



ПОДАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ И СУБЪЕКТИВНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

КРАВЧЕНКО Ю.Е. *, *Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия,*
e-mail: asunaro@mail.ru

В статье представлены результаты трех экспериментов, проверяющих гипотезу о том, что подавление эмоционального поведения приводит к усилению субъективного переживания эмоции. В первом эксперименте испытуемые ($n = 50$) должны были подавлять ага-реакцию и спонтанное высказывание ответа в задаче на угадывание, либо могли свободно высказать свою догадку. В конце все задачи нужно было ранжировать по набору эмоциональных шкал. Ожидался сдвиг рангов только по шкале «Интересный» и предполагалось отсутствие значимых изменений по другим шкалам. Во втором эксперименте ($n = 41$) испытуемые могли свободно выражать свой ответ устно или письменно, подавленным было право высказывания догадки всей группе. В конце задачи ранжировались, как в первом эксперименте. В третьем эксперименте у испытуемых провоцировался страх публичного ответа. Поэтому при публичном ответе испытуемые были вынуждены подавлять либо желание соблюсти правило и высказать версию ответа, либо отсидеться. В конце задания снова ранжировались по эмоциональным шкалам. Результаты всех трех экспериментов подкрепляют гипотезу: подавление поведения, соответствующего подавляемому переживанию, приводило к усилению его субъективного переживания, тогда как интенсивность переживания других эмоций существенно не менялась.

Ключевые слова: эмоции, субъективное переживание, задачи на угадывание, ага-реакция, интерес, гордость, смущение.

Кажется очевидным, что интенсивность переживания эмоций прямо связана с ее поведенческими проявлениями. Например, чем быстрее человек убегает, тем больший страх он испытывает. Однако, описывая опыт попадания в сложные обстоятельства, порой люди сообщают, что действуя в решающий момент, они не испытывали эмоций, но после того, как ситуация разрешалась, эмоции как бы настигали их вместе с пониманием того, что могло случиться, если бы они не справились. Обращаясь к повседневному опыту, также можно заметить, что больший гнев вызывают ситуации, в которых обидчику невозможно ответить, особенно смешно тогда, когда смех нужно скрыть, а настоящий страх возникает тогда, когда ресурсы для борьбы или бегства исчерпаны, а угроза не устранена. Эти наблюдения заставляют задуматься, действительно ли отношение между поведением, реализующим эмоцию, и ее субъективным переживанием так очевидно.

В литературе по психологии эмоций, преимущественно в рамках теорий лицевой обратной связи, накоплено много данных, свидетельствующих о том, что субъективное переживание эмоций интенсифицируется, если искусственно усиливать их внешние проявления, в первую очередь, лицевую экспрессию, меньше исследований посвящено влиянию искусственного усиления экспрессии позы и жестов (Кравченко, 2012).

Для цитаты:

Кравченко Ю.Е. Подавление эмоционального поведения и субъективное переживание // Экспериментальная психология. 2015. Т. 8. № 1. С. 28–38.

*Кравченко Ю.Е. Кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии личности, Российский государственный гуманитарный университет. E-mail: asunaro@mail.ru



Эти исследования посвящены влиянию усиления и (существенно реже) подавления экспрессии эмоций на их субъективное переживание, но не влиянию реализующего эмоции поведения. Например, искусственно подкреплялась улыбка, нахмуренные или приподнятые брови, выражение подавленности в позе, в то время как реализующим эмоцию поведением было бы, к примеру, отмечание радостного события, ссора в случае гнева и отказ от притязаний на что-то в случае огорчения, подавленности. Возможность произвольной регуляции экспрессии свидетельствует о том, что переживание и экспрессия не тождественны и не связаны автоматически. Поэтому нет оснований полагать, что усиление или подавление поведения, реализующего эмоцию, точно так же повлияет на субъективное переживание эмоции, как и манипулирование экспрессией.

Кроме того, в исследованиях в рамках теорий обратной связи влиянию подавления эмоций уделялось значительно меньше внимания, чем их искусственному усилению. И по остроумному замечанию Дж. Дейвиса (Davis, Senghas, Ochsner, 2009), как правило, манипуляции, направленные на подавление эмоциональной экспрессии, следовали за манипуляциями, направленными на ее усиление. То есть исследователи подавляли не спонтанные проявления эмоций, а то, что до этого сами провоцировали. Эти исследования не дают достаточных оснований считать, что в них изучалось влияние подавления экспрессии эмоции на ее переживание. Исследований же влияния подавления поведения, реализующего эмоцию, на интенсивность ее переживания нам найти не удалось.

