

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 невозможности ее избежать. Таким образом, по Лазарусу, эмоциогенными являются только экстремальные ситуации, которые оцениваются как таковые вследствие каузальной атрибуции.

Большую роль в возникновении эмоций отводит каузальной атрибуции Б. Вейнер (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, неизвестным 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, возника-

ет эмоциональное состояние, которое может быть зафиксировано физиологическими методиками.

По поводу наличия субъективного компонента эмоций у животных В. К. Виллюнас 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 оскалываются, 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 дискусионен. 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 предощущениям радостного будущего и сопровождающей их одушевленной фантазмагии, 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 из-

менились 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 загоняются внутрь, не обнаруживают себя. Удовлетворение же потребностей в соответствии с культурными нормами вообще не имеет отношения к эмоциям, если не считать получение удовольствия от обстановки удовлетворения (например, 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 называется *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 иступления радость, выражающуюся в бурных движениях.

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

Длительность эмоционального реагирования. Эмоциональное реагирование может быть различной длительности: от мимолетных переживаний до состояний, длящихся часы и дни. Эта характеристика, 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 $\frac{1}{8}$ – $\frac{1}{5}$ 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 тону (настроению).

Предметность как характеристика эмоционального реагирования. Как пишет В. К. Вилюнас (1986), мы восторгаемся или возмущаемся, опечалены или гор-

димся 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 трудно 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 неблагоприятные 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 испытывает 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.)¹. 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),

¹ 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...»).

т. е. практически все, что не является отрицательным эмоциональным состоянием. Однако многие психологи 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 активизации 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. Brebburn, 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 корреляции 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