

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №1, Том 7 / 2019, No 1, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-1-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/09PSMN119.pdf>

Статья поступила в редакцию 26.12.2018; опубликована 13.02.2019

Ссылка для цитирования этой статьи:

Савеньшева С.С. Эмоциональная саморегуляция: подходы к определению в зарубежной психологии // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №1, <https://mir-nauki.com/PDF/09PSMN119.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Savenysheva S.S. (2019). Emotional self-regulation: approaches to definition in foreign psychology. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 1(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/09PSMN119.pdf> (in Russian)

Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ № 18-013-00990 «Семейные факторы эмоциональной саморегуляции»

УДК 159.922

ГРНТИ 15.21.41

Савеньшева Светлана Станиславовна

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»

Факультет «Психологии»

Доцент кафедры «Психологии развития и дифференциальной психологии»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: owlsveta@mail.ru

РИНЦ: http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=426291

Эмоциональная саморегуляция: подходы к определению в зарубежной психологии

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ различных современных подходов иностранных авторов к определению понятия «Эмоциональная саморегуляция» за последние три десятилетия. Необходимость строгого определения содержания понятия подчеркивается многими исследователями, для более точного понимания предмета исследования и дифференциации от наиболее близких и сходных понятий.

В работе рассматриваются наиболее близкие термины в англоязычной литературе, обсуждаются дефиниции разных авторов, приводятся наиболее известные дискуссии по определению данного феномена, раскрываются наиболее важные характеристики и составляющие. Исследователи подчеркивают, что эмоциональная регуляция не ограничивается контролем эмоций, но включает инициирование, торможение и/или изменение эмоционального состояния, что она служит для достижения биологической или социальной адаптации или достижения индивидуальных целей, отмечают ее осознанность и преднамеренность.

В статье проводится дифференциация между понятиями регуляция эмоций и регулирование с помощью эмоций; контроль эмоций и регулирование эмоций; antecedentным и реальным регулированием эмоций; самостоятельной регуляцией и регуляцией с помощью других; ненамеренным поведением, и поведением, связанным с регулированием, на основе целей; произвольную регуляцию и менее произвольно контролируруемую.

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция; регуляция эмоций; контроль эмоций; саморегуляция; antecedentная эмоциональная регуляция; произвольная регуляция

Феномен «Эмоциональная саморегуляция» как в России, так и в зарубежной психологии, начал активно разрабатываться сравнительно недавно – с конца 80-х, начала 90-х прошлого века. Так как данный феномен в последние десятилетия более активно изучался в зарубежной психологии, мы решили рассмотреть теоретические работы, посвященные анализу данного понятия.

Необходимость точного определения содержания понятия подчеркивается многими исследователями, для понимания предмета исследования и дифференциации от наиболее близких и сходных понятий.

В зарубежных публикациях наиболее близкими понятиями к феномену «эмоциональная саморегуляция» являются “emotional regulation” (эмоциональная регуляция) и “emotion regulation” (регуляция эмоций), “self-regulation” (саморегуляция). Основное различие состоит в том, что если первые два близки по содержанию, то “self-regulation” – более широкий термин, включающий не только эмоциональную, но и когнитивную регуляцию, которые необходимо рассматривать как отдельные феномены [1]. Так, например, Корр определяет саморегуляцию как «способность выполнять требование, инициировать и прекращать деятельность, в соответствии с требованиями ситуации, изменять интенсивность, частоту и продолжительность словесных и моторных действий в различных условиях (социальных, воспитательных), отложить действие по отношению к желаемому объекту или цели, и создать социально одобряемое поведение в отсутствии внешнего наблюдения» [2, с. 199–200].

Но остановимся более подробно на подходах к определению регуляции эмоций. В 90-х годах 20-го века наиболее часто используемыми были определения Thompson и Gross.

Gross (1998) в более ранних своих трудах писал о регулировании эмоций как о действии, которое человек может взять под контроль: (а) какие эмоции переживаются; (б) как и когда они ощущаются индивидуумом и (с) способы их выражения и как они могут быть наблюдаемы другими [3].

Thompson (1994) определяет регулирование эмоций как «внешние и внутренние процессы, ответственные за мониторинг, оценку и изменение эмоциональных реакций, особенно их интенсивность и временные характеристики, для достижения своих целей» [4, с. 27–28]. В дискуссии о регуляции эмоций Томпсона обсуждались нейрофизиологические реакции, процессы внимания, истолкования эмоционально возбуждающих событий, кодирование сигналов внутренних эмоций, доступ к копинг-ресурсам, регулирование требований близкого окружения и выбор альтернатив адаптивных реакций. Обобщая, можно сказать, что регуляция эмоций включает в себя осознание эмоционального опыта, способность оценивать контекст, окружающий эмоциональный опыт, и изменение выражения эмоций в соответствии с требованиями социального контекста.

