



**Казанский федеральный**  
**УНИВЕРСИТЕТ**

**ИНСТИТУТ**

**психологии и образования**

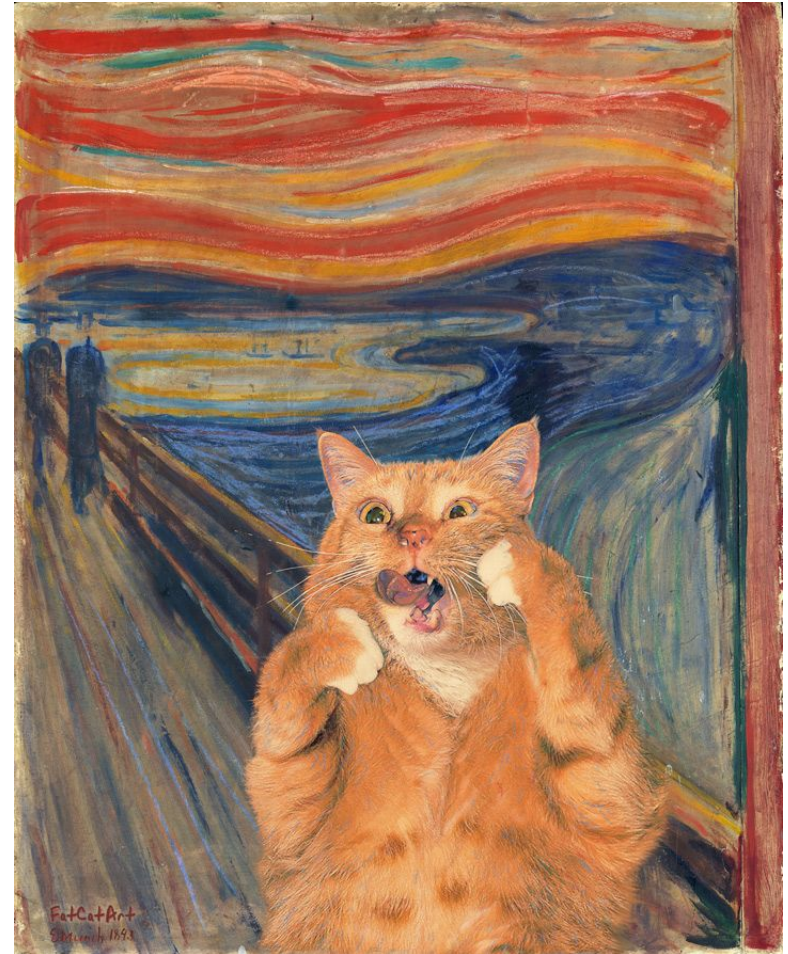
**Связь саморегуляции с особенностями  
отрицательных эмоциональных состояний в  
контексте восприятия художественных нарративов**

Шаяхметова Лейла Ахметовна

Научный руководитель: к. пс. н. Чернов Альберт Валентинович

# **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ**

- Эмоции с отрицательной валентностью – эмоции, сопровождающиеся переживанием дискомфорта (*Schimmack, Grob, 2000*)
- Отрицательные эмоции в искусстве играют значимую роль (W. Menninghaus et. al, 2015)
- Люди обращаются к искусству, чтобы испытать напряжение (*Koelsch S., 2014*)

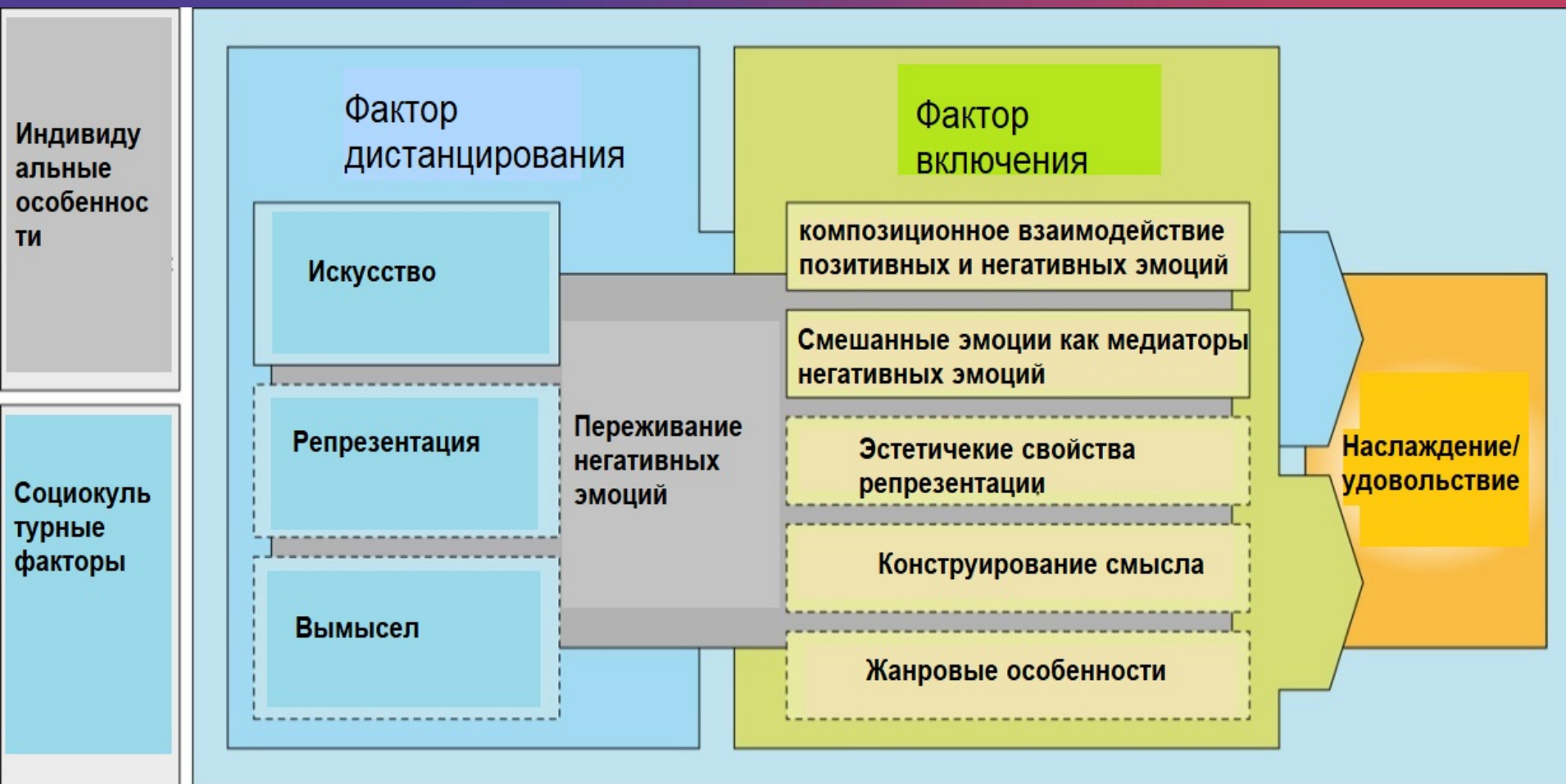


# Сила отрицательных эмоций

- Отрицательные эмоции побеждают в борьбе за ресурсы внимания
- Сильнее переживаются
- Более устойчивы
- Более разнообразны
- Лучше сохраняются в памяти

