

ОБЗОРНО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 159.942, 159.942.24

doi: 10.11621/vsp.2018.04.164

ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЭМОЦИЙ В ЗАПАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ: СКОЛЬКО «ЖИВЕТ» РАДОСТЬ?

О. В. Гордеева

Актуальность. Знания о динамике эмоциональных процессов имеют не только теоретическое, но и практическое значение. Они нужны для оказания психологической помощи в связи с проблемой поддержания отношений, для обучения навыкам саморегуляции, развития эмоционального интеллекта, выявления социальных манипуляций, а также для диагностики ряда аффективных расстройств (в том числе депрессии), распространенность которых в последнее время стремительно растет.

Цель. Рассмотрение масштабных (по количеству экспериментов, испытуемых и широте изучаемых факторов) исследований группы Ф. Вердейна (Verduyn), проведенных в университете г. Лёвена (Бельгия) и Маастрихтском университете (Нидерланды). Работы посвящены изучению продолжительности субъективного переживания эмоций разного типа.

Методы. Обзор и анализ теоретических оснований, методов и результатов исследований, касающихся как продолжительности эмоций, так и определяющих ее факторов.

Результаты. Осуществлена интеграция данных об абсолютной и относительной продолжительности эмоций различных видов, а также о влиянии на нее таких факторов, как интенсивность эмоциональной реакции вначале; общая интенсивность эмоции; характер ее протекания; когнитивные оценки; стратегии регуляции эмоции; характер эмоции; наличие общения по поводу эмоции; когнитивные процессы, обрабатывающие информацию об эмоциогенном событии (внимание, представление, мыш-

Гордеева Ольга Владимировна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. *E-mail:* olagordeeva@mail.ru

ление), и результаты этих процессов (определенное содержание мыслей). Выявлены возможности и ограничения основных методов, используемых для изучения динамики эмоций.

Выводы. Необходимо продолжить исследование динамики эмоций на материале других возрастных, профессиональных, культурных групп. Кроме того, перспективным направлением является изучение динамики других компонентов (а не только субъективного переживания) эмоций, например экспрессивных, физиологических, поведенческих реакций.

Ключевые слова: ситуативные эмоции, динамика эмоций, продолжительность эмоций, социальный обмен, интенсивность эмоций, регуляция эмоций, субъективное переживание.

Введение

Недавно меня как представителя психологической науки спросили, сколько обычно длятся разные эмоции — радость, гнев, обида? Вопрос, заданный непсихологом, сразу же рождает у специалиста искушение объявить вопрос некорректным, т.е. неверно поставленным. В самом деле, каждый профессиональный психолог ответит, что любая эмоция имеет двойную детерминацию — событийную (эмоциогенное событие/объект) и внутреннюю (мотивы, на основании которых происходит оценка события). А поскольку мы не можем контролировать событийные детерминанты, постольку зависящая, в частности, от них продолжительность «жизни» эмоции не может быть нами предсказана.

На это собеседник ответил, что рост человека также весьма вариативен, но мы же можем определить и крайние, и средние его значения для разных выборов (без этого невозможно создавать одежду, дома, машины и т.д.). Тут есть над чем задуматься представителям научной психологии! Ведь так называемые житейские психологи могут рассчитать в уме, когда примерно разгневанный начальник или обиженная подруга «остынут» и к ним можно будет безбоязненно приблизиться. Он учтет и «масштаб» (значимость для данного человека) эмоциогенного события, и мотивы переживающего, и особенности его эмоциональной динамики. И даже для незнакомого человека такой расчет можно осуществить на основе имплицитной модели эмоций, т.е. существующего у каждого (не всегда осознанно) представления, сколько злится или обижается среднестатистический индивидум.

Действительно, эмоция — это не кратковременная вспышка, а развивающийся во времени процесс. Проблема динамики эмоций, т.е. их развития, изменения во времени, хотя и была поставлена еще

в трудах Б. Спинозы и В. Вундта, эмпирически не изучалась до конца XX в., когда в западной психологии (в частности, благодаря новым технологиям коммуникации) началась ее интенсивная разработка.