И наконец, в исследованиях Дж. Дэйвиса (Davis et al., 2010) было показано, что при слабых интенсивностях переживания подавление возможности улыбнуться (у пациенток, губы которых были парализованы ботоксом) при просмотре смешного видео вызывает усиление субъективного переживания веселья.

Чтобы выяснить, как реализация эмоционального поведения сказывается на субъективном переживании – приводит к его усилению, по аналогии с влиянием экспрессии, выявляемым в теориях обратной связи, или к ослаблению, или же никак не влияет, мы построили серию экспериментов, проверяющих общую *гипотезу* о том, что подавление поведения, вызванного эмоциональным отношением к предмету, ведет к усилению субъективного переживания этой эмоции.

Эксперимент № 1. Интерес

Поведением, сопряженным с переживанием интереса, было высказывание догадки в момент озарения (ага-переживания) в задаче на угадывание. Предполагалось, что задача будет оценена как более интересная при запрете на высказывание догадки и как менее интересная при отсутствии такого препятствия. При этом значимых различий по другим – нерелевантным – эмоциональным самооценкам не произойдет.

Процедура и материалы.

Исследование проводилось в группах численностью 6–10 человек. Испытуемым предлагалось сыграть в игру «Пословицы». Исследователь загадывал крылатую фразу/пословицу, но, сообщая ее остальным участникам, заменял каждое слово в ней на противоположное по смыслу. Отнюдь не всегда это антоним (табл. 1). Благодаря многозначности подобных замен задача отгадать исходную фразу не решается механически, путем обратной замены антонимов. Подсказкой при решении является знание пословиц и крылатых выражений, но даже обширные познания в этой области не гарантируют успешного решения задачи. В то же время она не отпугивает сложностью, а предлагаемые для разгадки выражения, благодаря неожиданности и контрасту, воспринимаются весело и с интересом.



Таблица 1

Пример стимульного материала для группы из шести человек

Выражение для отгадки	Правильный ответ
Безделье любителя пугает	Дело мастера боится
Все собаке колбаса	Не все коту масленица
Разбуди радость, чтобы было громко	Не буди лихо, пока оно тихо
Чем ближе поле, тем меньше углей	Чем дальше в лес, тем больше дров
На стоячее дерево земля катится	Под лежащий камень вода не течет
Сытость уходит, когда не ешь	Аппетит приходит во время еды

Выбирались несмешные варианты замены исходного крылатого выражения, чтобы переживание веселья не интерферировало и не искажало результаты. В рамках одной серии игры каждому испытуемому загадывалось одно выражение. Оно было обращено непосредственно к угадываемому, произносилось громко, с усиленной артикуляцией. Если испытуемый сразу не высказывал версии, через 7 секунд выражение повторялось и предоставлялось время на обдумывание ответа (не более 2-х минут). На практике большинство испытуемых не использовали это время, и до исхода второй минуты отвечали или отказывались от ответа.

Первая инструкция испытуемым: «Сейчас я каждому из вас по очереди буду загадывать какое-нибудь крылатое выражение. Только когда я буду его озвучивать, все слова заменяю на противоположные. Слова будут идти в той же последовательности, что и в загаданной поговорке, но будут противоположны по смыслу каждому из слов этой поговорки. Например, <...>. Ваша задача – отгадать поговорку. Если ничего не приходит в голову – вы можете в любой момент сказать, что у вас нет вариантов, ведь все поговорки знать невозможно.

Если кто-то из остальных участников догадается раньше, то не нужно выкрикивать правильный ответ или кричать “Я знаю!”, этим вы только помешаете другим думать. Просто поставьте на бланке звездочку напротив порядкового номера той поговорки, которую вы угадали раньше других. После того, как прозвучит правильный ответ, рядом с номером поговорки нужно поставить “+”, если вы ее верно угадали, и “–” – если не угадали или угадали неверно. Таким образом, у вас в бланке напротив номера каждой поговорки будет стоять “+” или “–”, а также рядом с некоторыми номерами еще и звездочка.

Наша игра будет проходить в 2 тура: первый тур – ознакомительный, в котором каждый испытуемый получит персональную возможность угадать одну поговорку. Второй тур – основной».

Далее выяснялось, есть ли у испытуемых вопросы, и проводился первый тур игры.

