

English version: [Kravchenko Yu.E. The influence of suppression of emotional expression on intensity of the subjective experience of joy and compassion](#)

Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия

[Сведения об авторе](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Содержится обзор современных исследований, проведенных в русле теорий лицевой обратной связи и их критика. Также описаны результаты двух экспериментов, проверяющих гипотезу о том, что субъективное переживание не ослабевает (как предполагают эти теории), а даже усиливается при подавлении внешних проявлений эмоции по сравнению с ее свободным выражением. В экспериментах на материале веселья и жалости сравнивались самооценки эмоциональных переживаний по восьми эмоциональным шкалам при просмотре мультфильмов в трех условиях: со свободно выражаемой экспрессией, при ее подавлении и при замене спонтанной экспрессии искусственной. Результаты подтверждают гипотезу о том, что подавление спонтанного выражения эмоции приводит к усилению ее субъективного переживания. Замена спонтанной экспрессии на искусственную демонстрирует тенденцию к изменению субъективного переживания. Однако направление этой тенденции неопределенно: в одном случае она указывает на некоторое усиление, а в другом – на ослабление субъективного переживания.

Ключевые слова: мимическая обратная связь, субъективное качество переживания, модальность эмоций, улыбка, веселье, радость, жалость, сочувствие

Наиболее раннее объяснение природы субъективного переживания состоит в отождествлении его с процессами ощущения телесных реакций в теории Джеймса-Ланге. Как пишет У. Джеймс [Джеймс, 1991], субъективное переживание – это отражение в сознании человека его телесных реакций, вызванных эмоциогенным стимулом. Например, убежание субъективно переживается как страх, плач – как печаль, улыбка – как радость.

Аналогичным образом почти полвека спустя теории лицевой обратной связи (facial feedback theory) (см. напр. [Zajonc et al., 1989], также основные положения изложены в [Лафренье, 2004; Кравченко, 2012]) постулируют, что субъективное переживание – это ощущение обратной связи от мышц (в первую очередь лицевых), выражающих эмоции. Изначально теории лицевой обратной связи базировались на представлении о том, что только ощущение от мышц лица ведет к возникновению или усилению субъективного переживания той эмоции, в выражении которой участвуют активированные мышцы. Впоследствии это представление было распространено и на другие средства экспрессии – экспрессию жестов, позы и даже вокальную экспрессию.

Вслед за Джошуа Дейвисом [Davis et al., 2009] можно выделить три подхода в рамках единой позиции, занимаемой сторонниками теорий лицевой обратной связи. Первый

– наиболее строгий, предполагает, что ни одна эмоция не обходится без соответствующей экспрессии, потому что именно ощущение от мышц, обеспечивающих экспрессию, является источником субъективного переживания эмоции. Пусть даже минимальные, незаметные глазу изменения в активации лицевых мышц всегда сопровождают эмоции и могут быть зафиксированы с помощью электромиографии. Например, в теории К. Изарда [Изарда, 2006], С. Томкинса [см. Лафренье, 2004] и первых формулировках теории П. Экмана [см. Кравченко, 2012] специфическая мимика фигурировала как необходимый признак базовой эмоции, и эмоции, не обладающие этим признаком, например, нежность, исключались из числа базовых.

Сторонники менее строгого подхода считают, что активация лицевых мышц приводит к возникновению переживания эмоции. Этой активации достаточно для того, чтобы возникло субъективное переживание эмоции, хотя исследователи не настаивают на том, что экспрессия является необходимой для возникновения переживания. Согласно данному подходу структура исследования предполагает воздействие, активирующее мышцы испытуемого, как при экспрессии определенной эмоции, но без использования эмоциогенных стимулов. Если в результате испытуемые сообщают об усилении соответствующего эмоционального переживания, исследователи делают вывод, что оно вызвано ощущением активации экспрессивных мышц.

Например, испытуемым сообщалось, что исследуются их способности к компенсации нарушений работы правой руки при письме. По инструкции требовалось выполнить несколько заданий, взяв карандаш ртом, а также (для придания правдоподобия инструкции о компенсации) левой рукой. Взять карандаш ртом следовало так, чтобы это либо способствовало, либо препятствовало улыбке. То есть, необходимо было или сжать карандаш зубами, не касаясь его губами, или сжать карандаш губами, не касаясь его зубами. В одном из заданий содержалась просьба оценить веселость мультфильма, обведя оценку на шкале. Испытуемые оценивали мультфильм как более веселый, когда их экспрессия способствовала улыбке [Strack et al., 1988]. Д. Марцולי с коллегами [Marzoli et al., 2013] показали, что паттерн напряжений мышц лица человека в момент выхода из тени на яркий солнечный свет соответствует экспрессии гнева. Авторы сравнили самооценки испытуемых в момент выхода под яркий солнечный свет с открытым лицом с самооценками испытуемых, надевших солнцезащитные очки или повернувших спиной к солнцу, и выявили, что первые оценивают свою агрессию выше. Но длится этот эффект совсем недолго. К. и Х. Мори с помощью пластыря фиксировали у испытуемых мышцы скулы таким образом, что скулы либо приподнимались, либо опускались. После этого (без предъявления каких-либо стимулов) испытуемых просили оценить их эмоциональное состояние по набору шкал. Выяснилось, что испытуемые с приподнятыми скулами значительно чаще оценивали себя как счастливых [Mori, Mori, 2009].

