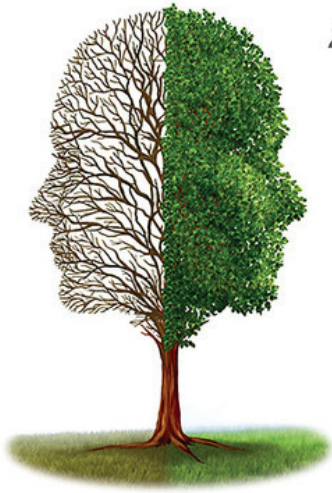
МАСТЕРАПСИХОЛОГИИ

Е. П. Ильин

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

2-е издание



Евгений Павлович Ильин

Эмоции и чувства

Серия «Мастера психологии»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=585045
Эмоции и чувства: Питер; СПб.:; 2011
ISBN 978-5-4237-0059-1

Аннотация

Второе издание учебного пособия (предыдущее вышло в 2001 г.) переработано и дополнено. В книге изложены теоретические и методологические вопросы изучения эмоций и чувств человека. Основное внимание уделено 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. Научное содержание почти всех глав второго издания расширено с учетом отечественных и зарубежных исследований, опубликованных за последние 15 лет. Учебное пособие предназначено для психологов, психофизиологов, педагогов,

а также для студентов и аспирантов психологических и педагогических факультетов вузов.

Содержание

Предисловие 6
Предисловие ко второму изданию 17
Глава 1 21
1.1. Эмоциогенные ситуации, или В каких случаях человек реагирует эмоционально 22
1.2. Филогенетические корни эмоционального реагирования человека 26
1.3. Характеристики эмоционального реагирования 32
1.4. Уровни (виды, классы) эмоционального реагирования 44
1.5. Эмоциональный тон как реакция на ощущения и впечатления 49
Эмоциональный тон ощущений 49
Эмоциональный тон впечатлений 60
1.6. Эмоция как реакция на ситуацию и событие 67
Глава 2 79
2.1. Переживание как импрессивный компонент эмоционального реагирования 81
2.2. Физиологический компонент эмоционального реагирования 87
2.3. Экспрессивный (поведенческий) 99

компонент эмоционального реагирования
2.4. Эмоциональное реагирование как психофизиологическое состояние 119
Глава 3 123
3.1. Аффекты 123
3.2. Настроение (эмоциональный фон в данный момент) 128
Глава 4 150
4.1. Причины разнообразия эмоций 150
4.2. Различные подходы к классификации эмоций 152
Конец ознакомительного фрагмента. 173

Евгений Павлович Ильин
Эмоции и чувства

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 (1971), Б. И. Додонова (1987), П. В. Симонова (1966, 1976, 1981, 1987), Л. И. Куликова (1997), Г. М. Бреслава (1984, 2004). 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 (Е. П. Ильин, 2000 а, б[1]), 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). Разговор об эмоциях в этих книгах шел 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 составляющую, связывают эмоции с потребностями и их удовлетворением (З. Фрейд, 1894; В. К. Вилюнас, 1990; Б. И. Додонов, 1987; К. Изард, 1980; А. Н. Леонтьев, 1982; П. Фресс, 1975; Я. Рейковский, 1979; П. В. 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. –

[1] В настоящем издании из-за большого количества упоминаемых и цитируемых материалов введена следующая система указаний: непосредственно в тексте указываются имя автора, год издания цитируемого источника, а также номер страницы (буквенные обозначения – разные публикации одного автора, вышедшие в один год). Приведенный в настоящем издании «Список литературы» содержит все необходимые выходные данные цитируемых источников.

Å. È.) 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 непроизвольного компонента*, вмешиваясь в него как на стадии осознания потребности и оценки ситуации, так и на стадии принятия решения и оценки 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 еще швейцарский психолог Э. Клапаред (1928): «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» (1984, с. 93). Однако настоящее понимание того, в какое дело я ввязался, понимание безумства затеянного пришло лишь в процессе написания этой книги. 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 ис-

тинно 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 исследования, и, наконец, то, что для психолога, как и ученого вообще, область ума и по-

знания 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 (1930) считал, что эмоции нельзя исследовать научно, а Е. Даффи (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 (1933), что эмоции постепенно исчезнут из сферы психологии, но сбылось пожелание Н. Н. Ланге – 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 заголовок 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 (1984) пишет, что современное состояние изучения эмоций представляет собой 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, приводящихся в отечественной литературе (Е. В. Левченко и А. Ю. Бергфельд, 1999). Существующие теории эмоций в основном касаются лишь частных аспектов проблемы.

А. Н. Леонтьев (1971) справедливо считает, что те 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 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. Вдоба-

вок 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 (И. А. Васильев, 1992). Подтверждением этому служит и то обстоятельство, что в отечественной психологии за последнюю 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 освещение проблемы. Главной задачей было попытаться навести хоть какой-то порядок в «эмоциональном хозяйстве», т. е., с одной стороны, развести, а с другой – 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 была разработка подхода 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 всех эмоциональных явлений, образующих 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 старался широко представить в этой книге исследования отечественных авторов, тем более что обобщения их публикаций отсутствуют, из-за чего, после издания 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 являлась необходимость собрать и систематизировать методики изучения эмоциональных явлений, большинство из которых широкой психологической аудитории

мало известны и трудно доступны.

Предисловие ко второму изданию

После выхода первого издания этой книги прошло пять лет. Два дополнительных выпуска книги, последовавших за первым, не смогли удовлетворить запросы читателей, постоянно обращавшихся в издательство, книжные магазины и лично ко мне в поисках этой книги, несмотря на переиздание книги К. Изарда (2005) и выход в свет книги Г. М. Бреслава (2004) под одним и тем же названием – «Психология эмоций». В связи с этим возникла необходимость второго издания моей книги с включением в нее новых данных и некоторым ее переструктурированием. Однако новое издание в основном сохранило и прежнюю идею книги (показать *эволюционно-иерархическое развитие эмоциональной сферы человека* – от эмоционального тона ощущений, через эмоции и чувства к эмоциональным свойствам и типам личности), и прежние структуру и содержание.

Надо сказать, что первое издание книги вызвало у психологов разные отклики. Так, уже упомянутый Гершон Бреслав во «Введении» к своей книге пишет: «Недавно вышедшее большое учебное издание Евгения Ильина вряд ли может ликвидировать этот дефицит и дать хоть в какой-то мере адекватное представление о современной научной психологии эмоций. Большинство выводов, которые в ней делает автор, или основаны на очень старой и непрофильной лите-

ратуре, или носят чисто произвольный характер. При этом ни одна из излагаемых в книге методик не оценена с точки зрения ее способности давать достоверные данные. Сравнивая ее с подобными изданиями, нетрудно заметить, что эта книга – адекватное отражение общего состояния психологии в постсоветском пространстве, однако ни в коей мере она не может претендовать на роль университетского учебника» (с. 3–4).

Что касается моих претензий на университетский учебник, то это фантазия Бреслава; больше чем на учебное пособие я не претендовал и не претендую сейчас, что и обозначено в аннотации к книге в ее первом издании. В отношении же адекватного представления о проблеме эмоции в современной западной психологии сошлюсь лишь на один из последних солидных трудов зарубежных авторов (например, Дж. Капрара, Д. Сервон, 2003), который, по мнению рецензентов, дает *всесторонний обзор самых последних* экспериментальных достижений в психологии, однако в котором, с одной стороны, эмоции и настроение то разграничиваются, то отождествляются, а с другой стороны, к эмоциям причисляются чувства (ревность, гордость). Лично меня такое современное положение дел в проблеме эмоций не устраивает, так же как и неразведение базовых эмоциональных понятий и отсутствие их определений в учебном пособии Г. М. Бреслава (в целом безусловно полезном для тех, кто на профессиональном уровне занимается изучением проблемы

эмоций). В связи с этим я высказываю свой взгляд на проблему и думаю, что имею на это право, хотя и предполагаю, что кому-то мои представления о структуре эмоциональной сферы человека могут не нравиться, как, впрочем, и появление самой книги. Ведь у некоторых психологов существует мнение, что в их «владения» другим ученым лезть не следует. Именно такая позиция и приводит к стагнации науки.

Утверждение же, что в моей книге нет *хотя бы одной* методики, способной давать достоверные данные, вызывает недоумение. Если Г. Бреслав не доверяет методикам Леонгарда, Спилбергера, Тейлор, Айзенка, Розенцвейга, приведенным в моей книге, зачем же он тогда описывает некоторые из них в своем учебном пособии? Многие отечественные методики изучения эмоциональных явлений были апробированы в диссертационных исследованиях, которые, судя по приводимому Бреславом списку литературы, остались ему совершенно неизвестными. В связи с этим его претензии на обобщение *современной* литературы по эмоциям в постсоветском пространстве выглядят совершенно необоснованными. Если исходить из того, как эта литература представлена в книге Бреслава, то создается впечатление, что отечественные ученые ничего существенного по данной проблеме не сделали, да и вообще ее не изучают.

Однако, как говорится, на вкус и на цвет товарищей нет. Поэтому имеется и другая оценка моей книги. Так, С. Степанов пишет, что «выход крупной монографии… Е. П. Ильина

восполняет этот пробел (отсутствие книг по психологии эмоций. – *Е. И.*). Написанная исключительно обстоятельно и подробно, с упоминанием множества теорий и экспериментов, со ссылками на сотни научных источников (…) книга Ильина подобна настоящей энциклопедии по психологии эмоций. Выпущенная в серии «Мастера психологии» (наверно, именно такого уровня книги и должны в этой серии выходить), книга по форме представляет учебное пособие и в этом качестве может быть использована каждым, кто изучает психологию…» (Школьный психолог. 2002. № 4. С. 15).

Такая оценка и читательский спрос на книгу и подвигли меня на подготовку второго ее издания. В новом издании расширено научное содержание почти всех глав книги с учетом анализа отечественных и зарубежных исследований, опубликованных в основном за последние 15 лет.

Е. П. Ильин

Сентябрь 2006 г.

Глава 1
Эмоциональное реагирование

Известный ученый В. К. 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 с соавторами (1976), согласно которой внутренние сигналы организма вызывают сдвиги эмоциональности в положительном или отрицательном направлении 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.

1.1. Эмоциогенные ситуации, или В каких случаях человек реагирует эмоционально

Эмоциональная реакция – это специфический ответ человека и животных на те или иные обстоятельства, ситуации, затрагивающие его интересы (потребности). Но 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. Следовательно, 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, т. е. сулящие ему или констатирующие успех или неудачу в удовлетворении потребностей (достижении целей), благополучие или опасность*. 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 с соавторами (1998) отчетливо продемонстрировали это на эмоциональности беременных женщин, приобретающей эгоцентрический характер. У беременных 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.

По В. Вундту и Н. Гроту, любое воспринимаемое событие является значимым и вызывает эмоциональный отклик. Р. Лазарус (1968) же считает, что эмоции возникают в тех исключительных случаях, когда на основе когнитивных процессов делается заключение о наличии угрозы и невозмож-

ности 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 (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 не зависящие от человека обстоятельства).

Эмоциональное реагирование может быть и при оценке виртуальной ситуации – например, у зрителей, плачущих 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 безусловного 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 новизне, необычности и внезапности ситуации;

2) избыточная мотивация, не находящая применения, при фрустрации, при присутствии других лиц и при конфликтах.

