

## РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ: ПРОЦЕСС, ФОРМЫ, МЕХАНИЗМЫ<sup>1</sup>

© 2010 г. М. А. Падун

*Кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории психологии  
посттравматического стресса, Учреждение Российской академии наук  
Институт психологии РАН, Москва*

Представлен обзор исследований регуляции эмоций. Рассматривается регуляция эмоций как процесс, отражающий развертывание регуляторных усилий во времени, и как свойство, связанное с индивидуальными различиями в используемых способах регуляции. Показано, что наиболее изученными стратегиями регуляции эмоций являются подавление эмоциональной экспрессии и переоценка значения эмоциогенной ситуации. Проводится теоретический анализ связей между стратегиями регуляции эмоций и эмоциональными расстройствами. Выделяются осознанные и неосознанные формы регуляции. Описываются нейropsychологические, когнитивные, аспекты регуляции эмоций.

*Ключевые слова:* регуляция эмоций, стратегии регуляции эмоций, подавление, переоценка.

В связи с увеличением стрессогенности современного общества, неуклонным ростом в популяции расстройств тревожно-депрессивного ряда, а также высокой распространенностью аддиктивного и антисоциального поведения повышается значимость понимания процессов и свойств человека, обеспечивающих регуляцию эмоциональных состояний. В зарубежной психологии за последние годы произошел огромный скачок в количестве исследований регуляции эмоций. По данным одного из ведущих ученых в этой области – Дж. Гросса [38], число словосочетаний “регуляция эмоций” в базе данных *PsycLIT* увеличилось с 10 за 1986–1990 гг. до 2785 за 2001–2005 гг.

Дисфункциональные формы регуляции эмоций могут быть причинами психических расстройств, соматических заболеваний, трудностей в социальной адаптации. Данная проблема значима не только для клинической психологии и психиатрии: в последние годы все более распространенным становится мнение о том, что негативные эмоциональные состояния, например тревога и депрессия, имеют в популяции нормальное распределение с эффектом “порога”, за которым оказываются люди, страдающие депрессивными и тревожными расстройствами. Это означает, во-первых, что каждый “нормальный” индивид занимает свое место на шкале тревожно-депрес-

сивных симптомов и соответственно в норме мы можем иметь дело с достаточно высокими показателями выраженности негативных эмоциональных состояний, не достигающими до клинического уровня, но нуждающимися в коррекции. Во-вторых, исследование особенностей регуляции эмоций чрезвычайно важно с точки зрения психопрофилактики развития эмоциональных нарушений.

*Целью* настоящей работы является рассмотрение понятия регуляции эмоций, ее основных процессов, форм и механизмов.

### *Задачи:*

1. Раскрыть понятие регуляции эмоций; отграничить его от близких по значению конструктов (эмоциональная регуляция поведения, защитные механизмы, копинг-стратегии);
2. Описать регуляцию эмоций как процесс, разворачивающийся во временном континууме, и как свойство, отражающее различия между людьми в способах регуляции;
3. Обозначить функциональные и дисфункциональные формы регуляции эмоций; соотнести их с наиболее часто встречающимися видами эмоциональных нарушений;
4. Кратко осветить современные представления о нейropsychологических, когнитивных, межличностных механизмах регуляции эмоций;
5. Обозначить перспективы и направления будущих исследований.

<sup>1</sup> Работа выполнена при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда (грант № 07-06-00431а).

## ПОНЯТИЕ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ

Регуляция эмоций представляет собой комплекс психических процессов, которые усиливают, ослабляют либо удерживают на одном уровне интенсивность эмоциональных реакций человека [28].

Важно подчеркнуть отличие *регуляции эмоций* от *эмоциональной регуляции поведения*: в нашей работе внимание сосредоточено именно на тех процессах, которые осознанно или автоматически использует человек для поддержания своих эмоций на оптимальном для него уровне, тогда как в исследованиях регуляции поведения и деятельности акцент делается на роли эмоций в достижении поставленных целей [8, 9]. Четко разграничить данные понятия невозможно, так как достижение целей ведет к желаемым позитивным эмоциям и, наоборот, в стрессовой ситуации лучший способ справиться с негативными эмоциями – решить проблему (например, для человека, потерявшего работу после сокращения, оптимальный путь обрести эмоциональное равновесие – найти новую работу). Однако для того, чтобы решить проблему, необходимо сохранять адекватное эмоциональное состояние (в состоянии тяжелого дистресса трудно понравиться новому работодателю, продемонстрировать имеющиеся знания и навыки и т.д.). Таким образом, предметом нашего исследования является *регуляция эмоций*, а не *эмоциональная регуляция*, хотя в зарубежной психологии для обозначения этих понятий используется единый термин “*emotion regulation*” [38].

Можно условно выделить три этапа развития психологических исследований регуляции эмоций [51]:

1. Психоаналитическая концепция механизмов психологической защиты [14], а также работы школы *New Look*, связанные с перцептивными механизмами защиты [13];
2. Традиция исследований стресса и копинга, в которой подчеркивалась значимость процесса переоценки [42];
3. Исследования саморегуляции в рамках психологии развития [23, 41].

Важно отграничить проблему регуляции эмоций от проблемы копинг-поведения: в данном контексте мы рассматриваем только осознаваемые или автоматические усилия человека, направленные на изменение эмоционального состояния, т.е. в терминах совладающего поведения – эмоционально-фокусированный копинг. Труднее провести границу между регуляцией эмоций и защитными механизмами: считается [58], что механизмы защиты менее осознаваемы и более стабильны, чем стратегии регуляции эмоций.

В отечественной психологии в качестве наиболее близких к проблемному полю регуляции эмоций можно выделить следующие направления исследований:

- саморегуляция деятельности и психических процессов (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова);
- регуляция психических состояний, проблема неравновесных состояний (А.О. Прохоров, И.И. Чеснокова);
- саморегуляция функциональных состояний в профессиональной деятельности (Л.Г. Дикая, А.Б. Леонова, Э.А. Голубева, А.К. Осницкий);
- контроль поведения, составной частью которого является эмоциональный контроль (Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская).

Современные исследования регуляции эмоций пытаются ответить на вопросы о том, как и с какими последствиями индивиды регулируют свои эмоциональные состояния, существуют ли “хорошие” и “плохие” способы регуляции, какие характеристики влияют на индивидуальный стиль регуляции эмоций и т.д. Среди взрослых психически здоровых людей можно обнаружить большое разнообразие способов регуляции.

Представляется важным разделить феномен регуляции эмоций на две составляющие: регуляция эмоций как *процесс*, отражающий развертывание регуляторных усилий во времени, и как *свойство*, связанное с индивидуальными различиями в используемых способах регуляции.

## ПРОЦЕСС РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ

Большинство современных исследователей согласны с тем, что эмоциональные реакции являются следствием субъективной оценки эмоционально значимого стимула [42]. Таким образом, можно обозначить следующую последовательность: ситуация – внимание – оценка – реакция. Ситуация, вызывающая эмоциональную реакцию, может быть как внешней, так и внутренней [38].