В начале 2000-х определения регуляции эмоции оставались все также разнообразными. Рассмотрим некоторые из них.

Bridges, Margie, and Zaff (2001) считают, что регулирование эмоций является группой процессов, которые человек может использовать, чтобы вызвать положительную или отрицательную эмоцию, удерживать эмоцию, контролировать или изменять ее, и они различают переживание эмоций и то, как эмоции может демонстрироваться [5].

Ziv и соавторы обращают внимание также на осознанность и преднамеренность: саморегуляция включает в себя широкий набор само-иницированных поведений, которые направлены на регуляцию и изменение эмоционального, познавательного и поведенческого возбуждения посредством сознательных, преднамеренных, гибких и усиленных усиливающих или тормозящих действий [6].

Zeman с соавторами (2001) подчеркивают, что эмоциональное регулирование – это не только эмоциональное подавление. Это динамичный и сложный процесс, который включает в себя механизмы контроля, такие как преувеличение, замещение и нейтрализация в дополнение к торможению [7].

Dahl (2001) в определении эмоций отмечает наличие цели: регулирование эмоций – это попытка человека управления эмоциями, чтобы конкретная эмоция могла быть использована для достижения цели [8].

Cicchetti и соавторы (1991) обращают внимание на роль регуляции в адаптации индивидуума: эмоциональное регулирование – это «внутренние и внешние факторы, посредством которых эмоциональное возбуждение перенаправляется, контролируется, изменяется и модифицируется, чтобы индивидуум мог адаптироваться в эмоционально возбуждающих ситуациях». Они подчеркивают роль регуляции эмоций в поддержании внутреннего возбуждения «в пределах управляемого, оптимизирующего деятельность диапазона» [9, с. 15].

Об этом же пишут Panfile и Laible (2012), которые рассматривают эмоциональную регуляцию как способность человека реагировать на требования окружающей среды с помощью ряда эмоций (как положительных, так и отрицательных) контролируемым образом [10].

Таким образом, авторами подчеркивается не ограничение эмоциональной регуляции только контролем или подавлением эмоций, но включает осознание и оценку своего эмоционального опыта, его изменение, целенаправленность, преднамеренность и направленность на адаптацию.

Но наиболее известная дискуссия разгорелась в обсуждении данного феномена между Cole с соавторами [11] и Eisenberg, Spinrad [12]. Остановимся на этом подробнее.

Cole и соавторы пишут, что эмоциональная регуляция относится к изменениям, связанным с активизацией эмоций. К ним относятся изменения самой эмоции (например, изменения интенсивности, продолжительности) или в других психологических процессах (например, память, социальное взаимодействие) [11].

Eisenberg, Spinrad пишут, что определение регуляции эмоций Cole и соавторов слишком велико, хотя с другой стороны отмечают, что приравнивание эмоциональной регуляции с изменением происходящего процесса или поведения – это слишком узкое определение.

Они определяют эмоциональную саморегуляцию, как процесс инициирования, торможения, избегания, удержания или изменения возникновения, формы, интенсивности или продолжительности внутренних эмоциональных состояний, связанных с эмоциями физиологических процессов, процессов внимания, мотивационных состояний и/или поведенческих проявлений (сопутствующих эмоции), служащих для достижения биологической или социальной адаптации (связанной с воздействием) или достижения индивидуальных целей [12, с. 338].

Обсуждая термин эмоциональная саморегуляция ученые отмечают возможность разной трактовки различных аспектов данного феномена.

Так, как уже было сказано в начале статьи термин «регуляция эмоций» может обозначать два типа регуляторных явлений: эмоции как регулирующие и эмоции, как регулируемые. Большая часть авторов сходится в том, что данный термин обозначает эмоции, как регулируемые [4; 12; 13 и др.]: Эмоция как регулируемая относится к изменениям активированной эмоции. К ним относятся изменения валентности эмоций, интенсивности или времени и могут возникать у индивидуума (например, снижая стресс с помощью

самоуспокоения) или между людьми (например, ребенок делает несчастную родительскую улыбку).

Кроме того, учитывая многочисленные непреднамеренные и широкие эффекты выражения эмоций индивида, представляется важным провести различие между эффектами эмоционального выражения, которые связаны с целями экспрессора или попытками адаптации (физиологически или социально), и теми, которые не являются таковыми. Тем не менее, эффекты эмоций, если они не используются в качестве средства регулирования эмоций или поведения, связанного с эмоциями (например, поведенческие выражения эмоций или попытки изменить контекст, вызывающий эмоции), должны быть обозначены чем-то, кроме регуляции эмоций. Авторы подчеркивают, что термин «регулирование эмоций» должен быть ограничен понятием эмоций как регулируемым, широко определенным.