В другом исследовании испытуемых просили оценить свое субъективное состояние по балльным шкалам, предварительно нанеся им на лицо около слезных каналов капли воды. Испытуемых, сообщивших о переживании печали, оказалось намного больше, чем испытуемых, сообщивших о благополучном субъективном переживании [Mori, Mori, 2007]. В трех экспериментах Г. Сигала и М. Джонсона [Sigall,

Johnson, 2006] выявлено, что люди, спящие, уткнувшись лицом в подушку, оценивают свое настроение по утрам более негативно. В последующих экспериментах испытуемые прослушивали нейтральную музыку и отрывки текста в положении, или лежа лицом в подушку или не соприкасаясь лицом с подушкой. Результаты показали, что чем больше лицо человека контактирует с подушкой, тем негативнее он оценивает предъявляемые ему музыку и тексты. Авторы интерпретируют полученные данные в соответствии с теориями лицевой обратной связи. По их мнению, во-первых, контакт лица с подушкой препятствует напряжению скуловых мышц, соответствующих улыбке, и способствует активации паттернов лицевых мышц, чаще задействованных в негативной экспрессии. Во-вторых, испытуемые лежали на левом боку, так что часть лица была свободна, а часть фиксировалась контактом с подушкой, что способствовало асимметричной экспрессии, чаще сопровождающей негативные эмоции.

Наконец, третий, наименее жесткий подход в рамках теорий лицевой обратной связи гласит, что активизация или подавление эмоциональной экспрессии приводит соответственно к усилению или ослаблению субъективного переживания, но само переживание не вызывает и не устраняет. Согласно этой точке зрения типичное исследование строится следующим образом. У испытуемых различными способами вызывается переживание определенной эмоции. Это может быть, например, демонстрация фильма [Strack, 1988], просьба припомнить определенную эмоционально значимую ситуацию [Laird, 1984], компьютерная презентация [Bermeitinger et al., 2013; Soussignan, 2002], манипуляция результатами теста достижений [Stepper, Strack, 1993]. При этом активация мышц, задействованных в экспрессии вызываемой эмоции, искусственно усиливается путем принятия специальной позы [Stepper, Strack, 1993], выполнением упражнений для лицевых мышц [Dimberg, Söderkvist, 2011], закусыванием карандаша, как в описанном выше эксперименте Ф. Стрека [Strack et al., 1988; Soussignan, 2002], или с помощью закрепления пластыря [Mori, Mori, 2010; Bermeitinger, 2013]. Многочисленные исследования показали, что когда экспрессия искусственно усиливается, испытуемые сообщают о более интенсивном субъективном переживании, чем при обычной экспрессии.

Вместе с тем результаты не всех экспериментов так хорошо согласуются с положениями теорий лицевой обратной связи. В ряде случаев результаты исследований не подтверждают их.

Во-первых, эксперименты весьма успешны в подтверждении того, что фасилитация экспрессии приводит к усилению субъективного переживания. В соответствии с этой логикой, должно быть верно и обратное: подавление экспрессии приводит к ослаблению субъективного переживания. Но это не всегда так. Как отмечает Дж. Дейвис [Davis et al., 2009], ослабление субъективного переживания при подавлении эмоциональной экспрессии наблюдается, но часто после предварительного искусственного усиления экспрессии. Если обратиться к малочисленным исследованиям, в которых подавлялась спонтанная экспрессия, а не предварительно искусственно усиленная, то выясняется, что полученные в них данные не подкрепляют теории лицевой обратной связи.

Так, Дж. Гюнтер [Gunther, 2008] показала, что нарушения при болезни Паркинсона (затрагивающие и не затрагивающие функционирование мышц лица) не приводят к значимым различиям в субъективном переживании депрессии у пациентов, посещающих группу поддержки. Имеются данные о нормальном субъективном переживании эмоций у пациентки с двусторонним параличом лицевых мышц [Keillor et al., 2002]. Дж. Дейвис с коллегами выявили, что введение ботокса, парализующего мышцы, участвующие в эмоциональной экспрессии, не приводит к ослаблению субъективного переживания позитивных и негативных эмоций у женщин [Davis et al., 2010]. В другом исследовании этих же авторов испытуемые получают инструкцию подавлять внешнюю экспрессию, чтобы не мешать работе датчиков, фиксирующих активность некоторых отделов мозга. При этом фальшивые датчики с помощью пластыря крепятся на лицо, чтобы воспрепятствовать экспрессии. Результаты показывают, что в этом случае снижения субъективного переживания эмоций не происходит, а при просмотре позитивных видео переживание даже усиливается, хотя и не значимо.