Джон и Гросс предложили модель регуляции эмоций [40], которая основана на рассмотрении процесса развертывания эмоциональной реакции во времени. Авторы выделяют *предшествующие реакции* и *фокусированные на реакции* стратегии регуляции.

“Предшествующие реакции” стратегии отражают регуляцию эмоций до того момента, как эмоциональная реакция возникла, т.е. произошло изменение поведения и психофизиологического состояния индивида. “Фокусированные на реакции” стратегии работают тогда, когда эмо-

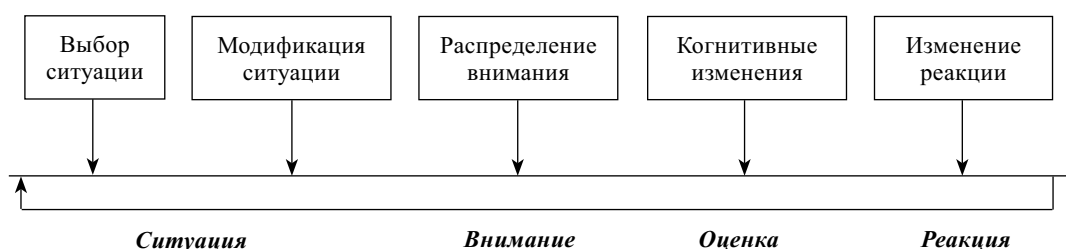


Рис. Модель процесса регуляции эмоций [38].

циональная реакция уже запущена. К “предшествующим реакции” стратегиям относятся: *выбор ситуации* (предпочтение вовлечения в одни ситуации и избегание других в целях регуляции эмоциональных состояний); *модификация ситуации* (изменение самой ситуации в целях регуляции ее эмоционального воздействия); *распределение внимания* (выбор тех аспектов ситуации, на которые следует обращать внимание); *когнитивные изменения* (переоценка значения ситуации). К “фокусированным на реакции” стратегиям относится изменение эмоциональной реакции (см. рис.).

Таким образом, “предшествующие реакции” стратегии преследуют цель избежать негативных (достичь позитивных) эмоций, тогда как фокусированные на реакции стратегии направлены на изменение самой эмоциональной реакции.

Рассмотрим подробнее описанные Гроссом [38] стратегии регуляции эмоций:

1. *Выбор ситуации.* Данная стратегия предполагает вовлечение в ситуации, которые позволяют избежать нежелательных (достичь желаемых) эмоций. “Выбор ситуации” требует от индивида понимания характеристик ситуации, а также способности прогнозировать свои реакции на нее. Но эта стратегия имеет недостатки: эмпирические данные показывают, что существуют различия между актуальным переживанием эмоций и воспоминанием о них. Так, например, люди склонны переоценивать длительность негативных эмоций в ответ на негативные обстоятельства (например, ссора с партнером) [там же]. Кроме того, в эффективности использования данной стратегии существует проблема соотношения краткосрочных и долгосрочных регуляторных целей. Например, человек, испытывающий негативные эмоции в ситуации публичного выступления, может избегать таких ситуаций ценой серьезных ограничений в карьерном росте, ведущих в конечном счете к усилению негативных эмоций в связи с недостаточной самореализацией.

2. *Модификация ситуации.* Далеко не каждая негативная ситуация неминуемо ведет к появлению негативных эмоций. Часто индивид может сделать выбор: не садиться в переполненный автобус и подождать другого, не попадаться на глаза рассерженному шефу и т.д. Таким образом, обстоятельства, поддающиеся контролю человека, можно полностью или частично изменить.

3. *Распределение внимания.* Вызывающая эмоции ситуация имеет много аспектов. Таким образом, индивид может выбирать, на каком из них сосредоточить свое внимание, чтобы избежать или достичь соответствующих эмоций. В качестве разновидностей в этой стратегии выделяют “*отвлечение*”, при котором индивид старается вызвать у себя мысли или воспоминания, несовместимые с негативными эмоциями, и, наоборот, “*концентрацию*” – направленность внимания на собственные негативные чувства и переживания. Постоянное обращение к собственным негативным чувствам может приводить к руминациям (навязчивым размышлениям, “умственной жвачке”), которые в свою очередь сопутствуют депрессии и другим психическим расстройствам.

4. *Когнитивные изменения.* Данная стратегия предполагает когнитивные усилия, направленные на изменение точки зрения на ситуацию, которые могут состоять либо в переоценке индивидом ее значения, либо в переоценке его возможности совладать с ней. Один из ярких примеров данной стратегии показан в исследовании Тэйлора и Лобея [63]: для снижения негативных эмоций человеку свойственно сравнивать себя с другими людьми, находящимися в еще более трудных обстоятельствах. Стратегия переоценки всесторонне изучалась Гроссом [34]: в его исследованиях показано, что при просмотре клипов, индуцирующих негативные эмоции, переоценка снижала интенсивность негативных переживаний.

5. *Изменение эмоциональной реакции.* В отличие от всех предыдущих стратегий, предшествующих самой эмоции, процесс изменения эмоциональной реакции начинается тогда, когда она

уже возникла. Способы, к которым прибегают люди для изменения эмоциональных состояний, широко известны и варьируются по степени воздействия на качество жизни индивида: релаксация, физические упражнения, медикаментозные препараты и т.д. Одной из наиболее часто встречающихся форм регуляции эмоций является эмоционально-экспрессивное поведение, роль которого неоднозначна: считается, что выражение негативных эмоций ведет к улучшению состояния, однако Изард [39] в своем исследовании показал, что эмоционально-экспрессивное поведение не снижает, а даже несколько повышает интенсивность переживаемой эмоции. Таким образом, можно предположить, что эмоциональная экспрессия эффективна тогда, когда индивид оказывается способным найти адаптивные формы выражения эмоций (т.е. найти понимание других людей, инициировать решение проблемы, а не просто “выпускать” аффект). В целом адаптивность или неадаптивность эмоциональной экспрессии не может быть определена четко, она зависит от ситуационного контекста. Стратегия *подавления* экспрессии эмоций – это форма изменения эмоциональной реакции, которая предполагает торможение экспрессивного поведения. Результаты исследований показывают, что стремление подавить эмоциональную экспрессию [34, 37] снижает интенсивность позитивных эмоций, но оставляет на том же уровне интенсивность негативных.

Приведенная на рисунке модель представляет собой один цикл регуляции эмоций. Этот процесс непрерывен, о чем свидетельствует обратная связь, замыкающая схему. Обратная связь отражает реципрокный характер регуляции эмоций, существующей в континууме ситуативной стимуляции и поведенческих реакций. В идеале стрелка обратной связи должна соединять эмоциональную реакцию с каждой регуляторной стратегией. В зависимости от модальности эмоции текущая эмоциональная реакция, которая является следствием предыдущего регуляторного цикла (например, чувство смущения после вспышки гнева), запускает новый цикл регуляции. Реакции окружающих людей на эмоциональную экспрессию служат источником изменения ситуативного контекста, и регуляторный цикл запускается вновь.