*[Larsen & Prizmic 2008; Musch & Klauer 2003, Vaish et al. 2008, Menninghaus 2017]*

**ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ СИЛА ИСКУССТВА:  
КАК ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ  
ПРЕВРАЩАЮТСЯ В УДОВОЛЬСТВИЕ?**

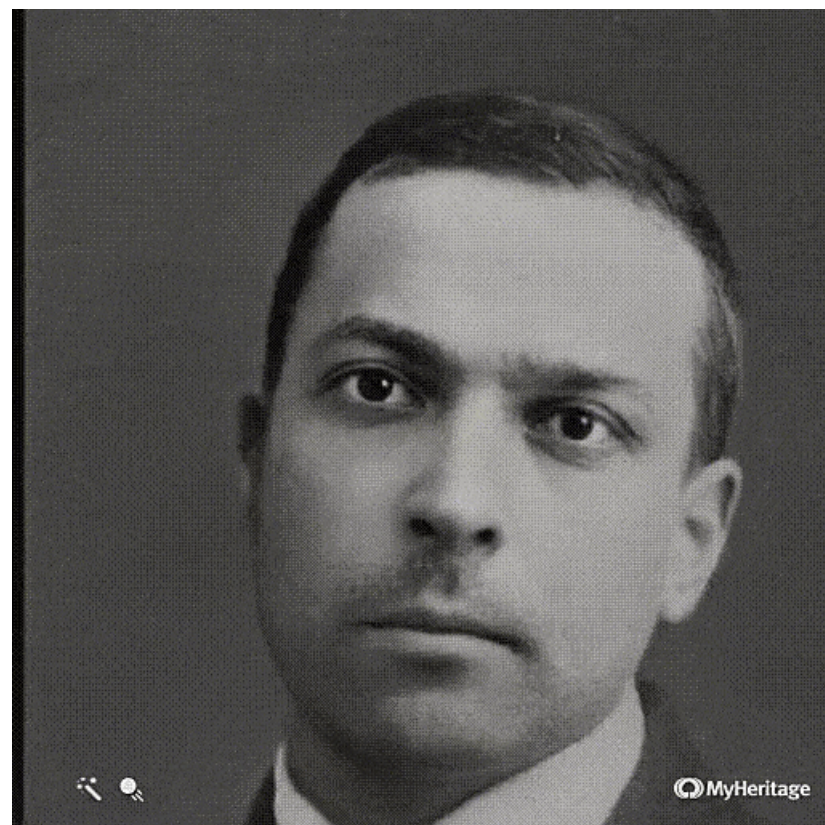


[Menninghaus, W., Wagner, V., Hanich, J., Wassiliwizky, E., Jacobsen, T., & Koelsch, S. (2017). *The Distancing-Embracing model of the enjoyment of negative emotions in art reception*. *Behavioral and Brain Sciences*, 40, E347. doi:10.1017/S0140525X17000309)]



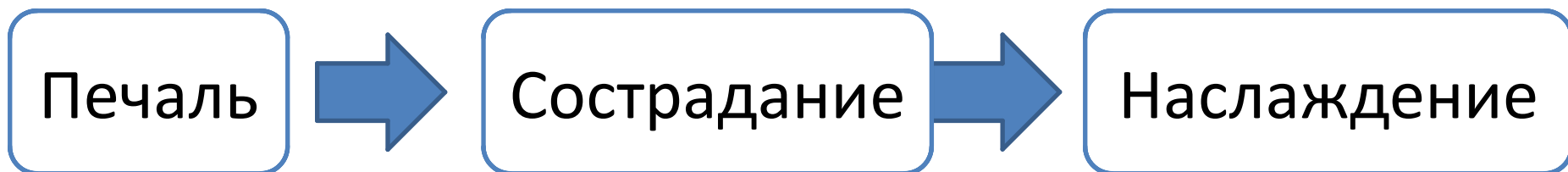
# Это было у Выготского...

«Противочувствование» состоит в том, что эмоциональное, аффективное содержание произведения развивается в двух противоположных, но стремящихся к одной завершающей точке направлениях. В этой завершающей точке наступает как бы короткое замыкание, разрешающее аффект: происходит преобразование, просветление чувства (А.Н. Леонтьев)



# Печаль

Чувство сострадания к бедственному положению других соответствует стандартам моральной добродетели и гуманности, что вызывает позитивный аффект.



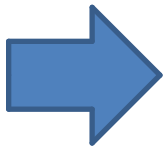
*[Wassiliwizky, E., Wagner, V., Jacobsen, T. & Menninghaus, W. (2015)  
Art-elirefd chills indicate states of being moved. ]*



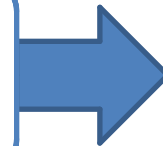
# Печаль

Эмоции печали и утраты переживаются как печально трогательные, потому что помимо боли разрыва они актуализируют внимание к важным социальным связям, понимание ценности этой связи, и, отчасти, надежды на ее восстановление.

