

## ОБЗОРНО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 159.942, 159.942.24  
doi: 10.11621/vsp.2019.01.230

### ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЭМОЦИЙ В ЗАПАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ: СКОЛЬКО «ЖИВЕТ» РАДОСТЬ? (окончание)\*

**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; нали-

---

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

\* Начало статьи см.: Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2018. № 4. С. 164—177. Нумерация подзаголовков и сносок продолжается.

---

чие общения по поводу эмоции; когнитивные процессы, обрабатывающие информацию об эмоциогенном событии (внимание, представление, мышление), 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.

### 3. Факторы, влияющие на продолжительность эмоций (окончание)

#### 3.6. Социальный обмен эмоциями

*Социальный обмен (social sharing) эмоциями (СОЭм)* — это реализация человеком своего стремления рассказать кому-то о своих эмоциях и тем самым пережить их повторно. Многие авторы включают СОЭм в число стратегий регуляции эмоций (Brans et al., 2014; Pe et al., 2013). Интересно, что люди чаще общаются с другими по поводу негативных, нежели по поводу позитивных эмоций (Verduyn et al., 2011). СОЭм — довольно распространенное явление: он имеет место почти в 40% эмоциональных эпизодов (Ibid.). О некоторых видах эмоций люди рассказывают еще чаще: так, СОЭм имел место в 81% эпизодов *гнева* и в 84% эпизодов *печали* (Brans et al., 2014). Здравый смысл и житейские представления (а также идея катарсиса в научной психологии) подсказывают: обмен эмоциями (особенно негативными) помогает человеку «выговориться», что может ослабить силу эмоции, однако этому противоречат результаты некоторых исследований (см. обзоры: Brans et al., 2014; Verduyn et al., 2011).

При изучении влияния такого обмена на длительность эмоций использовался метод реконструкции дня, когда после описания конкретной эмоции (в том числе определения ее длительности) испытуемых просили указать, разговаривали ли они с кем-либо об этом эмоциональном эпизоде (Verduyn et al., 2011). В результате было обнаружено, что СОЭм ведет к продлению как положительных, так и отрицательных эмоций, но только если валентность высказываемых в разговоре мыслей, связанных с вызвавшим эмоцию событием, соответствует валентности данной эмоции. Это происходит,

когда партнер по обмену не стимулирует когнитивный рефрейминг эмоционального события, а, скорее, предоставляет переживающему возможность «выговориться», «выплеснуть» эмоцию (Ibid.).

Однако связь характера СОЭм и длительности эмоции может иметь в своей основе более сложный механизм. Так, в исследовании, посвященном влиянию СОЭм не на длительность, а на интенсивность эмоции, К. Бранс с коллегами обнаружили, что он оказывает различное по характеру влияние 1) на эмоции разного вида (изучались гнев и печаль), 2) на разные компоненты (включая субъективное переживание) эмоции одного вида. Кроме того, СОЭм оказывает разное влияние в зависимости от временного интервала между ним и дальнейшим протеканием конкретной эмоции. Например, сразу после того как человек «разделил» с собеседником эмоцию *гнева*, ее интенсивность уменьшается, а спустя какое-то время у него усиливаются ожидания положительного будущего, чувство, что он сам способен справиться со своими проблемами, и тенденция к действию; в случае *печали* сразу после СОЭм человек будет выше оценивать значимость вызвавшего ее события, но спустя некоторое время его чувство, что ничего нельзя сделать, уменьшится (т.е. ослабнет тенденция к бездействию) (Brans et al., 2014).

### 3.7. Стратегии регуляции эмоций

Мы будем называть термином «регуляция эмоций» (РЭ) процессы регуляции или стратегии, направленные на изменение, ослабление, прекращение, усиление или поддержание определенной эмоции. РЭ серьезно влияет на динамику эмоций, определяя, в частности, их продолжительность (см. обзор: Verduyn, Lavrijsen, 2015).