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

1.2. Филогенетические корни эмоционального реагирования человека

Ч. Дарвин показал, что чувства человека, которые считались «святая святых» человеческой души, имеют животное происхождение. В частности, выразительные движения как проявления эмоций у человека, по Дарвину, являются рудиментами прежде целесообразных движений. Теперь же они превратились в ассоциированные привычки, возникая при соответствующих эмоциях вне зависимости от их полезности. Однако сходство механизмов эмоций и их проявления у человека и животных не означает их полного тождества. Концепция Дарвина была чисто биологической и не вскрывала происхождение специфических 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. Макдауголла (1923), которые развили идею о биологическом происхождении эмоций человека из аффективных и инстинктивных реакций животных. Макдауголл, например, полагал, что инстинкты присущи не только животным, но и человеку, и что каждому инстинкту соответствует определенная эмоция.

Р. Плутчик (1980 б) рассматривает эмоции как средство адаптации животных на всех эволюционных ступенях их развития. Ниже приведены выделенные им адаптивные комплексы и соответствующие им первичные эмоции (табл. 1.1).

Таблица 1.1. **Адаптивные комплексы и соответствующие им первичные эмоции.**

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

Как отмечают В. А. Вальдман с соавторами (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.

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. Например, смех у обезьян. При щекотании шимпанзе издает резкий звук, похожий на смех. При прекращении смеха у него остается выражение, которое можно расценивать как улыбку. Обезьяна при приятном ощущении оттягивает углы рта назад (улыбка), увидев любимую особь, испускает хихикающий звук.

Изучение сходства эмоций человека с эмоциями животных имеет значение для выяснения вопроса о врожденности эмоциональных реакций человека. Вопрос этот довольно дискуссионен. О врожденности некоторых «базовых» эмоций (страх, ярость) писал Д. Уотсон (1926). Замечено, что у маленького ребенка и шимпанзе имеется сходство в мимике (Н. Н. Ладыгина-Котс, 1935), а у зрячих и слепых детей в раннем детстве имеется сходство выражения эмоций (Galati et al., 2001).

С другой стороны, эмоции у человека носят иной характер, поскольку на них накладывает 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 предощу-

щениям радостного будущего и сопровождающей их одушевительной фантасмагории, вызываемой силой воображения. (…) 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 условно-рефлекторной 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. Другое дело, что у человека имеется волевой механизм подавления экспрессии эмоций. Они как бы загоня-

ются 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, от приема пищи за празднично сервированном столом). 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.

1.3. Характеристики эмоционального реагирования

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

Е. Д. Хомская (1987) наряду со знаком, интенсивностью, длительностью и предметностью выделяет такие характеристики эмоционального реагирования, как *реактивность* (быстрота возникновения или изменения), *качество* (связь с потребностью), *степень 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, а не эмоциональной сферы личности.

Интенсивность эмоционального реагирования. Высокая степень положительного эмоционального реагирования на-

зывается *блаженством.* Например, человек испытывает блаженство, греясь у огня после долгого пребывания на морозе или, наоборот, глотая 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 надолго 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. Эмоцио-

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

Они 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 невелики, и он не способен существенно изменить эмоциональное состояние человека. Примером эмоционального отклика могут быть эмоциональные реагирования спортсменов в процессе игры в ответ на быстро меняющиеся удачные и неудачные действия.

Наличие таких мгновенных реакций было зафиксировано Е. Хаггардом и К. Айзексом (Haggard, Isaacs, 1966). Они открыли существование «кратковременных выражений» лица, заключающихся в сильном изменении мимики в пределах 1¤8–1¤5 секунды при озвучании 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.

Еще более продолжительным является эмоциональное состояние. Эмоциональные состояния, согласно В. М. Смирнову и А. И. Трохачеву, являются эмоциональной составляющей психических состояний, которая близка к эмоциональному тонусу (настроению).

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). Действительно, бывает плохое настроение, которое труд-

но объяснить. А если я не могу этого сделать, значит, я не могу связать его с определенным предметом, объектом (конечно, это не значит, что то или иное настроение не имеет причины, просто эту причину «сходу» мы не можем осознать).

> Удовольствие – это то, без чего жить скучно, но жить ради него глупо.
> *Эмиль Кроткий*

Модальность является характеристикой эмоций и чувств. Она означает, что в ответ на ту или иную ситуацию или в отношении того или иного объекта возникают специфичные эмоции и чувства: при достижении цели – радость, а если цель значительная – гордость, при опасной ситуации – страх и т. д.

Выявлено, что проявление эмоции или чувства той или иной модальности зависит от социального статуса человека, т. е. от социальной ситуации. Люди с высоким статусом в ответ на неблагопрниятные результаты более склонны проявлять гнев, а люди с низким статусом – вину и печаль; при благоприятных результатах люди с высоким статусом более склонны испытывать гордость, в то время как люди с низким статусом чаще испытывают признательность (Tiedens et al., 2000).

Знак *эмоционального реагирования* (положительный или отрицательный). В зависимости от того, каков результат (предвидимый, прогнозируемый, предвкушаемый или уже свершившийся) того или иного события, человек испытыва-

ет разные переживания: приятные, если предвидимый или реальный результат соответствует потребности, и неприятные, если предвидимый или реальный результат вступает в противоречие с потребностями. В связи с этим исторически, начиная с Вундта, в психологии принято делить эмоциональные реакции (в связи с тем, что человек переживает и какие физиологические изменения в организме и экспрессия им сопутствуют) на положительные (удовольствие, радость) и отрицательные (гнев, печаль, уныние, и др.)[2]. Причем количество положительных эмоциональных реакций значительно меньше, чем отрицательных. Это связывают с тем, что отрицательные эмоциональные реакции более важны для выживания животных и человека. Следует отметить, что между учеными нет согласия по поводу состава положительных эмоций. Например, Фредриксон (Fredrickson, 1998) отнес к ним интерес, удовлетворенность, безмятежность (спокойствие), т. е. практически все, что не является отрицательным эмоциональным состоянием. Однако многие психологи

[2] По поводу механизмов возникновения положительных и отрицательных эмоций имеется несколько теорий. Одна из них – «информационная теория» П. В. Симонова (см. подробнее § 5.9 настоящего пособия). Другая – «теория сожалений в принятии решения» (Loomes, Sugden, 1982). При сравнении людьми полученного результата с тем, который мог быть, если бы они приняли другое решение, возникает: а) положительная эмоция, если то, что могло быть, хуже того, что есть в результате принятого решения («хорошо, что я это не сделал, а то бы…»); б) отрицательная эмоция (сожаление), если то, что могло бы быть, оказалось лучше, чем то, что получилось в результате принятого решения («зря я не решился на это…»).

с ним не согласны. Действительно, почему спокойствие является положительным эмоциональным, а не нейтральным состоянием?

Исследования показывают, что чаще всего положительные и отрицательные эмоциональные реакции имеют самостоятельные зависимости от эмоциогенных ситуаций и различные проявления на физиологическом и психологическом уровнях. Например, при благоприятном течении физической деятельности человек обеспечивает себе позитивные эмоции, не обязательно при этом уменьшая негативные. При неблагоприятном результате уменьшается позитивная эмоция, но не обязательно возрастает негативная. В случае выполнения интеллектуальной деятельности ее позитивные результаты избавят человека от отрицательных переживаний (гарантированных в случае неудачи), но лишь в малой степени повлияют на позитивное эмоциональное состояние человека (P. Ekman, R. Davidson, 1994).

Противоположные по знаку эмоции имеют разные связи со свойствами темперамента. С экстраверсией значительно сильнее коррелируют положительные эмоции, а нейротизм более тесно связан с отрицательными эмоциями, чем с положительными (R. Larsen, T. Ketelaar, 1991). Нетождественность положительных и отрицательных эмоций обнаруживается и на физиологическом уровне: степень активизаации мозговых процессов неодинакова при восприятии позитивно и негативноэмоционально окрашенных изображений. На

последние физиологическая реакция обычно сильнее.

Вследствие этого появились теоретические представления об относительной независимости положительных и отрицательных эмоций друг от друга, получившие и эмпирическую поддержку (N. Bredburn, 1969; E. Diener, R. Emmons, 1985). Это противоречит нашему обыденному сознанию, которое, как пишет А. А. Горбатков (2000), «трактует положительные и отрицательные эмоции как не только логически, но и психологически противоположные, взаимоисключающие, находящиеся в так называемых реципрокных (антагонистических) отношениях. Если говорить об эмоциональных состояниях, то, согласно таким взглядам, в каждый данный момент человек может быть либо радостным, либо грустным, но не радостным и грустным одновременно» (с. 12).

Выяснение соотношения между склонностью к проявлению положительных и отрицательных эмоций показало правоту таких взглядов.

Как показано В. Г. Пинигиным, между выраженностью склонности к проявлению эмоций различных модальностей корреляций не так много, и в основном связи касаются отрицательных эмоций (табл. 1.2).

Н. В. Беломестнова с соавторами (2002) находят, что отрицательные эмоции положительно коррелируют друг с другом, а с радостью – отрицательно.

При вычислении М. С. Пономаревой (2005) ранговой кор-

реляции между показателями выраженности базовых эмоций у школьников было выявлено отсутствие связи между ними (табл. 1.3).

По мнению А. А. Горбаткова, «есть основания считать, что корреляционная связь между положительными и отрицательными эмоциями может быть обратной, близкой к нулю и прямой. (…) А если так, то вопрос типа “или … или” (зависимы или нет, прямая связь или обратная) должен быть заменен на вопрос типа “и … и”: не столько наличие или отсутствие зависимости между позитивными и негативными эмоциями должно нас интересовать (хотя в настоящее время так иногда и ставится вопрос), сколько то, в каких случаях они зависимы (прямо или обратно), а в каких случаях независимы друг от друга. Иначе говоря, на первый план выходит вопрос о модераторах, опосредствующих связь между положительными и отрицательными эмоциями» (2000, с. 14). Такими модераторами, по мнению автора, могут быть возраст человека, его личностные особенности и другие факторы.

Таблица 1.2. **Корреляции между степенью выраженности разных эмоций (по самооценке испытуемых).**

Эмоция	Радость	Гнев	Страх	Печаль
		Мужчины		
Радость	×	0,45 $p < 0,001$	0,14	0,01
Гнев	−0,16	×	0,44 $p < 0,01$	0,48 $p < 0,001$
Страх	−0,07	0,18	×	0,51 $p < 0,001$
Печаль	−0,50 $p < 0,001$	0,30 $p < 0,05$	0,33 $p < 0,05$	×
		Женщины		

Таблица 1.3. **Коэффициенты ранговой корреляции между показателями выраженности базовых эмоций.**

Эмоция	1	2	3	4
Радость	×	−0,19	0,26	−0,07
Гнев		×	0,14	0,17
Страх			×	0,08
Печаль				×

Следует, однако, отметить, что деление эмоциональных реакций на положительные и отрицательные 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 может доставлять человеку удовольствие. М. Арнолд (М.

Arnold, 1960) к положительным эмоциям отнесла гнев, поскольку он отражает готовность к действию по сближению с объектом, его вызвавшим. К. Изард отмечает положительную роль и такой отрицательной эмоции, как стыд. Кроме того, он отмечает, что и радость, проявляемая в форме злорадства, может принести испытывающему ее человеку такой же вред, как и гнев. Показано (Bless et al., 1990), что человек, находящийся в хорошем настроении, мало обращает внимания на аргументированность доводов, следовательно, больше подвержен манипуляции со стороны другого человека, чем человек, находящийся в плохом настроении, который более внимателен к аргументам и меняет свои взгляды только тогда, когда эти аргументы убедительны.

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 ре-

агирования 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 гл. 4 настоящего пособия).

