

---

## Короткие сообщения

---

# ФАКТОРЫ ИНТЕНСИВНОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО КАЧЕСТВА ПЕРЕЖИВАНИЯ НА ПРИМЕРЕ ВЕСЕЛЬЯ

Ю.Е. КРАВЧЕНКО

---

### Резюме

*В статье кратко излагаются существующие на сегодняшний день объяснения природы субъективного переживания эмоций различных модальностей, а также предлагается альтернативное объяснение, связывающее возникновение и усиление переживания с действиями подавления двигательной готовности и спонтанного реагирования на эмоциогенный стимул. В исследовании, проверяющем это объяснение, сравнивались реакции испытуемых при просмотре забавного мультфильма в трех условиях: со свободно выражаемой экспрессией, при ее подавлении и при замене спонтанной экспрессии (улыбки) искусственной (хлопки в ладоши). Результаты подкрепляют гипотезы исследования.*

**Ключевые слова:** субъективное качество переживания, модальность эмоций, улыбка, веселье, радость.

---

Выявление субъективного качества переживания, отличающего различные модальности эмоций, является одним из наиболее сложных вопросов психологии эмоций, поскольку субъективное переживание почти недоступно объективному исследованию. Тем не менее в истории психологии эмоций можно выделить как минимум три объяснения, раскрывающие происхождение субъективных переживаний, сопровождающих эмоции.

Первое объяснение, идущее от У. Джеймса, состоит в том, что субъективное переживание — это отражение реакций нашего организма на

воздействие эмоциогенных стимулов. Теории обратной связи (facial feedback theories) несколько видоизменили высказанные У. Джеймсом положения: субъективное переживание — это отражение обратной связи от мышц лица и тела, задействованных в эмоциональной экспрессии. В ряде экспериментов сторонники данного подхода показали, что, искусственно создавая, усиливая или подавляя экспрессию определенных эмоций (радости, гордости, гнева), можно усилить или ослабить соответствующее субъективное переживание (Strack et al., 1988; Stepper, Strack, 1993). Однако таким образом

невозможно устранить его или изменить его модальность (Meyer et al., 2003; Кравченко, 2012).

Согласно второму объяснению, предложенному С. Шехтером, субъективное переживание эмоции — это интерпретация физиологического возбуждения, которое вызывает в нас стимул, оцениваемый эмоционально. В эксперименте с введением адреналина (Schachter, 1964) авторы показывают, что одно и то же возбуждение, вызванное введением адреналина, переживалось либо как веселье, либо как гнев в зависимости от того, какая когнитивная оценка провоцировалась у испытуемого. При отсутствии возбуждения, вызываемого адреналином, испытуемые не демонстрировали существенных различий в связи с провоцируемыми у них когнитивными оценками ни в эмоциональной экспрессии, ни в отчете о субъективном переживании. Однако статистическая оценка результатов эксперимента допускала альтернативные интерпретации, а воспроизведение этого эксперимента другими исследователями не позволило получить аналогичных результатов (Marshall, Zimbardo, 1979; Maslach, 1979).

Третий взгляд на природу субъективного переживания эмоций сформулировал С. Валинс, последователь и в некотором отношении критик С. Шехтера. Он обратил внимание на тот факт, что телесные ощущения, сопровождающие эмоцию, далеко не всегда соответствуют реальным процессам в организме. Отталкиваясь от этого, он показал экспериментально, что ложная обратная связь о собственных телесных реакциях при предъявлении эмоциогенного стимула (испытуемым подавали с наушни-

ки соответствующее звуковое сопровождение и сообщали, что они слышат стук их собственного сердца) приводила к переоценке субъективной привлекательности стимула в самоотчете (Valins, 1966). Субъективное переживание в данном случае отражает установки человека на поиск телесных ощущений, соответствующих, по его мнению, эмоциональной оценке стимула. Слабым местом этого объяснения является то, что полученные результаты можно объяснить, не ссылаясь на эмоции: слыша изменение ритма, которое они принимали за стук сердца, испытуемые заключали, что стимул привлекателен, но было ли это заключение основано на переживании или исключительно на рассудочном решении, непонятно.

Итак, на сегодняшний день известны три точки зрения на природу субъективных переживаний. Эмпирические исследования, проверяющие их правоту, свидетельствуют, что каждая из них нуждается в доработке.