После первого тура испытуемые получали бланк с перечнем угадываемых поговорок (см. табл. 1, левый столбец) и задание ранжировать их по эмоциональным основаниям: «интересный», «скучный», «возмутительный», «веселый», «грустный», «повод гордиться», «остроумный», «глупый». Эти шкалы частично взяты из исследования (Кравченко, 2013), но с модификациями. Шкала «повод гордиться» должна была выявить наличие соревновательных эффектов, вызванных присутствием группы. Шкалы «остроумный» и «глупый» являются когнитивными наименованиями, хотя и выражают похвалу или порицание. Оценки по этим шкалам отражают не эмоциональное воздействие стимула, как в других шкалах (веселый – это тот, который меня веселит, возмутительный – возмущает), а



дают его когнитивную характеристику: остроумный – хороший, потому что обладает высокой когнитивной сложностью и необычностью, глупый – такой, который обладает этими характеристиками в недостаточной степени. Они были включены для того, чтобы проверить: ожидаемый в гипотезе эффект возникает только на эмоциональных оценках или также на смежных с ними когнитивных оценках. Шкалы предъявлялись в разных подгруппах в разной последовательности.

Вторая инструкция испытуемым: «Сейчас вы видите перед собой все пословицы, которые вы угадали в этой игре. Я прошу вас ранжировать их по предложенным в бланке основаниям. Например, возьмем основание «возмутительный». Пожалуйста, выберите ту пословицу, измененный вариант которой вызвал у вас наиболее сильное возмущение, (потому что некорректен, сбивает с правильного ответа, запутывает, слишком многозначен и т.п.) и поставьте напротив нее цифру 1. Из оставшихся пословиц также выберите ту, перефразирование которой, с вашей точки зрения, наиболее возмутительно, и поставьте напротив нее цифру 2. Из остальных пословиц снова выберите самую возмутительную и поставьте цифру 3 и т.д. Возможно, сами по себе перефразированные пословицы не вызывают у вас чувство возмущения, тем не менее, они неравноценны по понятности перефразирования, а значит, одни перефразы будут вызывать чуть больше возмущения, чем другие, вот это мне и хочется выяснить. Обратите внимание на основание «Повод гордиться». Даже если пословица была загадана не вам, но сложна и ее опознание – особенный повод для гордости, тогда поставьте напротив нее 1, и далее действуйте как с оценкой возмутительности».

Испытуемые: 50 человек, 25 – студенты третьего курса Института психологии РГГУ, средний возраст 20 лет (21 женского, 4 мужского пола), 25 – работающие испытуемые с высшим образованием, не имеющие психологического образования, представители различных профессий (23–43 года, средний возраст – 30 лет, 7 мужского, 18 женского пола).

Результаты и интерпретация.

Характеризуя работу испытуемых, можно сказать, что задание вызывало у них интерес. Это ясно не только из спонтанных высказываний после проведения процедуры, но также из желания испытуемых продолжить угадывание, что проявлялось в просьбах привести еще примеры перефразированных пословиц по окончании эксперимента.

Установить наличие интереса к процедуре и материалу исследования помогло дополнительное методика. Во время инструктирования экспериментатор объяснял, что ожидал большего количества испытуемых, поэтому с другой стороны бланков для ранжирования написаны пословицы, не участвующие в данном исследовании, и просил до конца исследования не читать обороты бланков. Все участники соблюдали это требование, но по окончании оценивания или спрашивали, можно ли прочитать новые пословицы на обороте, или делали это без спроса.

С помощью критерия Манна–Уитни результаты оценивались на предмет значимости различий между ответами мужчин и женщин, более молодых и старших испытуемых, студентов и работающих людей.

Значимых различий между мужчинами и женщинами не выявилось. Испытуемые старше в среднем существенно спокойнее оценивают перефразы пословиц, чем более молодые испытуемые, по сумме всех шкал ($p = 0,012$). В данном исследовании невозможно установить, в силу какого именно фактора (жизненного опыта, законченного высшего или отсутствия психологического образования) эти испытуемые ниже оценивают интенсивность переживания.

Результаты ранжирования подтверждают первоначальную гипотезу: единственное, что объединяет наиболее интересные пословицы – это необходимость подавления ага-реакции и высказывания возникшего в этот момент ответа. По другим шкалам значимых изменений субъективного переживания не выявилось (табл. 2).