Печаль



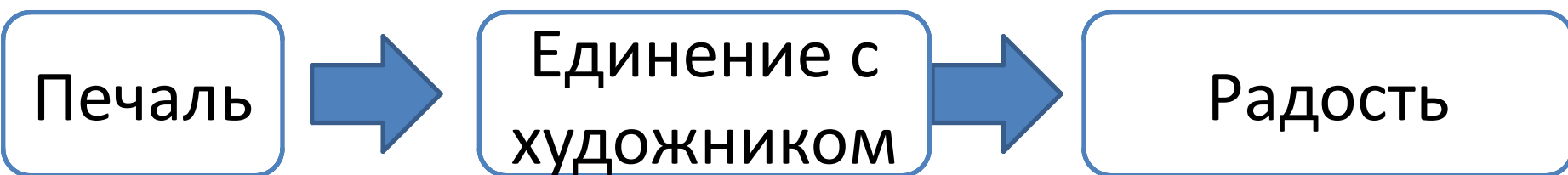
Ценность



Радость

# Печаль

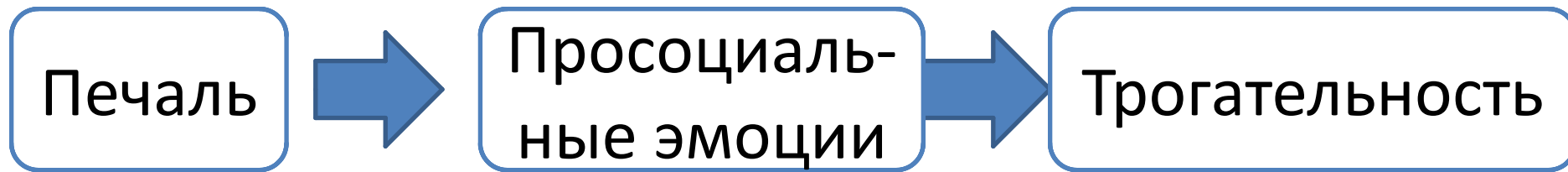
Негативный опыт обладает уникальной способностью создавать социальные связи и может также повысить мотивацию соединиться с художником. Это приводит к тому, что люди воспринимают произведение искусства как более эмоциональное, интересное, и, в итоге, полезное.



*[B. Bastian A social dimension to enjoyment of negative emotion in art reception, Behavioral and Brain Sciences]*

# Печаль

Эмоциональное состояние тронутого человека включает преобладающую эмоцию - печаль, и просоциальные эмоции как аффективно положительное эмоциональное противодействие.



*[Wassiliwizky, E., Wagner, V., Jacobsen, T. & Menninghaus, W. (2015) Art-elirefd chills indicate states of being moved. ]*

# Ужас

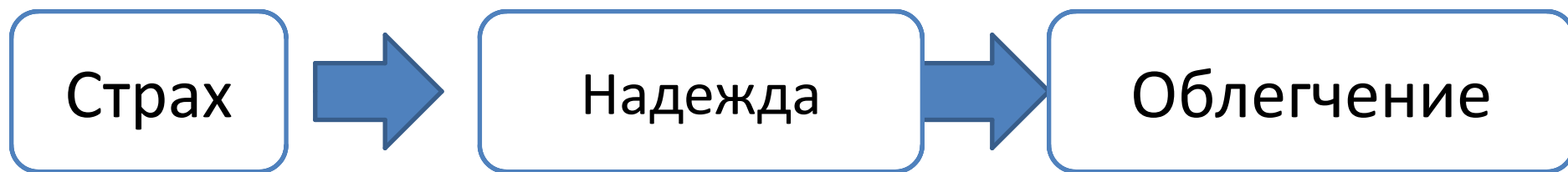
Чувство неизвестности доставляет удовольствие при просмотре многих сюжетных произведений искусства, будь то литературные рассказы, драмы или фильмы, включая фильмы ужасов



*[Hoffner, C. A. & Levine, K. J. (2005) Enjoyment of mediated fright and violence: A meta-analysis. Media Psychology 7(2):207–37]*

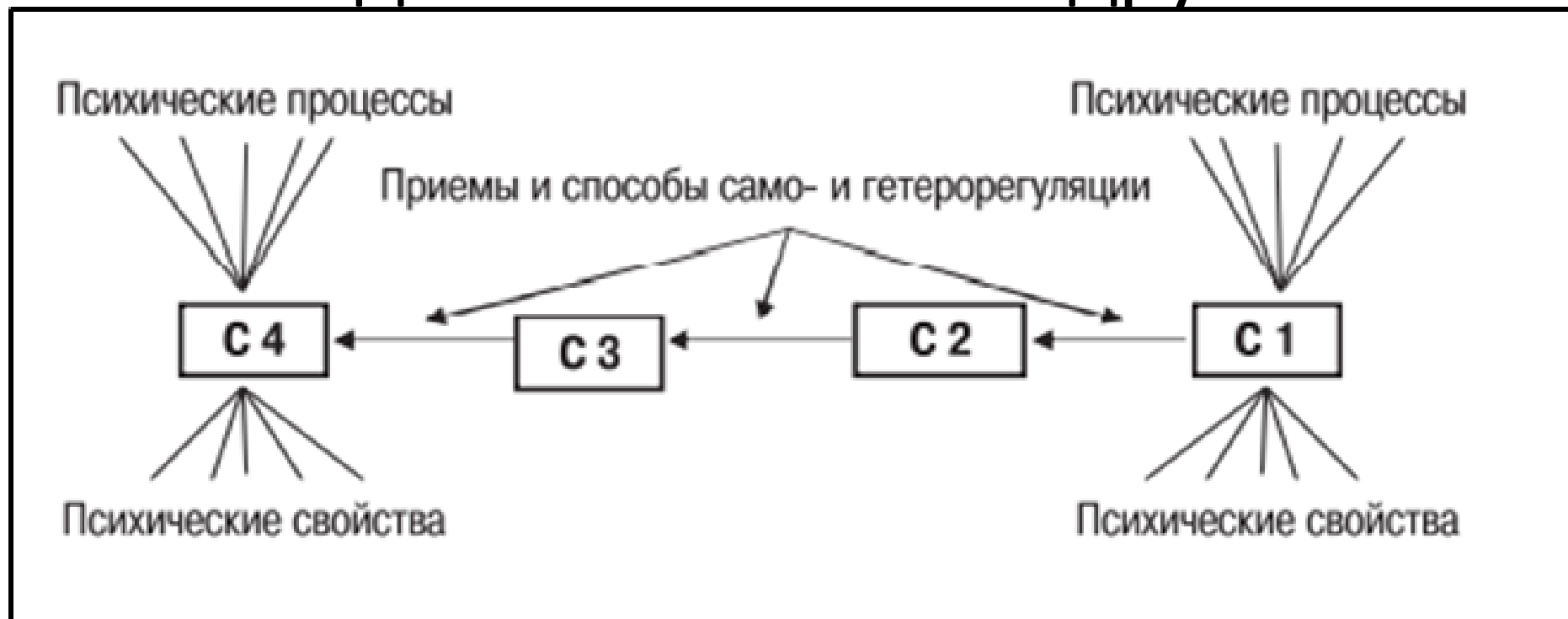
# Страх

Чувство неизвестности доставляет удовольствие при просмотре многих сюжетных произведений искусства, будь то литературные рассказы, драмы или фильмы, включая фильмы ужасов



