

Психология личности

© 1997 г. В.К. Вилюнас

ЭМПИРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Сто испытуемых в течение недели хронологически регистрировали тип своей активности, а также знак, интенсивность и продолжительность эмоций. Получены данные об общем распределении эмоций, о среднем уровне эмоциональных переживаний и стабильности эмоциональной жизни. Оценивались продолжительность и эмоциональный фон разных видов деятельности.

Ключевые слова: переживания, эмоции, эмоциональный фон деятельности, воспоминания, хронологический метод.

При решении как теоретических, так и практических психологических задач важно знать характеристики переживаемых человеком эмоций – их модальность, интенсивность, продолжительность и т.п. Для получения такого рода данных обычно используются различные, основанные на ретроспекции методы: автобиографические отчеты [7], опросники [5], специальные шкалы [10], так называемые "формулы эмоций" [1] и др. Однако есть основания усомниться в их точности. Исследования показывают, что люди по-разному вспоминают приятные и неприятные события прошлого [4, 8, 9], поэтому ретроспективные данные могут отражать как реальные, так и воображаемые или желательные эмоциональные переживания. Подобные неточности были обнаружены и в описываемом ниже исследовании.

МЕТОДИКА

Для получения наиболее полной и точной характеристики повседневной эмоциональной жизни человека Дж.К. Флюгелем [6, гл. 5] была предложена и опробована методика хронологической регистрации эмоций, приближающая сообщение о них к реальному моменту их переживания. Этот автор попросил своих испытуемых не менее 30 дней вести своего рода эмоциональный дневник, в среднем ежечасно отмечая в нем модальность, знак, интенсивность и продолжительность переживаемых эмоций. Из большого числа людей, принявших участие в исследовании, только девять смогли довести его до конца. По их данным были вычислены показатели среднего уровня эмоциональных переживаний, их динаминости, отношения положительных и отрицательных эмоций, продолжительности эмоций разной модальности и другие любопытные характеристики. Методика не получила признания, вероятно, из-за утомительности исследования для испытуемого, а также – значительных затруднений, возникших при попытках классифицировать эмоции по модальности.

В нашем исследовании не применялась именно регистрация модальности. Стояла задача такой модификации методики Дж.К. Флюгеля, которая сделала бы ее более удобной для применения, а также для получения данных о характеристиках эмоциональной жизни у более значительной выборки людей. Наши испытуемые хронологически регистрировали знак (положительный или отрицательный), интенсивность и

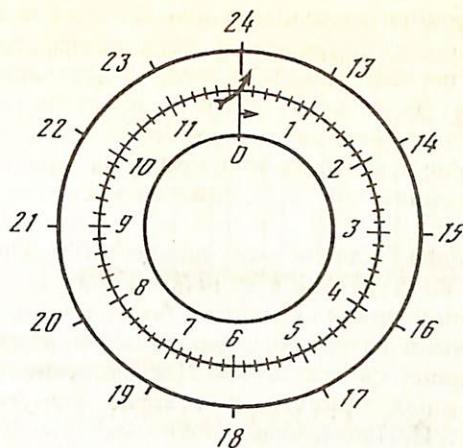


Рис. 1. Шкалы со сдвоенным циферблатом

продолжительность переживаемых эмоций, а вместо их модальности указывали виды деятельности, в ходе которых эмоции испытывались. Такая модификация методики позволяет определить относительную эмоциональную привлекательность каждого из предварительно выделенных видов деятельности, а также время, уделяемое им испытуемыми.

Они регистрировали свои эмоции менее продолжительно – только одну неделю (некоторые – две). Были несколько упрощены и требования частоты регистрации: инструкция указывала вносить данные в протоколы не реже 3–4 раз в сутки, но вместе с тем просила не злоупотреблять этим разрешением и вести регистрацию по возможности не откладывая.