1.4. Уровни (виды, классы) эмоционального реагирования

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 тревоге 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, – интеллектуальные, эстетические и моральные. С этим уровнем связано восхищение одним предметом и отвращение к другому, любовь или ненависть к определенно-

му 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, связанные с определенным случаем, 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 С. Л. 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 эволю-

ционный путь развития мотивационной сферы человека (от эмоционального тона ощущений через эмоции к чувствам), что является очень важным методологическим подходом, следует все же признать недостаточную его разработанность. Это скорее наметки к дальнейшему развитию этого направления в изучении эмоциональной сферы. Тем более что С. Л. Рубинштейн (1957) аффективные процессы подразделял и по-другому, а именно, 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.

А. Н. Леонтьев (1971) все эмоциональные явления разделил на три класса: 1) аффект; 2) собственно эмоции, включая стресс; 3) чувства, т. е. длительные и обобщенные отношения к себе и миру.

По Э. Хармсу (Harms, 1967), эмоциональные явления тоже делятся на три группы: чувства счастья – несчастья, удовольствия – неудовольствия и аффекты (ярость, ужас и т. п.). О. Эверт (Ewert, 1970) в традиционную триаду включил настроение, чувствование, или эмоциональную окраску, и собственно эмоции.

До сих пор имеются большие трудности в отнесении разных видов эмоционального реагирования к тому или иному

их виду (классу), чему во многом способствует терминологическая неразбериха. Так, Макклелланд (2006) и радость, и удовольствие относит к эмоциям, хотя последнее может быть и самостоятельным видом эмоционального реагирования как эмоциональный тон ощущений. 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).

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

Многие физиологи, занимающиеся изучением эмоций животных, говорят об эмоциональном поведении как комплексе целенаправленных, сложных поведенческих проявлений определенного биологического содержания (например, В. А. 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 существовании ряда 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.

1.5. 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 (1996) 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*» (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 психологами в конце XIX – начале XX века эмоционального тона ощущений как самостоятельного феномена 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. Вунд, О. Кюльпе) оспаривалось многими психологами. Немецкий психолог Т. Циген (1909) полагал, что «чувство» является одним из свойств ощущения наряду с качеством и интенсивностью, а 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 низ-

ших 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. – *Å. È.*), 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» (с. 267—268). В связи с этим Н. Н. Ланге провел сравнительный анализ характеристик ощущений и эмоционального тона ощущений (табл. 1.4).

Таблица 1.4. **Сравнительные характеристики ощущения и эмоционального тона.**

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

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, к разряду эмоций относят боль, хотя ее нельзя отнести даже к эмоциональному тону ощущений. Боль – это ощущение, а возникающий под ее воздействием эмоциональный тон ощущений называется *страданием*. В разряд эмоциональных явлений относят и витальные потребности (Г. М. Бреслав, 2004, с. 119—123); очевидно, что потребность хотя и имеет эмоциональную окраску, но не тождественна ей. Например, потребность в пище (ощущение голода) может приводить в одном случае к негативному тону ощущений, а в другом случае вызывать радость (появление аппетита как признак начинающегося выздоровления тяже-

ло больного человека).

Функции эмоционального тона ощущений. Первая функция эмоционального тона ощущений, на которую в основном указывают многие авторы, – *ориентировочная,* состоящая 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 приспо-

собительное 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».

Всегда наслаждаться, значит не наслаждаться вовсе.

Вольтер

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 для организма. «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 эмоциональный 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 играют 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 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 вынуждены 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, т. е. не сам по себе раздражитель, а то эмоциональное состояние, которое он вызывает» (с. 13). Это эмоциональное состояние, возникающее вследствие действия механизма 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, стимули-

руя 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 эмоционального тона ощущений, а проще – удовольствия или неудовольствия (отвращения), получаемого от ощущений, писали еще Аристотель, Спиноза и другие, а систематически эта позиция была обоснована Г. Спенсером, который полагал, что соответствие удовольствия полезным для организма раздражениям, а неудовольствия – вредным выработалось постепенно в долгой эволюции. 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 эмоци-

ональный 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 тошноту.

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 изменяться. 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 нейтрализации 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. Грот, 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 является составной частью эмоции.* Именно это обстоятельство и дает основание делить эмоции на положительные (связанные с удовольствием) и отрицательные (связанные с неудовольствием), т. е. различать их по знаку.

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 классу эмоций представляется не оправданным.

Эмоциональный тон впечатлений обладает свойством обобщенности. Чтобы продемонстрировать это свойство эмоционального тона, я пойду от противного и приведу высказывание одного специалиста по кулинарии: «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 являющимся 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 (отража-

ются 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*. 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 (безусловно-рефлекторного) 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 раздражи-

телем.

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 дифференцированные 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 смако-

вать 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.

1.6. Эмоция как реакция на ситуацию и событие

Почему природа не ограничилась эмоциональным тоном ощущений, а создала также и 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 по-разному отвечают на вопрос «Что такое эмоция?» и, по мнению физиолога П. В. Симонова (1981), эти ответы 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 ре-

акции, 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 сторон 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), определяя эмоции, 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-либо 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 это-

го 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 о 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 отмежевыва-

ется 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).[3]

> Современные психологи определяют эмоцию как сложную совокупность телесных и психических изменений, включающую в себя психологическое возбуждение, чувства, познавательные процессы и поведенческие реакции, возникающие в ответ на ситуацию, которая воспринимается как личностно значимая.
>
> *Герриг Р., Зимбардо Ф. 2004, с. 613*

---

[3] В связи с такими представлениями А. Н. Леонтьева об эмоциях странным является определение им аффектов как сильных и относительно кратковременных эмоциональных переживаний. Неужели аффекты сводятся только к переживаниям?

Ряд исследователей (Ekman, 1992; Tomkinws, 1962; Plutchik, 1984) понимают эмоцию как сложные, организованные паттерны реагирования, возникшие в ходе эволюции, чтобы помочь организму приспособиться к среде.

О. Эверт (Ewert, 1970) определяет эмоции как специфические отношения индивида к другим людям и социальным ситуациям. Из этого определения должно следовать, что у животных эмоции отсутствуют (у них нет социальных ситуаций) и что эмоции и чувства – это одно и то же.

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 безусловно-рефлекторная 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 и функциональная стороны: «Эмоция – это нечто, что переживается как чувство (*feeling*), которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышление и действия» (2000, с. 27). Правда, я бы осторожнее выразился в отношении организации и направления действий. Этим у человека все же занимается сознание и воля, а эмоции лишь участвуют в этом. Кроме того, слову *feeling* я дал бы более точный в данном контексте перевод: не чувство, а ощущение. Иначе опять начнется путаница в понимании эмоций и чувств. Наконец, вместо «нечто» можно было бы сказать «реакция».

Исходя из вышеизложенного, я рассматриваю *эмоцию как рефлекторную адаптивную психофизиологическую реакцию, связанную с проявлением субъективного пристрастного отношения (в виде переживания) к значимой ситуации и ее исходу и способствующую организации и обеспечению целесообразного с точки зрения целостности и сохранности организма поведения человека и животного*.

В этом определении акцент сделан на роли эмоций в ор-

ганизации целесообразного в данной ситуации поведения, а не только на переживании отношения к этой ситуации, что свойственно традиционным определениям эмоций. Ведь эмоции появились в эволюционном развитии животных не для того, чтобы их переживали, а для того, чтобы помогать организовывать адаптивное 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 продолжительность 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 объ-

ектом. 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 2–5 дней.

Подводя итог сказанному, можно отметить следующее.

Эмоция – это намного более высокий в эволюционном развитии 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 адаптивные 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 настоящего и 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 *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.

3. Эмоции – это не только способ оценки предстоящей ситуации, но и *механизм заблаговременной и адекватной подготовки* к ней за счет мобилизации психической и физической энергии. 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. Этого механизма эмоциональный тон, очевидно, лишен.

4. Эмоции, как и эмоциональный тон, – это *механизм закрепления положительного и отрицательного опыта*. Возникая при достижении или недостижении цели, они являют-

ся положительным или отрицательным подкреплением поведения и деятельности.

Чтобы лучше понять отличие эмоций от эмоционального тона ощущений, сопоставим их характеристики (табл. 1.5).

Таблица 1.5. **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

Форма проявления эмоций. Эмоции могут проявляться активно и пассивно. Страх проявляется активно (убегание) и пассивно (замирание 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.

Глава 2
Компоненты эмоционального реагирования

Еще П. Жане (1928) писал о том, что эмоция не сводится к внутреннему переживанию или к физиологическим изменениям. 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.

В настоящее время признается, что эмоция – сложная эмоциональная реакция, состоящая в большинстве случаев из четырех компонентов. Три из них – это системы, активизирующиеся во время эмоционального переживания: 1) субъективные ощущения, 2) физиологические механизмы, опосредующие и поддерживающие эмоциональную реакцию и 3) поведенческие проявления, включая экспрессию. Четвертая система – это важнейший предвестник эмоций – когнитивная оценка ситуации, запускающая эмоциональную реакцию.

Некоторые из эмоциональных реакций запускаются автоматически, т. е. без какой-либо явной оценки стимулов (Zajonc, 1980). Таков, например, испуг. Однако более сложные человеческие эмоции (страх) обусловлены оценкой ситуации, т. е. включают в себя когнитивный компонент. Эмоции обусловлены оценкой внешних стимулов, а также собственных мыслей и представлений.

2.1. 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 (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 смыс-

лу 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 при 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 интеллектуаль-

ную) положительную эмоцию. Вряд ли от волнения перед экзаменом учащиеся получают удовольствие, а вот волнение, тревога, испытываемые болельщиками во время финального футбольного матча, 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 матча по телевидению в записи они случайно узнают его результат, то 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 «бомбой», 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). Эмоциональная реакция (тревога, страх, фрустрация, монотония и т. д.) при определенных условиях может

быть и оперативной (кратковременной), 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 коннууму состояний, ранжированных по степени активизации аппарата эмоций) осуществил Д. Линдсли (1974).

А. Шопенгауэр в свое время высказал интересную мысль, касающуюся роли воображения в интенсивности испытываемых человеком эмоций. Он отмечал, что предощущение наслаждения не дается нам даром. «Именно то, чем человек насладился посредством надежды и ожидания какого-либо удовлетворения или удовольствия, 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, то-

гда как у нас опасение и предвидение часто удесятеряют эту тяжесть» (2000, с. 641).

Ф. Крюгер (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.

2.2. 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 возбуждения (активизации) нервной системы, вегетативных показателей (частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания и т. д.) и психомоторики: мимике, пантомимике (позе), двигательным реакциям, голосу. Не случайно, говоря о своих эмоциональных переживаниях, мы отражаем их через реакцию сердца: «Сердце зашлось», «Сердце сжималось каждый раз, как…».

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 оставался сухим, значит, у подозреваемого пересохло во рту от волнения, страха, и он признавался винов-

ным. 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 с использованием действий, которые он совершал. Подозреваемый помещался вместе с вождем племени в центре круга, который образовывали его соплеменники. Вождь произносил нейтральные слова и связанные с совершенным преступлением, на каждое из которых 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, он признавался виновным.

Объяснение этому факту может состоять не только в том, что эмоционально значимые слова при их понимании «волновали» подозреваемого и тем самым мобилизовывали физическую энергию, но и в том, что физиологическая реакция у него наступала раньше, чем он осознавал эмоциогенное слово. Об этом свидетельствует ряд исследований, проведенных во второй половине XX века (Mac Ginnies, 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 боль-

ше 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 (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 (гнев) выделяется адреналин (эпинефрин), а при эмоциях астенического типа – норадреналин (норэпинефрин).