Во-вторых, фасилитация экспрессии приводит к усилению субъективного переживания эмоции при умеренной интенсивности стимула. Когда интенсивность стимула высока, такого не происходит. На это обстоятельство обратил внимание в том же эксперименте с ботоксом Дж. Дейвис. Группа женщин, которым вводили ботокс, до и после инъекций оказалась в среднем менее эмоциональной по сравнению с контрольной группой, которой вводили рестилан, не парализующий мышцы лица. Однако этот эффект возник только после просмотра эмоциональных видеофрагментов умеренной интенсивности и не наблюдался при просмотре видео, вызывающих, согласно оценкам экспертов, более интенсивные эмоции [Davis et al., 2010]. В исследовании боли К. Пркачина [Prkachin, 2005] добровольцев, согласившихся подвергнуться ударам тока различной силы, просили сдерживать экспрессию боли. Испытуемые второй группы должны были усиливать эту экспрессию, третьей группе разрешалось реагировать естественным образом. При этом у всех испытуемых фиксировалась яркость экспрессии с помощью FACS (Facial Action Coding System – система кодирования напряжения мышц лица в соответствии с различиями в переживаемых эмоциях) и интенсивность переживания по самоотчету. Хотя внешняя экспрессия заметно различалась в зависимости от инструкции и от силы удара тока, результаты оценки интенсивности боли испытуемыми значимо не различались.

В двух экспериментах, описанных ниже, проверялась гипотеза о том, что подавление умеренных спонтанных (предварительно никакими манипуляциями не усиливаемых) проявлений веселья и жалости не только не ослабляет, но даже усиливает субъективное переживание именно тех эмоций, проявления которых подавлялись.

Экспериментальное исследование

Основанием для гипотезы послужили противоречивые результаты исследований, проведенных на базе теорий лицевой обратной связи и продемонстрировавших, что подавление активности мышц, задействованных в экспрессии эмоций, не приводит к

снижению интенсивности их субъективного переживания. Другим основанием для гипотезы послужили житейские свидетельства того, что подавление проявлений эмоций (например, попытка скрыть смех или слезы) приводит не к ослаблению их субъективного переживания, а к его усилению.

Эксперимент 1. Веселье

Выборка

Выборка состояла из 110 человек (53 мужчины, 57 женщин). Все испытуемые студенты младших курсов московских вузов, обучающиеся по гуманитарным специальностям. Средний возраст испытуемых – 20,7 года.

Методика

Каждый испытуемый в случайном порядке просматривал три ранее неизвестных ему 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). Каждый мультфильм длился 2,5–3,5 мин., не имел смыслового словесного сопровождения и носил развлекательный характер. Сюжет заключался во взаимодействии персонажей с объектами и друг с другом и не нес в себе никакой дополнительной смысловой нагрузки (морализаторской, информирующей и т.п.). Данные этой части исследования опубликованы в виде короткого сообщения [Кравченко, 2013].

Предъявление первого мультфильма сопровождалось инструкцией следить за экспрессией персонажей. При просмотре второго мультфильма испытуемые должны были сдерживать улыбку. Во время демонстрации последнего мультфильма испытуемых также просили сдерживать улыбку, а в случае, если это сложно, разрешалось один раз хлопнуть в ладоши.

Впоследствии по видеозаписи подсчитывалось количество и продолжительность улыбок и количество хлопков в ладоши. Оценка производилась тремя экспертами по протоколу наблюдения, в который заносилось время появления и угасания улыбки, фиксируемое с помощью секундомера видеокамеры. Отдельно отмечалось наличие или отсутствие голосовых реакций испытуемых (смех, восклицания, реплики). Данные экспертов усреднялись.

После просмотра каждого мультфильма испытуемые оценивали свои впечатления по 10-балльным шкалам: приятный, неприятный, веселый, грустный, интересный, скучный, страшный, жалкий. После просмотра всех трех мультфильмов испытуемые ранжировали их в соответствии с каждой из этих же шкал.

Влияние последовательности предъявления разных по содержанию мультфильмов устранялось путем полного позиционного уравнивания. Влияние последовательности инструкций могло привести к снижению эмоциональных оценок вследствие усталости или привыкания к веселому стимулу. Но последовательность инструкций такова, что

результатом, подтверждающим гипотезу, служило нарастание эмоциональных оценок по шкалам оценки тех эмоций, на которые осуществлялось воздействие, вопреки действию названных факторов.