Знак и интенсивность эмоций оценивались по биполярной 11-балльной шкале (от -5 до +5). Для указания характера деятельности испытуемым предъявлялся список из восьми видов, охватывающий практически все проявления человеческой активности. Для облегчения самого процесса регистрации были приготовлены шкалы, на которых два концентрических кольца имитировали сдвоенный циферблат с 10-минутными отметками на нем с 0 до 24 часов (см. рис. 1).

При регистрации данных на такой шкале, рассчитанной на одни сутки, испытуемому было достаточно отделить чертой интервал времени, на котором его эмоциональные переживания и вид деятельности не менялись, и записать на этой части шкалы две обозначающие их цифры.

Вся необходимая испытуемому информация была записана во вручаемой ему инструкции-памятке. В ней кроме обоснования цели исследования, шкалы оценки эмоций, списка видов деятельности и пояснения способа занесения данных было сформулировано несколько дополнительных правил регистрации. Поскольку они важны для понимания характера полученных сведений, эта часть памятки приведена почти целиком: «Определяя деятельность, руководствуйтесь исключительно собственным мнением, не обращая внимания на то, как эта деятельность могла быть воспринята другими. Напр., если Вы посетили театр только ради того, чтобы побывать вместе с некоторым человеком – отмечайте деятельность общения (6), если во время спектакля Вы думали только о собственной жизни – отмечайте "личную" деятельность (7)...».

Может случиться, что Вам придется заниматься двумя или более видами деятельности (напр., при просмотре ТВ передачи – эстетической и общением). В таких случаях разрешается условно "разбивать" общее время деятельности на более мелкие интервалы, соответствующие суммарному времени каждого из занятий, проводимых параллельно. Напр., Вы можете отметить, что при просмотре часовой ТВ передачи об-

щение (6) заняло у Вас приблизительно 20 мин., а эстетическая деятельность (4) – 40 мин., не указывая с точностью, как именно чередовались эти два вида деятельности.

Если эмоциональные переживания в некоторой деятельности (напр., во время прослушивания концерта) часто меняются и не могут быть указанным способом точно зарегистрированы, разрешается подобным образом "разбивать" время деятельности, указывая, напр., что третья концерта была "приятной" (+3), а оставшаяся часть – "незначительно неприятной" (-1), тоже не указывая, как чередовались эти переживания».

В результате исследования были собраны данные у 100 испытуемых в возрасте от 19 до 41 года. Среди них 80 студентов и 20 работающих, 69 женщин и 31 мужчина. Фактически в исследовании приняло участие больше испытуемых, однако приблизительно каждый десятый из них не смог строго придерживаться инструкции, поэтому от их данных пришлось отказаться. Исследование проводилось в Литве, в сборе и обработке данных принимали участие выпускники Вильнюсского университета В. Стончюс и Й. Пацявичюс.

Поскольку нам не удалось подобрать внутренне валидные подгруппы испытуемых (мужчины и работающие были в среднем на 3 года и на 7 лет старше, соответственно, женщин и студентов), при обработке данных основное внимание уделялось получению сводных характеристик об эмоциональной жизни всей выборки испытуемых; ниже будут приводиться только те данные о различиях отдельных подгрупп, которые не имеют альтернативных объяснений.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

1. Общее распределение эмоций. Вычисление суммарной продолжительности периодов времени, получивших одинаковую эмоциональную оценку, позволяет получить индивидуальные и групповые данные о месте, которое в общем бюджете времени бодрствования занимают эмоции разного знака и интенсивности. Обобщенные результаты, показывающие относительную (в процентном выражении) продолжительность различных эмоций у всех наших испытуемых на протяжении всего исследовавшегося времени, отражены на рис. 2. Для сравнения приведены аналогичные данные, полученные в исследовании Флюгеля; поскольку в нем использовалась 7-балльная шкала (от -3 до +3), здесь и далее данные этого автора будут приводиться пересчитанными на 11-балльную шкалу.

