

В.В. Петухов

Основные аспекты изучения эмоций

Пытаясь выделить основные аспекты психологического изучения эмоций, прежде всего определим их, обращаясь к двум основателям отечественной психологии — С.Л. Рубинштейну и А.Н. Леонтьеву. Для этого представим простую схему: П (потребность) — Д (деятельность), связанные между собой, и в ее центр поставим Э (эмоции). Получим схему: П — Э — Д, которая позволит дать два определения эмоций: одно — по С.Л. Рубинштейну, другое — по А.Н. Леонтьеву. Так, Рубинштейн берет первые две части схемы, т.е. связывает определение эмоций с потребностями: *эмоция есть психическая представленность (отражение) актуального состояния потребности*. Напротив, для Леонтьева принципиальна связь второй и третьей частей схемы, т.е. роль эмоций в деятельности. Деятельность, как нам известно из темы 6, имеет сложное строение и включает отдельные действия, которым дается, в частности (см. тему 3), следующее генетическое определение. Действие есть процесс, мотив и цель которого не совпадают, а значит объяснение различных действий, составляющих совместную трудовую деятельность людей, требует понятия смысла действия. Смысл есть понимание (осознание) отношения мотива к цели. Впрочем, мотивы могут и не осознаваться, выполняя, однако, смыслообразующую функцию, и смыслы должны быть как-то представлены в сознании (и шире — в психике). *Эмоция и есть психическая представленность (отражение) смысла, который обуславливается мотивом*. Отсюда, в частности, следует, что изучение эмоций суть путь к познанию смысловой и — далее — мотивационной сферы субъекта (личности). Поскольку же мы различаем природного, социального, культурного субъектов, то нам понятно, почему видов смыслов обычно выделяют три: для природного индивида — *биологический смысл* (чаще его называют значимостью), для социального — *разумный (сознательный) смысл*, и, наконец, для культурного — *собственно личностный смысл*. Каждый из них может быть психически представлен в соответствующих классах эмоциональных переживаний.

Впрочем, основные аспекты изучения эмоций не связаны с упомянутым различием потому, что чаще всего они исследуются как формы приспособ-

ления к окружающей среде, т.е. особенности природного индивида. Мы выделим здесь три основных аспекта: а) эмоции как психические явления; б) эмоции как психотелесные состояния и в) эмоции как процессы, когда исследуются стадии их протекания.

Эмоция как психическое явление

Первые описания и объяснения психических, сознательных явлений, в том числе — чувствований¹, мы находим в классической психологии В. Вундта (см. тему 2). Как известно, Вундт выделяет в структуре психического (сознательно-го) явления две стороны: объективную и субъективную. Казалось бы, эмоциональные явления относятся только ко второй, но это не так. Эмоция есть всегда отношение к чему-то, т.е. имеет свой предмет, или, по Вундту, предметное представление, а это — объективный элемент сознания. Предметность эмоций — одно из принципиальных положений при их изучении: даже если конкретная эмоция кажется «беспредметной», то следует искать и находить соответствующее ей представление. Субъективная же сторона эмоций (часто именуемая переживанием) выполняет в структуре явления особую функцию: чувствования синтезируют объективные элементы сознания — ощущения и представления, обеспечивая тем самым их организованность в единое целое.

Психическое явление можно назвать феноменом, а данный термин является центральным понятием в одной из философских школ прошлого века. Попытаемся изложить существо феноменологической теории эмоций, предложенной французским философом, писателем, драматургом, общественным деятелем Жаном-Полем Сартром². Прежде всего заметим, что понятие «феномен» (в том числе — психический) не имеет строгого определения: феномен — то, что само себя объясняет, как бы захватывая нас в реальной жизни. Философ предлагает представить, что мы можем пребывать в разных — рациональном и иррациональном — мирах. В первом, привычном для нас, действуют законы логики, рассуждения, основанного на фактах причинно-следственных связей. Второй же мир — магический, безразличный к логике, причинной связи объективных фактов. Эмоциональное сознание, по Сартру, есть

¹ Так сложилось, что при изучении эмоций в психологии и других науках термины «аффекты», «эмоции», «чувства», а также «страсти», «желания», «стремления» и т.д., с одной стороны, часто не совпадают по своим значениям, а с другой — разные термины могут означать одно и то же. Так, нам представляется, что сегодня вполне допустимо переводить термин Вундта «чувствование» как просто «эмоция», и то, что он называет сложным чувством — аффективный процесс — называть эмоциональным. «Зашумленность» терминологии объясняется, пожалуй, феноменальным разнообразием эмоций, а это связано с тем, что за ними лежат более глубокие образования субъекта (личности) — потребности и мотивы.