Наши попытки повторить наиболее известные исследования в рамках этих трех объяснений привели к формулировке альтернативного объяснения. Мы предполагаем, что субъективное переживание основывается на отражении подавленных, не реализованных в поведении реакций на эмоциогенный стимул. Такое представление о происхождении субъективного переживания эмоций позволяет по-новому взглянуть на источники связей между субъективным переживанием и различными уровнями внешнего выражения эмоций. До сих пор эти связи представляют собой проблему, так как в психологии эмоций исследователям

пока еще не удалось выделить такой набор эмоциональных проявлений, который позволял бы наблюдателю надежно отличать одну эмоциональную модальность от другой, чтобы его заключение надежно совпадало с самоотчетом переживающего.

Замысел исследования, проверяющего правоту данной позиции, состоял в том, чтобы сравнить реакции испытуемых при просмотре забавного мультфильма в трех условиях: со свободно выражаемой экспрессией, при ее подавлении и при замене одних форм экспрессии другими. Ожидалось, что при подавлении экспрессии (улыбки) самооценки субъективного переживания изменятся в сторону увеличения интенсивности эмоции. При этом сдвиг оценок затронет только те шкалы, которые релевантны подавляемой экспрессии, т.е. отсылают к эмоции, которая подавлялась.

### Методика

Каждый испытуемый просматривал три короткометражных мультфильма студии «Пиксар»: «О птичках» (*For the Birds*, 2000), «Новая машина Майка» (*Mike's New Car*, 2002), «Потерянный орех» (*Gone Nutty (Scrat's Missing Adventure)*, 2002) средней продолжительностью 3.5 мин. Мультфильмы не были знакомы испытуемым и предъявлялись в случайном порядке. Критериями их выбора были:

- продолжительность (не более 5 мин.), чтобы не утомлять испытуемых;
- развлекательный характер: мультфильмы представляют собой после-

довательность действий персонажей с объектами и друг с другом, производящих комический эффект, без дополнительной смысловой нагрузки — морализаторской и т.п.

При предъявлении первого мультфильма испытуемые не получали никакой специальной инструкции, при предъявлении второго мультфильма их просили сдерживать улыбку, при предъявлении последнего мультфильма предлагалось сдерживать улыбку, но вместо того, чтобы улыбнуться, разрешалось хлопнуть в ладоши<sup>1</sup>.

Впоследствии по видеозаписи подсчитывалось количество улыбок, их продолжительность и количество хлопков в ладоши. Оценка производилась автором и двумя студентками 5-го курса Института психологии РГГУ по протоколу наблюдения, в котором фиксировалось время возникновения улыбки и время смены ее другим выражением лица по секундомеру видеокамеры. Более конкретно момент смены выражений лица каждый эксперт определял сам. Далее данные трех экспертов усреднялись. Также фиксировалось наличие или отсутствие голосовых реакций (отдельно: смех, восклицания, реплики).

После просмотра каждого мультфильма испытуемые оценивали свое впечатление по восьми шкалам: приятный, неприятный, веселый, грустный, интересный, скучный, страшный, жалкий. Инструкция: «Оцените свое впечатление от мультфильма по 10-балльной шкале, где 1 — минимальная выраженность переживания; 5 — умеренная выраженность;

<sup>1</sup> Существенная часть результатов собрана в рамках дипломной работы А.Д. Островской.

10 — максимальная выраженность переживания».

После просмотра всех трех мультфильмов испытуемые должны были ранжировать их по тем же шкалам. Инструкция: «Пожалуйста, ранжируйте все мультфильмы по предложенным ниже шкалам. Для этого поставьте цифру 1 напротив наиболее приятного мультфильма, 2 — напротив наиболее приятного из оставшихся мультфильмов и 3 — напротив оставшегося мультфильма. После этого переходите к следующей шкале и действуйте точно так же со всеми шкалами».

Побочными переменными в исследовании могли выступать содержание и последовательность мультфильмов, последовательность инструкций. Сравнение оценок разных мультфильмов по использованным в исследовании эмоциональным шкалам в основной выборке, а также оценки независимой группы испытуемых того же половозрастного соотношения, что и участники основного исследования (15 человек), показало, что различие в содержании мультфильмов не приводило к возникновению значимых различий в их эмоциональной оценке.

Влияние последовательности предъявления мультфильмов устранялось путем случайного порядка предъявления. Влияние последовательности инструкций могло привести к снижению эмоциональных оценок вследствие усталости или привыкания к стимулу. Однако последовательность инструкций такова, что целевым результатом являлось нарастание эмоциональных оценок по релевантным шкалам, вопреки действию названных факторов.

*Испытуемые:* 110 человек (53 мужского пола, 57 женского) — студенты московских вузов, средний возраст — 20.7 года.