Как видно, у наших испытуемых заметно преобладают положительные переживания: их всего 68,7% – почти в 3,5 раза больше, чем отрицательных. В исследовании Флюгеля установлена такая же, только менее выраженная тенденция: его испытуемые зарегистрировали 27,2% отрицательных и 55,1% (почти в 1,8 раза больше) положительных эмоций. В целом эти данные находятся в согласии с фактом, довольно очевидным и в повседневной жизни: у человека, особенно в молодом возрасте, преобладают слабоположительные эмоциональные переживания, колеблющиеся в сравнительно узком диапазоне оценок (эмоции с оценкой от 0 до +3 занимают 70% времени); сильные, особенно отрицательные эмоции – значительно более редкое событие в его опыте.

Конечно, эти выводы касаются лишь общестатистического человека, так как индивидуальные данные порой имеют выраженную специфику и заметно различают людей. Один из наших испытуемых пребывал в позитивном эмоциональном состоянии почти все время бодрствования (95%), у другого этот показатель был равен 32%. Крайние показатели отрицательных переживаний – 48% и 1%.

Разнообразие индивидуальных данных удобнее всего раскрыть при помощи двух показателей, один из которых – показатель счастья/несчастья – отражает меру соотношения положительных и отрицательных переживаний, а другой – степень стабильности/динамики эмоциональной жизни. В своем исследовании Флюгель в поисках оптимального показателя счастья произвел много вычислений, отражающих

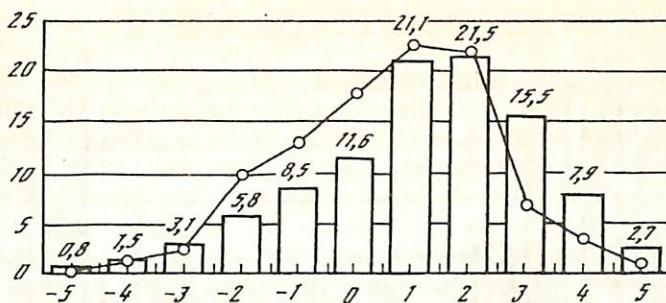


Рис. 2. Продолжительность эмоций испытуемых; линия с точками – данные по испытуемым Дж. Флюгеля, столбики – по испытуемым автора

как отношение, так и разницу продолжительности положительных и отрицательных переживаний с учетом их интенсивности или квадрата интенсивности. Хотя каждый из такого рода показателей имеет некоторую специфику, высокий уровень корреляции между ними свидетельствует о том, что они отражают весьма сходные характеристики эмоциональной жизни и что для сжатого изложения данных достаточно воспользоваться одним из них. В нашем исследовании с этой целью вычислялось "гедоническое среднее" – показатель, обозначающий ту точку шкалы оценки эмоций, которая является центральной для располагающегося по обе ее стороны распределения эмоций разной интенсивности. Поскольку этот показатель указывает на усредненный уровень эмоциональных переживаний, в дальнейшем для удобства и краткости будем обозначать его "средней эмоцией", или СЭ.

2. Средняя эмоция. Она вычисляется по формуле

$$СЭ = \frac{\Sigma(\bar{e}^* \Pi_{\bar{e}})}{100},$$

где \bar{e} – балл оценки эмоций (от -5 до +5); $\Pi_{\bar{e}}$ – общая продолжительность (в %) \bar{e} – балльной эмоции.

Из формулы следует, что чем значительнее продолжительность того или иного эмоционального переживания, тем больше к его значению будет приближена СЭ. Таким образом, СЭ представляет собой как бы среднее арифметическое всех испытанных за определенный промежуток времени эмоциональных переживаний, иначе говоря – ту точку на шкале оценки эмоций, от которой эти переживания одинаково отклоняются в одну и другую сторону. Чем больше СЭ, тем больше положительных переживаний и меньше отрицательных, и наоборот.

Индивидуальные показатели СЭ за весь исследовавшийся период времени у наших испытуемых распределились от -0,27 до 2,61 баллов. Среднее значение этого показателя по всей группе испытуемых равняется +1,16 при стандартном отклонении 0,59. Отрицательная СЭ была только у одного испытуемого. Эти данные изображены на рис. 3.