Наиболее глубоко изучены стратегии *переоценки* и *подавления* эмоций. В связи с тем что переоценка происходит раньше, чем возникает сама реакция, она требует меньше когнитивных ресурсов для своего осуществления, что позволяет индивиду вовлекаться в продуктивное социальное

взаимодействие. Подавление же создает чувство несоответствия внутренних переживаний и внешнего их проявления, отсутствия аутентичности в отношениях с другими людьми. Оно может привести индивида к отчужденности и к избегающему поведению [40].

Так, в исследовании [35] испытуемым демонстрировались видеоклипы, индуцирующие негативные эмоции. Испытуемые были случайным образом разделены на три группы: первым предлагалось смотреть фильм и думать о нем в целях снижения негативных эмоций (переоценка); вторым – прятать свои чувства, стараться никак их не проявить (подавление); третьим (контрольная группа) – не давалось специальных инструкций по регуляции эмоций. Результаты показали, что подавление снижало интенсивность экспрессии эмоций, но не снижало интенсивность их переживания. Так, испытуемые, использовавшие стратегию подавления, продемонстрировали более высокую физиологическую активацию, чем контрольная группа. А испытуемые, использовавшие стратегию переоценки, характеризовались как сниженной экспрессией эмоций, так и менее интенсивным их переживанием без повышения физиологической активации. Особенно удивительным представляется явление асимметрии, которое заключается в том, что подавление негативных эмоций не изменяет интенсивности их переживания, а подавление позитивных – снижает их.

## РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ КАК СВОЙСТВО

Для изучения индивидуальных различий в регуляции эмоций Гроссом и Джоном [36] был разработан “Опросник эмоциональной регуляции”, содержащий две субшкалы: “Подавление” и “Переоценка”.

При проверке валидности методики было показано, что ее субшкалы не коррелируют с социальной желательностью и уровнем интеллекта. Взаимосвязи с 5-факторным опросником (“Большая пятерка”) обнаружены только в отношении экстраверсии и нейротизма, которые являются конструктами, связанными с эмоциями. “Переоценка” отрицательно связана с нейротизмом, а “Подавление” отрицательно коррелирует с экстраверсией [36].

Согласно полученным данным, подавление значимо коррелирует с неаутентичностью (расхождением внутреннего состояния и презентуемого во внешнем поведении фальшивого Я).

Таким образом, лица, использующие в качестве механизма регуляции эмоций подавление, стараются скрыть от других свои истинные чувства и убеждения, опасаясь, что они не будут приняты и поняты.

Частое использование “Переоценки” связано с более высокой частотой переживания положительных эмоций и более низкой – отрицательных. Что касается подавления, то оно связано как с меньшим выражением позитивных эмоций, так и с меньшим переживанием их. Подавление может усиливать негативные эмоциональные состояния (за счет неаутентичности). Данная стратегия сопряжена с высокими физиологическими затратами: было показано [32], что индивиды, использующие стратегию подавления, с трудом вспоминают негативно окрашенные события, но при этом демонстрируют высокую физиологическую реактивность во время выполнения задания.

## ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ФОРМЫ РЕГУЛЯЦИИ

Как уже было сказано, дисфункция на каком-либо этапе регуляторного процесса ведет к эмоциональным нарушениям. В приведенной ниже таблице мы сделали попытку обобщить предложенные Гроссом стратегии с указанием их дисфункциональных “полюсов” [25], которые, будучи дезадаптивными регуляторными механизмами, приводят к эмоциональным и личностным расстройствам либо (в неклинических случаях) к неравновесным состояниям или отдельным симптомам. Безусловно, стратегии становятся непродуктивными, если являются тотальными, ригидными, устойчивыми способами регуляции эмоций.

Таким образом, основные типы тревожно-депрессивных расстройств и отдельные личностные нарушения можно свести к специфическим формам дисфункциональной регуляции негативных

**Таблица.** Соотношение дисфункциональных стратегий регуляции эмоций и эмоциональных расстройств

| <i>Стратегия регуляции эмоций по схеме Гросса</i> | <i>Дисфункциональная стратегия</i>                                                                                          | <i>Эмоциональное расстройство</i>                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Выбор ситуации                                    | Избегание определенных ситуаций, социальное избегание                                                                       | Фобии<br>Симптомы избегания ситуаций, напоминающих о травме, при ПТСР                                                                                                                                 |
| Модификация ситуации                              | Использование “сигналов безопасности” <sup>2</sup>                                                                          | Паническое расстройство<br>Фобическое расстройство<br>Обсессивно-компульсивное расстройство                                                                                                           |
| Распределение внимания                            | Отвлечение<br><br>Концентрация (навязчивое размышление, руминации)                                                          | Симптомы избегания мыслей и образов, связанных с травмой, при ПТСР<br>Избегающее расстройство личности<br>Депрессия<br>Генерализованное тревожное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство |
| Когнитивные изменения                             | Рационализация                                                                                                              | Сложности в решении проблем                                                                                                                                                                           |
| Изменение эмоциональной реакции                   | Использование психоактивных веществ<br>Подавление эмоций<br><br>Эмоциональная экспрессия (снижение эмоционального контроля) | Алкогольная и наркотическая зависимость<br>Психосоматические расстройства<br>Обсессивно-компульсивное расстройство<br>Психопатические реакции                                                         |

<sup>2</sup> “Сигналы безопасности” – это специальные средства, используемые человеком для снижения эмоциогенности ситуации (психотропные препараты, мобильный телефон, еда, напитки). “Сигналы безопасности” действительно оказывают временный позитивный эффект на процесс преодоления негативных эмоций (например, тревоги при поездке в метро), однако в дальнейшем они приобретают статус “талисмана”, утрата которого может приводить к еще более тяжелым последствиям.

эмоций. Из таблицы следует, что каждая стратегия регуляции в гипертрофированных вариантах может быть причиной нарушений. Даже описанная Гроссом как функциональная стратегия переоценки является дисфункциональной в определенных случаях – когда она приобретает характер рационализации: например, в таких рассуждениях студента: “Ну не сдал экзамен, подумаешь, эта математика мне в жизни не пригодится”. Понятно, что в дальнейшем такая переоценка может привести к личностной дезадаптации. Все вышеописанное подтверждает тезис о том, что нельзя однозначно выделить “хорошие” и “плохие” способы регуляции эмоций.

### НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ

В основе современных представлений о регуляции эмоций лежит тот факт, что *эмоции регулируются всегда*, т.е. существует система корково-подкорковых взаимодействий, осуществляющая регуляцию эмоций на уровне мозга. В систему регуляции эмоций входят: амигдала, гиппокамп, кора поясной извилины, дорсолатеральная префронтальная кора, орбитофронтальная кора.