*[Huron, D. B. (2006) Sweet anticipation: Music and the psychology of expectation. MIT Press.]*

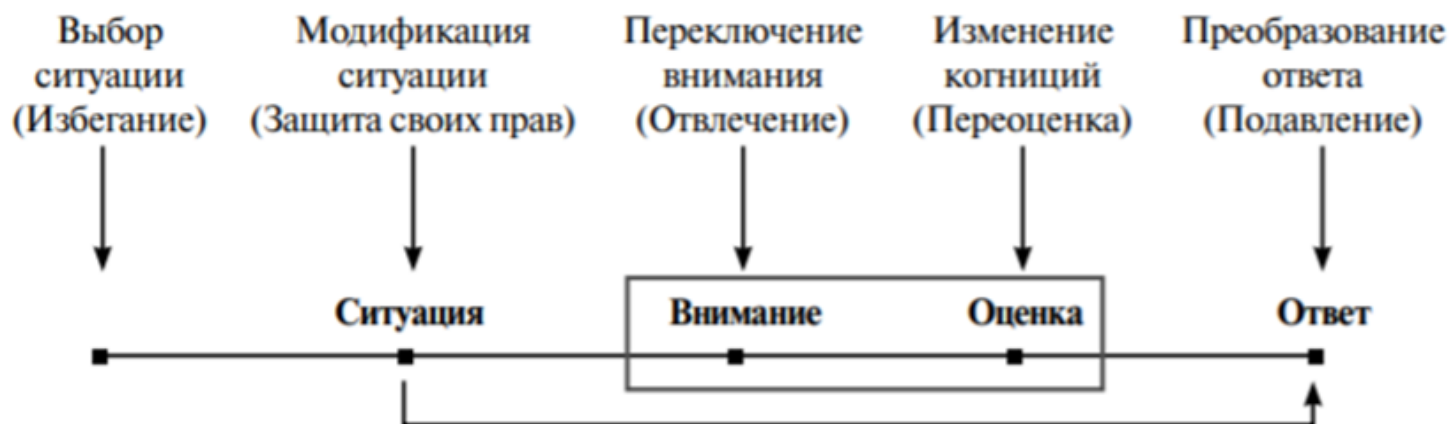
# Саморегуляция как процесс перехода из одного состояния в другое



[А.О. Прохоров, 2005]



# Когнитивная переоценка vs подавление экспрессии



**Эмоциональное подавление** – это стратегия саморегуляции, направленная на подавление выражения экспрессии.

**Когнитивная переоценка** – это осознаваемый механизм саморегуляции, основанный на переоценке ситуации.

*[Gross J.J. & John O.P., 2003]*

# Метаанализ связей между стратегиями саморегуляции и чертами личности

Связи между стратегиями эмоциональной регуляции и чертами личности в Большой пятерке

| Черты личности     | Когнитивная переоценка |               |   | Подавление экспрессии |                |   |
|--------------------|------------------------|---------------|---|-----------------------|----------------|---|
|                    | $r$                    | 95% CI        |   | $r$                   | 95% CI         |   |
| Экстраверсия       | 0,13                   | [0,06; 0,19]  | + | -0,33                 | [-0,41; -0,25] | - |
| Доброжелательность | 0,16                   | [0,10; 0,23]  | + | -0,15                 | [-0,21; -0,09] | - |
| Сознательность     | 0,14                   | [0,07; 0,20]  | + | -0,07                 | [-0,16; 0,03]  | 0 |
| Невротизм          | -0,19                  | [-0,37; 0,01] | 0 | -0,06                 | [-0,23; 0,11]  | 0 |
| Открытость опыту   | 0,15                   | [0,08; 0,23]  | + | -0,13                 | [-0,24; -0,03] | - |

[Паникратова, Корниенко, 2015]

# Проблема исследования

Когнитивная  
переоценка



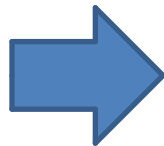
Подавление  
эмоций



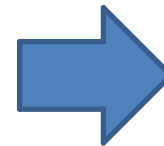
Ценность  
саморегуляции



Тревога

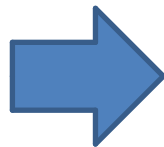


?

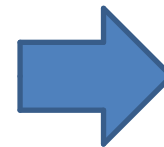


?

Тоска



?



?

# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Цель:** выявить закономерности связи между регуляторными свойствами личности и особенностями эмоциональных состояний в контексте восприятия художественных нарративов.

# Задачи

1. Выявить наиболее распространённые эмоции, смежные с состояниями грусти, тоски и тревоги в контексте художественных нарративов.
2. Сопоставить особенности отрицательных эмоциональных состояний в контексте художественных и фактуальных нарративов.
3. Выявить «переходные эмоции» для состояний тоски и тревоги
4. Выявить связи регуляторных свойств личности с характеристиками отрицательных эмоциональных состояний при восприятии художественных и фактуальных нарративов.
5. Выявить связь отношения к искусству с регуляторными свойствами

**ГИПОТЕЗЫ**

1. Для различных отрицательных эмоциональных состояний существуют специфические «переходные» эмоции, которые способствуют изменению валентности состояния.
2. Люди с более высокой склонностью к когнитивной переоценке испытывают более разнообразные «переходные» эмоции при переживании отрицательных состояний по сравнению с людьми, которым не свойственно использовать когнитивную переоценку в качестве стратегии саморегуляции.



3. Люди, склонные к подавлению экспрессии, испытывают меньше отрицательных переходных эмоций, но переживают более высокий уровень дискомфорта эмоциональных состояний.

4. Люди, убеждённые в возможности регуляции эмоционального состояния, испытывают более разнообразные «переходные» эмоции при переживании отрицательных состояний

5. Склонность к самоконтролю и подавлению эмоций обратно пропорционально связана с характером оценки воспринимаемого художественного произведения.