При обработке данных использовался пакет статистических программ SPSS 17.0. Оценка значимости различий проводилась с помощью критериев Вилкоксона и Манна-Уитни.

Результаты первого эксперимента

Среднее количество и длительность улыбок при свободном просмотре мультфильмов значимо выше, чем после инструкций, предписывающих сдерживать эмоции (см. табл. 1). Это означает, что испытуемые следовали инструкциям сдерживать улыбку и заменять улыбку хлопком в ладоши. Судя по величине различий между условиями с разными инструкциями, показанными в табл. 1, испытуемым было проще подавить естественную экспрессию, чем заменить ее подходящей, но искусственной.

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 инструкции и инструкция сдерживать	Без инструкции и инструкция хлопнуть	Инструкция хлопнуть и инструкция сдерживать	Без инструкции и инструкция сдерживать	Без инструкции и инструкция хлопнуть	Инструкция хлопнуть и инструкция 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
p	0,001	0,001	0,057	0,001	0,001	0,060

Примечания. 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; p – уровень значимости.

Сравнение оценок по 10-балльным шкалам показало отсутствие значимого влияния разного содержания мультфильмов на эмоциональное впечатление от них. Разные по содержанию мультфильмы оценивались практически одинаково по этим шкалам, т.е. их можно рассматривать как эквивалентные. Однако баллы показывают, какие эмоции вызывали мультфильмы у испытуемых. Из табл. 2 следует, что независимо от инструкции при просмотре мультфильма, это были приятные, веселые переживания и интерес.

Таблица 2

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

Инструкция	Приятный	Неприятный	Веселый	Грустный	Интересный	Скучный	Страшный	Вызыв. жалость
Отсутствие	7,41	1,72	7,21	1,82	6,51	2,43	1,43	3,13
Сдерживать	7,29	1,91	7,29	1,98	6,48	2,07	1,55	2,87
Хлопать	7,08	1,83	7,13	1,67	6,21	2,37	1,48	2,48

Значимые различия получены по итогам ранжирования мультфильмов по эмоциональным шкалам (см. табл. 3).

Таблица 3

Средние ранги по шкалам эмоциональной оценки и значимость различий в зависимости от инструкции (сравнение с помощью критерия Вилкоксона)

	Веселый			Скучный		
	Без инструкции и инструкция сдерживать	Без инструкции и инструкция хлопать	Инструкция хлопать и инструкция сдерживать	Без инструкции и инструкция сдерживать	Без инструкции и инструкция хлопать	Инструкция хлопать и инструкция 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
p	0,045	0,006	0,509	0,064	0,005	0,982

Примечания. 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. p – уровень значимости.

Таблица 3 демонстрирует влияние подавления спонтанной экспрессии на оценку эмоционального впечатления от мультфильма при выполнении инструкций сдерживать улыбку и заменять улыбку на хлопки. И в том, и в другом случае значимо повышается ранг мультфильма в ряду веселых и интересных. Значимые различия в ранжировании мультфильмов под влиянием инструкции были обнаружены только по тем шкалам, оценивающим эмоции, на которые осуществлялось воздействие («Веселый», «Скучный»). По шкалам, не менее релевантным характеру мультфильмов (например, «Приятный», «Интересный»), значимые различия в ранжировании мультфильмов не обнаружены, так как оцениваемые с их помощью эмоциональные переживания не подвергались экспериментальному воздействию.

Обсуждение результатов первого эксперимента

Мы предположили, что субъективное переживание эмоции усиливается при подавлении реакций, релевантных воздействию эмоциогенного стимула. Результаты подтверждают эту гипотезу. При подавлении улыбки ранжирование мультфильмов по субъективному переживанию значимо изменилось в отношении веселости/скучности, но осталось неизменным при оценке переживания по другим шкалам, релевантным характеру и содержанию мультфильмов, но не экспериментальному воздействию. Мультфильм оценивался как наиболее веселый и наименее скучный именно тогда, когда действовала инструкция сдерживать улыбку (проявление естественной реакции на этот стимул).

Противоречат гипотезе результаты по шкале «Скучный». Хотя испытуемые не получали инструкции сдерживать скуку, результаты по данной шкале прямо противоположны результатам по шкале «Веселый». Значимые изменения только по шкалам «Веселый» и «Скучный», их противоположность по валентности, а также наибольшее по сравнению с другими шкалами смысловое соответствие развлекательному характеру мультфильмов позволяет заключить, что в переживании испытуемых эти шкалы объединились в полярный континуум. Отметим, что текст бланка ответов этому не способствовал, т.к. между шкалами «Веселый» и «Скучный» располагались шкалы «Грустный» и «Интересный». Смысл такого объединения – подчеркнуть оттенок субъективного переживания веселья. То есть, мультфильм веселый в том смысле, что не скучный, в отличие от других возможных переживаний веселья, когда веселое впечатление противопоставляется грустному или страшному. Таким образом, изменения по шкале «Скучный» вторичны, и связаны только с более ясным субъективным переживанием веселья.