## Результаты

Среднее количество и длительность улыбок при свободном просмотре мультфильмов значительно выше, чем при обеих инструкциях, нацеленных на сдерживание эмоции (см. таблицу 1). Эти данные свидетельствуют о том, что испытуемые следовали инструкции сдерживать улыбку и инструкции заменять улыбку хлопком в ладоши. При этом просматривается тенденция к тому, что проще подавить естественную экспрессию, чем заменить ее искусственной, хотя вполне уместной.

Сравнение результатов оценки каждого мультфильма по 10-балльным шкалам, выражающим степень эмоционального переживания, вызванного мультфильмом, не выявило значимых различий в эмоциональных впечатлениях испытуемых, связанных с содержанием мультфильма. Однако данные балльной оценки показывают, какие эмоции в наибольшей и в наименьшей степени вызывали мультфильмы у испытуемых. Из таблицы 2 следует, что это были приятные, веселые переживания и интерес.

Значимые различия были получены в итоге сравнения результатов ранжирования мультфильмов по каждой из эмоциональных шкал (см. таблицу 3).

Из таблицы мы видим, что:

– инструкции сдерживать улыбку и заменять улыбку на хлопки приводят к значимому повышению ранга мультфильма в ряду веселых и интересных;

Таблица 1

**Значимость различий (критерий Вилкоксона) по количеству и продолжительности улыбок, зафиксированных на видео при просмотре мультфильмов с разными инструкциями**

	Количество улыбок			Продолжительность улыбки (в сек)		
	без инстр. & сдерживать	без инстр. & хлопать	хлопать & сдерживать	без инстр. & сдерживать	без инстр. & хлопать	хлопать & сдерживать
Ср. зн. 1	7.61	7.61	3.75	20.93	20.93	10.27
Ср. зн. 2	2.31	3.75	2.31	6.05	10.27	6.05
<i>p</i>	0.001	0.001	0.057	0.001	0.001	0.060

*Примечание.* Ср. зн. 1 – среднее количество/средняя продолжительность улыбки в условии, которое указано первым в соответствующем столбце. Ср. зн. 2 – среднее количество/средняя продолжительность улыбки в условии, которое следует за первым в том же столбце.

Таблица 2

**Средние оценки мультфильмов по 10-балльным шкалам (чем выше значение, тем интенсивнее переживание) при разных инструкциях просмотра**

Инструкция	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Отсутствует</i>	7.41	1.72	7.21	1.82	6.51	2.43	1.43	3.13
<i>Сдерживать</i>	7.29	1.91	7.29	1.98	6.48	2.07	1.55	2.87
<i>Хлопать</i>	7.08	1.83	7.13	1.67	6.21	2.37	1.48	2.48

*Примечание.* Обозначение шкал: 1 – приятный, 2 – неприятный, 3 – веселый, 4 – грустный, 5 – интересный, 6 – скучный, 7 – страшный, 8 – вызывающий жалость.

Таблица 3

**Средние ранги по шкалам эмоциональной оценки и значимость различий в зависимости от инструкции (критерий Вилкоксона)**

	Веселый			Скучный		
	без инстр. & сдерживать	без инстр. & хлопать	хлопать & сдерживать	без инстр. & сдерживать	без инстр. & хлопать	хлопать & сдерживать
Ср. зн. 1	1.77	1.77	2.23	2.22	2.22	1.797
Ср. зн. 2	2.05	2.23	2.05	1.98	1.797	1.98
<i>p</i>	0.045	0.006	0.509	0.064	0.005	0.982

*Примечание.* Максимальный ранг – 3 – в данной таблице соответствует максимальной интенсивности переживания, представлены только те шкалы, по которым были получены значимые результаты. Ср. зн. 1 – средний ранг мультфильма в условии, которое указано первым в соответствующем столбце. Ср. зн. 2 – средний ранг мультфильма в условии, которое следует за первым в том же столбце.

– значимые различия в ранге мультфильмов в связи с подавлением улыбки возникают только по характеристикам, релевантным подавляемой экспрессии (веселый, скучный), и не возникают в связи с другими, не релевантными ей шкалами, по которым испытуемые оценивали мультфильмы так же высоко (приятный, интересный, см. таблицу 2).

### Обсуждение результатов

Мы предположили, что субъективное переживание эмоции основывается на отражении подавленных реакций, релевантных воздействию эмоциогенного стимула. Подавление таких реакций в экспериментальной ситуации привело к существенному приросту в оценках подавляемого переживания в самоотчете на фоне стабильности оценок по прочим эмоционально-оценочным шкалам.