В западной психологии эмоций одним из направлений исследований данного влияния стало изучение склонности к той или иной стратегии РЭ как индивидуальной черты-предиктора длительности эмоций. В работе 2009 г. Ф. Вердейн с коллегами выявили малозначимую связь склонности к подавлению с большей продолжительностью страха и меньшей продолжительностью радости (в первом исследовании) и с большей продолжительностью благодарности и печали (во втором исследовании). В обоих исследованиях не было обнаружено никакой связи стратегий РЭ с гневом (Verduyn et al., 2009). В исследовании П. Куппенса и коллег была обнаружена положительная связь между переоценкой как привычной стратегией РЭ и скоростью восстановления исходного аффективного состояния, т.е. наличие склонности к переоценке уменьшает длительность эмоций (Kuppens et al., 2010). Здесь выяснялись корреляции между

склонностью использовать данные стратегии РЭ, а не процесс их реального применения при регуляции конкретной эмоции, т.е. изучаемая связь носит очень опосредованный характер. Хотя подробный анализ этих работ выходит за рамки предмета нашего исследования (как было отмечено выше, мы не будем здесь изучать «черты-предикторы»), данные авторы получили косвенные доказательства влияния некоторых стратегий РЭ на продолжительность эмоций.

Доказательству данного влияния и анализу его характера были посвящены ряд работ группы Ф. Вердейна, причем в них рассматривалось влияние когнитивных стратегий РЭ (когнитивными называют стратегии, где регуляция осуществляется с помощью когнитивных процессов). В этих исследованиях использовался самоотчет о ранее пережитых эмоциях, когда после описания конкретной эмоции испытуемые оценивали степень использования в момент ее переживания определенной стратегии РЭ, т.е. изучалось влияние на длительность эмоции реально применяемых (по самоотчетам испытуемых) стратегий (Heylen et al., 2015; Verduyn, Lavrijsen, 2015).

Исследование Дж. Хейлена и коллег (Heylen et al., 2015) проводилось на материале одной эмоции — гнева: участников просили вспомнить случай данной эмоции и ответить на вопросы о степени использования в нем каждой из стратегий модели Н. Гарнефски (подробнее о модели см.: Рассказова и др., 2011); затем их просили припомнить еще один эпизод гнева и т. д. (всего 12 эпизодов). В результате было обнаружено следующее. Использование позитивной переоценки (поиск в произошедшем событии положительного смысла, такого, как личностный рост или приобретение нового опыта), позитивной перефокусировки (переключение внимания на мысли позитивного содержания вместо размышлений о пережитых затруднениях) и рассмотрения в перспективе (снижение значимости события за счет его сравнения с другими ситуациями) значимо сокращает продолжительность гнева, а наличие катастрофизации (мысли о глобальных размерах произошедшего события и его отрицательных последствиях) и руминации (постоянные размышления о мыслях и чувствах, связанных с пережитой трудной ситуацией) — значимо увеличивает (Heylen et al., 2015).

Исследование Ф. Вердейна и С. Лаврейсен (Verduyn, Lavrijsen, 2015) проводилось на материале 27 эмоций (полный перечень см. в п. 2): испытуемый припоминал и описывал 9 из них и отвечал на вопросы о степени использования в каждом из эпизодов таких стратегий, как выбор ситуации, модификация ситуации, отвлечение, руминация, рефлексия, переоценка, подавление эмоций, подавление выражения эмоций (модель Гросса). В результате было обнаружено,

что значимое влияние на продолжительность эмоции оказывает только руминация (сосредоточение внимания на собственной эмоции и вызвавшем ее событии): она пролонгирует как негативные, так и позитивные эмоции. Причем этот вывод оказывается справедливым при любом способе определения длительности эмоций и при контроле факторов их новизны и интенсивности. По мнению авторов, поскольку эмоции, как было показано ранее, различаются по уровням руминации, последняя может объяснить вариации по длительности не только внутри эмоций одного вида, но и между эмоциями разных видов (Ibid.). Однако мы предполагаем, что и другие стратегии РЭ влияют на длительность эмоции, отсутствие же подтверждений этому в данном исследовании можно объяснить обобщением данных по всем видам эмоций. Между тем сами авторы признают, что в регуляции эмоций разных видов участвуют разные стратегии и в разной степени (Ibid.). Таким образом, относительно руминации получен устойчивый (повторенный в двух разных исследованиях) результат: она пролонгирует эмоции любой валентности.

Интересно, что действие когнитивных процессов, лежащих в основе стратегий руминации и переоценки, может опосредоваться работой других когнитивных механизмов, в частности, действием механизма подавления предшествовавшей негативной информации, что было показано в исследовании влияния руминации и переоценки на интенсивность (но не на длительность) негативного и позитивного аффектов (НА и ПА соответственно)<sup>9</sup> (Pe et al., 2013). У людей с трудностями такого подавления предшествующая негативная информация будет более доступна в рабочей памяти, поэтому у них руминация действует сильнее, приводя к большему повышению НА, а положительное влияние переоценки будет, наоборот, ослаблено, т.е. она будет меньше повышать ПА и слабее снижать НА (Ibid.).