² См. *Сартр Ж.-П.* Очерк теории эмоций // Психология эмоций. Тексты / Ред. В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С.120—137.

сознание мира, а эмоция есть превращение мира в иррациональный, когда рациональный мир слишком труден, его требования невыполнимы, и мы не можем оставаться в нем. Эмоция не терпит отлагательств, она есть то, что не доказывают, но во что верят. Вот один из эмпирических примеров Сартра: в тридцати шагах от себя за оконным стеклом мы видим незнакомое, пугающее нас лицо. Возникающий при этом страх не имеет рациональных оснований: ведь еще неизвестно, чье это лицо, к тому же оно пока за окном и, наконец, в тридцати шагах от нас, а страх между тем уже возник, и именно он разрушил логическую детерминацию. Таковы же прарелигиозные понимания событий в «первобытных» обществах, не различающие естественного и сверхъестественного. Например, туземец немедленно связывает постигшее его бытовое несчастье (скажем, ушиб, перелом ноги упавшей во время бури балкой) с наказанием, пришедшим от своего мистического «оракула». В беседе с исследователем он признает объективные причины события: дул сильный ветер, балка подгнила, но не отказывается и от своего «объяснения», задавая особый для европейца вопрос: «Но почему эта балка попала именно на мою ногу?» Тем самым эмоциональное «сопричастие» с оракулом суть магический феномен, сразу представляющий в сознании индивидуальность, уникальность происшедшего именно со мной.

Эмоция как психотелесное состояние

Эмоция есть не только психическое переживание, но состояние всего организма. Специален вопрос о причинно-следственной связи психических и телесных изменений при возникновении эмоций. Во всяком случае, эмоциональные состояния имеют ряд внешне наблюдаемых проявлений, в частности, выразительных движений, которые изучал еще Ч. Дарвин. Внешние выражения эмоций разделяют обычно на три группы:

а) поведенческие, к которым относят изменения в мимике, пантомимике, а также речедвигательную активность («вокальную мимику»): темп и тембр речи, интонационные модуляции, длительность пауз и т.п.; в своих поведенческих выражениях эмоции выполняют экспрессивную и — шире — коммуникативную функцию, являясь средствами невербального общения;

б) физиологические и вегетативные изменения — как наблюдаемые внешне — дыхания, сердцебиения, кровенаполняемости сосудов, потовыделения, диаметра зрачка и т.д., — так и фиксируемые приборами — биоритмов мозга, электрического сопротивления кожи и др.; с изучением этих изменений связана проблема объективной индикации эмоциональных состояний;

в) биохимические изменения — выброс адреналина в кровь, функциональные, а в стрессовых ситуациях и структурные изменения внутренних органов; собственно, с изучения этих изменений и начиналось исследование стресса, эмоциональной напряженности.

Изучение внешних выражений эмоций актуально и для научно-экспериментальных исследований, и для психотерапевтической практики. Так, существует проблема поиска показателей, индикаторов эмоций среди их многочисленных объективных (чаще всего, физиологических) коррелятов: ведь корреляция психических и телесных событий еще не означает их причинно-следственной связи. Среди надежных показателей наличия эмоций выделяется кожно-гальваническая реакция КГР — падение электросопротивления кожи. Многие студенты-психологи хорошо помнят, как перед началом практического демонстрационного занятия по данной теме отвечающий за аппаратуру лаборант, с сомнением поглядывающий на приглашенного «наивного» испытуемого («а хорошо ли выражена его КГР, ведь индивидуальные различия достаточно широкие?»), вдруг громко хлопал в ладоши, и испытуемый, как и все вокруг, резко вздрагивал (кстати, ощущение «мурашки по коже» есть субъективный эквивалент КГР), а лаборант, смотря теперь на прибор, оставался доволен («КГР хорошая, опыт можно проводить»). Однако отсюда следует, что КГР может быть показателем (коррелятом) ориентировочного или оборонительного рефлекса, а не собственно эмоции, и поэтому в строгих научных экспериментах этот индикатор привлекают наряду с другими, сравнивая (коррелируя) их между собой, что повышает надежность результатов.