Динамика эмоции включает такие аспекты, как 1) продолжительность эмоции (именно этот аспект рассматривается в нашей работе); 2) изменение во времени ее интенсивности; 3) изменение во времени ее вида, т.е. качества (например, превращение вины в злость, удивления — в страх и т.п.). Исследования продолжительности эмоций и определяющих ее факторов стремительно развиваются в последние 20 лет. Наиболее масштабные (по количеству экспериментов и испытуемых, широте изучаемых факторов) из них проведены рабочей группой Филиппа Вердейна (Verduyn) в университете г. Лёвена (Бельгия) и продолжаются в Маастрихтском университете (Нидерланды).

Факторы (предикторы), определяющие вариации эмоций по длительности, Ф. Вердейн с коллегами обобщили в три группы: 1) «черты-предикторы» — индивидуальные особенности человека (характерные черты его эмоциональной сферы); 2) «предикторы эпизодов» — факторы, которые стабильны в рамках одного эмоционального эпизода (термин обозначает эмоцию вместе с вызвавшим ее событием), но могут варьироваться в разных эпизодах (например, важность события); 3) «предикторы момента» — факторы, которые могут варьироваться в пределах одного эпизода (например, периодическое появление эмоциогенного объекта или мыслей о нем) (Verduyn et al., 2009; Verduyn et al., 2011). В данной статье нами будут рассмотрены работы, посвященные изучению факторов, относящихся к группам 2 и 3.

Продолжительность эмоции может изменяться по ряду параметров, т.е. возможны ее вариации (1) внутри эмоции определенного вида (например, человек может злиться как в течение пары секунд, так и в течение всего дня), (2) между эмоциями разного вида (например, удивление, как правило, проходит быстрее, чем печаль), (3) между людьми (например, одни долго переживают горечь личной утраты, а другие «восстанавливаются» быстрее). В данной работе будут рассмотрены исследования вариаций по длительности внутри эмоции и между эмоциями.

1. Описание исследований

Во всех рассматриваемых далее исследованиях использовалась разработанная К. Шерером (Scherer, 1984, 2009) и Н. Фрайдой (Frijda, 2007) модель эмоции как сложной структуры, включающей в себя

следующие компоненты: субъективное переживание; экспрессивные и поведенческие реакции; когнитивные оценки (что именно произошло, каковы причины и последствия этой ситуации, насколько она была неожиданной и т.п.¹); физиологические и нейрофизиологические реакции; побуждение к определенному действию; регуляция эмоций². Но при этом изучалась длительность лишь одного из перечисленных компонентов — субъективного переживания, определяемого как «субъективно чувствуемый компонент эмоций» (Verduyn et al., 2009).

Во всех исследованиях Ф. Вердейна изучались *ситуативные эмоции* (в терминологии отечественной психологии; сам он использует термин «эмоция»). Чтобы не происходило смешения эмоций с настроениями, участников просили сообщать только о тех эмоциональных эпизодах, которые были явно вызваны конкретными внутренними или внешними событиями. Респонденты сами оценивали длительность эмоции, т.е. оценивали временной интервал между ее началом (появлением переживания в ответ на эмоциогенное событие) и концом.

В исследованиях группы Вердейна использовались следующие методы.

(1) **Метод выборки переживаний** (*experience sampling method*), разработанный М. Чиксентмихайи и Р. Ларсен (Csikszentmihalyi, Larsen, 1987). Он позволяет получать репрезентативные и случайно выбранные отчеты об эмоциях в момент их переживания.

Один из вариантов этого метода — выборка переживаний по времени или сигналу (*signal-contingent sampling*). В течение дня испытуемый получает звуковые сигналы через определенные (случайные или фиксированные) интервалы времени и дает отчет (через описание и/или ответы на вопросы), какую эмоцию он испытывал непосредственно перед сигналом (Чиксентмихайи, 2011, с. 109—110). Сейчас этот вариант метода осуществляется при помощи программы на мобильном телефоне (пример — трекеры настроений). Он не вполне пригоден для изучения продолжительности эмоций, поскольку точное их начало, конец или даже весь

¹ Одни психологи включают смысл («значение-для-меня», оценку с точки зрения мотива) в число когнитивных оценок (например, Р. Лазарус), другие рассматривают его в качестве отдельного компонента. Так, Н. Фрайда и Ю. Соннеманс наряду с когнитивной оценкой (пониманием значения эмоциогенного события) выделяют так называемый аффект — чувство приятности или неприятности (Sonnemans, Frijda, 1994; Ben-Ze'ev, 1996).