Таблица 2

**Результаты сравнения подавленных и непосредственно высказанных ответов
по критерию Вилкоксона**

Средний ранг	Интересный	Скучный	Возмутительный	Веселый	Грустный	Повод гордиться	Остроумный	Глупый
Без подавления	6,08	5,38	5,03	5,72	5,66	6,0	6,0	5,47
С подавлением	4,862	5,68	5,89	5,09	5,36	5,38	5,24	5,85
Уровень значимости <i>p</i>	0,037	0,935	0,141	0,173	0,885	0,862	0,218	0,772

Примечание: В таблице указаны средние ранги по всем шкалам для подавлявшихся и не подавлявшихся ответов и значимость различий. Чем *выше* показатель, тем *менее* выражено соответствующее шкале отношение к ответу.

Отсутствие значимых сдвигов по шкале «Скучный» (полярности интереса) также можно интерпретировать в пользу гипотезы. Если субъективное переживание действительно усиливается при подавлении вызванного эмоцией поведения, то для усиления переживания скуки испытуемые должны подавлять иные поведенческие проявления, например, зевоту и т. п.

Все данные подтверждают гипотезу о том, что субъективное переживание (интерес) усиливается в те моменты, когда поведение, реализующее эмоцию (ага-реакция и высказывание догадки), подавляется.

Эксперимент № 2. Гордость

Поведение, сопряженное с переживанием гордости – это возможность показать окружающим свое превосходство. В публичной ситуации оно реализуется в возможности сообщить окружающим правильный ответ («блеснуть смекалкой»). Проверялась гипотеза о том, что невозможность высказать правильный ответ в публичной ситуации приведет к повышению оценки крылатого выражения по шкале «Повод гордиться» по сравнению со свободным высказыванием ответа. По другим шкалам значимых сдвигов не выявится.

Процедура исследования.

На первом этапе испытуемым сообщались правила игры в пословицы и предлагалось попрактиковаться. Для этого исследователь зачитывал испытуемым перефразированные крылатые выражения, а после того, как они записывали ответ в бланк, давал правильный ответ. После этого испытуемые ранжировали пословицы, как в предыдущем исследовании. В данном условии (условие 1, без озвучивания) не содержалось повода для переживания гордости, так как никто из испытуемых не оглашал правильный ответ остальным. Возможность записать свой ответ в бланке позволяла участникам не подавлять догадку, избегая влияний на переживания интереса, продемонстрированных в предыдущем эксперименте.

Перед вторым туром игры испытуемым сообщалось: «теперь пословицы я буду загадывать каждому индивидуально. Дальнейший ход игры зависит от того, кому загадана пословица, пока он не ответит или не сдастся, мы не будем двигаться дальше; те, кто догадается о правильном ответе раньше, должен тихонько записать в бланке свой ответ, чтобы не мешать угадывающему думать». Такая инструкция акцентировала внимание испытуемых на доминирующей позиции того человека, которому персонально загадана пословица, по отношению к другим угадывающим и определению дальнейшего хода игры. После этого давалась инструкция, как во втором туре предыдущего исследования.



Подавленным в этом эксперименте оказывалось не само по себе желание высказать догадку (ага-реакция), так как догадка сразу же выражалась в тексте, а эксклюзивная возможность высказать свою догадку группе.

Чтобы проконтролировать влияние застенчивости при публичном ответе, в набор шкал для ранжирования пословиц была добавлена шкала «Смущающий». Предполагалось, что, если возможность публичного ответа вызывала у испытуемых не гордость, а смущение, то будет получен сдвиг по этой шкале.

Испытуемые. Выборку составили 41 студент первого и второго года обучения специалитета Института психологии РГГУ, из них 5 юношей и 36 девушек, средний возраст – 17,6.

Результаты и интерпретация.

Поводами для гордости в данном исследовании могли выступать: правильность ответа и факт высказывания ответа (даже неправильного) в публичной ситуации. Правильных ответов в непубличных ситуациях исследования было чуть больше. В ситуации публичного высказывания неправильных ответов было больше, но эта разница не достигает статистической значимости (χ^2 Пирсона) (табл. 3).

Таблица 3

Распределение правильных и неправильных ответов в трех условиях исследования

Ответ	Правильный	Неправильный
Высказанный публично	15	26
Записанный в ожидании ответа другого участника	114	107
В ситуации, не предполагавшей высказывание	145	113

Как и предполагалось в гипотезе, единственная шкала, по которой произошел сдвиг оценок пословиц – шкала «Повод гордиться». Крылатое выражение, отгадка которого не высказывалась на публике (в силу подавления или из-за того, что ситуация не предполагала публичный ответ (условие 1), испытуемые рассматривали как больший повод гордиться по сравнению с другими условиями (табл. 4).