> Вегетативная нервная система подготавливает тело к эмоциональной реакции посредством деятельности обоих ее отделов: симпатического и парасимпатического. Равновесие между ними зависит от качества и интенсивности возбуждающего

их раздражителя. При умеренном неприятном раздражении более активен симпатический отдел; при умеренном приятном раздражении более активен парасимпатический отдел. При более интенсивном раздражении любого рода более активными становятся оба отдела. Если говорить о физиологии, то сильные эмоции, например страх или гнев, приводят в действие систему экстренного реагирования, которая стремительно подготавливает организм к встрече ожидаемой опасности.

Симпатическая нервная система берет под свое начало выработку гормонов (адреналина и норадреналина) в надпочечных железах, а гормоны, в свою очередь, заставляют внутренние органы выпускать в кровь сахар, повышать кровяное давление и усиливать пото– и слюноотделение. Для того чтобы привести все системы организма в норму после того, как чрезвычайная ситуация миновала, парасимпатическая нервная система тормозит выработку будоражащих организм гормонов. Однако возбуждение еще может оставаться некоторое время после испытанного подъема эмоций, поскольку часть гормонов остается в крови.

Герриг Р., Зимбардо Ф. 2004, с. 620

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. И. Е. Вольперт (1952), А. И. Маренина (1961), Е. Дамазер, Р. Шор и М. Орне (Damaser, Shor, Orne, 1963) выявили, что внушенное приятное сновидение либо не находит отражения в электроэнцефалограмме и других физиологических показателях загипнотизированных субъектов, либо эти изменения незначительны, в то время как неприятное усилило электрическую активность мозга за счет увеличения частоты и амплитуды биопотенциалов, вызвало заметные изменения в организме.

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

Возможно, биохимические показатели дадут более отчетливую характеристику положительных переживаний. Так, было выявлено повышение окситоцина в крови при положительных эмоциях и влюбленности. Кроме того, способствует созданию положительного эмоционального фона повышенный уровень норадреналина. При депрессии, как показано Grafe a. Mayer (1925), основной обмен увеличивается почти

в два раза больше (на 7,5%), чем при радости (на 4%).

При радости возрастает количество выделяемого желудочного сока и его переваривающая сила, при астенических переживаниях наблюдаются противоположные изменения (К. И. Платонов с соавторами). При внушенном переживании радости работоспособность повышается. При внушении угнетенного состояния, наоборот, падает.

В. М. Гаккебуш (1926) обнаружил, что при внушении страха в крови и моче увеличивается количество сахара, а основной обмен повышается до 25% (Дейч, 1925). При страхе количество выделяемой мочи уменьшается, а потеря массы тела человека происходит за счет увеличения выделения из организма хлористого натрия и фосфатов.

Одна и та же эмоция может сопровождаться у разных людей противоположными изменениями вегетатики, а, с другой стороны, разные эмоции могут сопровождаться одинаковыми вегетативными сдвигами. Это было показано еще в конце XIX века в экспериментах Дюма (1896). Он обнаружил, что при радости может наблюдаться как расширение, так и сужение сосудов, а при печали – повышение и понижение артериального давления, а также увеличение и уменьшение частоты сердцебиений.

По данным Н. М. Труновой (1975), отрицательная эмоциональная реакция может вызвать как увеличение частоты сердечных сокращений, так и уменьшение. Снижение этого показателя чаще всего наблюдается и при положительной

эмоции, но менее значительное, чем при отрицательной эмоции. Однако понятия «более» и «менее» весьма относительны и вряд ли могут служить надежным критерием для различения эмоциональных реакций разного знака. Кроме того, и кожно-гальваническая реакция повышалась в эксперименте Н. М. Труновой как при отрицательных, так и при положительных переживаниях испытуемых.

И все же имеется много сторонников точки зрения, согласно которой каждому эмоциональному состоянию присущ свой физиологический синдром (рис. 2.1).

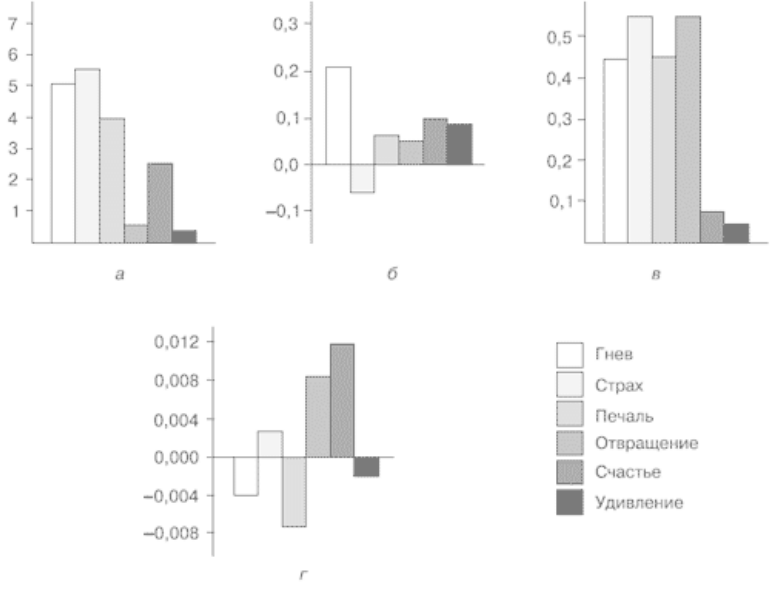


Рис. 2.1. Основные физиологические индикаторы «базовых» эмоций: а – частота сердцебиений, б – температура пальца, в – электропроводимость кожи, г – мышечная активность (Levenson, Ekman, Friesen, 1990).

Возросшее артериальное давление и учащенное сердцебиение являются признаками ярости и страха, усиленная желудочная секреция может быть регрессивной реакцией на чрезвычайную ситуацию (например, было установлено, что во время гнева и ярости количество кислоты и пепсина в содержимом желудка повышается).

Сопровождаются ли разные эмоции разными процессами в вегетативной нервной системе?

Предположим, вы чувствуете удивление, страх или отвращение, но не говорите, что именно. Можем ли мы, отметив изменения в вашей вегетативной системе, точно угадать, что вы чувствуете? Пол Экман и его коллеги (1983) взялись за поиски ответа на этот вопрос с помощью группы профессиональных актеров в США. Исследователи проводили замеры изменений в вегетативной нервной системе, например быстроты сердцебиения и температуры кожи, пока актеры вызывали у себя определенные эмоциональные состояния и выражали эмоции. Собранные данные показали существование отчетливых закономерностей при выражении разных эмоций. Так, печаль

сопровождалась усиленным сердцебиением, а радость – замедленным; хотя и гнев, и страх заставляли сердце биться быстрее, гнев сопровождался повышением кожной температуры, а страх был сопряжен с ее понижением.

Одинаковы ли выявленные изменения у представителей разных культур? Тот же исследовательский коллектив провел еще один эксперимент, в котором мужчины и женщины из США сравнивались с мужчинами народности минангкабау, населяющей Западную Суматру. Представителей этой культуры приучают не проявлять отрицательные эмоции. Проявятся ли у них, несмотря на это, те же лежащие в основе переживания отрицательных эмоций закономерные изменения в вегетативной нервной системе, хотя они проявляли эти эмоции не слишком часто? Собранные данные выявили сильное сходство у представителей этих двух культур. Это позволило сделать предположение о том, что закономерности в деятельности вегетативной нервной системы – «важная часть нашего общего биологического наследия, сложившегося в ходе эволюции» (Levenson и др. 1992).
Герриг Р., Зимбардо Ф. 2004, с. 621

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 измене-

ния частоты сердечных сокращений, другой обнаружит учащение пульса и падение артериального давления, у третьего наибольшая реактивность проявится по кожно-гальванической реакции при неизменяющихся частоте сердечных сокращений и артериальном давлении.

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 этих приступов 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.

Изменения уровня активации центральной нервной

системы. Для описания эмоциональных реакций помимо двухполюсного параметра позитивность/ негативность используется и параметр возбуждения, сопровождающего различные эмоции. Многие исследователи считают эти два параметра независимыми друг от друга.

Направленность изменения электрических потенциалов мозга зависит от знака эмоционального реагирования. М. А. Нуцубидзе (1964) выявлено, что болевое раздражение сопровождается десинхронизацией электрической активности гиппокампа, а поглаживание животного ведет к синхронизации биоэлектрических потенциалов.

По данным Л. Я Дорфмана (1986), эмоциональным переживаниям различных модальности, активности и напряжения соответствует различная биоэлектрическая активность мозга, находящая отражение на электроэнцефалограмме (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.

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

2.3. Экспрессивный (поведенческий) 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![4]

В 1783 году в Париже была издана книга Иоганна Лафатера «Эссе о физиогномике», в которой автор строит свою классификацию лицевой экспрессии (рис. 2.2), используя фрагменты картин и рисунков художников (прежде всего Лебрена).

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 мимики животных, особенно лошадей и собак.

[4] *Бальмонт К.* Играющей в любовные игры. М., 1990. С. 121.

Рис. 2.2. Таблица мимики по И. Лафатеру.

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

1) врожденные видотипичные мимические схемы, соответствующие определенным эмоциональным состояниям;

2) приобретенные, заученные, социализированные способы проявления эмоций, произвольно контролируемые;

3) 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 активизируются 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 многообразие улыбок увеличивается. П. Экман и В. Фризен (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 1 до 4 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, отличить ее от искренней улыбки без анализа ее временной развертки бывает трудно. Интересно, что первый тип улыбки (искренняя) вызывает большую ЭЭГ-активность во фронтальной коре левого полушария, а второй тип (фальшивая) – во фронтальной коре правого полушария (Davidson, Fox, 1982).

Как отмечают Г. Остер и П. Экман (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 (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).

> Сенегальская народность уолоф живет в обществе с установленными жесткими ограничениями по положению и власти. Представителям высшей касты следует проявлять большую сдержанность при выражении эмоций; представители низшей касты должны более живо выражать свои эмоции, особенно это касается касты, называемой гриоты. Гриотов нередко приглашают для того, чтобы они выражали «недостойные» знати эмоции.
>
> *Герриг Р., Зимбардо Ф. 2004, с. 617*

Мимические средства экспрессии изучались А. Диттменном (1972), А. А. Бодалевым (1981), К. Изардом (1980), В. А. Лабунской (1986), П. Экманом (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 позволи-

ли разработать своеобразные «формулы» мимических выражений, фиксирующих характерные изменения в каждой из трех зон лица (рис. 2.3.), а также сконструировать фотоэталоны мимических выражений ряда эмоций.

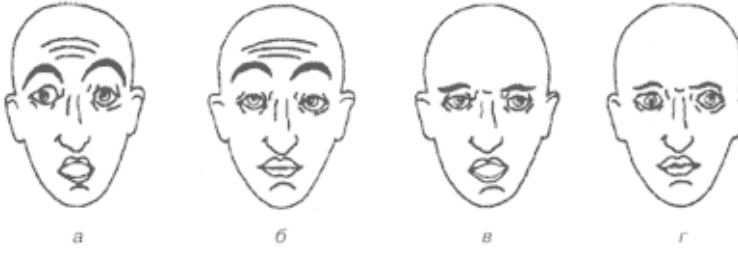


Рис. 2.3. Схемы-эталоны выражения удивления: а – мимические изменения во всех зонах лица (I тип); *á* – мимические изменения в области лба – бровей (II тип); в – мимические изменения в нижней части лица (III тип); г – мимические изменения в области глаз (IV тип).

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 выра-

жению 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. 2.1 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 (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 эти 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.

Таблица 2.1. **Характерные мимические изменения (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.

У разных народов одни и те же выразительные средства обозначают разные эмоции. О. Клайнбер (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 до-

саду, разочарование, печаль, а не одобрение или восторг, как на Западе. Выражение «почесал уши и щеки» означает выражение удовольствия, блаженства, счастья.