Для понимания механизма влияния стратегий РЭ на длительность эмоций следует дифференцированно рассмотреть лежащие в основе данных стратегий когнитивные процессы и их результаты (конкретное содержание мыслей).

---

<sup>9</sup> Эти термины в западной психологии предполагают использование предложенной Д. Уотсоном и А. Теллегеном (Watson, Tellegen, 1985) модели аффективного пространства, которое образуют два ортогональных (предположительно) униполярных измерения — «позитивный аффект» и «негативный аффект», каждое из которых представляет собой неразделимую связь валентности и активации: при позитивном аффекте с высокими значениями активации связана положительная валентность, а при негативном — отрицательная; точка отсчета (нулевое значение по обеим осям) обозначает состояние с предельно низкой активацией и нулевой валентностью (например, сон без сновидений или нирвана).

### **3.8. Когнитивные процессы, обрабатывающие информацию об эмоциогенном событии**

*3.8.1. Повторное появление эмоциогенного события: реальное и мысленное*

Д. Сбарра и Р. Эмери (Sbarra, Emery, 2005) обнаружили, что продолжение контакта с бывшим партнером после распада отношений замедляет угасание любви, печали и гнева. С помощью метода реконструкции дня было доказано, что повторное физическое появление эмоциогенного объекта положительно коррелирует с более длительным эмоциональным переживанием (можно вспомнить пословицу «С глаз долой — из сердца вон»).

Ф. Вердейн поставил вопрос: может ли вызвавший эмоцию объект влиять на продолжительность последующего переживания, не присутствуя физически? Во втором исследовании 2009 г. Вердейн и коллеги утвердительно ответили на этот вопрос, показав, что не только физическое, но и мысленное повторное появление данного объекта приводит к пролонгированию эмоционального эпизода. При этом выявленная закономерность была особенно выражена для эмоций, возникающих в межличностной коммуникации (благодарность и гнев) (Verduyn et al., 2009). Авторы предположили, что этот механизм, т.е. представление эмоциогенного объекта, лежит в основе действия руминации, ведущей к пролонгированию как отрицательных, так и положительных эмоций (Ibid.).

*3.8.2. Фокусирование внимания на эмоциогенном событии и переживании против отвлечения*

Процессы внимания участвуют в реализации таких стратегий РЭ, как отвлечение (переключение внимания с эмоциогенного события на что-либо другое) и руминация, что отмечалось многими авторами, включая Дж. Гросса (Gross, 2002). Роль процессов внимания (его переключения и концентрации) в РЭ в последние годы широко изучается теоретически и экспериментально (см. обзор: Freund, Keil, 2013), но в основном в аспекте влияния этих процессов на интенсивность переживаемых эмоций и скорость ее изменения.

Так, Дж. Джурмен и М. Симер (Joormann, Siemer, 2004), используя метод самоотчета об эмоциях (положительных и отрицательных), индуцированных демонстрацией фильмов в лабораторных условиях, показали, что интенсивность эмоций снижалась медленнее, когда участники сосредоточивали внимание на своих эмоциях, их

внешних проявлениях или на самом себе, нежели когда внимание отвлекалось от переживаний. Аналогичные результаты были получены на выборке пациентов с различными формами депрессивных расстройств (см. обзор: Freund, Keil, 2013).

На чем же именно человек должен концентрироваться, чтобы эмоция пролонгировалась? А. Фрейд и А. Кейл провели три эмпирических исследования с использованием метода самоотчета об эмоциях, индуцированных экспериментально: в первом исследовании (после фонового замера текущего эмоционального состояния) эмоция вызывалась положительной обратной связью о результатах выполнения теста встроены фигур Виткина, в третьем — негативной обратной связью о результатах выполнения теста на внимание. Во втором исследовании использовали метод квазиэксперимента, когда эмоция возникала в естественных условиях (участники узнавали о своей победе в шахматном турнире). Уровень текущего эмоционального состояния (вид эмоции не конкретизировался, задавался вопрос: «Насколько ты несчастен/счастлив в этот момент?») испытуемый отмечал на визуальной аналоговой шкале. Во всех исследованиях после появления эмоции испытуемые, разделенные на две группы, выполняли задание. Для одной группы оно предполагало фокусирование внимания на вызвавшем эмоцию событии: их просили написать, какое значение оно для них имело, и что они почувствовали, узнав о нем. Второй группе для отвлечения внимания от эмоциогенного события давали выполнять некоторое задание: в первом исследовании — описать, как добраться из одного места в другое по карте, во втором — описать, как рисовать простые геометрические фигуры, в третьем — выполнять в течение 20 минут компьютерную задачу, подобную игре Тетрис. В процессе этого участники пять раз (каждые полторы минуты) оценивали свое текущее эмоциональное состояние (Freund, Keil, 2013).