Испытуемые Флюгеля были менее счастливы: СЭ их группы равнялась +0,56. Наше исследование не дает оснований объяснять это их несколько большим возрастом (в среднем 27,4 года против 22,2 у наших испытуемых), так как связь между СЭ и возрастом обнаружена в нем не была. Напрашивается предположение, что более несчастливы обязательные или упрямые испытуемые, нашедшие в себе силы довести до конца более утомительное, по сравнению с нашим, исследование. В отличие от признака возраста наших испытуемых разделял признак пола: женщины ($C\bar{e} = 1,24$) оказались счастливее мужчин ($C\bar{e} = 1,00$) на уровне значимости $p < 0,05$.

Полученные нами данные свидетельствуют о наличии статистически значимой ($p < 0,001$) корреляционной связи между СЭ и продолжительностью эстетической

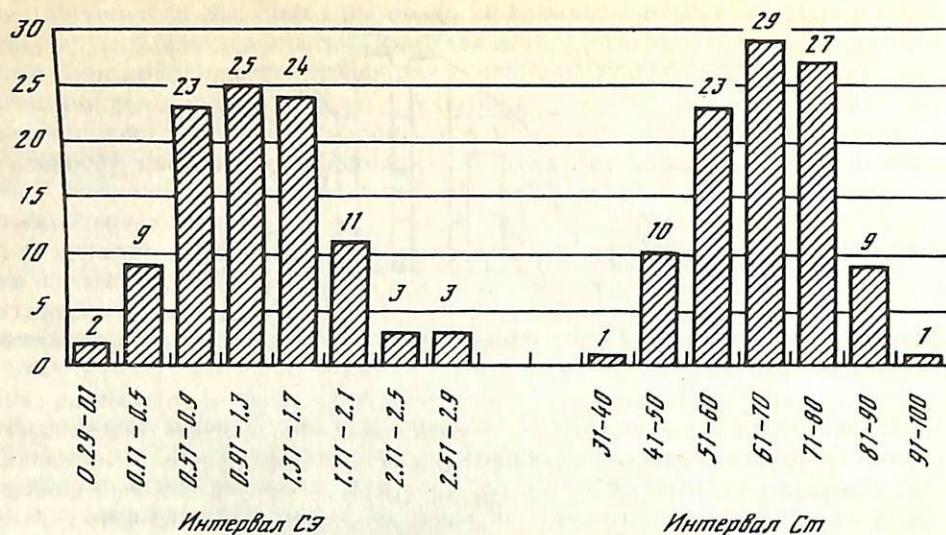


Рис. 3. Распределение индивидуальных показателей СЭ и Ст

деятельности испытуемых, так что более счастливы те, кто больше времени уделяет (или имеет эту возможность) красоте и искусству.

Отдельно высчитывался средний уровень эмоциональных переживаний всей выборки испытуемых для каждого дня недели. Были получены легко предсказуемые результаты: наиболее приятен конец недели, особенно воскресенье, СЭ которого равна 1,52; как тяжелый день (СЭ = 0,95) выделяется понедельник; уровень эмоциональных переживаний в оставшиеся дни колебался от 1,07 до 1,16.

3. Стабильность эмоциональной жизни. СЭ указывает на центр, вокруг которого происходит колебание эмоциональных переживаний, не раскрывая амплитуды и других особенностей этих колебаний. СЭ будет иметь значение +1,0 как при колебании переживаний между 0 и +2 баллами, так и между -3 и +5. Распределение эмоциональных переживаний вокруг СЭ раскрывает меру стабильности эмоциональной жизни: понятно, что чем больше испытывается эмоций, близких к СЭ, тем эта жизнь стабильнее, и, наоборот, чем больше переживается эмоций, близких к крайним значениям шкалы, тем она динамичнее. Для примера ниже приведены цифровые ряды общего распределения эмоций у испытуемых с наиболее и наименее стабильной эмоциональной жизнью:

0-0-0-0-1-12-65-20-0-2-0
12-10-16-8-2-0-11-14-13-9-5

При выведении конкретного показателя стабильности эмоциональной жизни (далее будем обозначать его буквами Ст) мы ориентировались на то, что вклад в него продолжительности эмоций каждой интенсивности должен быть пропорционален мере близости этой эмоции к СЭ: чем более удалено значение этой эмоции от СЭ, тем менее ее продолжительность должна увеличивать показатель Ст. Достичь этого позволяет суммирование продолжительности двух самых близких к СЭ эмоций с разделенной на два продолжительностью эмоций, удаленных от СЭ на один балл, с разделенной на три продолжительностью эмоций, удаленных от СЭ на два балла и т.д. Математическая формула этого показателя такова:

$$Ст = \sum \frac{\Pi_{\mathcal{E}}}{|\mathcal{E} - k| + 0,5},$$

где: \mathcal{E} – балл оценки эмоций (от -5 до +5); $\Pi_{\mathcal{E}}$ – общая продолжительность (в %)

э-балльной эмоции; k – СЭ, округленная до следующих ближайших значений: $-0,5$; $+0,5$; $+1,5$; $+2,5$.

При изменении эмоциональной жизни только в диапазоне двух ближайших к СЭ значений шкалы такой показатель будет равен 100, в случае противоположной крайности, если существовал бы человек, испытывающий только эмоции -5 и $+5$, его показатель был бы чуть меньше 20. Таким образом, теоретическая середина распределения показателя Ст – 60.

Средний для всей выборки испытуемых показатель Ст оказался равным 65,33. Он случайно, по-видимому, почти совпал с аналогичным результатом исследований Флюгеля, равным 65,26. Индивидуальные данные распределились между значениями 32,3 и 92,0 (данные именно этих испытуемых приведены выше). Среднее статистическое отклонение равняется 11,62. Распределение индивидуальных показателей показано на рис. 3.

Самый заметный результат коррелирования показателя Ст с другими данными свидетельствует о наличии значимой ($p < 0,05$) положительной его связи с возрастом испытуемых. Это соответствует жизненному опыту, показывающему, что, созревая, люди обычно становятся более сдержанными. Видимо, из-за такой сдержанности более эмоционально стабильные люди испытывали меньшее удовлетворение в эстетической деятельности ($p < 0,01$), хотя уделяли ей времени не меньше, чем другие. Труднее понять, почему эмоционально стабильные люди отличаются более продолжительным временем бодрствования, иначе говоря – меньше спят ($p < 0,05$). Средний показатель Ст у мужчин и женщин значимо не различается. Обнаруженную Флюгелем тенденцию¹, согласно которой склонные к интенсивным эмоциям люди бывают менее счастливы, наше исследование подтвердило именно как тенденцию, так как положительная корреляционная связь между показателем Ст и СЭ не достигает значимого уровня.

4. Продолжительность и эмоциональный фон разных видов деятельности. Поскольку наши испытуемые регистрировали вид деятельности, занимаясь которой они переживали эмоции, полученные данные позволили вычислить время, уделяемое ими каждому из видов деятельности, а также средний уровень испытуемых в них эмоций. Испытуемые должны были выбрать и указать одну из деятельности, перечисленных и охарактеризованных во вручаемой им памятке. Перечни, которые получали различные группы наших испытуемых, несколько различались своей подробностью². В типичном случае перечень содержал 8 видов деятельности, а именно:

- | | |
|----------------------------|----------------|
| 1. Трудовая и общественная | 5. Бытовая |
| 2. Познавательная | 6. Общение |
| 3. Учеба | 7. "Личная" |
| 4. Эстетическая | 8. Прочие виды |

Поскольку характер большинства указанных в списке деятельности достаточно раскрывается их названием, приведем описание в памятке только более специфической "личной" деятельности; это – "формы проведения досуга, не охваченные перечисленными выше видами деятельности; занятия, касающиеся только Вас и Ваших интересов, напр., охота, коллекционирование, грезы, воспоминания, осмысливание планов на будущее и пр." Познавательную деятельность (самообразование) и учебу испытуемых просили различать по принципу, являются ли для них приобретение знаний и самосовершенствование желательным или же вынужденным, совершающим из-за какой-либо необходимости. Испытуемые редко пользовались категорией "Прочие виды деятельности"; это свидетельствует, что перечень достаточно полно охватывал все проявления человеческой активности.