² Этот список, на наш взгляд, следует дополнить такими компонентами, как оценка (понимание смысла эмоциогенного события) и рефлексия.

эпизод в целом могут быть пропущены (Verduyn, Lavrijsen, 2015). Этот метод упрекают в трудоемкости (называя его «навязчивым») (Carrera, Oseja, 2007), с чем спорят Ф. Вердейн (Verduyn, Lavrijsen, 2015) и Д. Канеман (2014). Его минус в том, что рефлексия может не только интерферировать с эмоцией, но и снижать ее интенсивность (Brans et al., 2014) или менять ее качество. Но его плюс заключается в отсутствии искажений, обусловленных ретроспекцией (Verduyn, Lavrijsen, 2015).

Другой вариант метода выборки переживаний — выборка, обусловленная событием (*event-contingent sampling*): участники сообщают о наступлении эмоционального события (и соответствующей эмоции), а также обо всех последующих появлениях данной эмоции и ее определенных (заданных экспериментаторами) характеристиках. Ф. Вердейн и С. Лаврейсен считают, что этот метод идеально подходит для изучения продолжительности коротких эмоций, но обременителен для участников в случае длительных эмоций (Ibid.).

(2) **Метод реконструкции дня**³ (*the day reconstruction method*), предложенный Д. Канеманом (Kahneman et al., 2004): респондент вечером (спонтанно или по сигналу) дает отчет о пережитых в течение этого дня эмоциях, описывая и отвечая на вопросы об их длительности, интенсивности, качестве и т.п. в бумажном или электронном дневнике (Verduyn et al., 2009; Verduyn et al., 2011; Verduyn et al., 2012).

Ретроспективность этого метода может привести к искажениям в самоотчетах (Carrera, Oseja, 2007; Verduyn et al., 2009). Для их уменьшения Вердейн просил своих респондентов не торопиться и прежде чем начать отвечать на вопросы, воспроизвести в памяти каждый эмоциональный эпизод (Verduyn et al., 2012). Однако было обнаружено, что (1) существенно искажаются воспоминания лишь о том материале, который хранился в памяти дольше 1 дня; (2) ретроспективные оценки длительности эмоций во многом точны (Brans et al., 2013). Поэтому при столь небольшом (как в методе реконструкции дня) времени сохранения искажения припоминаемых эмоций минимальны. Плюс этого метода — возможность изучения естественно возникающих эмоций (Verduyn et al., 2009), а минус — отбор самими испытуемыми самых ярких, интенсивных и/или длительных эмоций. Метод реконструкции дня и метод выборки переживаний обычно используются как лонгитюдные:

³ Сам Вердейн считает этот метод вариантом метода выборки переживаний (Verduyn et al., 2011) и иногда называет его «методикой ежедневного ведения дневника» (Verduyn et al., 2012).

в рассматриваемых здесь исследованиях самоотчеты собирались в период от 5 до 14 дней.

(3) Метод самоотчета о ранее пережитых эмоциях: участники просят вспомнить определенные (удовлетворяющие критериям, заданным экспериментатором) эмоции и ответить на вопросы о них. Этот метод широко использовался, причем в одних исследованиях давность воспоминания не ограничивалась (эпизод мог происходить годы назад) (Heylen et al., 2015; Sonnemans, Frijda, 1994 [6-е исследование]), в других (Verduyn et al., 2008; Verduyn, Lavrijsen, 2015; Sonnemans, Frijda, 1994 [5 исследований]) респондентов просили припоминать недавние эмоциональные эпизоды.