Большинство исследований посвящено взаимодействию амигдалы и отделов префронтальной коры в процессе регуляции эмоций. В нейронауках превалирует точка зрения о наличии связи между активацией амигдалы и переживанием негативного аффекта [43]. При этом в последних работах указывается на более широкую регулируемую функцию амигдалы, заключающуюся в направлении внимания на аффективно значимые стимулы и иницировании процессов переработки [29]. Таким образом, регуляторная функция амигдалы состоит в активации возбуждения в корковых отделах и направленности внимания на эмоциональные стимулы.

Современные данные показывают, что основной зоной мозга, оказывающей влияние на регуляцию эмоций, является префронтальная кора [48]. В экспериментах Дэвидсона и др. [28] обнаружено, что асимметрия активации префронтальной области мозга связана с соотношением позитивных и негативных эмоций: индивиды с высокой активацией левой префронтальной области демонстрируют больше позитивных и меньше негативных эмоций, тогда как индивиды с высокой активацией правой префронтальной области – наоборот. Дэвидсон считает, что правополушарная активация является основой уязвимости индивидов при воздействии стрессовых ситуаций. В экспериментах с предъявлением клипов, вызывающих позитивные или негативные эмоции,

авторы выявили, что индивидуальные различия в префронтальной асимметрии предсказывают эмоциональные реакции на фильмы даже после того, как были статистически определены и нивелированы различия в изначальном (до просмотра фильма) эмоциональном состоянии испытуемых. Индивиды с доминированием левой префронтальной активации показали больше позитивных эмоций в ответ на позитивные клипы, а индивиды с преимущественно правой префронтальной активацией – больше негативных в ответ на негативные клипы (независимо от первоначального настроения). Подобные результаты были получены в исследовании на макаках-резус: обезьяны с левополушарной активацией префронтальной области имели меньшие значения кортизола (гормона стресса) в крови. Таким образом, различия в префронтальной асимметрии обнаруживаются у животных и оказывают влияние на биологические маркеры стресса [30, 31].

В исследованиях Шеффера [59] с использованием магнитно-резонансной томографии (МРТ) испытуемым давались инструкции сознательно регулировать (повышать интенсивность или пассивно переживать) негативные эмоции в ответ на предъявляемые картинки. Результаты продемонстрировали более высокую активацию амигдалы у тех испытуемых, которые “повышали” интенсивность своих эмоций по сравнению с теми, кто пассивно их переживал. Ошнер и др. [50] в своем исследовании предлагали испытуемым постараться изменить интерпретацию негативных фотографий (“переоценка”), но не подавлять свои чувства. Было показано, что произвольные усилия, направленные на снижение негативного аффекта, связаны с активацией левой верхней, средней и нижней фронтальной извилины и дорсомедиальной префронтальной коры. Кроме того, они обнаружили снижение активации левой средней орбитофронтальной коры и правой области амигдалы, что говорит о сензитивности данных областей мозга к снижению неприятных переживаний или о значимом повышении регуляторных усилий.

Таким образом, данные различных исследований указывают на вовлеченность амигдалы и префронтальной коры в процесс регуляции эмоций, а дисфункции этих зон мозга ведут к эмоциональным расстройствам.

### ОСОЗНАВАЕМАЯ И АВТОМАТИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Специалисты в области регуляции эмоций разделяют автоматические (также называемые неосознаваемыми, иплицитными или импульсивными)

и произвольные (контролируемые, осознанные, эксплицитные или рефлексивные) процессы регуляции эмоций [45].

Вслед за П.К. Анохиным [1], О.А. Конопкиным [8], В.И. Моросановой [9], Л.Г. Дикой [5] мы можем рассмотреть осознаваемую регуляцию как деятельность, содержащую цель (достижение/избегание определенных эмоций), блок программирования (оценка и распределение ресурсов), блок исполнения (мыслительные операции, поведенческие проявления, использование средств саморегуляции) и систему обратной связи (соотнесение цели и полученного результата).

Автоматическая регуляция эмоций (АРЭ) – целенаправленное изменение эмоций без принятия осознанного решения делать это, без включения внимания в данный процесс, без сознательного контроля [45]. Таким образом, АРЭ базируется на автоматическом стремлении к цели изменить траекторию эмоций.

АРЭ имеет чрезвычайно важное значение и пронизывает всю жизнь человека: стратегии регуляции, вынесенные из детства, и автоматизированные привычки отражают специфику индивидуальной АРЭ. Например, взрослый, которого в детстве убедили в том, что “гнев разрушителен” и “громкий смех вульгарен”, будет автоматически снижать проявление этих эмоциональных реакций.

АРЭ может включать изменения на всех уровнях эмоционального процесса: отвлечение внимания (индивид не обращает внимания на ситуацию, которая может вызвать эмоциональную реакцию); переоценка (изменение смысла ситуации); регуляция поведения после того, как эмоция была запущена.

Наиболее ранние представления об АРЭ представлены в психоаналитической концепции механизмов защиты. Фрейд придавал этим механизмам негативное значение, полагая, что их работа связана с большими затратами “психической энергии”. В более поздних исследованиях [65] была выделена группа так называемых “дефензивов”, или “репрессоров” – людей, которые демонстрировали низкий уровень негативных эмоций по самоотчетам, однако их воспоминания о детстве оценивались как имеющие признаки психических нарушений. Было показано, что дефензивы демонстрируют более высокий уровень эмоциональной реактивности по данным психофизиологических проб. Эти исследования указывают на дезадаптивный характер репрессии (подавления).

Однако существуют аргументы и в пользу адаптивности АРЭ. Так, в некоторых исследованиях показано, что ориентировочная деятельность

может сопровождаться автоматической регуляцией эмоций. Ориентация на действие представляет собой способ реагирования на стрессовые ситуации, подразумевающий активные действия по ее преодолению, без задержки на переживании негативного аффекта (проблемно-ориентированный копинг). Существуют данные о том, что дефензивность может способствовать жизнестойкости (термин, введенный С. Мадди [44], отражает устойчивость человека к жизненным стрессам, своего рода “психологическую живучесть”). Было показано, что репрессивный копинг, оцениваемый как расхождение между самооценкой аффективного переживания и реакциями симпатической нервной системы, способствует восстановлению после тяжелой утраты, связанной со смертью супруга [20–22]. В другом исследовании были обнаружены различия между испытуемыми, не использующими репрессивный копинг, и “репрессорами”: вторые имели меньший уровень выраженности психопатологической симптоматики, меньше проблем со здоровьем и оценивались близкими друзьями как более адаптивные, чем “нерепрессоры”. В этих исследованиях было установлено, что репрессивный копинг либо не был связан с избегающим стилем совладания, либо имел отрицательные взаимосвязи с ним [26]. Таким образом, данные различных исследований репрессии (подавления) расходятся в оценке эффективности этой стратегии.

## КОГНИТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ И РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ

Еще С.Л. Рубинштейн отмечал, что в норме сознательная познавательная интеллектуальная деятельность тормозит эмоциональное возбуждение, придавая ему направленность и избирательность; при аффектах, т.е. при сверхинтенсивном эмоциональном возбуждении, избирательная направленность действий нарушается и возможна импульсивная непредсказуемость поведения [12].

Исследование роли когнитивных процессов в регуляции эмоций представляет собой весьма сложную задачу из-за реципрокности влияния эмоций на когниции, и наоборот.

Подобно тому как при решении интеллектуальных задач индивид опирается на имеющиеся у него знания и опыт, в эмоциогенных ситуациях регуляция эмоций опосредуется следующими конструктами:

1. *Репрезентация эмоций.* Регуляторная деятельность зависит от степени дифференцированности ментальной репрезентации эмоцио-

нального состояния. Эмпирически показано, что дифференцированная картина собственных негативных эмоций способствует произвольной регуляции с использованием комплекса различных стратегий. Паркс [52] изучал способность к дифференциации эмоциональных состояний в зависимости от когнитивного стиля. Он показал, что корреляции между переживаемыми эмоциями у полнезависимых испытуемых низкие (т.е. имеет место дифференциация эмоциональных состояний), в то время как у ползависимых – высокие, что говорит о смешанной репрезентации собственных эмоций у ползависимых индивидов.

2. *Знания и представления об эмоциях.* Индивиды со сложной системой знаний об эмоциях будут более тонко воспринимать свои и чужие эмоции и развивать более дифференцированные стратегии их регуляции. Эти знания формируются из личного опыта взаимодействия индивида со значимыми другими, а также путем интериоризации социально-культурных норм, имеющих отношение к эмоциям.

3. *Знания и представления о ситуации, собственном Я и окружающем мире.* Этот уровень содержит оценку индивидуальной значимости ситуации, основанную на преобладающих в актуальный момент мотивах и целях, а также личностных характеристиках. Так, известно, что катастрофизация (представление о ситуации как угрожающей) приводит к эмоциям страха и тревоги; беспомощность (оценка ситуации как не поддающейся улучшению) – к эмоции печали. Важную роль играют представления о причинах эмоциональной ситуации, устойчивые особенности которой отражены в понятии стиля атрибуции [60]. Оценка атрибутивного стиля, по Селигману, проводится по трем критериям: постоянство (склонность рассматривать хорошие или плохие события как постоянные), широта (стремление расширять сферу удач/неудач, распространяя их на всю жизнь в целом) и персонализация (склонность рассматривать себя виновником хороших или плохих событий). Пессимистический атрибутивный стиль сопряжен с оценкой плохих событий как постоянных, глобальных и имеющих причиной самого индивида, тогда как хорошие события оцениваются как временные, локальные и возникают в связи с действием внешних сил. Пессимистический атрибутивный стиль связывают с пассивностью поведения во внешнем мире, что ведет к снижению позитивных и росту негативных эмоций. Экспериментальные исследования показали, что испытуемые, которым с помощью гипноза был внушен пессимистический атрибутивный стиль в интерпретации эмоционально

негативного события, испытывали больше депрессивных чувств, чем участники эксперимента с внушенным оптимистическим атрибутивным стилем по отношению к тому же событию [53].

Механизмы когнитивного опосредования в системе регуляции эмоций описаны в работах А. Бека [2], который обосновал роль когнитивных структур (когнитивных схем или убеждений) в развитии депрессивных и тревожных расстройств. Негативные убеждения, по Беку, формируются вследствие искажений мышления и проявляются в когнитивных ошибках: произвольном умозаключении, сверхобобщении, поляризованном (“черно-белом”) мышлении, персонализации и др. Базисные убеждения являются ключевыми структурами, опосредующими интерпретацию эмоционально значимых событий.

Если рассматривать процесс регуляции эмоций в рамках модели Гросса, то можно говорить о том, что когнитивная переоценка является более “интеллектуальной” (требующей когнитивных усилий) стратегией, чем подавление. Разработанная система знаний об эмоциях способствует более эффективной их регуляции у взрослых. В серии исследований было показано, что целенаправленная переработка эмоциональной информации с точки зрения ее влияния на разные стороны личности и жизни индивида ведет к меньшей интенсивности эраузы, чем размышления о ситуации “в целом” [54].

Способность понимать эмоции и управлять ими активно изучается в рамках концепций *эмоционального интеллекта (ЭИ)*, включающего четыре составные части: способность к восприятию эмоций; умение использовать эмоции для повышения эффективности мышления; понимание эмоций (знания об эмоциях); управление эмоциями [4, 11, 46].

*Интеллект и оперативная память.* Регуляция эмоций опосредована способностью индивида к переработке информации. При этом процессы переработки информации и интеллектуального контроля могут быть как контролируруемыми, произвольными, так и неконтролируемыми, непроизвольными. М.А. Холодная [16] относит к механизмам непроизвольного интеллектуального контроля когнитивные стили. С точки зрения психоанализа когнитивные стили связаны с контролем аффективных импульсов в ответ на воздействия окружающей среды. В наших исследованиях [10] показаны различия в переживаемом эмоциональном дистрессе у индивидов с различным когнитивным стилем.

Известно, что сложные психические процессы и социальное поведение могут осуществляться без

сознательного контроля, однако они редко происходят без контроля внимания (*control of attention*). Контроль внимания, выражающийся в характеристиках объема рабочей памяти (*working-memory capacity*), необходим для активизации знаний, расширения имеющихся и подавления ненужных знаний. Объем памяти связывают со способностью создавать сложные и гибкие репрезентации. Люди с высоким объемом памяти обладают развитыми ресурсами в подчинении своего внимания процессу переработки информации в соответствии с поставленными целями. Объем памяти имеет высокую корреляцию с флюидным интеллектом по Кеттелу, который предполагает способность человека к установлению причин новых проблемных ситуаций и их разрешению [27].

Характеристики кратковременной памяти могут быть связаны разными путями с интеллектуальными механизмами регуляции эмоций. Во-первых, индивиды с более высоким объемом памяти могут создавать более развернутые репрезентации эмоций по сравнению с другими. Во-вторых, высокий объем памяти может способствовать более эффективной работе стратегий “доэмоционального” уровня, по Гроссу, т.е. людям с высоким объемом памяти будет свойствен более гибкий подход к интерпретации эмоционально значимой ситуации. Однако, вероятно, высокий объем памяти может быть связан с риском длительного обдумывания в тех ситуациях, которые требуют их быстрого разрешения. В-третьих, высокий объем памяти может способствовать эффективности на этапе эмоционально-фокусированных стратегий (по Гроссу) в части произвольного контроля над эмоциями. Таким образом, люди с низким объемом памяти могут не иметь достаточно когнитивных ресурсов для переоценки ситуации и выражать свои эмоции (например, гнев) непосредственно, что может приводить к дальнейшему усугублению переживания эмоционально значимой ситуации. И наконец, высокий объем памяти может способствовать переносу фокуса внимания с эмоционально-негативной информации на другую, что позволяет разрушить предварительно установленные аффективные связи [66].

### ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ И РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ

**Привязанность.** Особенности ранних отношений индивида, безусловно, оказывают влияние на его представления о своих эмоциях и на процесс их регуляции [3, 7]. Как известно, Боулби было введено понятие стиля привязанности – устойчивого паттерна отношений, усвоенного из взаимо-

действия со значимыми близкими на протяжении процесса развития. Стиль привязанности включает в себя когнитивные, аффективные и поведенческие процессы, оказывающие влияние на регуляцию эмоций. Индивидуальные различия в стиле привязанности сводятся к существованию двух противоположных стратегий: избегания и тревоги. Индивиды с избегающим стилем привязанности характеризуются недоверием к значимым близким и используют стратегию дистанцирования от людей в стрессовых ситуациях. Тревожный тип привязанности свойствен индивидам с высоким уровнем сепарационной тревоги, страхом утраты значимого близкого, стремлением “слиться” с объектом привязанности. Люди, которым не свойственны два описанных типа, как правило, имеют надежный, или безопасный тип привязанности, характеризующийся доверием по отношению к близким и выдерживанием баланса между собственной автономией и привязанностью к значимым фигурам.

Считается (см. [61]), что ощущение безопасности в близких отношениях облегчает процесс регуляции эмоций. Если рассматривать в качестве модели регуляции эмоций описанную выше схему Гросса, то можно предположить, что надежный тип привязанности обеспечивает необходимый уровень оптимизма в оценке трудных жизненных ситуаций. Кроме того, людям с надежным типом привязанности свойственны вынесенные из детства представления о собственном Я как о сильном и эффективном, а также о том, что окружающие люди принимают и поддерживают их [24, 64]. Как было показано выше, данные конструкты являются ресурсами личности и оказывают влияние на процесс регуляции эмоций. Индивиды с надежным типом привязанности не склонны подавлять негативные эмоции, так как они не боятся отвержения со стороны значимых близких. Людям, которым повезло иметь в детстве надежный объект привязанности, свойственно относиться к своим негативным эмоциям как поддающимся контролю. Они также обладают способностью к рефлексивному функционированию (ментализации) [6, 33], т.е. могут анализировать свои эмоции, понимать их причины и предвидеть их последствия.

Индивиды с избегающим типом привязанности характеризуются тенденцией блокировать свои эмоциональные проявления. В преодолении стрессовых ситуаций они с трудом признают свои ошибки (так как уязвимы к отвержению) и редко принимают помощь и поддержку других людей. При этом избегание касается не только самих эмоциональных проявлений, но и мыслей и

воспоминаний, связанных с эмоционально значимой ситуацией, которые попросту изгоняются из сознания.

В отличие от индивидов с надежным типом привязанности, способных управлять своими эмоциями, и дистанцированных (избегающих) индивидов, стремящихся к подавлению негативных эмоций, люди с тревожным типом привязанности [61] рассматривают негативные эмоции как средство достижения и удержания отношений привязанности. Таким лицам свойственно постоянное ощущение угрозы и беспомощности, предполагающее необходимость постоянной доступности объекта привязанности, его внимания и заботы.

В исследованиях преодоления стресса показано, что процесс оценки стрессового события различается у людей с разными типами привязанности. В отношении тревожного типа данные различных ученых сходны: таким индивидам свойственно переоценивать значимость угрозы и недооценивать собственные ресурсы в ее преодолении [17, 19]. В исследованиях избегающего типа привязанности были получены различные результаты: в одних показано сходство в процессе оценки значимости стрессового события между индивидами с избегающим и надежным типами привязанности, тогда как результаты других показывают сходство между индивидами с избегающим и тревожным типами привязанности в части пессимистической оценки и интенсификации дистресса, особенно при взаимодействии с неконтролируемым стрессом высокой интенсивности [47], разрушающим жесткие механизмы защиты индивидов с избегающим типом привязанности. Так, например, в исследовании Беранта и др. [19], проведенном на выборке матерей новорожденных, в том числе страдающих пороком сердца, было показано, что матери с избегающим типом привязанности продолжали демонстрировать дистанцированный паттерн отношений только в том случае, если их дети выздоравливали либо имели легкие нарушения, тогда как матери детей с выраженным пороком сердца, несмотря на изначально избегающий тип привязанности, демонстрировали ярко выраженный эмоционально-фокусированный (направленный на получение социальной поддержки) копинг в преодолении стресса.

*Разделение эмоционального опыта с другими людьми (шеринг).* К социальным аспектам регуляции эмоций можно отнести феномен шеринга – потребности человека делиться своими эмоциональными переживаниями и воспоминаниями. Существует парадокс: с одной стороны, люди действительно испытывают потребность рассказать

другим о своих переживаниях (как позитивных, так и негативных) – о такой потребности сообщает 86–88% людей, переживших психические травмы [49, 62]; с другой стороны, данные многочисленных исследований эмоциональных реакций индивида на негативное событие показывают, что сам по себе шеринг не приносит эмоционального облегчения [67]. Так, например, эффективность дебрифинга (процедуры, основанной на шеринге травматического опыта) эмпирически не подтверждена, более того, существуют данные об усилении симптоматики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) после дебрифинга [18, 57]. Вместе с тем при опросе испытуемых после процедуры шеринга те из них, кто делился своим эмоциональным опытом, отмечали больше положительных результатов, нежели те, кто участвовал в процедуре обсуждения фактов, связанных со стрессовой ситуацией, без внимания к анализу эмоциональных состояний [67].

Исследователи, решающие задачу преодоления этого парадокса, показали, что играет регулирующую роль не шеринг сам по себе, а именно получение поддержки со стороны других людей. Так, поддержка других способствует росту самоуважения, веры в свои ресурсы, помогающей преодолевать негативную эмоциональную ситуацию, а также повышению поведенческой эффективности в совладании со стрессом. Однако, согласно результатам данных исследований, главным осознанным мотивом вовлечения в шеринг является именно социально-аффективная потребность (эмпатия со стороны другого) [55].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный краткий обзор исследований регуляции эмоций позволяет говорить о взаимодействии физиологических, психологических и социальных факторов в структуре процессов регуляции.

Теоретический обзор оставляет открытыми многие вопросы, на которые необходимо искать ответы. В частности, остается неясным соотношение эмоциональной реактивности и процессов регуляции. Например, возникает вопрос: эмоциональные нарушения, возникающие в ответ на стрессовые воздействия, являются следствием высокого нейротизма (негативной эмоциональности, обусловленной, по Айзенку, реактивностью лимбической системы) или же неэффективной регуляции? Вероятно ли то, что люди с высокой реактивностью регулируют свои эмоции так же, как и лица с низкой реактивностью? С одной сто-

роны, описанные выше данные говорят об обратном: люди с высоким нейротизмом в меньшей степени способны к переоценке стимулов, вызывающих негативные эмоции [40]. С другой стороны, подавление эмоциональной экспрессии, в целом считающееся неэффективной стратегией, никак не связано с нейротизмом (люди с высоким нейротизмом подавляют столько же негативных эмоций, сколько и все остальные). Будущие исследования предполагают ответы на эти вопросы.