В отличие от ранжирования, результаты методики балльной оценки дали противоречивую картину. Были получены значимые различия по разным шкалам, не поддающиеся смысловому обобщению. Видимо, причина здесь в том, что балльная оценка каждого мультфильма в отдельности провоцирует испытуемых сопоставлять мультфильм с имеющимся в его опыте общим представлением о веселом, грустном, скучном и т.д. Тогда как метод ранжирования предполагает соотнесение мультфильмов между собой по степени вызываемого ими ощущения веселья, грусти и пр. Поэтому ранговая шкала более ситуативна и более чувствительна к различиям во впечатлениях, возникших у испытуемых по поводу стимулов, предъявленных им здесь и сейчас, и менее подвержена искажениям со стороны прошлого опыта.

Эксперимент 2. Жалость

При проведении первого эксперимента мы заметили, что испытуемые не только смеялись над персонажами мультфильмов, но и часто сопереживали им, что проявлялось в лицевой экспрессии и сочувственных высказываниях. Переживание жалости обосновано событиями, происходящими с персонажами мультфильма. Это разного рода неприятные недоразумения (несчастные случаи, жестокость, ссоры и т.п.), в которых персонажи ведут себя комично.

На основании результатов предыдущего эксперимента мы предположили, что испытуемые проявят большую жалость по отношению к персонажам тех мультфильмов, при просмотре которых они вынуждены будут подавлять проявление жалости по сравнению с теми, при просмотре которых проявления жалости будут разрешены. При этом по другим эмоциональным шкалам значимых различий в ранжировании не будет.

Выборка

Выборку составили 29 студентов 1–2 курса Института психологии Российского государственного гуманитарного университета и 40 студентов 4 курса, обучающихся по непсихологическим гуманитарным специальностям. Всего 18 юношей, 51 девушка. Средний возраст 21,1 года.

Методика

Второй эксперимент проводился по той же процедуре и на том же стимульном материале, что и первый. Последовательность предъявления мультфильмов уравнивалась с помощью полного позиционного уравнивания. Последовательность инструкций осталась неизменной. Некоторые изменения коснулись только содержания инструкций. Во время просмотра первого мультфильма испытуемых, как и прежде, просили обращать внимание на экспрессию персонажей. При просмотре следующего мультфильма испытуемым говорили: «Вы видели, что мультфильм позитивный, веселый, но в некоторые моменты вы сопереживали героям в их несчастьях. Кто-то охал, когда с персонажем случалось что-то неприятное, кто-то говорил: «Ой, бедный», «Ах, какой ужас» (и т.п. из того, что действительно произносилось). Я наблюдала «брови домиком», нахмуренные лица, опущенные кончики губ. Сейчас, при просмотре второго мультфильма, я прошу вас следить за собой и не показывать этого. Все остальные эмоции можно выражать свободно». Использование слов «жалость», «сочувствие» и их синонимов при произнесении инструкции умышленно исключено, чтобы насколько это возможно, не наводить испытуемых на желательные для экспериментатора ответы.

При просмотре последнего мультфильма испытуемые получали такую же инструкцию, но в ней предлагалось не подавлять описанную экспрессию, а заменять ее на искусственную. В качестве искусственной замены экспрессии выступало однократное разрывание клочка бумаги. Для этого выдавалась пачка листочков размером примерно 6x4 см. В инструкции, аналогичной инструкции предыдущего эксперимента, испытуемых просили разорвать листик пополам вместо проявлений жалости и предупреждали, что они могут не разорвать ни одного листочка, если не возникает побуждения к соответствующей экспрессии.

Мультфильмы ранжировались и оценивались так же, как и в предыдущем эксперименте.

При обработке данных использовался пакет статистических программ SPSS 17.0.

Оценка значимости различий проводилась с помощью критериев Вилкоксона и Манна-Уитни.

Результаты второго эксперимента

Критерий Манна-Уитни не выявил значимых различий между юношами и девушками по эмоциональным шкалам.

При сравнении серий просмотров с разными инструкциями единственное значимое различие выявлено по шкале «Вызывающий жалость». Наиболее жалостливым испытуемые называли мультфильм, при просмотре которого они должны были сдерживать внешние проявления жалости. Эта средняя оценка значимо отличается от оценки мультфильма, просмотренного без каких-либо специальных инструкций ($p = 0,0007$) и от оценки мультфильма, при просмотре которого следовало подавлять внешнюю экспрессию сопереживания, но взамен можно было разорвать клочок бумаги ($p = 0,0002$). Между оценками мультфильмов, просматриваемых без инструкции подавлять экспрессию жалости, либо заменять естественную экспрессию разрыванием бумажки, различия не значимы ($p = 0,297$). Средние ранги по шкале жалости и по другим шкалам показаны в табл. 4.