Таблица 4

Результаты ранжирования пословиц по эмоциональным и неэмоциональным шкалам и значимость различий между средними по критерию Манна-Уитни

Ответ	Интересный	Скучный	Возмутительный	Веселый	Грустный	Повод гордиться	Остроумный	Смущающий	Глупый
Сравнение ответов в ситуации записи ответа в бланк без озвучивания (условие 1) с публично высказанными ответами									
Без озвучивания	3,67	3,66	3,55	3,67	3,56	3,48	3,70	3,62	3,73
Публичный	3,91	3,64	3,60	3,64	3,93	4,17	3,56	3,67	3,86
<i>p</i>	0,608	0,952	0,368	0,396	0,933	0,049	0,611	0,306	0,094
Сравнение публично высказанных ответов и ответов, записанных в бланк в ситуации публичного высказывания									
Записанный	3,71	3,53	3,69	3,61	3,55	3,52	3,83	3,72	3,54
Высказанный	3,91	3,64	3,60	3,64	3,93	4,17	3,56	3,67	3,86
<i>p</i>	0,726	0,755	0,805	0,933	0,354	0,043	0,524	0,96	0,350
Сравнение ответов в ситуации, не требовавшей публичного озвучивания, и ответов, записанных в бланк в ожидании ответа другого участника									
Без озвучивания	3,71	3,53	3,69	3,61	3,55	3,52	3,83	3,72	3,54
В ожидании	3,67	3,66	3,55	3,67	3,56	3,48	3,70	3,62	3,73
<i>p</i>	0,840	0,323	0,910	0,846	0,265	0,650	0,622	0,99	0,617

Примечание: Жирным выделены значимые различия. Чем *меньше* значение среднего, тем *выше* оценка по соответствующей шкале. Диапазон шкалы от 1 до 6.



Данный результат может быть объяснен как правильностью гипотезы об усилении переживания в результате подавления экспрессии актуальной эмоции, так и преобладанием неправильных ответов в публичном условии угадывания. ANOVA с повторными измерениями (для двух непубличных условий) и отдельный подсчет для межсубъектной переменной (для условия публичного ответа, который делил выборку на тех, кто ответил правильно и тех, кто ответил неправильно) не выявил значимого влияния правильности ответа на величину оценки по шкале «Повод гордиться». Зато ANOVA подтвердил результат, приведенный в табл. 4: подавленные ответы оцениваются как больший повод для гордости, по сравнению со свободно высказанными ответами ($F(1,41) = 3,603; p=0,039$).

Инструкция предполагала, что испытуемые оценивают по шкале «Повод гордиться» все пословицы: и те, которые они угадали, и те, которые не угадали (но если бы им удалось их угадать). Результат интерпретируется в соответствии с гипотезой: гордость выше тогда, когда соответствующее ей поведение (оглашение правильного ответа) встречает препятствие – запрет на высказывание ответа, независимо от возможности испытуемого найти правильный ответ.

По данным 60 испытуемых из числа участников этого и следующего экспериментов выявились интересные результаты по шкале «Возмутительный». С помощью двухфакторного регрессионного анализа с повторными измерениями сравнивалась степень возмущения: 1) при подавлении ответа в ожидании публичного ответа другого участника и в условии, не предполагавшем публичное высказывание ответа; 2) в зависимости от правильности ответа. Отдельно сравнивалось влияние правильности публичного ответа на оценку по шкале «Возмутительный». Переменная «Правильность публичного ответа» была межсубъектной, и сопоставить результаты по всем трем переменным в единой обработке с помощью ANOVA по плану 2x3, как и в предыдущем случае, не представлялось возможным.

Результаты регрессионного анализа показали значимое влияние подавления правильного ответа ($F(1,60)=61,613, p < 0,00$) на переживание возмущения. Наибольшее возмущение вызывало подавление правильного ответа ($m = 2,69$) по сравнению с подавлением неправильного ($m = 4,44$), тогда как пословицы в ситуации подавления и свободного высказывания неправильного ответа по степени переживаемого возмущения не различаются ($m = 3,64$ и $m = 3,49$ соответственно).