# **МЕТОДЫ И ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫБОРКИ**

- Онлайн-исследование с использованием гугл-форм
- 5 частей

## Из любви к науке♥

Вводный текст обычно никто не читает, но всё-таки обозначу здесь три важных момента:

1. Исследование проводится анонимно, все данные конфиденциальны.
2. Это займёт 20-30 минут. Я очень ценю ваше время и желание помочь! Поэтому хочу подарить всем, кто старательно ответит на все вопросы, стикерпак ВК на память и разыграть 3 сертификата в книжный магазин на 500 рублей.
3. Если будут вопросы по исследованию, пишите мне сюда: [lily.detochkin@ya.ru](mailto:lily.detochkin@ya.ru).  
Отвечаю быстро!  
Надеюсь, вы с удовольствием и пользой проведёте время:)

\* Обязательно

# Выборка

190 человек

**Возраст:** от 18 до 35

**Гендерное распределение:** 60% - женщины

37% - мужчины, 2% - небинарная гендерная идентичность,  
1% - не указывали

Испытуемые рекрутировались в социальной сети  
«ВКонтакте»

**Вознаграждения:**

- Стикеры ВКонтакте
- Розыгрыш 3 сертификатов в книжный



# 1. Измерение регуляторных свойств ЛИЧНОСТИ

1. «Опросник эмоциональной регуляции» (ERQ) Дж. Гросса в адаптации А.А.Панкратовой, Д. С. Корниенко
  - **Стратегия когнитивной переоценки**
  - **Стратегия подавления эмоций**
2. «Опросник ценности эмоционального контроля» (ECV) А. Мауса в адаптации А.А.Панкратовой
  - **Ценность контроля**
  - **Самоеффективность**

## 2. Исследование состояния грусти

Просмотр мультфильма «Отец и дочь» (2000)

1. Методика «Рельеф психического состояния»

А.О.Прохорова

- Физиологические показатели
- Когнитивные показатели

2. Анкета самооценки эмоционального состояния

- Ясность
- Комфортность
- Оценка мультфильма
- Перечень эмоций (78 эмоций)

### 3. Опросник отношения к искусству

Методика «Опросник читателя» Логиновой Н.А., Коченовой А.И., дополненная вопросами об отношении к кинематографическому и театральному искусству.

*Любите ли вы  
театр так же,  
как люблю его  
я?*



## 4, 5. Исследование состояний тревоги и тоски

Вспомнить две ситуации, связанных с переживанием состояния тревоги и тоски

**I группа:** участники должны были вспомнить ситуацию, когда они переживали отрицательные состояния в контексте художественных нарративов (во время чтения книги, просмотра фильма, мультфильма или спектакля)

**II группа:** вспомнить ситуации в контексте фактуальных нарративов «при чтении (просмотре) новости или какой-либо НЕпридуманной истории, рассказанной человеком, которого вы лично НЕ знаете (блогер, ведущий, комментатор в интернете и т.д.)»



## **Инструкция I группы (для состояния тревоги):**

«Вспомните ситуацию, когда вы испытывали тревогу во время чтения книги, просмотра фильма, мультфильма или спектакля. (Тревога должна быть вызвана самим произведением, а не внешними обстоятельствами) Постарайтесь подробно описать, что вы чувствовали. Какие были физиологические ощущения? Какие переживания? Как изменились внимание, мышление, память? Если хотите, можете указать, какое именно произведение вызвало у вас эти переживания. Справка: тревога отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия»

## **Инструкция II группы (для состояния тревоги):**

«Вспомните ситуацию, когда вы испытывали тревогу при чтении (просмотре) новости или какой-либо НЕпридуманной истории, рассказанной человеком, которого вы лично НЕ знаете (блогер, ведущий, комментатор в интернете и т.д.) Тревога должна быть вызвана самой историей, а не внешними обстоятельствами. Постарайтесь подробно описать, что вы чувствовали. Какие были физиологические ощущения? Какие переживания? Как изменились внимание, мышление, память? Если хотите, можете указать, какая именно история (новость) вызвала у вас эти переживания. Справка: тревога - отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия»

# Завершающий этап

Цель этапа – редукция  
негативных эмоций и  
стабилизация эмоционального  
состояния

- Вспомнить ситуацию, когда  
вы переживали счастье
- Посмотреть видео,  
индуцирующее состояние  
веселья

# Методы статистической обработки

- Частотный анализ
- Корреляционный анализ
- Критерий U-Манна Уитни
- Критерий  $\chi^2$ -Пирсона
- Т-критерий Стьюдента