> С помощью факторного анализа данных самоотчетов об экспрессивных тенденциях удалось установить три аспекта: силу внутренних эмоциональных реакций, степень выражения позитивных эмоций и степень выражения негативных эмоций (Gross, John, 1997).
>
> По самоотчетам об этих тенденциях реагирования можно было предсказать поведение в лабораторных условиях. Испытуемых наблюдали во время просмотров фильмов, призванных вызывать грусть и радость. Выявленная с помощью самоотчетов тенденция выражать негативные эмоции оказалась прогностичной в отношении мимических проявлений и слез при просмотре грустного фильма, но не была связана с реакцией на веселый фильм. И наоборот, стремление выражать позитивные эмоции было прогностичным в отношении экспрессивности при просмотре веселого фильма, но не было связано с выражением грусти… Таким образом, показатель экспрессивности по данным самоотчетов отражал не только общий уровень позитивных или негативных эмоциональных тенденций, но и тенденции регулировать проявление эмоциональных состояний.
>
> *Капрара Дж., Сервон Д. 2003, с. 400–401*

Психомоторные средства экспрессии (выразительные движения). Помимо жестикуляции при сильно выра-

женных 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.

Некоторыми исследователями была предпринята попытка создать «грамматику» телесного языка для распознавания эмоций человека (Weits, 1974) или каталоги и таблицы выразительных движений, наиболее типичных для определенных переживаний (Курбатова с соавторами, 1977). 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 с соавторами, 1976, 1977; Манеров, 1975, 1993; Носенко, 1975—1980; Попов с соавторами, 1965, 1971; Таубкин, 1977; Mahl, 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 с соавторами, 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; Mahl, 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 с соавторами (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 отличие от эмоциональных педагогов, у которых чаще встречаются альт и баритон), более высокая частота основного тона.

Как показали У. Хеллс с соавторами (1988), разные кана-

лы обладают разной возможностью в передаче информации об эмоциях: 45% информации передается зрительными сигналами и только 17,6% – слуховыми.

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. 2.4).

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.

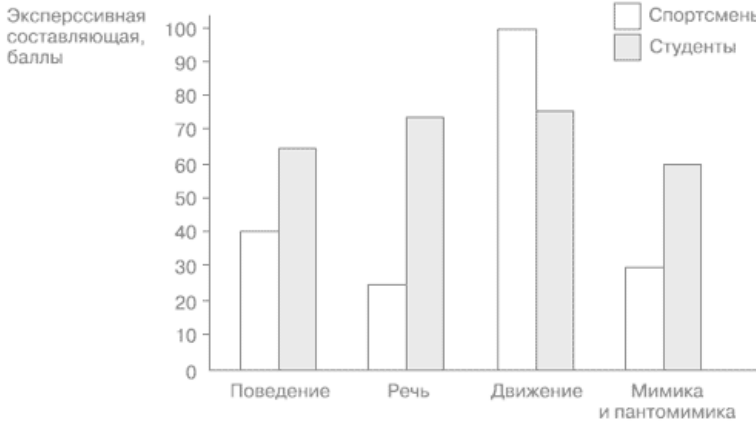


Рис. 2.4. Среднегрупповые величины, характеризующие экспрессивные компоненты эмоционально-выразительных реакций (по Л. М. Аболтну, 1987).

П. Экман и У. Фризен (1969) разработали концепцию «невербальной утечки информации». Ими были проранжированы части тела в отношении их способности передачи информации об эмоциях человека. Эта способность определяется ими на основании трех параметров: среднего времени передачи; количества невербальных паттернов, которые могут быть представлены данной частью тела; степенью доступности для наблюдений за данной частью тела, «представленность другому». С учетом этих критериев самым информативным является лицо человека: лицевые мышцы быст-

ро 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 количество 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 различные значения – все зависит от ситуации общения. Тем не менее самооценки опрошенных не соответствуют истине. Дело в том, что обусловленный природой и воспитанием сте-

реотип 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, что свои экспрессивные средства они используют вполне адекватно. 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.

> Люди могут подавлять поведенческие реакции, обычно сопровождающие какое-либо эмоциональное состояние. Как правило, мы смеемся, если считаем что-то забавным, но мы можем и подавить эту реакцию, если этот забавный инцидент оказался, к примеру, неуклюжим действием профессора или начальника. Таким образом, то, даем ли мы волю своим эмоциональным импульсам, частично

зависит от социальных условий и целей. Однако тенденции выражать или подавлять эмоции могут быть и устойчивыми личностными характеристиками. Люди, неоднозначно относящиеся к выражению эмоций, осознающие преимущества и потери при раскрытии чувств, считаются сверстниками более сдержанными (King, Emmons, 1990) и сравнительно хуже распознающими эмоции других людей (King, 1998). Внутренний конфликт в отношении выражения эмоций создает риск психического дистресса (King, Emmons, 1990).

Капрара Дж., Сервон Д. 2003, с. 400

Описание эмоций в энергетических и поведенческих (т. е. объективных) параметрах, что было основным подходом при их изучении в 20-х годах прошлого столетия, связь эмоций с мотивационной сферой привели некоторых психологов к отрицанию эмоций как самостоятельной психологической категории. Особенную активность в этом направлении проявляла Э. Даффи (1941). Она писала, что все характеристики эмоционального поведения можно свести к трем переменным:

1) энергетическому уровню;

2) степени целенаправленности;

3) особенности реакции на ту или иную ситуацию, но эти переменные характерны и для тех форм поведения, которые не считаются эмоциональными.

Слабость этой позиции очевидна. Даффи показала недо-

статочность для раскрытия природы эмоций активационно-поведенческого подхода, но не выдвинула никаких серьезных аргументов для отрицания эмоций как самостоятельного психологического феномена. Естественно, все формы поведения, в том числе и эмоционального, имеют какие-то стержневые, общие характеристики (переменные), которые и отметила Даффи. Но это характеристики *поведения*, а не собственно эмоционального реагирования. Для последнего обязательны специфичные *переживания,* которые Даффи почему-то проигнорировала. И включенность этих эмоциональных переживаний в интеллектуальные и волевые процессы, в поведение еще не есть доказательство того, что эмоций как самостоятельного феномена, как специфичной формы реагирования на значимые ситуации не существует.

2.4. Эмоциональное реагирование как психофизиологическое состояние

Из изложенного ранее ясно, что эмоциональное реагирование человека представляет собой сложную реакцию, в которой задействованы разные системы организма и личности. Следовательно, эмоциональное реагирование можно понимать как возникновение психофизиологического (эмоционального) состояния (подробно см.: Е. П. Ильин, 2005).

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, (…) 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).

Большинство психических состояний «метятся» знаком и модальностью эмоциональных переживаний. Это служит еще одним доказательством неразрывности эмоций и состо-

яний. 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 ранее 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.

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. Вопрос лишь в том, нужно ли эмоциональные состояния считать частью (компонентом) психических состояний, или же следует считать, что эмоциональные состояния представляют собой определенный вид психических состояний. Я придерживаюсь точки зрения, что имеются психические состояния, которые не осложнены эмоциональными переживаниями: бдительной настороженности («оперативный покой», по А. А. Ухтомскому), решимости в безопасной ситуации и др. В то же время большинство психических состояний осложнены эмо-

циональными переживаниями, поэтому могут называться и эмоциональными состояниями.

Рассмотрение эмоции в качестве психофизиологического состояния, т. е. функциональной системы, включающей различные уровни реагирования на значимую ситуацию, важно еще и потому, что позволяет более адекватно диагностировать эмоциональные состояния. Дело в том, что ни одна из функциональных характеристик, взятая в отдельности, не позволяет диагностировать ту или иную эмоцию (Г. Шварц, 1982). Так, еще Бине и Куртье (1897) показали, что ускорение деятельности сердца и изменение частоты и глубины дыхания наблюдаются при разных эмоциях. Д. Линдсли (1960) нашел, что депрессия альфа-ритма наблюдается как при удивлении и испуге, так и при сенсорном раздражении и акте внимания.

> Каччиоппо с соавторами (1992) выделяют специфическую физиологическую индивидуальную особенность – уровень реагирования физиологических систем на определенный входящий сигнал, или «преимущество» системы. У некоторых людей преимущественно развиты нервы, контролирующие моторику, а нервы симпатической системы развиты слабо. У этих людей эмоциональная экспрессивность будет преобладать над внутренним возбуждением. Таким образом, фенотипически их можно назвать экстернализаторами. У других же преимущество по сравнению с соматической системой имеет

симпатическая система; такое сочетание высокого уровня возбуждения и низкого уровня экспрессивности характеризует интернализаторов.

Капрара Дж., Сервон Д. 2003, с. 413–414

Итак, эмоциональная сторона состояний находит отражение в виде эмоциональных переживаний (усталость, апатия, скука, отвращение к деятельности, страх, радость 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.

Глава 3
Аффекты и настроения – самостоятельные эмоциональные явления?

3.1. Аффекты

В начале XX века среди различных «чувств» в самостоятельную группу стали выделяться аффекты[5]. Об аффектах говорили как об эмоциональных реакциях, направленных на разрядку возникшего эмоционального возбуждения. По В. Витвицки, 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. Постепенно утвердилось представле-

[5] Речь идет о так называемых физиологических аффектах. «Патологические аффекты», сопровождающиеся сумеречными состояниями сознания или даже полного его выпадения («скоропреходящее неистовство»), были выделены в особую группу явлений Крафт-Эбингом в конце XIX века.

ние 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. Но разве эмоции не возникают по поводу уже свершившегося? Например, студент радуется, получив на экзамене отличную оценку, а болельщик огорчается по поводу того, что игрок его любимой команды не забил пенальти. Эмоции и аффект также разделяются А. Ш. Тхостовым и И. Г. Колымба (1998). С их точки зрения, оба этих эмоциональных феномена представляют собой 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. 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. Я могу, например, испытывать удовлетворение от успешно сданного экзамена, могу тихо радоваться этому событию, а могу ликовать. Степень проявления этой положительной эмоции будет зависеть от значимости для меня данного экзамена, моих ожиданий и моей эмоциональной реактивности.

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]

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»).

Отделение аффективных реакций от эмоций приводит к появлению «лишних» эмоций. Так, Плачик (Plutchik, 1962) пишет как о рядоположных эмоциях об отвращении и омерзении, печали и скорби, хотя последние в этих парах эмоций являются лишь более сильным проявлением первых.

Аффективные проявления положительных эмоций – это восторг, воодушевление, энтузиазм, приступ безудержного веселья, смеха, а аффективные проявления отрицательных

[6] Как отмечает Эверилл (Averill, 1982), сильные эмоции, находясь за пределами самоконтроля, помогают преодолеть запрет на социально непремлемые поступки. Например, контролирующему себя человеку неприемлемо утверждать, что он хочет принести вред другому. Однако в состоянии гнева такой запрет легко преодолевается.

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 перейти 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 (Knapp, 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.

3.2. 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).

О. Эверт (Ewert, 1970) под настроением понимает фоновые переживания смутной природы, где нет предметной соотнесенности (т. е. не ясна причина этих переживаний).