Таблица 4

Средние ранги трех мультфильмов по эмоциональным шкалам (чем меньше значение, тем интенсивнее переживание) при разных инструкциях просмотра, $n = 69$.

Инструкция	Приятный	Неприятный	Веселый	Грустный	Интересный	Скучный	Страшный	Вызыв. жалость
Отсутствие	1,84	2,17	1,86	1,97	1,91	1,99	2,12	2,13
Сдерживать	2,13	1,91	2,04	2,86	1,94	2,16	1,91	1,16
Рвать	2,03	1,91	2,10	2,17	2,17	1,86	1,97	2,29

Примечания. Жирным шрифтом выделены значимо различающиеся средние, см. текст

Эти результаты свидетельствуют в пользу гипотезы о том, что подавление проявлений эмоций приводит к усилению их субъективного ощущения. Испытуемых просили подавлять проявления жалости, что привело к значимым изменениям только по шкале жалости. По другим эмоциональным шкалам значимых изменений в ранжировании мультфильмов в трех разных условиях просмотра не выявлено. Данный результат свидетельствует о том, что не имеет значения, как именно выражается эмоция – в ее естественной форме или искусственно, путем разрывания клочка бумаги. Допустимость экспрессии в любой форме приводила к тому, что мультфильм оценивался как вызывающий меньшую жалость, по сравнению с мультфильмом, при просмотре которого испытуемые должны были внешние проявления жалости подавлять.

При сравнении средних рангов трех мультфильмов выявлено, на уровне тенденции ($p = 0,068$), что при подавлении экспрессии жалости мультфильм оценивается как менее приятный по сравнению с мультфильмом, просмотренным без подавления естественной экспрессии. Мы считаем, что здесь, как и в предыдущем эксперименте, вследствие усиления субъективного переживания испытуемые самостоятельно «достраивают» полярный полюс шкалы «Вызывающий жалость». Поскольку при исходном планировании эксперимента такого результата мы не ожидали, в наборе эмоциональных шкал нет прямой противоположности шкале «Вызывающий жалость» (например, «Вызывающий гордость» или «Вызывающий уважение»). Вероятно, именно поэтому наиболее подходящим противоположным полюсом шкалы «Вызывающий жалость» оказалась шкала «Приятный».

Результаты балльной оценки демонстрируют влияние эффекта прогрессии (вероятнее всего, усталости и привыкания к стимулам). Так, от первого к последнему несколько уменьшаются положительные оценки мультфильмов и нарастают отрицательные. По шкалам «Неприятный», «Скучный», «Страшный» эти изменения не значимы, по остальным пяти шкалам значимы (см. табл. 5). Однако мы ожидали этот эффект и учли его при планировании исследования (см. выше).

Таблица 5

Средние балльные оценки трех мультфильмов по эмоциональным шкалам (чем выше значение, тем интенсивнее переживание) при разных инструкциях просмотра, $n = 69$. Диапазон шкалы 10 баллов, чем выше значение – тем интенсивнее переживание

Инструкция	Приятный	Неприятный	Веселый	Грустный	Интересный	Скучный	Страшный	Вызыв. жалость
Отсутствует	7,44	1,88	7,99	2,31	6,76	2,18	1,41	3,79
Сдерживать	6,88	2,18	7,56	2,49	6,41	2,46	1,87	3,46
Рвать	6,40	2,71	6,96	3,01	6,56	2,65	1,65	4,01
p	0,022		0,027	0,008	0,01	0,048	0,018	0,001
p	0,0079		0,001	0,022	0,044			0,001

Примечания. Жирным шрифтом выделены средние, значимость различий между которыми (p) также обозначена жирным шрифтом. Курсивом выделены средние, значимость различий между которыми также обозначена курсивом.

Результаты балльной оценки противоречат гипотезе исследования, поскольку при инструкции сдерживать негативные переживания мультфильм оценивался как вызывающий меньшую жалость, по сравнению с мультфильмами, при просмотре которых экспрессия допускалась.

Обсуждение результатов второго эксперимента

Результаты ранжирования свидетельствуют в пользу гипотезы о том, что подавление проявлений сочувствия и жалости приводит к усилению субъективного переживания именно жалости, но не других эмоций. Эти данные подтверждают предположение о том, что субъективное переживание жалости и связанные с ней поведенческие реакции возникают не одновременно. Субъективное переживание усиливается в те моменты, когда поведенческие проявления подавляются.