В силу ретроспективности метода самоотчета возможны искажения воспоминаний из-за забывания и действия психологических защит. Однако при сравнении результатов о ранговом порядке эмоций по длительности, полученных данным методом и методом реконструкции дня, было обнаружено их значительное совпадение (Verduyn, Lavrijsen, 2015). (Правда, в этом исследовании самоотчет давался об эмоциональных эпизодах, срок давности которых в 72% случаев не превышал нескольких недель.) Поэтому возможные искажения воспоминаний в методе самоотчета будут не столь значительными, если изучаются недавно пережитые эмоции. Несомненный плюс данного метода — возможность изучать эмоции, редко возникающие и трудно индуцируемые в лабораторных условиях; в этом исследователи видят его преимущество перед методами выборки переживаний и реконструкции дня (Heylen et al., 2015).

(4) Метод самоотчета об эмоциях, индуцированных в лабораторных условиях. В исследованиях П. Каррера и Л. Осежа эмоции индуцировались с помощью сцен из фильмов и рекламных объявлений; сразу после этого испытуемых просили дать отчет о пережитых эмоциях (Carrera, Oseja, 2007). В исследованиях А. Фрейнд и А. Кейла эмоции вызывались позитивной обратной связью о результатах выполнения «Теста встроенных фигур» Г. Виткина и негативной обратной связью о результатах выполнения теста на внимание. Вариантом стал квазиэкспериментальный метод, когда самоотчет дается об эмоции, возникшей в естественных условиях, в процессе (или сразу после) ее переживания (участники узнавали о своей победе в шахматном турнире) (Freund, Keil, 2013).

При использовании любого из описанных выше методов в соответствии с характером изучаемых в конкретном исследовании факторов, влияющих на длительность эмоции, респондентам задавались дополнительные вопросы (подробнее об этом см. далее).

2. Данные о продолжительности эмоций

В исследованиях группы Ф. Вердейна установлены очень большие различия в продолжительности эмоций разного вида. Например, *печаль* (самая долгая эмоция) могла «жить» в 240 раз дольше *стыда* (самой короткой эмоции). В отношении других эмоций разница значительно меньше (Verduyn, Lavrijsen, 2015).

При изучении вариаций внутри эмоции одного вида было показано:

1) ситуативная эмоция у одного и того же человека может длиться от нескольких секунд до нескольких (и даже многих) часов. При этом для каждой исследуемой эмоции существуют как относительно короткие (меньше 10 минут), так и относительно длинные (несколько часов) эпизоды (Verduyn et al., 2009; Verduyn et al., 2012; Verduyn, Lavrijsen, 2015);

2) большинство эмоций заканчиваются в течение первых интервалов (интервалы по 10 или 15 минут), при этом если эмоция «переживает» первые полчаса, то обычно длится долго (Verduyn et al., 2009; Verduyn et al., 2011; Verduyn et al., 2012). Так, при изучении *благодарности*, *радости*, *гнева*, *печали* обнаружено, что 80% эмоций заканчиваются в течение первых 30 минут, а в течение следующих 30 минут — лишь еще 10% (Verduyn et al., 2009 [2-е исследование]; Verduyn et al., 2011; Verduyn et al., 2012). Сходные результаты получены при изучении *радости*, *гнева* и *страха*: 80% эмоций заканчиваются в течение первого часа, в течение второго часа — лишь еще 10% (Verduyn et al., 2009 [1-е исследование]). При этом среди кратковременных (от нескольких секунд до нескольких минут) эмоций наличие амбивалентных встречается значимо реже, чем среди длительных (от получаса и более) (Carrera, Oseja, 2007).

Данные попарного сравнения 27 эмоций позволили выстроить их по рангу длительности (в порядке уменьшения продолжительности, при этом различия между ними не всегда значимы): *печаль* — *надежда* — *отчаяние* — *ненависть* — *энтузиазм* — *тревога* — *радость* — *разочарование* — *ревность* — *гнев* — *удовлетворение* — *расслабление* — *стресс* — *гордость* — *унижение* — *благодарность* — *сострадание* — *восхищение* — *вина* — *облегчение* — *раздражение* — *умиление* — *скука* — *отвращение* — *страх* — *удивление* — *стыд* (Verduyn, Lavrijsen, 2015).