В большинстве учебников психологии настроение описывается как самостоятельный эмоциональный феномен, отличающийся от эмоций. Например, Н. Н. Данилова (2000) пишет, что одно и то же явление *одновременно может вызвать как эмоцию, так и настроение, которые могут сосуществовать, влияя друг на друга.*

Чтобы понять, насколько туманны представления психо-

логов о настроении, достаточно обратиться хотя бы к одной книге, где речь идет об эмоциональной сфере человека. Дж. Капрара и Д. Сервон (2003), например, в главе об аффективном опыте человека пишут, что «настроение предрасполагает человека к переживанию определенных эмоций. Раздражительность, например, предрасполагает к гневу» (с. 383). Но разве раздражительность как повышенный уровень активации не есть уже признак того, что человек чем-то недоволен, рассержен, т. е. уже переживает какое-то эмоциональное состояние, которое может быть лишь усилено? Ведь гнев – это сильно выраженная степень недовольства чем-то, а не другое эмоциональное состояние, отличное от недовольства. Отделяя эмоции от настроения, авторы пишут, что «настроение может быть обусловлено биохимическими сдвигами в организме, тогда как внутренние биохимические изменения сами по себе не способны вызвать такие специфические эмоции, как ревность и гордость» (с. 383). Здесь авторы, как мне представляется, все разнообразные эмоциональные проявления смешали в одну кучу. Действительно, биохимические изменения в организме (голод, жажда и т. п.) могут привести к изменению эмоционального тона ощущений, но они не могут вызвать появление чувств, упомянутых авторами (ревность и гордость), поскольку, как это будет показано в главе 11, это не эмоции и тем более не эмоциональный тон ощущений. Далее авторы пишут: «Следует ли оценивать отдельные эмоции или сосредоточиться на общем настроении?» (с.

402). Но что это такое – «общее настроение»?

Что психологи понимают под настроением? В. Ноулис (V. 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, связанное с каким-то частным событием, 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.*

В отличие от С. Л. Рубинштейна, 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 эмоций, настроение в большинстве отече-

ственных и зарубежных (например, Дж. Капрара, Д. Сервон, 2003) 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 определенными людьми, явлениями или событиями (при плохом настроении у человека после сна говорят, что он сегодня «встал не с той ноги»).

Кроме того, Дэвидсон (Davidson, 1994) полагает, что эмоции влияют преимущественно на действия, подготавливая организм к определенным адаптационным реакциям, тогда как настроение влияет преимущественно на когнитивную сферу, переключая процессы внимания и оценивания стимулов.

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

Слабая интенсивность и связанная с этим плохая осознаваемость не являются характеристиками 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 эмоцио-

нальный 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. Рассуждая 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 словаре «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 отдель-*

ных 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 стимулирует человека на такое поведение, которое улучшило бы его гедонический тон. Но это же делает и эмоциональный тон ощущений. Как удачно выразилась Н. Н. Данилова, настроение действует как *контекст*, подспудно трансформируя наши реак-

ции 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 все-

гда 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, – пи-

шет 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» (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 компонен*т характеризует доминирующая эмоция (чувственный тон, по В. Н. Мясищеву). В формиро-

вании 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 пред-

ставлена 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, рассуждая 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 челове-

ком в определенный период времени, то как быть с утверждением автора, что настроение характеризует доминирующая эмоция?

Я полагаю, 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, приподнятым (стеническим) и плохим, подавленным (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 в 80—90 годах 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 (Левитов, 1964; Михаль-

чик, 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). Более 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 опреде-

лить или описать ее. Ранние работы Фрейда и дальнейшие исследования убедили многих клиницистов – психологов и психиатров, а также теоретиков, занимающихся проблемами личности, в неосознаваемости 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 секунд) 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. Создается впечатление, что для него такая дифференциация не имеет принципиального значения. Кроме того, в большинстве своем студенты отмечали наличие интереса. Даже если принять, что интерес – это эмоция, то спрашивается, не спровоцирован ли он был проведением эксперимента? Нельзя не заметить и того, что Изард явно избегает использовать слово «настроение».

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**.

> Исследователи изучают общие параметры аффективных переживаний, которые правильнее было бы называть не эмоциями, а факторами настроения. Акцент на настроении частично отражает практическую трудность валидной оценки эмоций. Есть и более существенные причины сосредоточения на настроении. Переживание интенсивных эмоций – это довольно кратковременные и редкие события. Большую часть нашего опыта составляет фоновое настроение, а не специфические интенсивные эмоции (Watson, 2000; Watson, Clark, 1994). В действительности настроение «присутствует всегда», обеспечивая «эмоциональный фон… всему, что мы делаем» (Davidson, 1994, с. 52).
> *Капрара Дж., Сервон Д. 2003, с. 403*

Хочу обратить внимание на то, 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 постоянно.

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, беспристраст-

но, то оно не эмоционально. Следовательно, либо настроение (фон) 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). *В каждый момент времени наше настроение есть либо какая-то эмоция*[7] *и ее след* (радость = хорошее настроение, печаль = плохое настроение)*, либо эмоциональный тон ощущения* (мучимые жарой, мы пришли в прохладное место – настроение улучшилось) *и эмоциональный тон восприятия* (слушая бодрую мелодию, можно улучшить настроение)*, либо отсутствие и того, и другого.*

Рассмотрим, например, приводимый Лазарусом (Lazarus, 1981) список источников хорошего и плохого настроения (табл. 3.1). В нем можно найти причины, которые вызывают не только эмоции, но и эмоциональный тон ощущений (от

[7] Как полагают Оутли и Джонсон-Лейрд (1998), основу настроений человека составляют четыре базовые эмоции: счастье, печаль, страх, гнев.

сытного обеда) и чувства (удовлетворение от хороших отношений с супругом, друзьями, от выполнения взятых обязательств).

Таблица 3.1. **Главные источники хорошего и плохого настроения.**

Источники хорошего настроения	Источники плохого настроения
Хорошие отношения с супругом или любимым человеком	Беспокойство по поводу своего веса
Хорошие отношения с друзьями	Состояние здоровья одного из членов семьи
Завершение какой-либо работы	Повышение цен на товары первой необходимости
Хорошее самочувствие	Поддержание порядка в доме
Достаточный сон	Загруженность текущими делами
Обед в ресторане	Потеря какой-то вещи
Выполнение каких-либо обязательств	Работа во дворе и внешний вид дома
Посещение гостей, разговор по телефону, отправление письма	Финансовые вопросы
Время, проведенное в кругу семьи	Преступность
Приятное домашнее окружение	Внешний вид

Кроме того, некоторые из названных ситуаций не обязательно должны сопровождаться каким-то настроением (разговор по телефону: смотря о чем и с кем, отправление письма по служебной инстанции).

Таким образом, *и здесь обнаруживается смысл использования понятия «настроение» как обобщающей характеристики различных видов эмоционального реагирования или*

нереагирования, т. е. эмоционального фона.

Представление о настроении как о чем-то смутном, с неясной причиной продолжает довлеть над психологами. Так, Г. М. Бреслав (2004) пишет, что «мы можем грустить по поводу чего-то, – и у нас может быть грустное настроение, где объект грусти уже "растворился", распространившись на все окружающее… Мы можем радоваться чему-то, – и быть в радостном настроении, где конкретные причины уже скрыты от сознания человека. Но скрыты – вовсе не значит, что они отсутствуют» (с. 152—152). Но если настроение – это эмоции грусти или радости и их след, разве не может человек вспомнить, почему он грустил или радовался? Что это за странный провал в памяти? Вероятно, правильнее было бы говорить не о *скрытости* конкретных причин того или иного настроения от сознания, а о *вытеснении* их на время из сознания ввиду появления новых раздражителей и формирования новых доминант.

Ссылка Бреслава на точку зрения Клингера, который полагает, что «дискретные» эмоции исчезают при исчезновении их предмета, а настроения могут сохраняться достаточно долго, мне представляется неудачной, так как «дискретные» эмоции, если они длительны и интенсивны, не могут быстро исчезнуть с исчезновением их предмета (причины); след от них будет сохраняться еще некоторое время, так как, во-первых, вегетативные и тем более гормональные сдвиги в организме, вызванные эмоцией, быстро не исчезают, а во-

вторых, сильно взволновавшее человека событие становится на время доминантным, и человек мысленно возвращается к нему снова и снова, оживляя и подкрепляя возникшее эмоциональное состояние, т. е. настроение.

Глава 4
Классификации и свойства эмоций

4.1. Причины разнообразия эмоций

Зачем человеку и животным такое разнообразие эмоциональных реакций? Чем отличаются механизмы возникновения разных эмоций? Почему данный объект, сигнал, данная ситуация вызывает в нас именно эту, а не другую эмоцию? Является ли это «заслугой» раздражителя или спецификой работы определенных мозговых структур?

У. Джемс (1991), исходя из своего понимания механизма возникновения эмоций, видел причину разнообразия эмоциональных реакций в бесчисленности рефлекторных актов, возникающих под влиянием внешних объектов и немедленно осознаваемых нами. Поскольку в рефлекторном акте нет ничего неизменного, абсолютного и рефлекторные действия могут варьироваться до бесконечности, то варьируются до бесконечности и психические отражения этих физиологических изменений, т. е. эмоции.

Нельзя не отметить, что часто разнообразие эмоций является следствием некорректного расширения их списка, отнесения к эмоциям феноменов, никакого отношения к ним

не имеющих. Например, в работе С. О. Бердниковой с соавторами (2000) к эмоциям отнесены желание завоевать признание и уважение, желание взять реванш, чувство напряжения; чувство дали, которая манит; желание общаться, желание достичь успеха в своем деле, желание что-то неоднократно приобретать, стремление что-то сделать, проникнуть в суть явлений, преодолеть разногласия в собственных мыслях. Как следует из этого перечня, авторы расширили список эмоций за счет потребностей, желаний, стремлений, т. е. спутали мотивы с эмоциями.

4.2. Различные подходы к классификации эмоций

Вопрос о количестве и видах эмоциональных реакций обсуждается давно. Еще Аристотель выделял любовь и ненависть, желание и отвращение, надежду и отчаяние, робость и смелость, радость и печаль, гнев. Представители древнегреческой философской школы стоицизма утверждали, что эмоции, имея в своем основании два блага и два зла, должны подразделяться на четыре основные страсти: желание и радость, печаль и страх. Далее они подразделяли их на 32 второстепенные страсти. Б. Спиноза считал, что существует столько видов удовольствия, неудовольствия и желания, сколько имеется видов тех объектов, со стороны которых мы подвергаемся аффектам. Р. Декарт признавал шесть главных страстей: удивление, любовь, ненависть, желание, радость и печаль. Как видим, отделение мотивационных образований (желаний) от чувств и эмоций в этих представлениях отсутствует, как и разделение чувств и эмоций.

Построить универсальные классификации эмоций пытались многие ученые, и каждый выдвигал для этого собственное основание. Так, Т. Браун в основу классификации положил временной признак, разделив эмоции на непосредственные, т. е. проявляемые «здесь и сейчас», ретроспективные и проспективные. Рид строил классификацию на осно-

вании отношения к источнику действия. Все эмоции он делил на три группы: 1) эмоции, которым свойственно механическое начало (инстинкты, привычки); 2) эмоции с животным началом (аппетит, желание, аффектации); 3) эмоции с рациональным началом (самолюбие, долг). Классификация Д. Стюарта отличается от предыдущей тем, что первые две ридовские группы объединены в один класс инстинктивных эмоций. И. Кант сводил все эмоции к двум группам, в основе которых лежала причина возникновения эмоций: эмоции сенсуальные и интеллектуальные. При этом аффекты и страсти он относил к волевой сфере.

Г. Спенсер предлагал разделять чувства по признаку их возникновения и воспроизведения на четыре класса. К первому он отнес презентативные чувства (ощущения), возникающие непосредственно при действии внешних раздражителей. Ко второму классу – презентативно-репрезентативные или простые эмоции, например страх. К третьему классу он отнес репрезентативные эмоции, вызываемые поэзией как раздражителем, не имеющим конкретного предметного воплощения. Наконец, к четвертому классу Спенсер отнес высшие, отвлеченные эмоции, образующиеся без помощи внешнего раздражителя абстрактным путем (например, чувство справедливости).