Выявилась тенденция к взаимодействию факторов ($F(1,60)=3.69, p = 0,060$), суть которой в том, что на фоне предшествующего неправильного ответа, не предполагавшего публичное оглашение, правильный ответ, подавленный в ожидании ответа другого участника, оценивается как наиболее возмутительный. Тогда как наименьшее возмущение вызывает публично высказанный правильный ответ на фоне правильного ответа в тренировочной серии, не предполагавшей его оглашение.

Эти результаты отражают вклад правильности ответа в переживание возмущения. Препятствие к реализации эмоционально значимого поведения (покрасоваться перед группой) ведет к усилению возмущения, особенно если предыдущая «тренировочная» попытка (угадывание без публичного оглашения ответов) была неудачной. Препятствие на пути выражения ага-реакции возмущает испытуемых больше, чем неправильный ответ. Неправильные ответы во всех трех описываемых здесь экспериментах не вызывали ага-реакции, т.е. их появление не сопровождалось подавлением поведения, реализующего эмоцию. Поэтому их вклад в субъективное переживание статистически не значим.



Эксперимент № 3. Смущение

Эффект взаимодействия правильности ответа и необходимости его высказывания в предыдущем эксперименте навели на мысль о том, что если не поддерживать человека, дающего ответ публично, то неправильный ответ, как и отказ от ответа на публике, приведет к усилению переживания смущения, по сравнению с ситуациями, когда ответ оглашать не нужно. Для проверки этого предположения использовалась та же процедура, что и в предыдущем исследовании, но с изменениями.

В новой **процедуре** испытуемые всегда должны были записывать догадку в бланк, чтобы избежать усиления субъективного переживания интереса. Во избежание воздействия на субъективное переживание гордости в инструкции не акцентировалось привилегированное положение того, кому загадана пословица, по сравнению с другими угадывающими. Напротив, процедура проводилась как школьный опрос или процедура контроля знаний, когда каждый по очереди должен ответить на свой вопрос. Во время прослушивания задачи и ответа испытуемого, которому она загадана, просили встать, чтобы другие участники видели, что отвечает именно он. Другие участники, которые с места быстрее угадывали ответ, улыбались, одними губами произносили ответ, давая понять, что ответ прост и им уже известен. Все это создавало дискомфорт отвечающему, провоцировало нежелание выступать с ответом. Кроме того, испытуемым сообщалось, что исследуется субъективное переживание разных эмоций при публичном выступлении, потому что в такой ситуации, когда все ждут вашего ответа, а кое-кто его уже угадал, думается сложнее. Такая инструкция акцентировала внимание испытуемых на сложности публичного отгадывания в расчете на смущение и страх оценки. При вынужденном публичном ответе испытуемые сдерживают этот страх, подавляют желание «отсидеться», что усиливает их переживание. В данном эксперименте испытуемые должны были продемонстрировать большую интенсивность переживания в ситуации публичного ответа, а не запрета на его озвучивание.

Испытуемые ранжировали пословицы по тем же самым эмоциональным шкалам, что и в предыдущем эксперименте, в трех условиях: отсутствие публичного ответа (все ответы записываются в бланк); подавление ответа (испытуемый записывает ответ в бланк в ожидании, пока ответит другой участник), обе переменные – внутрисубъектные; публичный ответ (группа ждет ответа участника, которому загадана пословица) – межсубъектная переменная.

Испытуемые: бакалавры первого и второго курса Института психологии РГГУ, 9 юношей и 23 девушки, в возрасте 17–20 лет ($m = 19$). Они распределились на 4 группы по 5 человек и 2 группы по 6 человек.

Результаты и интерпретация.

Из табл. 5 мы видим, что, как и в предыдущем исследовании, испытуемые давали примерно одинаковое количество правильных и неправильных ответов в двух непубличных условиях, но, когда вся группа ждала их ответа, неправильных ответов оказалось больше примерно в три раза. Из всех неправильных ответов только два были, собственно, неправильными, а остальные – это ответ «не знаю». В отличие от обоих предыдущих экспериментов снижение количества правильных ответов значимо (χ^2 Пирсона, $p = 0,008$). По-видимому, оно выражает реальное влияние страха публичного высказывания на нахождение правильного ответа. Или испытуемые отказывались высказывать ответ, в правильности которого сомневались.