Результаты балльной оценки прямо противоположны результатам ранжирования вероятно потому, что при балльной оценке эмоциогенные стимулы сравниваются между собой опосредствованно, через соотнесение с ранее сложившимися у испытуемых устойчивыми представлениями о грустном, радостном, скучном и т.п. Ведь для того, чтобы приписать только что просмотренному мультфильму балл от 1 до 10 по шкале, к примеру, «Приятный», человек должен вспомнить приятные события своей жизни и относительно них вынести суждение о приятности данного конкретного мультфильма. Эти устойчивые представления (прошлый эмоциональный опыт) могут исказить впечатление, непосредственно полученное от мультфильма.

Ранговая шкала не требует такого обращения к эмоциональному опыту, потому что строится на основе сравнения актуальных стимулов (только что просмотренных мультфильмов) по эмоциональным свойствам (способности вызывать грусть, радость, скуку и пр.). Она в меньшей степени задействует прошлый опыт для решения задачи на эмоциональное оценивание. Поэтому в своих выводах мы полагаемся на более согласующиеся между собой и с гипотезой исследования результаты ранжирования.

Заключение

Оба эксперимента дают непротиворечивые данные о том, что эмоциональное впечатление, проявляемое в ранжировании мультфильмов по субъективному переживанию, изменяется только в отношении той эмоции, проявления которой подавляются.

Разница между двумя экспериментами состоит в том, что при переживании веселья не только подавление, но и замена естественной экспрессии радости на искусственную (хлопки в ладоши) приводит к ослаблению субъективного переживания радости. Тогда как в исследовании сочувствия только подавление проявлений сочувствия приводит к усилению субъективного переживания, а любая экспрессия – естественная или искусственная – способствует более спокойному переживанию (по сравнению с ситуацией подавления экспрессии).

Эта разница предположительно объясняется тем, что разрывание бумажки является хорошим выразителем субъективных переживаний, возникающих при жалости и сочувствии, а хлопки – не настолько хорошая замена экспрессии радости. Данное объяснение исходит из общей гипотезы исследования и отражает тот факт, что более эффективная искусственная экспрессия приводит к ощущению субъективного переживания соответствующей эмоции практически на том же уровне интенсивности, что и естественная экспрессия. Менее эффективная искусственная

экспрессия не дает эмоции такого же выражения, как естественная. В этом случае эмоция не находит полного выражения и частично подавляется, поэтому субъективное переживание здесь почти так же интенсивно, как при полном запрете на выражение эмоции.

Неожиданным результатом наших экспериментов стало то, что эмоциональные шкалы, предлагавшиеся испытуемым как независимые, образовали осмысленные полярности. В первом эксперименте это шкалы «Веселый» / «Скучный» (но не «Грустный»), во втором – «Вызывающий жалость» / «Приятный». Вторая полярность менее удачная, так как в наборе шкал отсутствует прямая противоположность жалости. Описанные результаты не могут быть объяснены, исходя из основной гипотезы исследования, поскольку испытуемые не получали инструкции подавлять проявления скуки и приязни. Кроме того, значимость различий по шкалам «Скучный» и «Приятный» находится на уровне тенденции и не достигает пятипроцентного уровня значимости. Тем не менее, представленные факты любопытны и требуют отдельного исследования. Наше предварительное их объяснение таково: если подавление эмоциональных проявлений делает их субъективное переживание интенсивнее, то это переживание становится более отчетливым и позволяет выделить в нем различные оттенки. Например, мультфильм не просто веселый, а веселый в противоположность скучному, в отличие от оттенка «Веселый» в противоположность «Грустному».

Изложенное подкрепляет позицию критиков теорий лицевой обратной связи. Данные ранжирования свидетельствуют, что при умеренной выраженности субъективного переживания, подавление естественной экспрессии приводит не к уменьшению, а к усилению переживания. Балльная оценка в первом эксперименте не показала различий между просмотрами при обычной, подавляемой и искусственно усиливаемой экспрессии. Все это противоречит утверждениям теорий лицевой обратной связи о том, что субъективное переживание ослабевает при подавлении активности экспрессивных мышц, так как возникает в результате ощущения их активации. Наши данные не единичны и соответствуют данным, полученным Дж. Дейвисом и др. [Davis et al., 2009; 2010], наблюдавшим аналогичный феномен в своих экспериментах.

Результаты балльной оценки в последнем эксперименте противоречат сделанному нами выводу и свидетельствуют о том, что (в соответствии с теориями лицевой обратной связи) подавление проявлений жалости приводит к снижению жалости в адрес персонажей мультфильма. Однако наряду со снижением переживания жалости, аналогичным образом значимо сдвинулись балльные оценки по шкалам тех эмоций, экспрессия которых не запрещалась в эксперименте (что было оговорено в инструкции испытуемым). Поэтому мы можем предположить, что результаты балльной оценки напрямую не связаны с подавлением экспрессии жалости, а могли быть вызваны неким более общим фактором, определившим сдвиги оценок по семи шкалам из восьми. Таким образом, общий вывод из двух экспериментов все-таки в пользу критики теорий лицевой обратной связи.