Печаль — самая длительная эмоция (значимо превосходит по длительности все остальные) (Verduyn et al., 2011; Verduyn et al., 2012; Verduyn, Lavrijsen, 2015).

Стыд, удивление, страх, отвращение, умиление, скука, раздражение и облегчение (выстроены здесь по порядку увеличения длительности) — самые краткие. Авторы объясняют это тем, что продолжение данных эмоций после прекращения вызвавшего их события было бы нецелесообразным, тогда как *печаль* требует осмысления эмоциогенного события, поэтому должна длиться дольше (Verduyn, Lavrijsen, 2015).

Благодарность незначимо короче *гнева* и *радости* (Verduyn et al., 2011; Verduyn et al., 2012; Verduyn, Lavrijsen, 2015). *Гнев* незначимо короче *радости* (различие не значимо) (Verduyn et al., 2009; Verduyn et al., 2012).

Страх значимо короче *гнева* (Verduyn et al., 2009; Verduyn, Lavrijsen, 2015). Исследователи объясняют это различиями во временной локализации изучаемых эмоций: *страх* ориентирован в будущее, следовательно, прекращается вместе с вызвавшим его событием; *печаль* и *гнев* ориентированы на прошлое, а «жить в прошлом, в принципе, можно бесконечно» (Verduyn et al., 2009, p. 86). *Страх* также значимо короче *радости* (Verduyn, Lavrijsen, 2015).

Удивление (как и страх, и стыд) значимо короче *печали, надежды, отчаяния, ненависти, энтузиазма, тревоги, радости, разочарования, ревности, гнева, удовлетворения, расслабления, стресса и гордости*⁴.

Отчаяние (как и ненависть, надежда, энтузиазм) значимо дольше благодарности, сострадания, восхищения, вины, облегчения, раздражения, умиления, скуки, отвращения, страха, удивления, стыда.

Тревога (как и радость) значимо дольше облегчения, раздражения, умиления, скуки, отвращения, страха, удивления, стыда.

Радость значимо дольше облегчения, раздражения, умиления, скуки, отвращения, страха, удивления, стыда (Verduyn, Lavrijsen, 2015).

Разочарование (как и ревность) значимо дольше отвращения, страха, удивления, стыда. *Гнев* (как и удовлетворение, расслабление, стресс) значимо дольше страха, удивления, стыда. *Унижение* значимо дольше стыда, но значимо короче печали (Idid.).

Кроме того, обнаруженные значимые различия позволяют дифференцировать схожие эмоции: *вина* гораздо дольше *стыда*, а *страх* намного короче *тревоги* (Ibid.).

⁴ Согласно К. Изарду, такая «быстротечность» удивления имеет функциональное значение: при внезапном изменении в окружающей среде удивление прекращает прежнюю активность нервной системы, «очищает каналы», подготавливая субъекта к эффективному взаимодействию с этим новым событием (Изард, 2000, с. 193).

Было выявлено среднее «время жизни» некоторых эмоций. Оно различалось в разных исследованиях, хотя в них использовалась одна и та же шкала времени, по которой респонденты оценивали длительность своей эмоции, — с интервалом в 10 минут и общей продолжительностью 60 минут. Мы приведем данные исследования 2012 г. (Verduyn et al., 2012), далее в квадратных скобках укажем данные исследования 2011 г. (Verduyn et al., 2011) и второго исследования 2009 г. (Verduyn et al., 2009) соответственно. «Время жизни» *благодарности* равно 7 минутам (т.е. половина всех эмоций благодарности заканчивалась в первые 7 минут после возникновения) [9 и 13], *гнева* — 8 [12 и 11], *радости* — 10 [12 и 19], *печали* — 12 минут [15 и 20].

В первом исследовании 2009 г. были получены еще большие показатели: для *страха* — 16 минут, *гнева* — 22, *радости* — 26 минут (Verduyn et al., 2009). Авторы объясняют это расхождение с другими указанными выше результатами различиями во временных шкалах: в первом исследовании 2009 г. использовалась шкала с интервалом в 15 минут и общей продолжительностью 120 минут (Ibid.).