Из-за расхождения данных разных исследований остается открытым вопрос о влиянии подавления эмоций на психологическое благополучие индивида. Некоторые эмпирические работы подтверждают его дисфункциональный характер (связанный с высокой реактивностью симпатической нервной системы), тогда как другие исследования свидетельствуют о высокой психологической адаптации “репрессоров”.

Представляет огромный научный интерес кросскультурное направление в исследованиях регуляции эмоций. В частности, важно выявить различия в стратегиях регуляции между представителями российской, американской, азиатской и других культур и соотнести эти различия с особенностями “национального характера”, культурной спецификой эмоциональных нарушений и т.д.

Особое значение имеют знания о регуляции эмоций для психокоррекции и психотерапии. Раскрытие механизмов успешной и неуспешной регуляции поможет создавать новые научно обоснованные концепции и психотерапевтические методики. Исследования изменений стратегий регуляции в процессе психотерапии открывают новые пути в изучении эффективности психотерапевтических методов.

## ВЫВОДЫ

1. Регуляция эмоций представляет собой комплекс психических процессов, которые усиливают, ослабляют либо удерживают на одном уровне интенсивность эмоциональных реакций человека.

2. В целом нейропсихологи сходятся в том, что ведущую роль в регуляции эмоций играет взаимодействие амигдалы и префронтальной коры головного мозга.

3. Регуляцию эмоций следует рассматривать как *процесс*, отражающий развертывание регуляторных усилий во времени, и как *свойство*, связанное с индивидуальными различиями в используемых способах регуляции.

4. К наиболее изученным стратегиям регуляции эмоций относят подавление эмоциональной

экспрессии и переоценку. В целом считается, что переоценка является более эффективным способом преодоления негативных эмоций, чем подавление. Однако переоценка в крайних своих проявлениях превращается в защитный механизм рационализации.

5. Исследования регуляции эмоций должны носить системный характер, отражающий взаимосвязь и взаимовлияние нейропсихологических, когнитивных, личностных, социокультурных механизмов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., 1975.
2. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003.
3. Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2008.
5. Дикая Л. Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: Автореф. дисс. ... д-ра психол. наук. М., 2001.
6. Калмыкова Е.С. Рефлексивный процесс и его отражение в дискурсе // Ситуативная и личностная детерминация дискурса / Под ред. Н.Д. Павловой, И.А. Зачесовой. М.: Институт психологии РАН, 2007. С. 98–123.
7. Калмыкова Е.С., Падун М.А. Ранняя привязанность и ее влияние на устойчивость к психической травме: постановка проблемы // Психологический журнал. 2002. Т. 23. №5.
8. Конопкин О.А. Психологическая саморегуляция произвольной активности человека // Вопросы психологии. 1995. № 1.
9. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6.
10. Падун М.А., Загряжская Е.А. Психологический дистресс у лиц с различными когнитивными стилями // Психологический журнал. 2007. Т. 28. № 6. С. 30–39.
11. Робертс Р.Д., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2004. Т. 1. № 4. С. 3–26.
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946.
13. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности. М.: Изд-во МГУ, 1987.
14. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы: Пер с англ. М.: Педагогика, 1993.

15. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Эмоциональные расстройства и современная культура // Московский психотерапевтический журнал. 1999. № 2. С. 61–90.
16. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. М.: ПЕР СЭ, 2002.
17. Alexander R., Feeney J., Hohaus L., Noller P. Attachment style and coping resources as predictors of coping strategies in the transition to parenthood // Personal relationships. 2001. V. 8. P. 132–152.
18. Arendt M., Elklit A. Effectiveness of psychological debriefing // Acta Psychiatrica Scandinavica. 2001. V. 104. P. 423–438.
19. Berant E., Mikulincer M., Florian V. Attachment style and mental health: a one-year follow-up study of mothers of infants with congenital heart disease // Personality and social psychology bulletin. 2001. V. 8. P. 956–968.
20. Bonanno G.A. Resilience in the face of potential trauma // Current Directions in Psychological Science. 2005. V. 14. P. 135–138.
21. Bonanno G.A., Keltner D., Holen A., Horowitz M.J. When avoiding unpleasant emotions might not be such a bad thing: Verbal-autonomic response dissociation and midlife conjugal bereavement // Journ. of Personality & Social Psychology. 1995. V. 69. P. 975–989.
22. Bonanno G., Znou H., Siddique A., Horowitz M. Verbal autonomic dissociation and adaptation to midlife conjugal loss: A follow up at 25 months // Cognitive theory and research. 1999. V. 23. P. 605–624.
23. Calkins S.D. Origins and outcomes of individual differences in emotional regulation // Emotional regulation: Behavioral and biological consideration. Monographs of the Society for Research of Child Development / Ed. N.A. Fox. 1994. V. 59. P. 53–72.
24. Calkins S.D., Hill A. Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development // Handbook of emotion regulation / Ed. J.J. Gross. N.Y.: Guilford Press, 2007.
25. Campbell-Sills L., Barlow D. H. Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders // Handbook of Emotion Regulation / Ed. J.J. Gross. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 542–560.
26. Coifman K.G., Bonanno G.A., Ray R.D., Gross J.J. Does repressive coping promote resilience? Affective-autonomic response discrepancy during bereavement // Journal of Personality and Social Psychology. 2007. V. 92. P. 745–758.
27. Conway A.R.A., Cowan N., Bunting M.F., Theriault D.J., Minkoff S.R.B. A latent variable analysis of working memory capacity, short-term memory capacity, processing speed, and general fluid intelligence // Intelligence. 2002. V. 30(2). P. 163–183.
28. Davidson R.J. Affective style and affective disorders: perspectives from affective neuroscience // Cognition and Emotion. 1998. V. 12. P. 307–330.
29. Davidson R.J., Fox A., Kalin N.H. Neural bases of emotion regulation in nonhuman primates and humans // Handbook of Emotion Regulation / Ed. J.J. Gross. N.Y.: Guilford Press, 2007.
30. Davidson R.J., Kalin N.H., Shelton S.E. Lateralized effect of diazepam on frontal brain electrical asymmetry in rhesus monkeys // Biological Psychiatry. 1992. V. 32. P. 438–451.
31. Davidson R.J., Kalin N.H., Shelton S.E. Lateralized response to diazepam predicts temperamental style in rhesus monkeys // Behavioral Neuroscience. 1993. V. 107. P. 1106–1110.
32. Dozier M., Kobak R.R. Psychophysiology in attachment interviews: converging evidence for deactivating strategies // Child Development. 1993. V. 63. P. 1473–1480.
33. Fonagy P. Attachment and theory of mind: Overlapping constructs? // Association for Child Psychology and Psychiatry Occasional Papers. 1997. V. 4. P. 31–40.
34. Gross J. Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology // Journal of Personality and Social Psychology. 1998. V. 74. P. 224–237.
35. Gross J.J., Levenson R.W. Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion // Journal of Abnormal Psychology. 1997. V. 106. P. 95–103.
36. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. V. 85(2). P. 348–362.
37. Gross J.J., Levenson R.W. Emotional suppression: physiology, self-report and expressive behavior // Journal of Personality and Social Psychology. 1993. P. 970–986.
38. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion Regulation: Conceptual foundations // Handbook of Emotion Regulation / Ed. J.J. Gross. N.Y.: Guilford Press, 2007.
39. Izard C.I. Facial expressions and the regulation of emotions // Journal of Personality and social psychology. 1990. V. 58, P. 487–498.
40. John O.P., Gross J.J. Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences and Life Span Development // Journal of Personality. 2004. V. 72. Issue 6. P. 1301–1334.
41. Kopp C. Antecedents of Self-Regulation: A developmental perspective // Developmental Psychology. 1982. V. 18. P. 199–208.
42. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. N.Y.: Springer, 1984.
43. Le Doux J. Emotion circuits in the brain // Annual Review of Neuroscience. 2000. V. 23. P. 155–184.
44. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and mental health // Journal of Personality Assessment. 1994. V. 63. P. 265–274.
45. Mauss I.B., Bunge S.A., Gross J.J. Automatic emotion regulation // Social and Personality Psychology Compass. 2007. V. 1. P. 146–167.

46. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? // *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* / Eds. P. Salovey, D. Sluyter. N.Y.: Basic Books, 1997. P. 3–31.
47. Mikulincer M., Florian V. The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events // *Attachment theory and close relationships* / Eds. J. Simpson, S. Rholes. N.Y.: Guilford, 1998. P. 143–165.
48. Miller E.K., Cohen J.D. An integrative theory of prefrontal cortex function // *Annual Review of Neuroscience*. 2001. V. 24. P. 167–202.
49. Mitchell G.V., Glickman A.S. Cancer patients: knowledge and attitude // *Cancer*. 1977. V. 40. P. 61–66.
50. Ochsner K.N., Bunge S.A., Gross J.J., Gabrieli J.D.E. Rethinking feelings: An fMRI study of the cognitive regulation of emotion // *Journal of Cognitive Neuroscience*. 2002. V. 14. P. 1215–1229.
51. Ochsner K.N., Gross J.J. The cognitive control of emotion // *Trends in Cognitive Sciences*. 2005. V. 9(5). P. 242–249.
52. Parkes K. R. Field dependence and the differentiation of affective states // *British Journal of Psychiatry*. 1981. V. 139. P. 52–58.
53. Peterson C., Park C. Explanatory Style and Emotion Regulation // *Handbook of Emotion Regulation* / Ed. J.J. Gross. N.Y.: Guilford Press, 2007.
54. Philippot P., Baeyens C., Douillez C., Francart B. Cognitive regulation of emotions: application to clinical disorders // *The regulation of emotions* / Eds. P. Philippot, R. Feldman. N.Y.: Laurence Erlbaum Associates, 2004.
55. Rime B. Interpersonal Emotion Regulation // *Handbook of Emotion Regulation* / Ed. J.J. Gross. N.Y.: Guilford Press, 2007.
56. Robinson R.G., Downhill J.E. Lateralization of psychopathology in response to focal brain injury // *Brain asymmetry* / Eds. R.J. Davidson, K. Hugdahl. London: MIT Press, 1995. P. 693–711.
57. Rose S., Bisson J. Brief Early Psychological Interventions Following Trauma: A Systematic Review of the Literature // *Journal of Traumatic Stress*. 1998. V. 11. №4. P. 697–710.
58. Rottenberg J., Gross J.J. Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2007. V. 14. P. 323–328.
59. Schaefer S.M., Jackson D.C., Davidson R.J., Aguirre G.K., Kimberg D.Y., Thompson-Schill S.L. Modulation of amygdalar activity by the conscious regulation of negative emotion // *Journal of Cognitive Neuroscience*. 2002. V. 14. P. 913–921.
60. Seligman M.E. Depression and learned helplessness // *The Psychology of depression: Contemporary theory and research* / Eds. R.J. Friedman, M.M. Katz. Winston-Wiley, 1974.
61. Shaver P.R., Mikulincer M. Attachment related psychodynamics / *Attachment and human development*. 2002. V. 4. P. 132–161.
62. Shoenberg B.B., Carr A.C., Peretz D., Kutscher A.H., Cherico D.J. Advice of the bereaved to the bereaved // *Bereavement: Its psychological aspects* / Eds. B. Schoenberg, I. Gerber, A. Wiener, A. Kutscher, D. Peretz, A. Carr. N.Y.: Columbia University Press, 1975. P. 362–367.
63. Taylor S.E., Lobel M. Social comparison activity under threat: Downward elevations and upward contacts // *Psychological Review*. 1989. V. 96. P. 569–575.
64. Thompson R.A., Meyer S. The socialization of emotion regulation in the family // *Handbook of Emotion Regulation* / Ed. J.J. Gross. N.Y.: Guilford Press, 2007.
65. Weinberger D.A., Schwartz G.E., Davidson R.J. Low-anxious, high anxious and repressive coping styles: Psychometric patterns and behavioral and psychological responses to stress // *Journal of abnormal psychology*. 1979. V. 88. P. 369–380.
66. Wranik T., Barrett L.F., Salovey P. Intelligent Emotion Regulation: Is Knowledge Power? // *Handbook of Emotion Regulation* / Ed. J.J. Gross. N.Y.: Guilford Press, 2007.
67. Zech E., Rime B. Is talking about an emotional experience helpful? Effects on emotional recovery and perceived benefits // *Clinical psychology and psychotherapy*. 2005. V. 12. P. 270–287.

## EMOTION REGULATION: PROCESS, FORMS, MECHANISMS

**M. A. Padun**

*PhD, Research assistant of psychology of posttraumatic stress laboratory, the Establishment of the Russian Academy of Sciences, Institute of Psychology RAS, Moscow*

Review on emotion regulation researches is presented. Emotion regulation is considered as a process reflected the development of regulative efforts in time and as a property connected with individual differences in ways of regulation. It is shown that the most studied strategies in emotion regulation are suppression of emotional expression and reappraisal of emotiogenic situation meaning. Theoretical analysis of correlations between strategies of emotion regulation and emotional disorders is presented. Conscious and unconscious forms of regulation are singled out. Neuropsychological, cognitive, interpersonal aspects in emotion regulation are described.

*Key words:* emotion regulation, strategies in emotion regulation, suppression, reappraisal.