Если А. Бен (1902) выделял 12 классов эмоций, то основоположник научной психологии В. Вундт считал, что количество эмоций (точнее было бы сказать – оттенков эмоци-

онального тона ощущений) настолько велико (значительно больше 50 000), что язык не располагает достаточным количеством слов для их обозначения.

Противоположную позицию занимал американский психолог Э. Титченер (Titchener, 1899). Он полагал, что существует только два вида эмоционального тона ощущений: удовольствие и неудовольствие. По его мнению, Вундт смешивал два различных явления: чувство и чувствование. Чувствование, по представлению Титченера, – это сложный процесс, состоящий из ощущения и чувства удовольствия или неудовольствия (в современном понимании – эмоциональный тон). Видимость существования большого количества эмоций (чувств), по мнению Титченера, создается тем, что эмоциональный тон может сопровождать неисчислимые комбинации ощущений, образуя соответствующее число чувствований.

Титченер различал эмоции, настроение и сложные чувства (*sentimentes*), в которых существенную роль играют состояния удовольствия и неудовольствия.

Сложность классификации эмоций состоит и в том, что, с одной стороны, трудно определить, является ли выделяемая эмоция действительно самостоятельным видом или же это обозначение одной и той же эмоции разными словами (синонимами), а с другой стороны, не является ли новое словесное обозначение эмоции лишь отражением степени ее выраженности (например, тревога – страх – ужас).

На это обращал внимание еще У. Джемс, который писал: «Затруднения, возникающие в психологии при анализе эмоций, проистекают, мне кажется, от того, что их слишком привыкли рассматривать как абсолютно обособленные друг от друга явления. Пока мы будем рассматривать каждую из них как какую-то вечную, неприкосновенную духовную сущность наподобие видов, считавшихся когда-то в биологии неизменными сущностями, до тех пор мы можем только почтительно составлять каталоги различных особенностей эмоций, их степеней и действий, вызываемых ими. Если же мы станем их рассматривать как продукты более общих причин (например, в биологии различие видов рассматривается как продукт изменчивости под влиянием окружающих условий и передачи приобретенных изменений путем наследственности), то установление различий и классификация приобретут значение простых вспомогательных средств» (1991, с. 274).

М. Арнолд (M.Arnold, 1960) все эмоции разделила на две группы: импульсивные эмоции и эмоции борьбы. В основу своей классификации она положила два фактора: пользы – вредности и легкости – трудности достижения желаемых целей, – учитывая при этом и прежнее деление эмоций на положительные и отрицательные (табл. 4.1).

Таблица 4.1. **Импульсивные эмоции и эмоции борьбы.**

Импульсивные эмоции

Объект	Эмоция по отношению к объекту (наличному или отсутствующему)	Эмоция по отношению к отсутствующему объекту	Эмоция по отношению к наличному объекту	Вид эмоции по направлению
Подходящий (полезный)	Любовь, симпатия	Хотение, желание	Наслаждение, радость	Положительные
Неподходящий (вредный)	Ненависть, антипатия	Отвращение, омерзение	Печаль, горе	Отрицательные

Эмоции борьбы

Объект	Степень сложности в достижении или избегании объекта	Эмоция по отношению к отсутствующему объекту	Эмоция по отношению к наличному объекту	Вид эмоции по направлению
Подходящий (полезный)	Если воспринимается как достижимый	Надежда		Положительные
	Если воспринимается как недостижимый	Безнадежность, отчаяние		Отрицательные
Неподходящий (вредный)	Если воспринимается как преодолимый	Смелость, отвага	Гнев (безрассудство)	Положительные
	Если воспринимается как непреодолимый	Страх, ужас	Подавленность	Отрицательные

То, что предложила М. Арнольд, назвать классификацией эмоций трудно, так как в ней наряду с некоторыми эмоциями представлены и мотивационные образования (желания, хотения), и волевые качества (смелость, отвага), и чувства (любовь, ненависть), и эмоциональный тон ощущений и восприятия (наслаждение).

Как отмечает П. В. Симонов (1970), ни одна из предложенных классификаций не получила широкого признания и не стала эффективным инструментом дальнейших поисков и

уточнений. По мнению Симонова, это объясняется тем, что все эти классификации были построены на неверной теоретической основе, а именно на понимании эмоций как силы, непосредственно направляющей поведение. В результате появились эмоции, которые побуждают стремиться к объекту или избегать его, стеничные и астеничные эмоции и т. д.

> В настоящее время не существует согласия по вопросу о том, какие из эмоций базовые. Отсутствие теоретического консенсуса проявляется в разнообразных методиках оценки эмоций. С помощью дифференциальной шкалы эмоций Изарда (Differential Emotions Scale – DES) (Izard, Libero, Putnam, Haynes, 1993) можно измерить 12 эмоций; с помощью Контрольного перечня аффективных прилагательных (Multiple Affect Adjective Check List – MAACL) (Zuckerman, Lubin,1965) – 5; с помощью Профиля настроения (Profile of Mood States – ROMS) (McNair et al.) – 6; а с помощью методики PANAS-X (Watson, Clark, 1997) – 11. Как отмечают Уотсон и Кларк (1997), при отсутствии общей ясной структурной теории эмоций трудно выбрать какую-либо из имеющихся методик.
>
> *Капрара Дж., Сервон Д. 2003, с. 402*

Деление эмоций по виду контакта живых существ. П. В. Симонов (1966), исходя из характера взаимодействия живых существ с объектами, способными удовлетворить имеющуюся потребность (контактного или дистанционного), предложил классификацию эмоций, представленную в

табл. 4.2.

Таблица 4.2. **Классификация эмоций человека в зависимости от характера действия.**

Величина потребности	Оценка вероятности удовлетворения	Контактное взаимодействие с объектом	Дистанционные действия		
			овладения, обладания объектом	защиты, сохранения объекта	преодоления, борьбы за объект
Нарастает	Превышает имевшийся прогноз	Наслаждение, удовольствие	Восторг, счастье, радость	Бесстрашие, смелость, уверенность	Торжество, воодушевление, бодрость
Небольшая	Высокая	Безразличие	Спокойствие	Расслабление	Невозмутимость
Нарастает	Падает	Неудовольствие, отвращение, страдание	Беспокойство, печаль, горе, отчаяние	Настороженность, тревога, страх, ужас	Нетерпение, негодование, гнев, ярость, бешенство

Автор этой классификации считает, что она справедлива и для тех эмоций человека, которые вызваны потребностями высшего социального порядка, поэтому не согласен с С. Х. Раппопортом (1968), оценившим ее как отражение биологической теории мотивации.

На мой взгляд, достоинством этой классификации является попытка найти критерий, по которому можно дифференцировать эмоциональный тон ощущений от собственно эмоций (контактные формы взаимодействия – для первых и дистантные – для вторых). Но в целом эта классификация мало способствует прояснению истины, так как в ней поче-

му-то присутствуют не только эмоции, но и волевые качества (смелость, бесстрашие) или эмоционально-личностные особенности (невозмутимость, оптимизм).

Позже Симонов (1983), несмотря на заявление о безнадежности построения полной классификации эмоций, снова воспроизвел свою классификацию, правда, в укороченном виде. В ее основу он положил систему из осей двух координат: отношение к своему состоянию и характер взаимодействия с объектами, способными удовлетворить имеющуюся потребность. В результате он получил четыре пары «базисных» эмоций: удовольствие – отвращение, радость – горе, уверенность – страх, торжество – ярость. Каждая из этих эмоций имеет качественные различия в переживаниях (оттенки), которые целиком определяются потребностью, в связи с удовлетворением которой возникает данное эмоциональное состояние. Автор считает, что данная классификация с непреложностью вытекает из развиваемой им «теории эмоций». Так это или нет, судить трудно, но возникает вопрос: почему уверенность – это эмоция, да еще базовая, почему при радости я не могу испытывать удовольствие, а при гневе – отвращение? А если могу, то какая тогда эмоция будет базовой, а какая нет?

Возможно, ответом на последний вопрос может быть то, что помимо базовых положительных и отрицательных эмоций, проявляющихся в чистом виде, Симонов выделяет еще *сложные смешанные эмоции*, которые возникают при одно-

временной актуализации двух или нескольких потребностей. В этом случае, как пишет Симонов (1981), могут возникать сложнейшие эмоциональные аккорды (табл. 4.3).

В этой таблице, как подчеркивает ее автор, приведенные эмоциональные состояния являются только достаточно приблизительными и условными примерами, поэтому ее не следует рассматривать как развернутую классификацию смешанных эмоций.

Таблица 4.3. **Примеры ситуаций и смешанных эмоциональных состояний, возникающих на базе двух сосуществующих потребностей.**

Вторая потребность	Первая потребность					
	Удовольствие	Отвращение	Радость	Горе	Страх	Гнев
Удовольствие	Суммация	–	–	–	–	–
Отвращение	Пороговые состояния, пресыщение	Суммация	–	–	–	–
Радость	Сочетаются нередко	Поверженный негодяй	Суммация	–	–	–

Таблица 4.3 (окончание).

Вторая потребность	Первая потребность					
	Удовольствие	Отвращение	Радость	Горе	Страх	Гнев
Горе	Религиозное «принять страдание»	Необходимость что-то делать в горе	Встреча перед разлукой	Суммация	—	—
Страх	Аттракционы, риск	Вид змеи	Желанная встреча с неизвестным исходом	Новая опасность на фоне уже понесенной утраты	Суммация	—
Гнев	Месть	Презрение	Злорадство, торжество	Возмущение	Разновидность ненависти	Суммация

Классификации эмоций в связи с потребностями. Некоторые психологи при классификации эмоций исходят из потребностей, которые провоцируют появление этих эмоций. Такую позицию занимает П. В. Симонов, который считает, что удовольствие от поедания шашлыка не равнозначно удовольствию от созерцания красивой картины, и Б. И. Додонов, который солидарен с мнением Симонова.

Исходя из выделения базовых и вторичных потребностей эмоции делят на первичные (базовые) – радость, страх и вторичные (интеллектуальные) – интерес, волнение (Владиславлев, 1881; Кондаш, 1981; Ольшанникова, 1983). В этом делении непонятно зачисление волнения в интеллектуальные эмоции (если вообще о таких целесообразно говорить) и причисление к эмоциям интереса – с моей точки зрения, мотивационного, а не эмоционального образования. Если сле-

довать этому принципу, то все мотивационные образования (влечения, желания, направленность личности и др.) надо отнести к эмоциям (что, к сожалению, и наблюдается у некоторых авторов).

Б. И. Додонов (1978) отмечает, что создать универсальную классификацию эмоций вообще невозможно, поэтому классификация, пригодная для решения одного круга задач, оказывается не действенной при решении другого круга задач.

Он предложил свою классификацию эмоций, но не для всех, а только для тех из них, в которых человек чаще всего испытывает потребность и которые придают непосредственную ценность самому процессу его деятельности, приобретающей благодаря этому качество интересной работы или учебы, «сладостных» мечтаний, отрадных воспоминаний и т. д. По этой причине в его классификацию вошла грусть (так как есть люди, любящие слегка погрустить) и не вошла зависть (так как даже о завистниках нельзя сказать, что им нравится завидовать). Таким образом, предложенная Додоновым классификация касается только «ценных», по его терминологии, эмоций. По существу, основой этой классификации являются потребности и цели, т. е. мотивы, которым служат те или иные эмоции. Нельзя не отметить, что в разряд «эмоционального инструментария», т. е. признаков выделения данной группы эмоций, у автора нередко попадают желания и стремления, что создает путаницу.