В результате было обнаружено, что как положительные, так и отрицательные эмоции имеют меньшую длительность, когда внимание отвлекается от них, и большую — при фокусировке внимания на эмоциогенном событии или переживании данной эмоции (Ibid.). Авторы предположили, что в основе этой связи может быть одновременное действие двух механизмов: 1) концентрация внимания на переживании эмоции или вызывающем ее событии приводит к поддержанию или усилению эмоции (и соответственно к ее пролонгированию) (см. п. 3.8.1); 2) отвлечение внимания приводит к появлению новой эмоции (и соответственно сокращению времени существования прежней).

Более ранние исследования показали, что вызвать эмоцию (в том числе и интенсивную) может и стимул, находящийся вне фокуса внимания, из чего А. Фрейнд и А. Кейл делают вывод, что внимание имеет принципиальное значение не для индукции эмоции, а для ее дальнейшего развития: она длится дольше, если (уже после возникновения эмоции) удерживать внимание на эмоциогенном событии, и меньше, если отвлекать от него внимание. Авторы считают концентрацию внимания не только сильным, но и самостоятельно действующим фактором: так, длительность эмоций, вызываемых брачным партнером, они объясняют его постоянным пребыванием в центре внимания (Freund, Keil, 2013).

К сожалению, в исследовании А. Фрейнда и А. Кейла регистрировалась только валентность эмоции, а не ее качество. А ведь оно могло меняться (в пределах одной валентности) при концентрации внимания на эмоциогенном событии и соответственно при продолжении размышления о нем. Поэтому полученные данные говорят о пролонгировании/сокращении эмоционального состояния определенной валентности (а не той же самой эмоции) и могут служить лишь косвенным доказательством в пользу выводов о влиянии направленности внимания на длительность эмоции. Как известно, внимание действует не изолированно, а вместе с каким-либо другим когнитивным процессом, в данном случае вместе с мышлением (о событии и собственной эмоции). Однако в исследовании этих авторов содержание мыслей человека в момент концентрации внимания на эмоциогенном событии не конкретизировалось.

### 3.8.3. Содержание мыслей об эмоциогенном объекте

Ф. Вердейн дифференцировал разные типы мыслей, возникающих во время переживания эмоции. Одна из дифференциаций — по *релевантности эмоциогенному объекту*: мысли, связанные с вызывающим эмоцию объектом (релевантные), и мысли, с ним не связанные (нерелевантные, или мысли-дистракторы).

Релевантные мысли бывают разной валентности (положительной или отрицательной), их валентность может совпадать или нет с валентностью переживаемой эмоции. Например, во время эпизода гнева, вызванного оскорблением, человек может иметь как мысли, совпадающие по валентности с эмоцией (например, «он действительно любит делать мне больно»), так и мысли противоположной валентности («он не хотел меня обидеть»).

Группа Вердейна с помощью метода реконструкции дня изучала связи с продолжительностью эмоции релевантных мыслей разной

валентности: после описания каждого эмоционального эпизода и оценки его продолжительности (на шкале, разделенной на 6 интервалов по 10 минут, человек указывал, в каком из них закончился этот эпизод) участник должен был указать (отвечая «да/нет») для каждого интервала, в котором эпизод еще продолжался, были ли у него позитивные и негативные мысли о вызвавшем эмоции объекте и позитивные и негативные мысли о чем-то, не связанном с этим объектом.

В результате была обнаружена следующая закономерность: релевантная мысль противоположной (к возникшей эмоции) валентности сокращает длительность этой эмоции, релевантная мысль той же валентности — пролонгирует ее (Вердейн сравнивал такую мысль с «топливом, разжигающим огонь эмоции») (Verduyn et al., 2011, p. 26). Эта закономерность действует в отношении эмоций радости, гнева и печали, но не в отношении благодарности. Последнее авторы объясняют тем, что из-за малой длительности благодарности (см. п. 2) на нее меньше влияют когнитивные процессы (Ibid.). Очевидно, что актуализация мыслей противоположной валентности может входить в такую стратегию РЭ, как позитивная переоценка, а актуализация мыслей сходной валентности — в стратегию руминации (по Н. Гарнефски).