Литература

Джеймс У. [James W.] Психология. М.: Педагогика, 1991.

Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2006.

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

Кравченко Ю.Е. Факторы интенсивности субъективного качества переживания на примере веселья. Журнал Высшей школы экономики, 2013, 10(2), 148–154.

Лафренье П. [LaFreniere P.] Эмоции детей и подростков. СПб.: Прайм-Еврознак, 2004.

Berkowitz L., Harmon-Jones E. Toward an Understanding of the Determinants of Anger. *Emotion*, 2004, 4(2), 107–130.

Bermeitinger C., Machmer A.-M., Schramm J., Mertens D.D., Wilborn L., Bonin L., Femppel H., Koch F. Facial Feedback in Implicit Sequence Learning. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2013, 13 (2), 145–162.

Davis J.I., Senghas A., Brandt F., Ochsner K.N. The effects of Botox injections on emotional experience. *Emotion*, 2010, 10(3), 433–440.

Davis J.I., Senghas A., Ochsner K.N. How does facial feedback modulate emotional experience? *Journal of Research in Personality*, 2009, 43(5), 822–829.

Dimberg U., Söderkvist S. The voluntary facial action technique: A method to test the facial feedback hypothesis. *Journal of Nonverbal Behavior*, 2011, 35(1), 17–33.

Gunther J.R. How does facial feedback modulate emotional experience? Dissertation Abstracts International. Section B: The Sciences and Engineering, 2008, 69(1-B), 679.

Keillor J.M., Barrett A.M., Crucian G.P., Kortenkamp S., Heilman K.M. Emotional experience and perception in the absence of facial feedback. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 2002, 8(1), 130–135.

Laird J.D. The real role of facial response in the experience of emotion: A reply to Tourangeau and Ellsworth, and others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984, 47(4), 909–917.

Marzoli D., Custodero M., Pagliara A., Tommasi L. Sun-induced frowning fosters aggressive feelings. *Cognition and Emotion*, 2013, 27(8), 1513–1521.

Mori K., Mori H. A test of the passive facial feedback hypothesis: We feel sorry because we cry. *Perceptual and Motor Skills*, 2007, 105(3, Pt 2), 1242–1244.

Mori K., Mori H. Another test of the passive facial feedback hypothesis: When your face smiles, you feel happy. *Perceptual and Motor Skills*, 2009, 109(1), 76–78.

Mori K., Mori H. Examination of the passive facial feedback hypothesis using an implicit measure: With a furrowed brow, neutral objects with pleasant primes look less appealing. *Perceptual and Motor Skills*, 2010, 111(3), 785–789.

Prkachin K.M. Effects of deliberate control on verbal and facial expressions of pain. *Pain*, 2005, 114(3), 328–338.

Sigall H., Johnson M. The Relationship Between Facial Contact With a Pillow and Mood. *Journal of Applied Social Psychology*, 2006, 36(2), 505–526.

Soussignan R. Duchenne smile, emotional experience, and autonomic reactivity: A test of the facial feedback hypothesis. *Emotion*, 2002, 2(1), 52–74.

Stepper S., Strack F. Proprioceptive determinants of emotional and nonemotional feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, 64(2), 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. In: J. Strelau, H.J. Eysenck (Eds.), *Personality dimensions and arousal*. New York: Plenum, 1988. pp. 269–286.

Zajonc R.B., Murphy S.T., Inglehart M. Feeling and facial efference: Implications of the vascular theory of emotion. *Psychological Review*, 1989, 96(3), 395–416.

Поступила в редакцию 23 марта 2014 г. Дата публикации: 28 июня 2014 г.

[Сведения об авторе](#)

Кравченко Юнна Евгеньевна. Кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии личности, Институт психологии им. Л.С. Выготского, Российский государственный гуманитарный университет, Миусская площадь, д. 6, 125993 Москва, Россия.

E-mail: asunaro@mail.ru

[Ссылка для цитирования](#)

Стиль psystudy.ru

Кравченко Ю.Е. Влияние подавления эмоциональной экспрессии на интенсивность субъективного переживания веселья и жалости. *Психологические исследования*, 2014, 7(35), 4. <http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Кравченко Ю.Е. Влияние подавления эмоциональной экспрессии на интенсивность субъективного переживания веселья и жалости // *Психологические исследования*. 2014. Т. 7, № 35. С. 4. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n35/991-kravchenko35.html>

[К началу страницы >>](#)