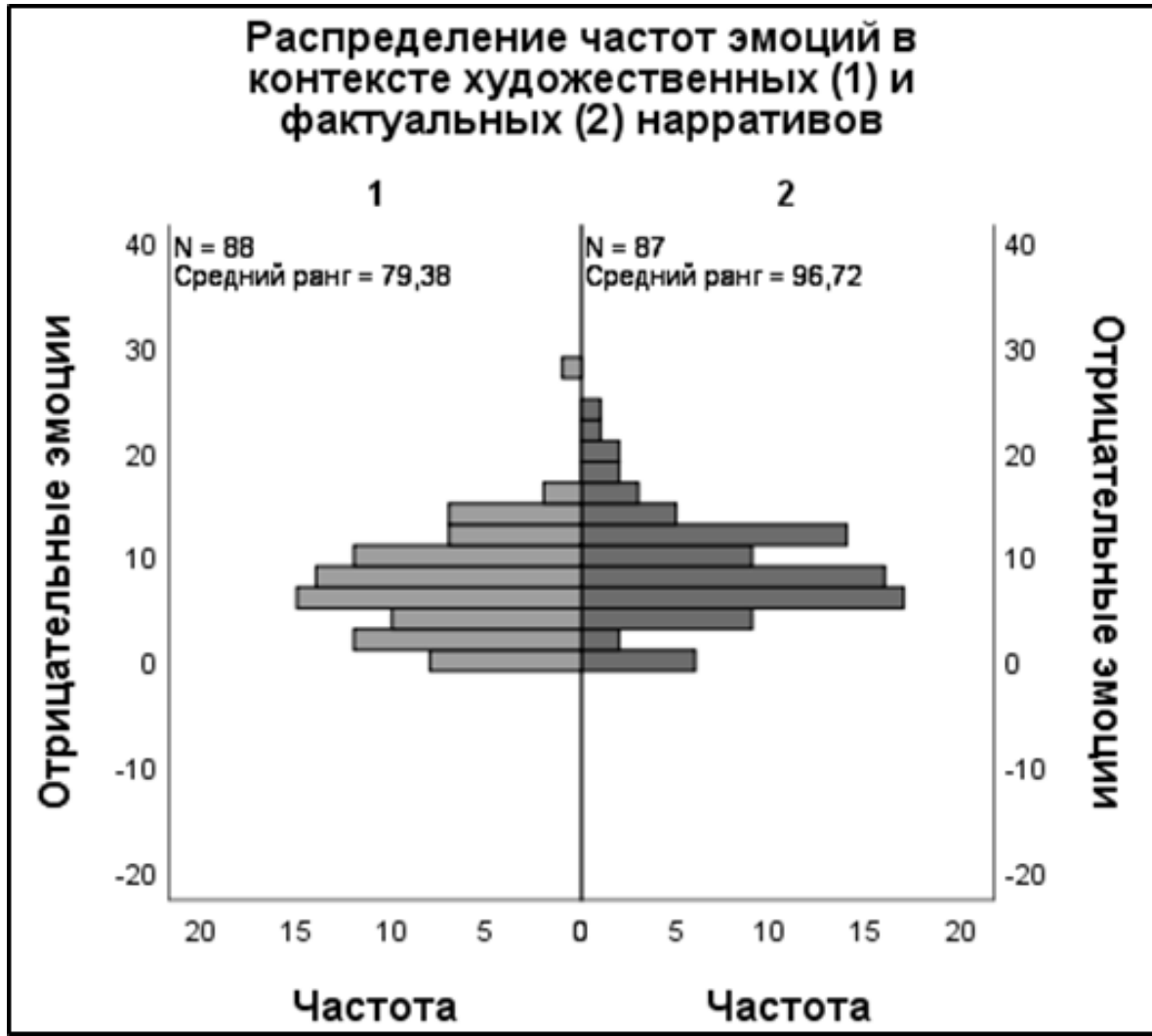
# **РЕЗУЛЬТАТЫ**

# Исследовательский вопрос №1:

## отличаются ли сопутствующие эмоции в контексте художественных и фактуальных нарративов?

|                             | Тревога                                                                                                                                                                                               | Тоска                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Художественные произведения | <p>взволнованность (68%)<br/> напряжённость (52%)<br/> грусть (43%)<br/> бессилие (41%)<br/> <b>внимание <math>p=0,032</math></b><br/> <b>опустошенность <math>p&lt;0,001</math></b></p>              | <p>грусть (64%)<br/> бессилие (60%)<br/> <b>боль (51%) <math>p=0,007</math></b><br/> <b>вдумчивость <math>p=0,014</math></b><br/> <b>взволнованность <math>p=0,023</math></b></p> |
| Нарратив реальных событий   | <p><b>бессилие (64%) <math>p=0,002</math></b><br/> взволнованность (56%)<br/> напряжённость (49%)<br/> <b>злость (44%) <math>p&lt;0,001</math></b><br/> <b>возмущение <math>p&lt;0,001</math></b></p> | <p>грусть (56%)<br/> бессилие (47%)<br/> опустошённость (36%)<br/> жалость (36%)</p>                                                                                              |

# Исследовательский вопрос №2: отличается ли распределение частот эмоций с отрицательной валентностью?



Состояние  
тревоги:  
 $p = 0,023$   
Состояние

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ВОПРОС №3:  
КАКИЕ ПЕРЕХОДНЫЕ ЭМОЦИИ  
АКТУАЛИЗИРУЮТСЯ ПРИ  
ВОСПРИЯТИИ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ  
ПРОИЗВЕДЕНИЙ?**



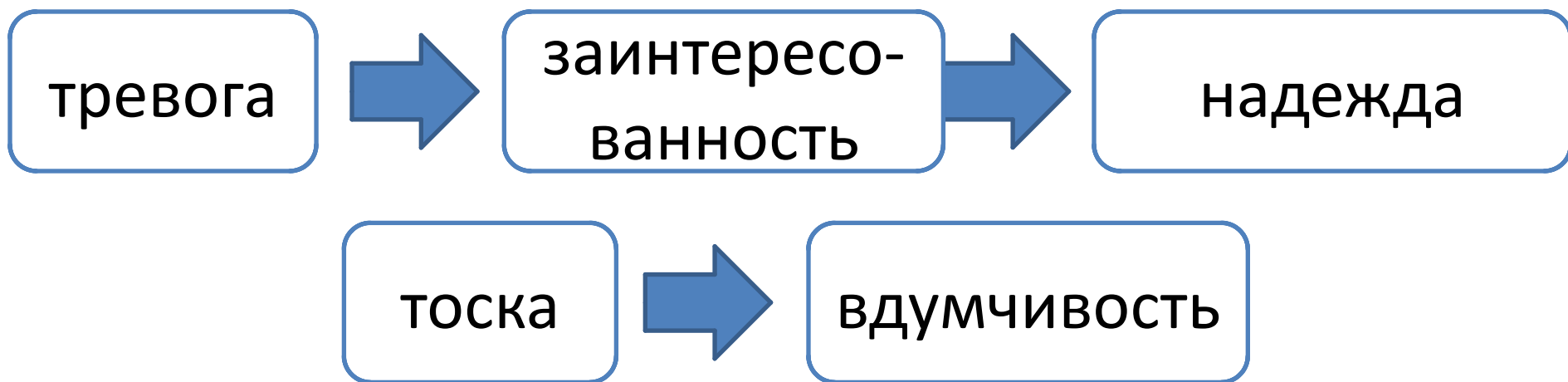
# Положительные эмоции, переживаемые в состоянии тревоги при высоких оценках комфортности состояния (для художественных произведений)



# Положительные эмоции, переживаемые в состоянии тоски при высоких оценках комфортности состояния (для художественных произведений)



