

Обзор исследования о чувствах

Аннотация: Обзор первого эмпирического исследования чувств.

Ключевые слова: чувства, эмоции, исследование

Александра Оганезовна МКХИТАРЯН

Место работы: психолог, частная практика;
Москва, Россия; sasha.mkhitarian@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-8687-7174,
Researcher ID: AAG-2854-2022



Alexandra Oganezovna MKHITARYAN

Place of work: psychologist, private practice;
Moscow, Russia; sasha.mkhitarian@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-8687-7174,
Researcher ID: AAG-2854-2022

Emotions study review

Abstract: review of empirical research of human emotions.

Keywords: feelings, emotions, study

Это исследование провели Алан С. Коуэн и Дачер Кельтнер, Лаборатория социального взаимодействия Беркли, факультет психологии. Статья была опубликована в Сборнике трудов Национальной академии наук США (PNAS). Том 114 | № 38.

Используя статистические методы, ученые определили **27 отдельных разновидностей чувств** или эмоциональных опытов (emotional experience), известных человеку.

В исследовании приняли участие 853 американца (403 женщины, 450 мужчин; средний возраст 36 лет).

Им показали 2185 эмоционально заряженных коротких видео, на которые нужно было дать реакцию: выбирая из списка или, для статистической точности, самостоятельно описывая чувства и эмоции, вызванные видео.

Вообще, проблема исследования чувств и эмоций заключается в том, что это субъективный опыт, который люди описывают при помощи языка. Они представляют свои переживания в семантическом пространстве, которое включает тысячи терминов, поэтому их достаточно сложно уложить в одну концепцию.

Существует несколько подходов:

– Один из них предполагает, что в основе всех аффективных переживаний – от общего настроения до конкретных эмоций, лежат 2 измерения – валентность и возбуждение.

– Второй предполагает существование конкретных категорий – кластеров состояний. Например, «гнев» может содержать и раздражение, и фрустрацию, и ярость (этот подход используется в ТА).

Но это **теоретические подходы**, а эмпирических исследований того, как эмоциональные переживания организованы в семантическом пространстве, было немного, и те не смогли открыто ответить на многие вопросы.

Данное исследование – **математически обоснованная концептуальная схема и эмпирический подход** к описанию многообразия эмоциональных опытов. Оно описывает все эмоциональные переживания, полученные в ответ на самый широкий спектр психологически значимых ситуаций (путем демонстрации эмоционально заряженных видеоклипов) и дает ответы на следующие вопросы:

– **Сколько существует достоверных разновидностей эмоций?** Ученым удалось выявить 27 отдельных эмоциональных опытов.

– **Является ли эмоциональный опыт более понятным в терминах категорий или в терминах аффективных измерений (валентность и напряжение)?** Людям проще описывать свой опыт через категории, чем через аффективные измерения.

– Являются ли границы между категориями эмоций дискретными скачками или плавным переходами в переживании эмоций? Категории получились резко обособленными, хотя между некоторыми есть плавные переходы по типу градиента.

Итак, 27 обособленных эмоциональных опытов (emotional experience), выявленных в ходе исследования:

- **Восхищение** (чувство впечатленности, гордости, изумления)
- **Обожание** (любовь, счастье)
- **Эстетическое удовольствие** (благоговение, спокойствие, удивление)
- **Умиление** (смех, юмор)
- **Гнев** (гневное отвращение, кипение от злости)
- **Тревога** (страх, нервозность)
- **Благоговение** (изумление, чувство восторга)
- **Неловкость** (смущение, неловкость)
- **Скука** (раздражение, интерес)
- **Спокойствие** (умиротворенность, безмятежность)
- **Смущение** (любопытство, заинтересованное замешательство)
- **Желание** (голод, насыщение голода)
- **Отвращение** (чувство отвращения, крайнее отвращение)
- **Эмпатическая боль** (боль, шок)
- **Вовлеченность** (интерес, изумление, чувство заинтригованности)
- **Возбуждение** (прилив адреналина, благоговение)
- **Страх** (чувство страха, крайний страх)
- **Ужас** (шок, сильное чувство страха)
- **Интерес** (изумление, чувство заинтригованности)
- **Радость** (счастье, крайнее счастье)
- **Ностальгия** (скука, воспоминания)
- **Облегчение** (глубокое облегчение, чувство, что удалось спастись)
- **Романтика** (любовь, романтическая любовь)
- **Печаль** (крайняя печаль, сочувствие)
- **Удовлетворение** (чувство впечатленности, потрясенного удивления)
- **Сексуальное желание** (сексуальное возбуждение, чувство возбуждения)
- **Удивление** (шок, изумление)

Ссылка на исследование <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1702247114#sec-1>