1. *Альтруистические эмоции*. Эти переживания возникают на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям, в желании приносить людям радость и счастье. Альтруистические эмоции проявляются в переживании чувства беспокойства за судьбу кого-либо и в заботе, в сопереживании радости и удачи другого, в чувствах нежности, умиления, преданности, участия, жалости.

2. *Коммуникативные эмоции*. Возникают на основе потребности в общении. По мнению Додонова, не всякая эмоция, возникающая при общении, является коммуникативной. При общении возникают разные эмоции, но коммуникативными являются только те из них, которые возникают как реакция на удовлетворение или неудовлетворение стремления к эмоциональной близости (иметь друга, сочувствующего собеседника и т. п.), желания общаться, делиться мыслями и переживаниями, найти им отклик. К проявляемым при этом эмоциям автор относит чувство симпатии, расположения, чувство уважения к кому-либо, чувство признательности, благодарности, чувство обожания кого-либо, желание заслужить одобрение близких и уважаемых людей.

3. *Глорические эмоции* (от лат. *gloria* – слава). Эти эмоции связаны с потребностью в самоутверждении, славе, в стремлении завоевать признание, почет. Они возникают при реальном или воображаемом «пожинании лавров», когда человек становится предметом всеобщего внимания и восхищения. В противном случае у него возникают отрицательные

эмоции. Проявляют себя эти эмоции в чувстве уязвленного самолюбия и желании взять реванш, в приятном щекотании самолюбия, в чувстве гордости, превосходства, в удовлетворении тем, что человек как бы вырос в своих глазах.

4. *Праксические эмоции* (или праксические чувства, по П. М. Якобсону). Это эмоции, возникающие в связи с деятельностью, ее успешностью или неуспешностью, желанием добиться успеха в работе, наличием трудностей. Додонов связывает их появление с «рефлексом цели», по И. П. Павлову. Выражаются эти эмоции в чувстве напряжения, увлеченности работой, в любовании результатами своего труда, в приятной усталости, в удовлетворении, что день прошел не зря.

5. *Пугнические эмоции* (от лат. *pugna* – борьба). Связаны с потребностью в преодолении опасности, на основе которой возникает интерес к борьбе. Это жажда острых ощущений, упоение опасностью, риском, чувство спортивного азарта, «спортивная злость», предельная мобилизация своих возможностей.

6. *Романтические эмоции*. Это эмоции, связанные со стремлением ко всему необычному, таинственному, неизведанному. Проявляются в ожидании «светлого чуда», в манящем чувстве дали, в чувстве особой значимости происходящего или в зловеще-таинственном чувстве.

7. *Гностические эмоции* (от греч. *gnosis* – знание). Это то, что обычно называют интеллектуальными чувствами. Они связаны не просто с потребностью в получении любой но-

вой информации, а с потребностью в «когнитивной гармонии», как пишет Додонов. Суть этой гармонии в том, чтобы в новом, неизвестном отыскать знакомое, привычное, понятное, проникнуть в сущность явления, приведя, таким образом, всю наличную информацию к «общему знаменателю». Типичная ситуация, возбуждающая эти эмоции, – проблемная ситуация. Проявляются эти эмоции в чувстве удивления или недоумения, чувстве ясности или смутности, в стремлении преодолеть противоречие в собственных рассуждениях, привести все в систему, в чувстве догадки, близости решения, в радости открытия истины.

8. *Эстетические эмоции*. В отношении этих эмоций существует две основные точки зрения. Первая: эстетические эмоции в чистом виде не существуют. Это переживания, в которых переплетаются различные эмоции (Кубланов, 1966; Шингаров, 1971; Юлдашев, 1969). Вторая: эстетическая эмоция есть не что иное, как чувство красоты (Молчанова, 1966). По Додонову, не всякое восприятие произведения искусства вызывает эстетические эмоции. Проявляются эстетические эмоции в наслаждении красотой, в чувстве изящного, грациозного, возвышенного или величественного, волнующего драматизма («сладкая боль»). Разновидностью эстетических чувств являются лирические чувства светлой грусти и задумчивости, растроганности, горьковато-приятное чувство одиночества, сладость воспоминаний о прошлом.

9. *Гедонистические эмоции*. Это эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте. Выражаются в наслаждении приятными физическими ощущениями от вкусной пищи, тепла, солнца и т. д., в чувстве беззаботности и безмятежности, в неге («сладкой лени»), в легкой эйфории, в сладострастии.

10. *Акизитивные эмоции* (от франц. *acquisition* – приобретение). Возникают в связи с интересом к накоплению, коллекционированию, приобретению вещей. Проявляются в радости по случаю приобретения новой вещи, увеличения своей коллекции, в приятном чувстве при обозрении своих накоплений и т. д.

Мне эта классификация представляется несколько надуманной. Смысл классификации эмоций должен быть не в том, чтобы соотнести их с конкретными видами потребностей (для этого нужно еще иметь обоснованную и непротиворечивую классификацию самих потребностей, чего до сих пор нет), а в том, чтобы выявить группы эмоций, различающиеся по качеству переживаний и их роли для человека и животных. Трудно согласиться, что удовольствие, получаемое от любимого дела, слушания музыки или поедания пищи, будет качественно различным *как отношение* к воспринимаемому и ощущаемому. Другое дело, что к этому отношению примешиваются различные специфические ощущения, которые и могут создавать иллюзию различных испытываемых человеком эмоций.

Более адекватное понимание проведенной Б. И. Додоновым классификации, с моей точки зрения, имеется у Е. И. Семененко (1986). Автор рассматривает выделенные Додоновым эмоции как типы эмоциональной направленности. У студентов педагогического института эти типы по яркости проявления расположились следующим образом:

1) при оценке себя: праксический, коммуникативный, альтруистический, эстетический, гностический, глорический, гедонистический, романтический, пугнический, акизитивный;

2) при оценке товарищами: праксический, акизитивный, коммуникативный, гедонистический, романтический, глорический, эстетический, гностический, альтруистический, пугнический.

Как видно из этого перечня, совпадение наблюдалось в отношении только праксического и пугнического типов эмоциональной направленности.

Эмоциональную направленность личности спортсменов в соответствии с классификацией Б. И. Додонова изучали С. О. Бердникова, Я. Ю. Копейка и В. И. Лысый (2000).

Деление эмоций на первичные (базисные) и вторичные. Этот подход характерен для сторонников дискретной модели эмоциональной сферы человека. Однако разные авторы называют различное количество базисных эмоций. Макдауголл (1916), наряду со сложными и вторичными эмоциями, а также чувствами, выделил семь базовых эмоций,

связав их с инстинктами.

Инстинкт – Эмоция
бегства – страх
отталкивания – отвращение
любопытства – удивление
драчливости – гнев
самоуничижения (покорности) – покорность
самоуверенности – самовосхваление
родительский – нежность

В этой классификации многое вызывает удивление и без инстинкта любопытства. Почему самоуничижение и самоуверенность – это инстинкты, а покорность и самовосхваление – эмоции? Впрочем, следует учесть, что эта классификация создавалась почти сто лет назад, а психологи и сейчас не могут до конца определить границы «эмоциональной территории».

П. Экман с сотрудниками на основе изучения лицевой экспрессии выделяют шесть таких эмоций: гнев, страх, отвращение, удивление, печаль и радость. Р. Плачик (Plutchik, 1966) выделяет восемь базисных эмоций, деля их на четыре пары, каждая из которых связана с определенным действием:

1) разрушение (гнев) – защита (страх);
2) принятие (одобрение) – отвержение (отвращение);
3) воспроизведение (радость) – лишение (уныние);
4) исследование (ожидание) – ориентация (удивление).

Вторичные эмоции образуются путем сочетания первичных эмоций: гордость (гнев + радость), любовь (радость + принятие), любопытство (удивление + принятие), скромность (страх + принятие) и т. д. Нетрудно заметить, что в эмоции попали и чувства, и нравственные качества (скромность), и весьма странная эмоция – принятие.

К. Изард называет 10 основных эмоций: гнев, презрение, отвращение, дистресс (горе-страдание), страх, вина, интерес, радость, стыд, удивление.

Разногласия имеются не только по поводу количества базовых эмоций, но и по поводу основания их выделения. Для одних главным основанием является их врожденная природа (З. Фрейд, Дж. Уотсон), для других это не обязательно. Так, Макдауголл (1916) полагал, что базовые эмоции – это простые, далее неразложимые эмоции, Арнолд (Arnold, 1960) считала, что базовыми эмоциональными реакциями являются те, которые возникают при оценке трех аспектов ситуации:

1) является ли воздействие добром или злом;

2) является ли оно наличным или отсутствующим;

3) легко ли овладеть им или избежать его.

Плачик постулирует пять условий, соответствие которым позволяет считать эмоции базовыми:

1) они должны быть релевантны базовым биологическим адаптивным процессам;

2) могут быть обнаружены на всех эволюционных уров-

нях;

3) не зависят от конкретных нейрофизиологических структур;

4) не зависят от интроспекции;

5) могут быть определены первично в поведенческих («стимульно-реактивных») терминах.

По К. Изарду, базовые эмоции должны обладать следующими обязательными характеристиками:

1) имеют отчетливые и специфические нервные субстраты;

2) проявляются при помощи выразительной и специфической конфигурации мышечных движений лица (мимики);

3) влекут за собой отчетливое и специфическое переживание, которое осознается человеком;

4) возникли в результате эволюционно-биологических процессов;

5) оказывают организующее и мотивирующее влияние на человека, служат его адаптации.

Однако сам Изард признает, что некоторые эмоции, отнесенные к базовым, не обладают всеми этими признаками. Так, эмоция вины не имеет отчетливого мимического и пантомимического выражения. С другой стороны, некоторые исследователи приписывают базовым эмоциям и иные характеристики.

Очевидно, что базовыми можно называть те эмоции, которые имеют глубокие филогенетические корни, т. е. имеют-

ся не только у человека, но и у животных. Остальные эмоции, присущие только человеку (стыд, вина), к ним не относятся. Вряд ли можно назвать эмоциями также интерес и застенчивость.

К. Баррет (Barret, 1995) не признает наличие базовых эмоций и делит эмоции на три группы: «первичные» (страх, отвращение), запускаемые простыми стимулами; «целесообразные» (печаль, гнев), связанные с достижением цели (реализацией желания), и «социальные» комплексные или соподчиненные (стыд, смущение, вина, гордость, зависть, ревность).

Деление эмоций на ведущие и ситуативные. В. К. Вилюнас (1986) делит эмоции на две фундаментальные группы: ведущие и ситуативные (производные от первых).

Первую группу составляют переживания, которые порождаются специфическими механизмами потребностей и окрашивают *непосредственно* относящиеся к ним предметы. Эти переживания возникают обычно при обострении некоторой потребности и отражении отвечающего ей предмета. Они предшествуют соответствующей деятельности, побуждают к ней и отвечают за общую ее направленность. Они в значительной степени определяют направленность других эмоций, поэтому они и названы автором ведущими.

Ко второй группе относятся ситуативные эмоциональные явления, которые порождаются универсальными механизмами мотивации и направлены на обстоятельства, *опосре-*

дующие удовлетворение потребностей. Они возникают уже при наличии ведущей эмоции, т. е. в процессе деятельности (внутренней или внешней), и выражают мотивационную значимость условий, благоприятствующих ее осуществлению или затрудняющих его (страх, гнев), конкретных достижений в ней (радость, огорчение), сложившихся или возможных ситуаций и др. Производные эмоции объединяет их обусловленность ситуацией и деятельностью субъекта, зависимость от ведущих эмоциональных явлений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.