¹ Исследование А.Э. Уэссмана и Д.Ф. Рикса [10] ее не обнаружило.

² Например, в группе работающих отдельно оценивалось общение в семье и вне семьи; результаты свидетельствуют о том, что последнее испытуемым приятнее.

Таблица

Продолжительность и эмоциональный фон деятельности двух выборок испытуемых

Деятельность	Студенты		Работающие	
	Продолж. (часы-мин.)	Эмоцион. фон	Продолж. (часы-мин.)	Эмоцион. фон
Эстетическая	1 49	2,62	1 29	2,16
Познавательная	2 01	1,83	1 19	1,62
Общение	3 40	1,73	4 13	1,66
Учеба	3 01	0,31	0 29	1,45
Трудовая	0 16	0,90	3 42	0,70
Личная	1 51	0,71	1 27	1,09
Бытовая	2 59	0,69	3 10	0,73
Прочие виды	0 12	-1,27	0	
Сон	8 11		8 11	
Всего:	24 00		24 00	

Данные о средней продолжительности и эмоциональном фоне (СЭ) деятельности двух групп испытуемых – работающих и студентов – содержатся в таблице и на рис. 4. Для наглядности данные об относительной продолжительности деятельности приведены пересчитанными в односуточный отрезок времени.

Хотя в обобщенных данных все виды деятельности имеют положительную СЭ (исключение – "прочие" деятельности студентов, чаще всего означавшие болезнь), среди индивидуальных данных встречаются деятельности и с отрицательным эмоциональным фоном (его не имеет только эстетическая деятельность). Данные в целом демонстрируют общую и вполне понятную закономерность: наиболее высокую эмоциональную оценку получают те виды деятельности, в отношении которых человек имеет свободу выбора; эмоциональный фон вынужденных, в том или ином смысле неминуемых деятельности, как правило, ниже общей СЭ. Исключение из этой закономерности составляет "личная" деятельность студентов, которой они в среднем посвящают почти два часа в сутки, хотя она не является для них ни обязательной, ни привлекательной. Это исключение легче понять, если обратить внимание на то, что несколько испытуемых по своей инициативе "личную" деятельность начали называть "невротической", имея в виду навязчивое побуждение к осмысливанию жизни и всякого рода самокопанию.

Некоторые из полученных корреляционных связей обусловлены, как можно думать, различиями в выраженности у испытуемых экстраверсии-интроверсии. Оказалось, что чем больше времени они уделяют общению, тем менее им приятны явно менее экстравертивные "личная", эстетическая и бытовая деятельности (все на уровне $p < 0,05$). Наоборот, чем больше времени уделялось интровертивной "личной" деятельности, тем более приятна эстетическая ($p < 0,01$) и познавательная ($p < 0,05$).

Впрочем, эти две деятельности больше других связаны между собой. Так, поскольку увеличение продолжительности какой-либо деятельности (из-за совместной их ограниченности временем бодрствования) неизбежно происходит за счет сокращения других, во взаимных корреляциях этих данных преобладают отрицательные показатели, в девяти случаях – значимые. На этом фоне отчетливо выделяется единственная значимая положительная связь между продолжительностью эстетической и познавательной деятельности ($p < 0,05$). Такая же связь (на уровнях значимости, соответственно, 0,001 и 0,05) существует между этими показателями и временем бодрствования; стало быть, именно этим видам деятельности (еще, не значимо, общению) обычно отводилось время, которое испытуемые экономили на сне.