Приведем пример такого эксперимента, проведенного в 1960-е гг. в школе О.К. Тихомирова, в котором было впервые выделено и объективно изучено явление «эмоционального решения задачи»³. Испытуемые решали шахматные задачи-головоломки, достаточно трудные для них; при этом фиксировалось три вида активности: а) речевые высказывания испытуемых — предложения по решению задачи (метод «рассуждения вслух»); б) движения глаз, обследующих поле шахматной доски и в) КГР — возможный индикатор эмоций. Проведя эксперимент, экспериментаторы совместили все три вида активности во времени и установили совпадение: а) в речи — характерных междометий вроде «Вот—вот!», «Сейчас», «Ага!» — типичных признаков предвосхищения инсайта; б) в движениях глаз — резкое сужение зоны ориентировки, что является признаком эвристики, т.е. эффективного сокращения зоны поиска вариантов решения с возможностью выделить верный вариант, и в) в электросопротивлении кожи (КГР) — его падение. Это совпадение трех характерных показателей и позволило авторам утверждать о явлении «эмоционального решения задачи», которое предшествует собственно решению (хотя и не всегда гарантирует его). Иными словами, эмоция выполняет здесь функцию эвристики — эффективного (но рискованного) приема решения мыслительных задач.

В психотерапии о возможности регуляции эмоциональных состояний через овладение их телесными выражениями было известно еще У. Джеймсу. Эта возможность становится принципом в телесно-ориентированной терапии В. Райха, активно используется в гештальттерапии Ф. Перлза и др.

³ См. *Тихомиров О.К.* Психология мышления. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 89–93.

Эмоция как процесс

Аффективный (эмоциональный) процесс как сложное чувствование был описан еще Вундтом. Однако проблема возникновения и становления эмоции во времени, самой очередности стадий соответствующего процесса была поставлена У. Джеймсом. В своей гипотезе об этих стадиях Джеймс явно противоречил обыденной интуиции. Его единомышленником был физиолог К. Ланге, предложивший «сосудодвигательную теорию» эмоций. Теория Джеймса—Ланге стала базовой для обсуждения указанной проблемы и имела в прошлом веке сложную судьбу.

Развернутое изложение Джеймсом собственной теории эмоций помещено ниже, в вопросе 3. Мы же выделим только главную мысль. Спросим себя: как появляется эмоция? Конечно, ее вызывает какое-то внешнее, эмоциогенное событие, ситуация, и эмоция, сопровождаемая своими различными телесными проявлениями, возникает в ответ. Тот, кто не отделяет психическое от телесного, уточнит, что они возникают вместе, как единство. Если все это так, то Джеймс предлагает парадоксальный ход: периферические телесные (например, поведенческие, физиологические) изменения *предшествуют* появлению эмоции как психического переживания. Вот известные парадоксы Джеймса: «Мы боимся, потому что бежим от опасности», «Мы печалимся, потому что льем слезы». Конечно, в житейском представлении — все наоборот. Но Джеймс настаивает именно на следующей очередности стадий возникновения эмоции: воспринимаемое событие — периферические телесные изменения — их осознание — эмоция. Тем самым, эмоция, по Джеймсу, есть результат осознания периферических телесных изменений.

Не будем оценивать теорию Джеймса сразу: выделить в ней существенное позволяет ее строгая, подчас резкая критика. Следует различать критику этой теории со стороны физиологов и психологов. Так, физиологи, изучая телесный субстрат возникновения эмоций, назвали теорию Джеймса—Ланге «периферической» и противопоставили ей «центральные» теории, согласно которым источником эмоциональных переживаний являются изменения в мозговых, лобно-лимбических структурах, называемых иногда «эмоциональным мозгом». Периферическая (в том числе, по Ланге, сосудодвигательная) теория подвергалась и экспериментальной критике: в опытах с высшими животными им перерезали проводящие пути от периферии к центру, а эмоции у них все же возникали. Впрочем, П.К. Анохин показывал односторонний характер как периферических, так и центральных теорий, которые не позволяют раскрыть истинный механизм центрально-периферических отношений в возникновении эмоций, связанный с формированием «акцептора действия» (см. его статью к вопросу 3).