Также было обнаружено (для радости, гнева и печали, но не для благодарности), что мысли-дистракторы, возникшие во время переживания эмоции, приводят к ее укорочению, если валентность мыслей противоположна валентности эмоций (Вердейн назвал это «отвлекающим эффектом»). Если валентность мыслей-дистракторов совпадает с валентностью эмоции, то такие мысли никак не влияют на ее продолжительность (Ibid.). Стратегия использования мыслей-дистракторов для регуляции эмоций может использоваться в такой стратегии РЭ как отвлечение (по Дж. Гроссу).

Размышление о своих негативных эмоциях после того, как они уже прошли, часто сближается либо с их осознанием (и тогда ему приписывается способность снижать их продолжительность и соответственно адаптивный характер), либо с руминацией (в этом случае считается, что эти размышления усиливают и пролонгируют эмоцию и тем самым носят неадаптивный характер). В подтверждение каждой из точек зрения был получен ряд экспериментальных доказательств (см. обзор в: Verduyn et al., 2012). Исследования группы Вердейна смогли пролить свет на это противоречие, показав, что размышление об эмоциогенной ситуации и вызванных ею эмоциях может проводиться с разных позиций. Одну из них авторы называют «позицией самопогружения»: вызвавшее эмоцию событие

снова переживается «от первого лица», т.е. человек оказывается в припоминаемой ситуации как действующее лицо, а не как сторонний наблюдатель. Вторая — «позиция самодистанцирования»: человек припоминает произошедшее событие и свои переживания с позиции стороннего наблюдателя (Ibid.).

Группа Вердейна впервые экспериментально изучила (с помощью метода реконструкции дня) влияние на длительность эмоций самого факта наличия/отсутствия размышлений об эмоциогенном событии (до них исследовалось такое влияние лишь на интенсивность и только для негативных эмоций). Испытуемый сначала восстанавливал в памяти каждый эмоциональный эпизод (изучались гнев, печаль, благодарность, радость), затем оценивал его продолжительность и для каждого интервала, в течение которого переживал эмоцию, указывал, думал ли он об эмоциогенном событии, и оценивал позицию, которую при этом занимал (Ibid.).

В результате было, в частности<sup>10</sup>, обнаружено, что самопогружение пролонгирует эмоции любого знака (подобное происходит при руминации), а самодистанцирование сокращает их продолжительность (Ibid.). Объясняя это, авторы предположили, что принятие позиции самодистанцирования приводит человека к осознанию своего переживания, которое преобразует и/или завершает эмоцию и соответственно сокращает ее длительность (стратегия осознания эмоции) или позволяет увидеть эмоциогенное событие в более широком контексте, и это снижает значимость данного события (стратегия переоценки) (Ibid.). Также было показано, что отсутствие размышлений сокращает только негативные эмоции, а позитивные — нет, из чего был сделан вывод, что отвлечение как стратегия РЭ менее эффективно для позитивных, нежели для негативных эмоций. Результаты данных исследований группы Вердейна позволяют выявить когнитивные механизмы (прежде всего определенные способы функционирования процессов внимания и мышления) некоторых стратегий РЭ, в частности руминации, и тем самым осуществить дальнейшую разработку понятия «руминация» и прийти к его четкому определению (сейчас этот термин отлича-

---

<sup>10</sup> В этом исследовании были получены и другие интереснейшие результаты, во-первых, о большей распространенности в выборке позиции самопогружения, нежели самодистанцирования, во-вторых, о большей частоте размышлений об эмоциогенном событии (с любой позиции) при переживании негативных эмоций по сравнению с позитивными, что, по мнению авторов, подтверждает известный эффект информационного негатива: люди уделяют больше внимания негативной, нежели позитивной, информации, и больше размышляют о том, почему произошли негативные события (Verduyn et al., 2012).

ется крайней нечеткостью и многозначностью<sup>11</sup>). Так, руминацию можно определить как производимые с позиции самопогружения повторяющиеся (имеющие один и тот же результат, т.е. лишённые новизны) размышления об эмоциогенном событии и вызванной им эмоции, совпадающие по валентности с самой эмоцией (такое определение позволяет отличить руминацию от осознания или проживания/изживания эмоции).

## Выводы

В современной западной психологии эмоций разработаны методы, позволяющие изучать продолжительность эмоций: методы реконструкции дня, самоотчета о ранее пережитых эмоциях и об эмоциях, индуцированных в лабораторных условиях. Были выявлены возможности и ограничения каждого из них, что позволяет при изучении конкретного вопроса сделать правильный выбор метода.