При сравнении средней продолжительности и эмоционального фона деятельности

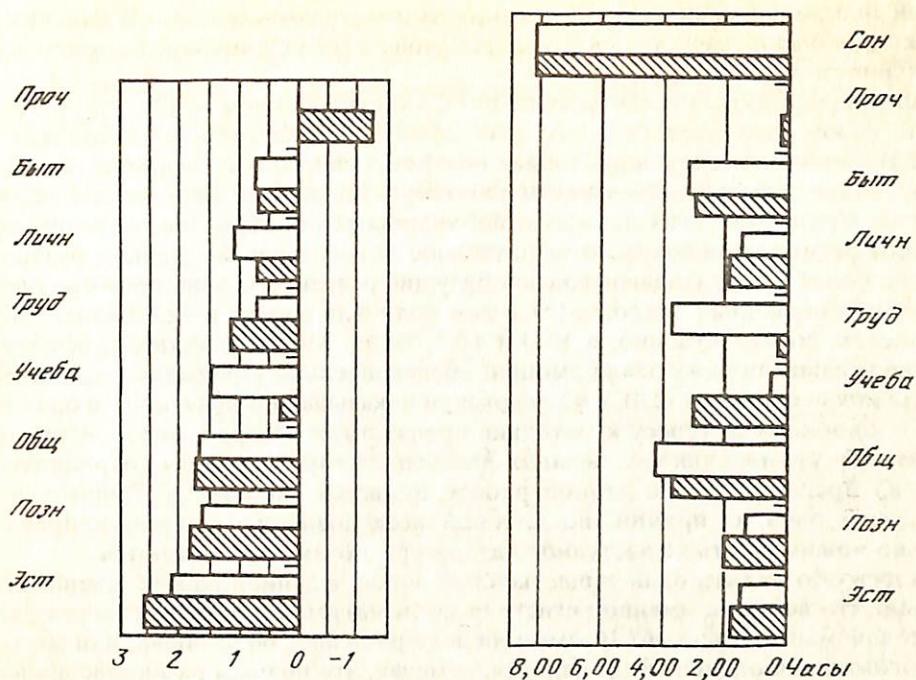


Рис. 4. Эмоциональный фон и продолжительность деятельности рабочих и студентов; заштрихованный – студенты, светлый – рабочие

у мужчин и женщин неожиданных различий не обнаружено, за исключением, пожалуй, того факта, что мужчины, оказывается, общаются ничуть не меньше женщин – зато статистически значимо ($p < 0,05$), даже на 25 минут в сутки, больше спят. Эти данные контрастны полному, с точностью до минуты, совпадению времени, отводимому сну выборками работающих испытуемых и студентов. Исследование показало, что экономия на сне и уделяя меньше времени трудовой деятельности ($p < 0,05$), женщины несколько больше его отводят бытовой деятельности ($p < 0,05$), а также (не значимо) учебе, эстетической деятельности и познанию, получая в познании ($p < 0,01$), общении ($p < 0,05$), а также в трудовой, бытовой и эстетической деятельности (не значимо) большее по сравнению с мужчинами эмоциональное удовлетворение.

Полученные результаты проверялись сопоставлением данных отдельных подгрупп испытуемых (при рассмотрении результатов всей выборки), родственных показателей, различных способов статистической обработки. В статье приведены только выдержавшие такую проверку данные.

ВЫВОДЫ

Изложенные в статье данные достаточно убедительно демонстрируют возможности и ценность описанной выше методики хронологической регистрации эмоций. Решая задачу усовершенствования методики и предварительного уточнения параметров эмоциональной жизни человека, наша работа не была направлена на достижение конкретных целей, однако вполне очевидно, что с ее помощью могут быть получены любопытные результаты. Методика может применяться везде, где важно получить данные об источниках и характере эмоциональных переживаний людей или их групп, в частности, при поисках причин заболеваний в психосоматической клинике, исследованиях адаптации человека к особым или изменившимся условиям жизни (военная служба, лишение свободы), определении эффективности психотерапевтических воз-

действий или валидности получаемых другими методами данных. В нашей стране методика использовалась в исследованиях свойств темперамента и эмоциональной направленности человека [2, 3].