Психологическая критика теории Джеймса—Ланге была скорее уточняющей, расширяющей ее понимание. Так, швейцарский психолог Э. Кла-

паред⁴, с одной стороны, подчеркивал, что в этой теории эмоция выступила не как причина телесных изменений, но как их результат, и тем самым предложено ее объективное объяснение, но, с другой стороны, выделял следующую проблему. Если эмоция есть осознание изменений организма, то почему она сознается именно как эмоция, а не как органические переживания? Клапаред модифицировал теорию Джеймса—Ланге с помощью введенного им различения чувства и эмоции. Чувства, по Клапареду, есть первичные оценки воспринимаемого, они присутствуют в любом психическом процессе и имеют исключительно адаптивный характер, отличая полезное от вредного. Эмоции же есть вторичные образования, которые часто бывают неадаптивными, и у субъекта в принципе есть возможность их избежать. Так, человек, идущий по темному лесу (или, добавим, глухому переулку), обязательно испытывает *чувство* опасности (с возможной установкой на бегство), но может сдерживать *эмоцию* страха. Тем самым последовательность стадий возникновения эмоций выглядит теперь так: воспринимаемое событие — его чувственная оценка — органические реакции — эмоция. Интересно, что в указанном примере Клапаред допускает и такой вариант (как бы пересматривая один из парадоксов Джеймса): от чувствуемой опасности можно спастись бегством, избежав неадаптивной эмоции (чаще говорят — аффекта) страха. Во всяком случае отметим, что если Клапаред дополнил, расширил связь между воспринимаемым событием и периферическими телесными изменениями, то в дальнейшем изучалась связь между этими изменениями и характером возникающей эмоции, зависящим от их осознания.

В 1960-е гг. американский исследователь С. Шахтер⁵ проводил эксперименты, известные теперь как опыты с «нарушением обратной связи». Рассмотрим типовую ситуацию такого эксперимента (их вариантов было немало). Желающих приглашали участвовать в испытании действия нового лекарства, как-то влияющего на эмоциональную сферу. На самом деле им давали безвредный препарат, который на недолгое время вызывал периферические телесные изменения — учащение дыхания, сердцебиения и т.п., и просили внимательно следить за возникающими эмоциональными переживаниями, записывая их. После приема препарата испытуемые распределялись по группам, находившимся в разных комнатах. В каждой группе был помощник экспериментатора: для испытуемых — один из них, а на самом деле — такой же мнимый, как и общая инструкция. Для каждой из групп помощники экспериментатора задавали своим поведением разные «образцы» для осознания идентичных органических

⁴ См. *Claparede E. Feelings and emotions // Feelings and emotions / M.L. Reymert (Ed.). Worcester, 1928. P. 124–138.* Еще раз отметим условность терминологии: «чувства» и «эмоции» в концепции Клапареда имеют собственные значения, заведомо отличные от значений тех же слов в других материалах данной темы.

⁵ См. *Schachter S., Singer J.E. Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state // Psychol. Review. 1962. 69.*

изменений. Так, в одной из комнат помощник изображал, например, гнев, рвал бумагу, предоставленную для записей, был раздражителен и агрессивен, а в другой — такой же «испытуемый» вдруг испытывал беспричинную радость, дружелюбие, эйфорию, складывал из бумаги голубей, запуская их по комнате. Результаты эксперимента состояли в том, что у большинства (около двух третей) настоящих испытуемых возникали эмоции, соответствующие образцам. Подчеркнем: телесные изменения были одинаковыми, а эмоции — разными. Среди различных объяснений полученных результатов (скажем, внушаемостью, конформностью испытуемых) нам важен главный вывод: характер возникающей эмоции зависит от процесса осознания периферических телесных изменений.

Таким образом, старинная теория относится не только к исследованию эмоционального процесса, но и к его коррекции. Пусть, например, вы испытываете грусть. Приведем цитату из К. Ланге, в которой слышится голос не столько физиолога, сколько психотерапевта: «Устраните усталость и вялость мускулов, пусть кровь прильет к коже и мозгу, появится легкость в членах, и от грусти ничего не останется»⁶.

В заключение еще раз заметим, что экспериментально изучаются, как правило, те эмоции, что роднят человека с животным, причем в основном — негативные. Это понятно: именно они затрудняют регуляцию поведения социального индивида, требуют коррекции. Преобразование же эмоциональной сферы в ходе собственно личностного развития, в котором участвуют различные виды психотерапии, вызывает все больший интерес и к позитивным эмоциям: если природные аффекты проявляются спонтанно, то личностные чувства имеют сложное строение, и их адекватное выражение требует освоения собственно человеческих средств.

⁶ Цит. по: *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии: В 2 т. М.: Педагогика, 1989. Т. II. С.157.