Использование этих методов позволило получить данные о среднем «времени жизни» и о порядке ранга длительности эмоций определенных видов. Также западные исследователи выявили ряд закономерностей, определяющих характер влияния на продолжительность эмоций таких факторов, как интенсивность эмоциональной реакции в ее начале, общая интенсивность эмоции, характер ее протекания, когнитивные оценки, стратегии регуляции эмоции, характер эмоции, наличие общения по поводу эмоции, а также когнитивные процессы, обрабатывающие информацию об эмоциогенном событии (внимание, представление, мышление) и их результаты (определенное содержание мыслей). Исследование этих когнитивных процессов позволило приблизиться к пониманию механизмов ряда когнитивных стратегий регуляции эмоций.

Практически все результаты были получены на выборках студентов-психологов, что ставит вопрос о возможности их

---

<sup>11</sup> Так, в понятии «руминация» (в определениях Гросса, Гарнефски, Ноллен-Хексема и др.) сейчас часто смешиваются 1) когнитивный (повторяющееся «думание» одних и тех же мыслей об эмоциогенном объекте) и эмоциональный (повторяющееся переживание одних и тех же эмоций) процессы, 2) объекты мыслей — в этом качестве выступают эмоциогенное событие, его последствия, собственные эмоции, причины их появления, их последствия, их смысл, 3) в случае размышлений об эмоциогенном событии — мысли разной валентности (совпадающие и не совпадающие по валентности с переживаемой эмоцией), 4) позиции, с которых человек может размышлять об эмоциогенном предмете — самопогружение и самодистанцирование (см.: Рассказова и др., 2011; Heylen et al., 2015; Pe et al., 2013; Verdun, Lavrijsen, 2015).

распространения на другие возрастные и профессиональные группы. Кроме того, работы группы Ф. Вердейна проводились на бельгийских выборах, что задает направление кросскультурных исследований: в частности, представляет большой теоретический и практический интерес выявление специфики рассматриваемого здесь аспекта динамики эмоций на русской выборке. Рассмотренные здесь работы выполнены на материале изучения не эмоции в целом, а лишь одного ее компонента — субъективного переживания. Необходимость изучения динамики (в частности, продолжительности) других компонентов эмоции, прежде всего имеющих объективные показатели (например, физиологические и нейрофизиологические), признается многими авторами (Freund, Keil, 2013; Verduyn et al., 2008; Verduyn et al., 2009). Интерес представляет и изучение соответствия разных компонентов друг другу по динамике. Среди факторов, определяющих продолжительность эмоции, не был изучен такой важный, формирующий эмоцию фактор, как процесс ее осознания. Все это определяет перспективные направления будущих исследований.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Изард К.* Психология эмоций. СПб.: Питер, 2000.
- Канеман Д.* Думай медленно... решай быстро. М.: АСТ, 2014.
- Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В.* Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2011. № 4. С. 161—179.
- Чиксентмихайи М.* Поток: психология оптимального переживания. М.: Смысл, 2011.
- Ben-Ze'ev A.* Emotional intensity // *Theory and Psychology*. 1996. Vol. 6. N 3. P. 509—532. DOI: 10.1177/0959354396063009
- Brans K., Van Mechelen I., Rimé B., Verduyn Ph.* The relation between social sharing and the duration of emotional experience // *Cognition and Emotion*. 2013. Vol. 27. N 6. P. 1023—1041. DOI: 10.1080/02699931.2012.762758
- Brans K., Van Mechelen I., Rimé B., Verduyn Ph.* To share, or not to share? Examining the emotional consequences of social sharing in the case of anger and sadness // *Emotion*. 2014. Vol. 14. N 6. P. 1062—1071. DOI: 10.1037/a0037604
- Carrera P., Oceja L.* Drawing mixed emotions: Sequential or simultaneous experiences? // *Cognition and Emotion*. 2007. Vol. 21. N 2. P. 422—441. DOI: 10.1080/02699930600557904
- Csikszentmihalyi M., Larsen R.* Validity and reliability of the experience sampling method // *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1987. Vol. 175. P. 526—536. DOI: 10.1097/00005053-198709000-00004

*Freund A.M., Keil A.* Out of mind, out of heart: Attention affects duration of emotional experience // *Cognition and Emotion*. 2013. Vol. 27. N 3. P. 549—557. DOI: 10.1080/02699931.2012.725574

*Frijda N.H.* The laws of emotion. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2007.