Однако мы видим, что в исследованиях 2009 г. были получены гораздо большие показатели «времени жизни» эмоций, чем в исследованиях 2011 и 2012 гг., даже при использовании одинаковой временной шкалы. Как было обнаружено, женщины дольше переживают эмоции, чем мужчины (Verduyn, Lavrijsen, 2015) (точнее, сообщают о более длительных), но фактор пола не мог повлиять на это расхождение в результатах, поскольку самый большой «перевес» испытуемых-женщин (в 8 раз) был в исследовании 2012 г., самый малый (в 2 раза) — во втором исследовании 2009 г., равное гендерное распределение — в первом исследовании 2009 г. (где получены самые высокие показатели длительности).

Мы объясняем это расхождение результатов различием в способах определения окончания эмоции: в исследованиях 2011 и 2012 гг. испытуемых просили считать окончанием эмоции момент, когда ее первоначальная интенсивность снижается заметным для респондента образом («когда эмоция больше не чувствуется так, как в ее начале»), в исследовании 2009 г. — момент, когда она возвращается к исходному уровню («эмоция больше не чувствуется», человек полностью «отошел» от события). При этом было показано, что значимо меньшие показатели «времени жизни» получаются при первом способе определения окончания эмоции, нежели при втором (Ibid.).

3. Факторы, влияющие на продолжительность эмоций

Поскольку обнаружена большая вариативность длительности одной и той же эмоции у одного и того же человека, был изучен ряд факторов, влияющих на длительность.

3.1. Интенсивность первоначальной эмоциональной реакции

Методом реконструкции дня было установлено, что фактор интенсивности эмоции в начале эпизода является предиктором ее длительности: чем сильнее эмоция в ее начале, тем дольше она длится, причем эта закономерность распространяется как на позитивные, так и на негативные эмоции и подтверждается при контроле важности вызвавшей эмоцию ситуации (Verduyn et al., 2009; Verduyn et al., 2011).

3.2. Общая интенсивность эмоции

Ф. Вердейном и С. Лаврейсен была обнаружена значимая положительная корреляция между длительностью эмоции (использовался метод самоотчета о ранее пережитых эмоциях; данные обобщались по всем 27 видам эмоций) и субъективной оценкой ее интенсивности⁵ (Verduyn, Lavrijsen, 2015). Однако более раннее исследование, проведенное Ю. Соннемансом и Н. Фрайдой с использованием того же метода, показало сложность и неоднозначность данной связи. Кажется очевидным, что интенсивная эмоция длится дольше, чем слабая, но в их работе было обнаружено, что для ряда эмоций корреляция между продолжительностью и интенсивностью эмоции оказалась низкой, а для гнева и страха — даже отрицательной (Sonnemans, Frijda, 1994). Авторы объяснили это тем, что эмоции могут прекращаться по нескольким причинам, в том числе и из-за изменения внешней ситуации, а не только потому, что эмоция прошла свой путь и иссякла: «Если кто-то очень зол, но виновник извиняется, вполне вероятно, что гнев закончится раньше, чем если бы извинения не были принесены» (Ibid., p. 344). Поэтому

⁵ Как было продемонстрировано, интенсивность эмоции — это не простой, одномерный показатель, подобный громкости звука или яркости света. Оценка интенсивности — сложный, интегративный конструкт, при ее осуществлении человек опирается на различные параметры, такие, как воспринимаемые телесные изменения, сила переживаемого нежелания/неспособности что-либо делать, изменение долгосрочного поведения и убеждений, сила и радикальность тенденции к действию и многие другие; набор, содержание этих параметров и их вклад в итоговую оценку выяснялись в ряде исследований (Sonnemans, Frijda, 1994; Ben-Zeev, 1996).

они сделали вывод, что продолжительность и субъективная интенсивность эмоции прямо коррелируют друг с другом в той степени, в какой данная эмоция не обусловлена внешними событиями.