Таблица 5

Распределение правильных и неправильных ответов в трех условиях исследования смущения

Ответ	Правильный	Неправильный
Высказанный публично	8	25
Записанный в ожидании ответа другого участника	68	88
В ситуации, не предполагавшей высказывание	89	93

ANOVA с повторяемыми измерениями выявил значимое различие между правильными и неправильными ответами только по шкале «Смущающий» ($F(1,20) = 15,44; p = 0,01$) в зависимости от того, должен был ответ подавляться или его высказывания ожидала вся группа. Однако сами данные были слабо пригодны для дисперсионного анализа, поэтому этот результат перепроверялся с помощью непараметрических методов. Значимые различия между испытуемыми, дававшими в ситуации публичного ответа правильные ($m = 4,14; max = 5,3$) и неправильные ($m = 2,63; min = 1$) ответы (критерий Манна–Уитни, $p = 0,035$), также были выявлены только по шкале «Смущающий». По другим шкалам различия незначимы. То есть испытуемые, которые в публичной ситуации дали правильный ответ, отличаются от испытуемых, давших в такой ситуации неправильный ответ, только по степени смущения, но не грусти, гордости и т.д. Согласно гипотезе, так произошло потому, что подавлялись не проявления грусти, гордости и т.п., а стремление избежать ответа в ситуации публичного выступления.

Влияние правильности ответа, такое же, как и в предыдущих исследованиях, проявилось по шкале «Возмутительный». Также в этом эксперименте были получены некоторые значимые отличия правильных и неправильных ответов по другим эмоциональным шкалам. Однако для соотнесения этих результатов с общетеоретической гипотезой статьи нет достаточных данных, поэтому они здесь опущены.

Так, правильный публичный ответ ранжировался как значимо менее грустный, если его высказывание испытуемый должен был записать в бланк в ожидании ответа другого участника ($m = 4,43$), а не высказывать самому ($m = 3,02; p = 0,042$). Правильный ответ ранжировался как существенно более веселый, когда никто не должен был высказывать его на публике, по сравнению с обоими публичными условиями (высказывания ответа группе – $p = 0,042$ и подавления его в ожидании ответа другого участника – $p = 0,029$). Эти результаты не противоречат гипотезе о том, что подавление эмоционально окрашенного поведения усиливает субъективное переживание соответствующей эмоции. Но дополнительно к усилению смущения испытуемые больше грустили, когда вынуждены были озвучивать неправильные ответы, и больше радовались тогда, когда этого можно было избежать.

Обсуждение результатов и выводы

В целом, результаты всех трех экспериментов подкрепляют гипотезу о том, что подавление поведения, реализующего эмоцию, приводит к усилению ее субъективного переживания. Однако следует уточнить, что данный вывод справедлив для эмоций слабой интенсивности.

В первом эксперименте таким поведением были ага-реакция и спонтанное высказывание догадки. Испытуемые подавляли это поведение либо могли демонстрировать его свободно. Сравнение этих двух условий показало, что переживание интереса к задаче выше,



когда реакции нужно подавлять. Во втором эксперименте испытуемые могли выражать свою догадку сразу, как только она появилась – либо устно, либо на бумаге. Это исследование выступало контрольным по отношению к предыдущему и показало, что в случае, когда есть хоть какая-то возможность реализовать переживание озарения в поведении, это переживание не меняет свою интенсивность.

В этом эксперименте подавлялось не ага-реакция, а желание первым сообщить разгадку остальным, сопровождаемое переживанием гордости. Выяснилось, что не важно, выступает ли препятствием эмоциональному поведению естественное ограничение (организация ситуации) или волевое подавление спонтанного высказывания догадки. И в том и в другом случае нереализованность эмоционального поведения (ответить раньше всех) приводит к усилению соответствующего субъективного переживания (гордости).

Данные третьего эксперимента свидетельствуют о том, что подавляемое поведение может быть навязанным и противоречащим желанию испытуемых. В некомфортной публичной ситуации испытуемые, избегая высказывать неправильные версии, говорили об отсутствии версии (хотя в непубличной ситуации испытуемые угадывали правильно и неправильно примерно поровну). Отказываясь отвечать, они переживали большее смущение, чем когда озвучивали ответ, потому что в их поведении сталкивались два импульса: правила взаимодействия побуждали их ответить, а желание отсидеться – избежать ответа.

Эти результаты ставят под сомнение общее представление о том, что большая выраженность поведенческих проявлений эмоции соответствует более сильному субъективному переживанию. Возможно, это утверждение справедливо в отношении экспрессии эмоций. Но экспрессия – это внешнее выражение субъективного переживания, которое, прежде чем быть выраженным, должно возникнуть. Если понимать эмоцию как некий импульс, направленный на безотлагательную разрядку связанного с ним напряжения, то подавление реализующего его поведения приведет к тому, что этот импульс будет искать другие выходы: в субъективном переживании, экспрессии, физиологических реакциях, в соматизации переживаний. Полученные в трех экспериментах результаты подкрепляют такое понимание эмоций.