*Gross J.J.* Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences // *Psychophysiology*. 2002. Vol. 39. P. 281—291. DOI: 10.1017/S0048577201393198

*Heylen J., Verduyn Ph., Van Mechelen I., Ceulemans E.* Variability in anger intensity profiles: Structure and predictive basis // *Cognition and Emotion*. 2015. Vol. 29. N 1. P. 168—177. DOI: 10.1080/02699931.2014.896783

*Joormann J., Siemer M.* Memory accessibility, mood regulation, and dysphoria: Difficulties in repairing sad mood with happy memories? // *Journal of Abnormal Psychology*. 2004. Vol. 113. P. 179—188. DOI: 10.1037/0021-843X.113.2.179

*Kahneman D., Krueger A.B., Schkade D.A. et al.* A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method // *Science*. 2004. Vol. 306. P. 1776—1780. DOI: 10.1126/science.1103572

*Kuppens P., Oravecz Z., Tuerlinckx F.* Feelings change: Accounting for individual differences in the temporal dynamics of affect // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. Sept. 20. Advance online publication. DOI: 10.1037/a0020962

*Pe M.L., Raes F., Koval P. et al.* Interference resolution moderates the impact of rumination and reappraisal on affective experiences in daily life // *Cognition and Emotion*. 2013. Vol. 27. N 3. P. 492—501. DOI: 10.1080/02699931.2012.719489

*Sbarra D.A., Emery R.E.* The emotional sequelae of non-marital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time // *Personal Relationships*. 2005. Vol. 12. N 2. P. 213—232. DOI: 10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x

*Scherer K.R.* Emotion as a multicomponent process: A model and some cross-cultural data // *Review of personality and social psychology* / Ed. by P.R. Shaver. Beverley Hills, CA: Sage, 1984. Vol. 5. P. 17—63.

*Scherer K.R.* The dynamic architecture of emotion: Evidence for the component process model // *Cognition and Emotion*. 2009. Vol. 23. N 7. P.1307—1351. DOI: 10.1080/02699930902928969

*Sonnemans J., Frijda N.H.* The structure of subjective emotional intensity // *Cognition and Emotion*. 1994. Vol. 8. N 4. P. 329—350. DOI: 10.1080/02699939408408945

*Verduyn Ph., Delvaux E., Van Coillie H. et al.* Predicting the duration of emotional experience: Two experience sampling studies // *Emotion*. 2009. Vol. 9. N 1. P. 83—91. DOI: 10.1037/a0014610

*Verduyn Ph., Lavrijsen S.* Which emotions last longest and why: The role of event importance and rumination // *Motivation and Emotion*. 2015. Vol. 39. P. 119—127. DOI: 10.1007/s11031-014-9445-y

*Verduyn Ph., Van Mechelen I., Kross E. et al.* The relationship between self-distancing and the duration of negative and positive emotional experiences in daily life // *Emotion*. 2012. May 28. Advance online publication. DOI: 10.1037/a0028289

*Verduyn Ph., Van Mechelen I., Tuerlinckx F.* The relation between event processing and the duration of emotional experience // *Emotion*. 2011. Vol. 11. N 1. P. 20—28. DOI: 10.1037/a0021239

Verduyn Ph., Van Mechelen I., Tuerlinckx F. et al. Intensity profiles of emotional experience over time // *Cognition and Emotion*. 2008. Vol. 23. N 7. P.1427—1443. DOI: 10.1080/02699930902949031

Watson D., Tellegen A. Toward a consensual structure of mood // *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98. P. 219—235. DOI: 10.1037/0033-2909.98.2.219

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.