3.3. Характер протекания эмоции

Для исследования характера течения эмоции применялась техника выстраивания так называемых профилей эмоций — графического представления изменения во времени какого-либо параметра эмоции, здесь — ее интенсивности (Carrera, Oseja, 2007; Heylen et al., 2015; Sonnemans, Frijda, 1994; Verduyn et al., 2008). Использовался метод самоотчета о ранее пережитых эмоциях: участников после припоминания определенной эмоции просили нарисовать график изменения ее интенсивности во времени (ось X представляла время, а ось Y — интенсивность). В исследованиях группы Вердейна важные моменты на графике (начало, конец, пики, спады и т.д.) испытуемые выделяли самостоятельно, о них им задавались уточняющие вопросы (Heylen et al., 2015; Verduyn et al., 2008).

Изучение характера протекания эмоции позволило обнаружить (на материале изучения эпизодов гнева) существование двух типов эмоций, получивших названия «раннецветущие» (*early-blooming*) и «позднецветущие» (*late-blooming*). Они различаются по динамике протекания (т.е. имеют специфические профили) и по длительности (Heylen et al., 2015). «Раннецветущие» эмоции кратковременны, характеризуются быстрым нарастанием по интенсивности и достижением пика в первой половине эпизода (такое начало называется эксплозивным; см.: Verduyn et al., 2008) и плавным снижением интенсивности к концу эпизода. Как правило, они вызваны не очень важными событиями и характеризуются использованием адаптивных стратегий регуляции эмоций (позитивной переоценки и рассмотрения в перспективе). «Позднецветущие» — это длительные эмоции, они медленно набирают силу, достигая пика по интенсивности во второй половине эпизода. Как правило, они вызваны важными событиями и положительно коррелируют с использованием неадаптивных стратегий (катастрофизации и руминации) (Heylen et al., 2015). Однако эта закономерность получена при сравнении эмоций одного вида (гнева) и не может пока быть распространена на сравнение разных по виду эмоций.

Таким образом, группой Вердейна были выделены две формы гнева по характеру течения. «Раннецветущая» форма является прототипической не только для житейской, но и для научной психологии: гнев обычно считается кратковременной эмоцией

с эксплозивным началом (Frijda, 2007); такая форма протекания имела место примерно в половине описаний эпизодов гнева. «Позднецветущая» форма гнева оказалась столь же распространенной (Heylen et al., 2015). Это соответствует существующему в западной литературе (например, у К. Шерера) различению гнева «холодного» и «горячего» (Ibid.).

3.4. Эмоции, возникающие в межличностной коммуникации

На материале изучения *благодарности, гнева, печали и радости* (с использованием метода реконструкции дня) было обнаружено, что эмоции, которые обычно возникают в межличностной коммуникации (*благодарность* и *гнев*), короче, чем другие две эмоции, не предполагающие обязательного межличностного контекста (Verduyn et al., 2009).

3.5. Когнитивные оценки

Когнитивная оценка (компонент любой эмоции) — это результат работы когнитивных процессов⁶ по представлению события, которое становится предметом эмоциональной оценки. Когнитивное оценивание часто продолжается по ходу развития эмоции⁷, но в ряде исследований происходит абстрагирование от этой динамики и изучаются когнитивные оценки, уже произведенные в начале эмоциональной реакции. В этом аспекте изучаются различные параметры когнитивных оценок как факторы, влияющие на продолжительность эмоции.

Важность (*importance*)⁸ события (один из таких параметров) определяется как степень связи эмоциогенного события с основными проблемами и интересами человека (Verduyn, Lavrijsen, 2015, с. 120). Для изучения влияния этого фактора на продолжительность эмоции использовались метод реконструкции дня (Verduyn et al., 2009; Verduyn et al., 2011) и метод самоотчета о ранее пережитых эмоциях (Verduyn, Lavrijsen, 2015), при этом участники оценивали по каждому эпизоду важность эмоциогенного события, отвечая на соответствующий вопрос.

⁶ Эти процессы практически не получили внимания в отечественной психологии эмоций, в которой признаются лишь их результаты, воплощенные в понятии предмета эмоции.