Важно подчеркнуть, что по сравнению с анкетированием методика раскрывает другие и, можно надеяться, более точные характеристики эмоциональной жизни человека. В своем исследовании Пацявичюс попросил восемь испытуемых предварительно оценить продолжительность и эмоциональный фон исследуемых видов деятельности. Сравнение этих данных с полученными впоследствии методом хронологической регистрации показало значительное их несовпадение. Данные различались даже у наиболее точно угадавшего свои будущие результаты испытуемого: учеба, до исследования оцененная баллом +1,0, в нем получила оценку в +2,5 балла; "личная" деятельность, соответственно, в +3,0 и +0,5 балла. Менее удачливые испытуемые иногда не угадывали даже знака эмоции: предварительно утверждая, что общение в семье для них неприятно (-2,0), в исследовании показывали результат +0,6 баллов.

Более широкому интересу к методике препятствует, скорее всего, очевидный ее недостаток – утомительность задания для испытуемых, которая сохранилась, несмотря на предпринятые в данной работе попытки упрощения. Видимо, в этом заключается одна из причин, по которой исследования в данном направлении, насколько можно судить по доступной литературе, почти не развиваются.

Осталось обозначить один существенный вопрос, в данной работе специально избегаемый: что все-таки именно регистрирует испытуемый, и о чем говорят данные, предоставляемые методикой? В самом ли деле речь идет об эмоциях, или же только об их когнитивной оценке? Ведь человек, отмечая, что полчаса назад завершившийся разговор с попутчиком был ему очень приятен, уже не улыбается и не смеется, а только вспоминает, что это происходило. Так что обсуждаемая методика, как и те, которые упоминались в начале статьи, тоже использует ретроспекцию, только более приближенную к воспоминаемому событию³. Но меняется ли от такого приближения суть процесса, не остается ли он только воспоминанием? В таком случае следует ли его называть эмоцией, может быть, там ее уже нет?

Развернутое освещение поставленных вопросов требует отдельного рассмотрения. Если же позволить себе высказать мнение, оставляя задачу его обоснования на будущее, то ответ будет таков: эмоция в воспоминании присутствует не только как объект, но и как активный участник этого процесса, реально в это время переживаемое событие. Существуют особые классы эмоциональных явлений, такие, как настроения, чувства, которые проявляются общим фоном происходящих событий и сохраняются по их завершении. Именно такие фоновые переживания – основание исследовавшихся в данной работе эмоциональных оценок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Додонов Б.И. Типы общей эмоциональной направленности людей и тенденции структурирования их эмоциональной сферы // Вопр. психол. 1972. № 1. С. 45–55.
2. Ольшаникова А.Е., Пацявичюс Й.В. Роль эмоциональности в саморегуляции деятельности // Психол. журн. 1981. № 1. С. 70–81.
3. Пацявичюс Й.В. Эмоциональность и самооценка организации деятельности // Вопр. психол. 1985. № 4. С. 134–139.
4. Bower G.B. Mood and memory // American psychologist. 1981. V. 36(2). S. 129–148.

³ Именно такое приближение обуславливает большую точность даваемых оценок, поскольку с исходом времени новые события могут изменить первичную оценку; так, упомянутый довольно разговором с попутчиком человек еще через полчаса, обнаружив, скажем, пропажу бумажника, даст произшедшему, конечно, другую оценку.

5. Cattell R.B. Personality and mood by questionnaire. San Francisco, 1975.
6. Flugel J.C. Studies in feeling and desire. London, 1955.
7. Phillips M. The education of the emotions through sentiment development. London, 1937.
8. Rapaport D. Emotions and memory. Baltimore, 1942.
9. Seidlitz L., Diener E. Memory for positive versus negative life events: theories for the differences between happy and unhappy persons // J. of pers. and soc. psychol. 1993. V. 64(4). S. 654–664.
10. Wessman A.E., Ricks D.F. Mood and personality. N.Y., 1966.