## References

- Ben-Zéev, A. (1996). Emotional intensity. *Theory and Psychology*, 6, 3, 509—532. DOI: 10.1177/0959354396063009
- Brans, K., Van Mechelen, I., Rimé, B., Verduyn, Ph. (2013). The relation between social sharing and the duration of emotional experience. *Cognition and Emotion*, 27, 6, 1023—1041. DOI: 10.1080/02699931.2012.762758
- Brans, K., Van Mechelen, I., Rimé, B., Verduyn, Ph. (2014). To share, or not to share? Examining the emotional consequences of social sharing in the case of anger and sadness. *Emotion*, 14, 6, 1062—1071. DOI: 10.1037/a0037604
- Carrera, P., Oceja, L. (2007). Drawing mixed emotions: Sequential or simultaneous experiences? *Cognition and Emotion*, 21, 2, 422—441. DOI: 10.1080/02699930600557904
- Csikszentmihalyi, M. (2011). *Potok: psihologiya optimal'nogo perezhivaniya* [Flow: the psychology of optimal experience]. Moscow: Smysl.
- Csikszentmihalyi, M., Larsen R. (1987). Validity and reliability of the experience sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 526—536. DOI: 10.1097/00005053-198709000-00004
- Freund, A.M., Keil, A. (2013). Out of mind, out of heart: Attention affects duration of emotional experience. *Cognition and Emotion*, 27, 3, 549—557. DOI: 10.1080/02699931.2012.725574
- Frijda, N.H. (2007). *The laws of emotion*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281—291. DOI: 10.1017/S0048577201393198
- Heylen, J., Verduyn, Ph., Van Mechelen, I., Ceulemans, E. (2015). Variability in anger intensity profiles: Structure and predictive basis. *Cognition and Emotion*, 29, 1, 168—177. DOI: 10.1080/02699931.2014.896783
- Izard, K. (2000). *Psihologiya emocij* [Psychology of emotions]. St. Petersburg: Piter.
- Joormann, J., Siemer, M. (2004). Memory accessibility, mood regulation, and dysphoria: Difficulties in repairing sad mood with happy memories? *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 179—188. DOI: 10.1037/0021-843X.113.2.179
- Kahneman, D. (2014). *Dumaj medlenno... reshaj bystro* [Think slowly ... decide quickly]. Moscow: AST.
- Kahneman, D., Krueger, A.B., Schkade, D.A. et al. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776—1780. DOI: 10.1126/science.1103572
- Kuppens, P., Oravecz, Z., Tuerlinckx, F. (2010). Feelings change: Accounting for individual differences in the temporal dynamics of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, Sept. 20. Advance online publication. DOI: 10.1037/a0020962
- Pe, M.L., Raes, F., Koval, P. et al. (2013). Interference resolution moderates the impact of rumination and reappraisal on affective experiences in daily life. *Cognition and Emotion*, 27, 3, 492—501. DOI: 10.1080/02699931.2012.719489

Rasskazova, E.I., Leonova, A.B., Pluzhnikov, I.V. (2011). Razrabotka russkoyazychnoj versii oprosnika kognitivnoj regulyacii emocij. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psihologiya* [Moscow University Psychology Bulletin], 4, 161—179.

Sbarra, D.A., Emery, R.E. (2005). The emotional sequelae of non-marital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12, 2, 213—232. DOI: 10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x

Scherer, K.R. (1984). Emotion as a multicomponent process: A model and some cross-cultural data. In P.R. Shaver (ed.) *Review of personality and social psychology* (vol. 5, pp. 17—63). Beverley Hills, CA: Sage.

Scherer, K.R. (2009). The dynamic architecture of emotion: Evidence for the component process model. *Cognition and Emotion*, 23, 7, 1307—1351. DOI: 10.1080/02699930902928969

Sonnemans, J., Frijda, N.H. (1994). The structure of subjective emotional intensity. *Cognition and Emotion*, 8, 4, 329—350. DOI: 10.1080/02699939408408945

Verduyn, Ph., Delvaux, E., Van Coillie, H. et al. (2009). Predicting the duration of emotional experience: Two experience sampling studies. *Emotion*, 9, 1, 83—91. DOI: 10.1037/a0014610

Verduyn, Ph., Lavrijsen, S. (2015). Which emotions last longest and why: The role of event importance and rumination. *Motivation and Emotion*, 39, 119—127. DOI: 10.1007/s11031-014-9445-y

Verduyn, Ph., Van Mechelen, I., Kross, E. et al. (2012). The relationship between self-distancing and the duration of negative and positive emotional experiences in daily life. *Emotion*, May 28. Advance online publication. DOI: 10.1037/a0028289

Verduyn, Ph., Van Mechelen, I., Tuerlinckx, F. (2011). The relation between event processing and the duration of emotional experience. *Emotion*, 11, 1, 20—28. DOI: 10.1037/a0021239

Verduyn, Ph., Van Mechelen, I., Tuerlinckx, F. et al. (2008). Intensity profiles of emotional experience over time. *Cognition and Emotion*, 23, 7, 1427—1443. DOI: 10.1080/02699930902949031

Watson, D., Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219—235. DOI: 10.1037/0033-2909.98.2.219

Original manuscript received September 2, 2018

Revised manuscript accepted September 17, 2018