⁷ Вместе с этим (и на основе этого) происходит и развитие эмоции, например ее превращение в эмоцию другого вида (что прекрасно было описано Б. Спинозой в его «Этике»).

⁸ В отечественной литературе к нему близок термин «значимость».

Подтверждая более ранние результаты К. Шерера, а также Дж. Соннеманса и Н. Фрайды, группа Вердейна обнаружила, что чем более важным для человека является эмоциогенный объект/событие, тем дольше длится его эмоция (при этом контролировалось сохранение вида эмоции в ходе ее развития, чтобы она не трансформировалась в другую) (Heylen et al., 2015; Verduyn et al., 2009; Verduyn et al., 2011; Verduyn, Lavrijsen, 2015). Эту закономерность Ф. Вердейн и С. Лаврейсен объясняют целесообразностью: «Функциональным является то, что эмоции, которые сосредотачиваются на основных проблемах, остаются активными и определяют поведение в течение более длительного времени, чем те эмоции, которые касаются незначительных проблем» (Verduyn, Lavrijsen, 2015, p. 120). Большую по сравнению с другими эмоциями продолжительность печали авторы связывают именно с тем, что она «обычно вызывается событиями высокой важности» (Ibid.).

Ф. Вердейн и С. Лаврейсен также изучали (методом самоотчета о ранее пережитых эмоциях) влияние на продолжительность эмоции других параметров, по которым человек совершал когнитивные оценки эмоциогенного события в момент переживания эмоции: после припоминания определенной эмоции участник оценивал ее продолжительность и отвечал на ряд вопросов, взятых из «Женевского опросника оценок» (*Geneva Appraisal Questionnaire — GAQ*) К.Р. Шерера. В результате было обнаружено, что все изученные параметры (за исключением важности события) не оказывали значимого влияния на длительность эмоции. Такими параметрами оказались: выгодность (полезность) события для человека, ожидаемость события, его несправедливость, его безнравственность, атрибуция ответственности за возникновение события кому-то другому, атрибуция этой ответственности себе, проблемно-ориентированное совладание (в момент переживания эмоции человек думает, что может что-то изменить в вызвавшем ее событии), эмоционально-ориентированное совладание (в момент переживания эмоции человек думает, что может с ней справиться), влияние на самооценку (в момент переживания эмоции человек думает, что она негативно повлияет на его самооценку) (Verduyn, Lavrijsen, 2015).

(Окончание статьи в следующем номере журнала)

Поступила в редакцию 02.09.18
Принята к публикации 17.09.18

STUDIES OF THE DURATION OF EMOTIONS IN WESTERN PSYCHOLOGY: HOW LONG DOES JOY “LIVE”?

Olga V. Gordeeva

Lomonosov Moscow State University, Faculty of Psychology, Moscow, Russia

Abstract

Relevance. Knowledge of the laws of emotion dynamics has not only theoretical, but also practical meaning: this knowledge is necessary to provide psychological assistance in solving the problem of maintaining relationships, to develop of emotional intelligence and regulation of emotions, to diagnose disorder of the emotion dynamics that underlies a number of affective disorders (such as depression).

Objective. Consideration of large (in terms of the number of experiments, subjects and factors studied) studies of Verduyn's group at the University of Leuven (Belgium) and Maastricht University (Netherlands). This group studied the duration of subjective experience of emotions of different types.

Methods. Review and analysis of modern Western studies of the duration of emotions and its determinants, their results and methods.

Results. The integration of data on the absolute and relative duration of emotions of certain types, as well as the contribution of such factors as the emotional intensity, the flow pattern, cognitive assessments, emotion regulation strategies, the social sharing, the cognitive processing of information about the emotional event has been done. The possibilities and limitations of the main methods of studying the emotion dynamics are revealed.

Conclusions. It is necessary to continue the research of the emotion dynamics of on the material of other age, professional, cultural groups. Also, a perspective direction is the study of the dynamics of other components (not just a subjective experience) of emotion.

Key words: situational emotions, emotion dynamics, emotion duration, social sharing, emotional intensity, regulation of emotions, subjective experience.

Original manuscript received September 2, 2018
Revised manuscript accepted September 17, 2018