# Переходные эмоциональные состояния

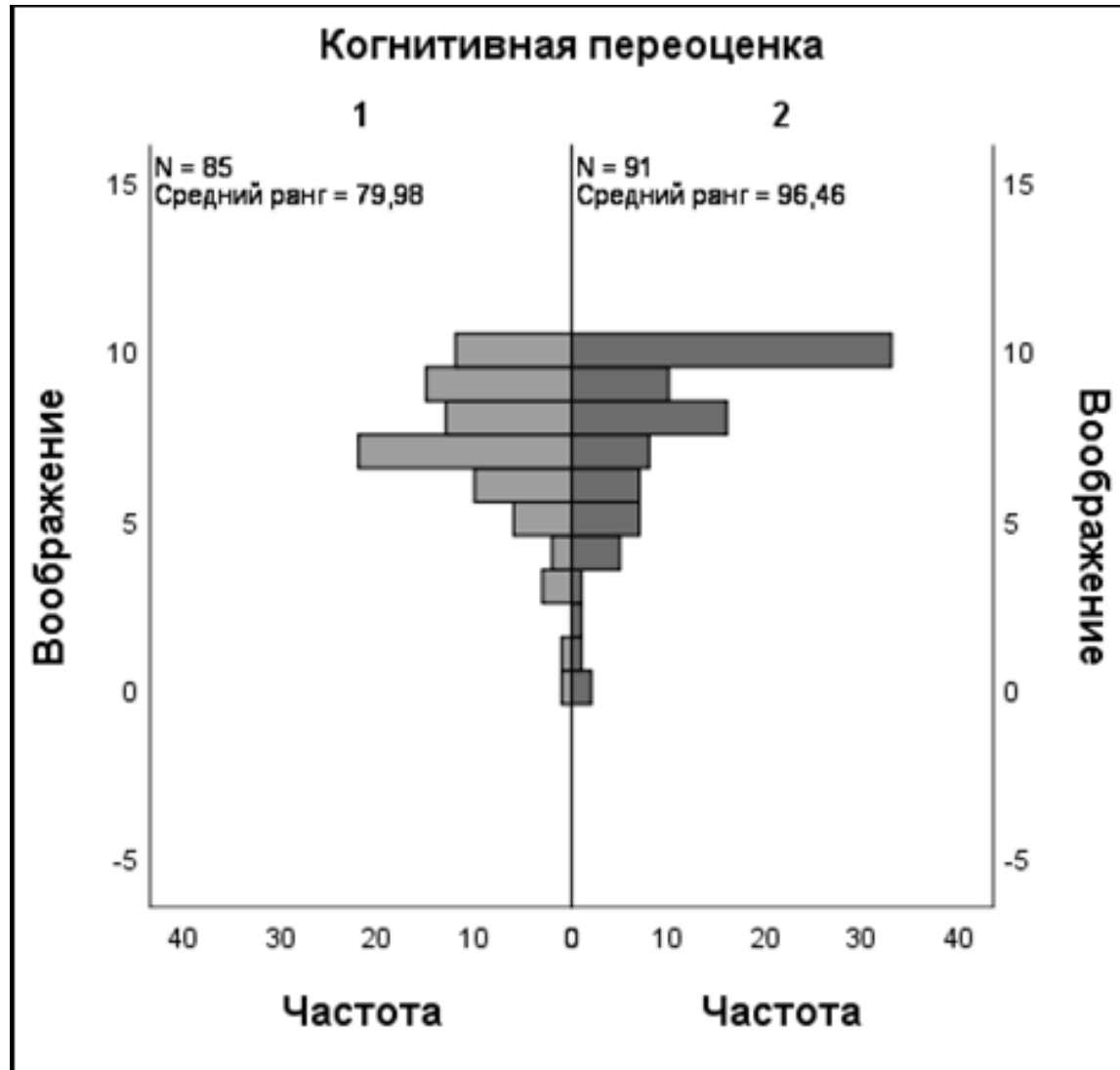


**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ВОПРОС №4:  
КАК СТРАТЕГИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ  
СВЯЗАНЫ С ОСОБЕННОСТЯМИ  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПРИ  
ВОСПРИЯТИИ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ  
ПРОИЗВЕДЕНИЙ?**

# Значимые связи регуляторных свойств с особенностями эмоциональных состояний

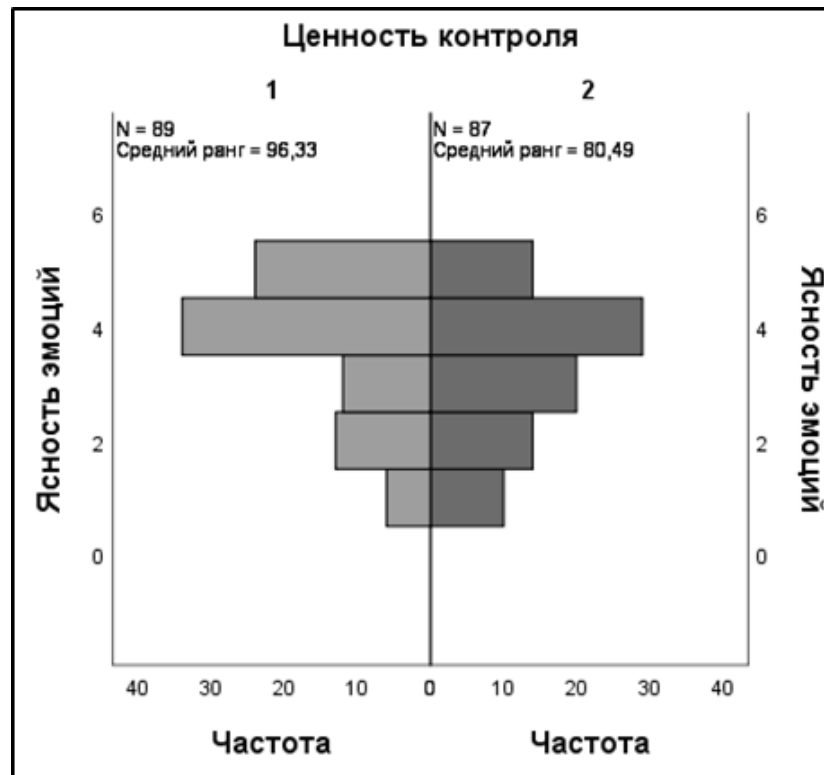
|                               | Когнитивная переоценка                                 | Подавление эмоций          | Ценность контроля                     | Самоеффективность                   |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| Просмотр мультфильма (грусть) | Воображение (+)<br>Температура (-)<br>Комфортность (+) | Количество пол. эмоций (+) | Ясность (-)<br>Оценка мультфильма (-) |                                     |
| Тревога                       |                                                        |                            |                                       | Пол.эмоции(+)<br>Оценка произв. (-) |
| Тоска                         | Количество отрицательных эмоций(+)                     |                            |                                       |                                     |