Результаты этих экспериментов интересны еще и в том отношении, что на одних и тех же задачах одно и то же спонтанное поведение, беспрепятственно проявляемое и подавленное, приводило к изменению разных переживаний (интереса, гордости или смущения), в зависимости от условий, создаваемых исследователем. Эти результаты позволяют по-новому взглянуть на проблему субъективности эмоций. Индивидуальные различия в эмоциональном реагировании в ответ на одни и те же ситуации и стимулы можно объяснить тем, что у людей подавлены различные действия в ответ на эти обстоятельства.

Литература

1. *Кравченко Ю.Е.* Факторы интенсивности субъективного качества переживания на примере веселья // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 2. С. 148–154.
2. *Кравченко Ю.Е.* Психология эмоций. Классические и современные теории и исследования. М.: Форум, 2012. 544 с.
3. *Davis J.I., Senghas A., Brandt F., Ochsner K.N.* The effects of BOTOX injections on emotional experience // *Emotion*. 2010. Vol. 10. № 3. P. 433–440. doi: 10.1037/a0018690.
4. *Davis J.I., Senghas A., Ochsner K.N.* How does facial feedback modulate emotional experience? // *Journal of Research in Personality*. 2009. Vol. 43. № 5. P. 822–829. doi: 10.1016/j.jrp.2009.06.005.



FEELING AND EMOTIONAL BEHAVIOR REPRESSION

KRAVCHENKO Y.E. *, *Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia*,
e-mail: asunaro@mail.ru

This study tested a premise that a repression of emotional behavioral reactions leads to an amplification of the emotional feelings. As a criterion for emotional feelings we used an emotional involvement of the participants during solving of riddle like tasks. Riddle like tasks were presented to students in groups of 6 to 10 people ($n = 50$) under two experimental conditions. Students in the first group were allowed to guess out loud the solution to the riddle as soon as they feel the insight to the presented problem (freely expressed insight). Students in the second group were not allowed to utter their thoughts until the experimenter told them to do so even though they might know the right answer to the riddle from the very beginning (repressed insight). After the test subjects from both groups were asked to provide their emotional feedback with 8 predetermined emotional choices. Results show that in the group with repressed insight the tasks were appraised as significantly more interesting than in other group. Moreover the tasks that the participants were unable to solve were deemed as the most ridiculous and annoying in the group with repressed insight. The same results were obtained wrt pride ($n = 41$) and embarrassment ($n = 32$). All observations confirm that emotional involvement of the participants with a temporary repression of their emotional reactions is much stronger than feelings experienced by participants from the freely expressed insight group.

Keywords: feeling, emotion, riddle like tasks, insight, interest, pride, embarrassment.

References

1. Davis J. I., Senghas A., Brandt F., Ochsner K. N. The effects of BOTOX injections on emotional experience. *Emotion*, 2010, vol. 10, no. 3, pp. 433-440. doi: 10.1037/a0018690.
2. Davis J. I., Senghas A., Ochsner K. N. How does facial feedback modulate emotional experience? *Journal of Research in Personality*, 2009, vol. 43, no. 5, pp. 822-829. doi: 10.1016/j.jrp.2009.06.005.
3. Kravchenko Y. E. Faktory intensivnosti sub'yektivnogo kachestva perezhivaniya na primere vesel'ya [Determinants of Intensity and Quality of Subjective Experience of Fun]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki (Psychology. The Journal of the Higher School of Economics (Russia))*, 2013, vol. 10, no. 2, pp. 148-154 (In Russ.; abstr. in Engl.)
4. Kravchenko Y. E. *Psikhologiya emotsiy. Klassicheskiye i sovremennyye teorii i issledovaniya [Emotions psychology (classical and modern theoretical analysis and studies)]*. Moscow, Forum Publ., 2012. 544 p. (In Russ.)

For citation:

Kravchenko Y. E. Feeling and emotional behavior repression. *Ekspierimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology (Russia)*, 2015, vol. 8, no. 1, pp. 28-38.

*Kravchenko Y. E. Ph.D. (Psychology), Associate Professor, Subdepartment of Personality, Russian State University for the Humanities. E-mail: asunaro@mail.ru