Результаты процедуры ранжирования подтверждают эту гипотезу, демонстрируя значимые различия в эмоциональном отношении испытуемых к мультфильмам в условиях свободного просмотра и при подавлении эмоциональной экспрессии только по тем шкалам, свободное выражение которых подавлялось. Средние величины различий показывают, что существенно чаще на первое место в качестве наиболее веселого и наименее скучного мультфильм ставится тогда, когда испытуемые должны сдерживать улыбку — проявление естественной реакции на этот стимул.

Мы полагаем, что так происходит потому, что субъективное переживание — это отражение подавленных реакций или готовности к действию

(в смысле Н. Фрейды — см., напр.: Frijda, 1986), характерных для определенной эмоции. В данном исследовании такой подавленной естественной реакцией на забавный мультфильм выступала улыбка. Каждый мультфильм вызывал улыбку у испытуемых, располагал к ней, был создан для того, чтобы зрители, по крайней мере, улыбнулись или даже рассмеялись. И хотя испытуемые высоко оценили не только веселость мультфильмов, но также их приятность и интересность, мы не обнаруживаем сдвигов в оценках по этим шкалам под действием инструкций, потому что соответствующие переживаниям удовольствия (шкала «Приятный») и интереса реакции испытуемых не подавлялись, т.е. эти шкалы не были релевантны экспериментальному воздействию. Значимый сдвиг в оценках испытуемыми их впечатления от мультфильма выявился только по той шкале, готовность которой была высока, но характерное для нее поведение подавлялось.

Некоторое исключение представляет собой шкала «Скучный»: хотя испытуемые не получали инструкции сдерживать скуку, результаты по данной шкале прямо противоположны результатам по шкале «Веселый». Несмотря на то что в бланке это были две отдельные шкалы, между которыми располагались другие шкалы (а именно: «Грустный» и «Интересный»), по оценкам испытуемых они объединились как полярности единого континуума. Такое объединение шкалы «Веселый» именно со шкалой «Скучный», а не с непосредственно следующей за ней в бланке ответов шкалой «Грустный» также свидетельствует о том, что

подавление определенной экспрессии привело к усилению именно модальности «Веселый» (с полярным полюсом «Скучный») в оценках испытуемых, как и предполагалось в гипотезе.

Сравнения результатов по балльной оценке при просмотре мультфильмов с разными инструкциями по тем же восьми шкалам дали противоречивую картину. Только данные ранжирования подтверждают гипотезу. Видимо, причина этого в большей подверженности балльной оценки сознательным искажениям по сравнению с ранжированием.

Объяснение происхождения субъективного переживания из подавленных эмоционально релевантных реакций служит альтернативой по-

ниманию субъективного переживания как отражения телесных реакций на эмоциогенный стимул (У. Джеймс, теории обратной связи); как отражения недифференцированного телесного возбуждения, связанного с эмоциональной оценкой стимула (С. Шехтер); как отражения установок людей, связывающих в их представлении оценку ситуации и телесные ощущения, вскрываемые при создании ложной обратной связи (С. Валинс), но не противоречит им. Для того чтобы возникло субъективное переживание, необходима некоторая эмоциональная реакция, подобная тем, что фигурируют в перечисленных подходах, которая будет подавляться.

## Литература

*Кравченко Ю.Е.* Психология эмоций (классические и современные теории и исследования). М.: Форум, 2012.

*Frijda N.H.* The Emotions. Cambridge: Cambridge University Press, 1986.

*Marshall G.D., Zimbardo P.G.* Affective consequences of inadequately explained physiological arousal // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. 37. 970–988.

*Maslach C.* Negative emotional biasing of unexplained arousal // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. 37. 953–969.

*Meyer W.-U., Schützwohl A., Reisenzein R.* Einführung in die Emotionspsychologie. Bern, 2003. Bd. 1.

*Schachter S.* The interaction of cognitive and physiological determinants of emo-

tional state // L. Berkowitz (ed.). *Advances in experimental social psychology*. N.Y.: Academic Press, 1964. Vol. 1. P. 49–80.

*Stepper S., Strack F.* Proprioceptive determinants of emotional and nonemotional feelings // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. 64. 211–220.

*Strack F., Martin L.L., Stepper S.* Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A non obtrusive test of the facial feedback hypothesis // J. Strelau, H.J. Eysenck (eds). *Personality Dimensions and Arousal*. N.Y.: Plenum, 1988. P. 269–286.

*Valins S.* Cognitive effects of false heart-rate feedback // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1966. 4. 400–408.

**Кравченко Юнна Евгеньевна, доцент РГГУ, зам. декана по научной работе факультета психологии РГГУ, кандидат психологических наук**

Контакты: asunaro@mail.ru