# Связь склонности к когнитивной переоценке и показателей воображения



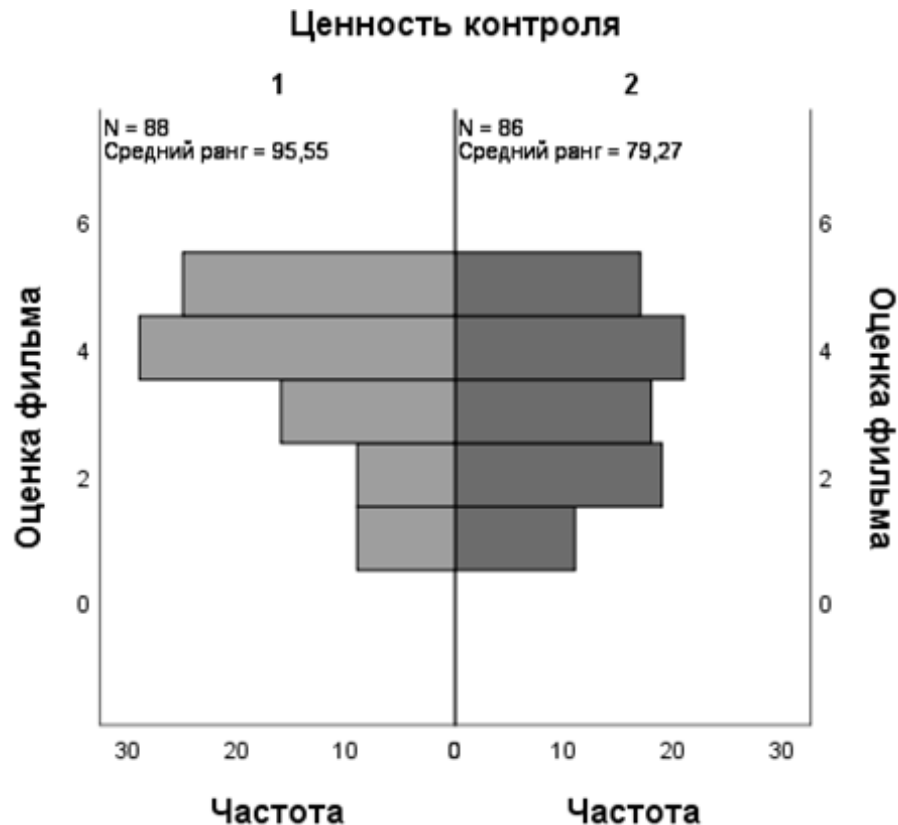
# Связь ценности контроля и ясности эмоций

Респонденты с более высокой ценностью самоконтроля переживали менее ясные и осознанные эмоции, чем респонденты с более низким показателем данного признака на уровне значимости  $p = 0,033$



# СВЯЗЬ ЦЕННОСТИ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ фильма

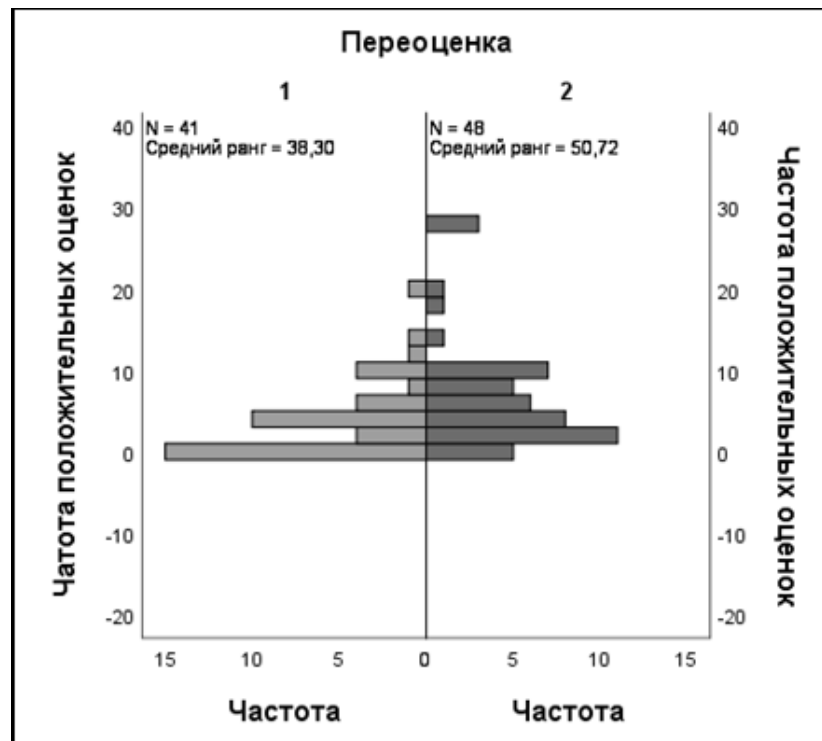
Кроме того, участники исследования из группы высокой ценности самоконтроля в целом хуже оценивали фильм ( $p = 0,029$ ).





# Связь склонности к переоценке с частотой положительных оценок эмоций в состоянии тревоги

Склонность к переоценке повышает частоту положительных оценок эмоций для ситуаций тревожных воспоминаний на уровне значимости  $p = 0,023$



**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ВОПРОС №5:  
КАК ОТНОШЕНИЕ К ИСКУССТВУ  
СВЯЗАНО С РЕГУЛЯТОРНЫМИ  
СВОЙСТВАМИ И ОСОБЕННОСТЯМИ  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ?**

Люди, более увлеченные искусством:

- переживают более разнообразные переходные эмоции с отрицательной валентностью ( $p=0,027$ )
- Сильнее подвержены физиологическим проявлениям отрицательных состояний ( $p=0,035$ )
- Чаще используют стратегию когнитивной переоценки ( $r=0,289$ )

**ВЫВОДЫ**

1. Существуют переходные эмоции, которые являются более распространёнными при переживании состояния тревоги: взволнованность, боль, напряжённость
2. Существуют переходные эмоции, которые являются более распространёнными при переживании состояния: опустошённость, грусть, бессилие
3. Существует отличие между частотами актуализации данных эмоций в контексте художественных и фактуальных нарративов.
4. Отрицательные эмоциональные состояния сопровождают такие эмоции, как надежда, рефлексия, ностальгия, вдумчивость.

5. При положительно оцениваемой комфортности состояния чаще проявляются такие эмоции, как надежда, рефлексия, а при отрицательных состояниях чаще проявляются такие эмоции, как бессилие, грусть.
6. Стратегия когнитивной переоценки положительно связана с количеством отрицательных эмоциональных состояний и количеством состояний в целом.
7. Склонность к подавлению отрицательно связана с разнообразием эмоциональных проявлений.
8. Склонность к самоконтролю и подавлению эмоций связана обратной зависимостью с характером оценки воспринимаемого художественного произведения.
9. Более высокая заинтересованность в искусстве в целом связана с более ярким проявлением физиологических процессов во время восприятия произведения искусства

# Спасибо за внимание!

[lily.detochkin@ya](mailto:lily.detochkin@ya.ru)  
[.ru](mailto:lily.detochkin@ya.ru)