Также, по мнению авторов, полезно различать:

1. контроль эмоций и регулирование эмоций;
2. antecedentное и реальное регулирование эмоций;
3. регуляцию, которая идет от субъектов, внешних по отношению к ребенку, и регуляции, которая инициируется и/или в основном выполняется ребенком;
4. ненамеренное поведение, и поведение, связанное с регулированием, на основе целей;
5. произвольную регуляцию, по сравнению с другим поведением, которое менее произвольно контролируется [12; 14–16 и др.].

Рассмотрим эти различия подробнее.

Контроль против регулирования

Контроль можно определить как торможение или ограничение, и предполагается, что оно линейно возрастает от низкого до высокого ограничения. Контроль является частью регулирования, когда он является произвольным, но регулирование включает в себя нечто большее, чем произвольное торможение – например, оно включает в себя способности активировать поведение и перенести внимание, а также планирование. Адаптивное регулирование включает в себя оптимальное количество контроля, а также способность инициировать действия по мере необходимости. Т. е. регулирование является адаптивным, тогда как контроль может быть адаптивным или дезадаптивным, в зависимости от его гибкости и возможности произвольного управления им [16].

Предшествующее и одновременное регулирование эмоций

Eisenberg и Spinrad (2004) отмечают, что люди могут регулировать эмоцию до ее выявления, во время ее выявления или после проявления эмоции [12]. Предшествующее регулирование эмоций включает управление эмоциональными реакциями до того, как они происходят с использованием не только упреждающего поведения, но и когнитивных процессов, чтобы выбрать ситуации, на которых они сосредоточены, и способы их интерпретации [17]. Например, antecedentное (предшествующее) регулирование эмоций или активный копинг часто включают априорное предотвращение возникновения ситуации (т. е. предотвращая изменение), если выполнение этого позволяет избежать события, вызывающего эмоции. Например, застенчивый человек может не избегать посещения большой вечеринки или любую новую, вызывающую тревогу или страх, деятельность, чтобы регулировать его эмоции.

Таким образом, эмоциональная саморегуляция может возникать, предотвращая появление эмоций, так же, как и создавая обстоятельства, которые способствуют другому (часто, но не всегда, более положительному) эмоциональному опыту [16].

Саморегулирование и внешнее регулирование

Регуляция эмоций у детей часто осуществляется усилиями других людей, а не ребенка, особенно в детском возрасте [11; 18; 19]. С возрастом дети становятся все более способными участвовать в процессе управления эмоциями и их выражением. Оба процесса являются частью более широкого процесса регулирования эмоций, в широком смысле, хотя различие между ними является фундаментальным для понимания становления саморегуляции. Важно различить эти процессы, например, как саморегуляцию, связанную с эмоциями (для регуляции, включающей, в основном, внутриорганические процессы и поведение), и регуляцию внешних эмоций (для регуляции, в основном осуществляемой внешним агентом), и признать разницу между способностью самостоятельно регулировать эмоции и изменением эмоций, главным образом, усилиями других. Во многих случаях регулирование внешних эмоций не требуется и не вызывается ребенком в попытке приспособиться или достичь цели. Однако, в тех случаях, когда ребенок (или взрослый) ищет внешнее вмешательство, процесс регуляции эмоций можно рассматривать как включающий как внешнюю регуляцию, так и саморегуляцию [12].

Произвольное регулирование и менее произвольный, реактивный контроль

Рассматривая отношения между регулированием эмоций и мерами социализации (а также другими конструкциями), важно учитывать степень, в которой контроль или регулирование является произвольным. Произвольный контроль в значительной степени совпадает с концепцией усиленного контроля Ротбарта, определяемой как «способность подавлять доминантный ответ для выполнения субдоминантного ответа» [20, с. 137].

Произвольный контроль включает «усилие» или «желание» контролировать или модулировать темпераментную реактивность, включая эмоциональность. Хотя использование принудительного контроля не всегда включает в себя осознанные действия (действительно, его использование может быть несколько автоматическим во многих ситуациях), человек может преднамеренно изменять его использование. Меры принудительного контроля, как правило, включают в себя способность добровольно смещать и фокусировать внимание и подавлять или активировать поведение по мере необходимости для адаптации или поведения соответствующим образом, даже если индивидуум не мотивирован сделать это. Например, в задачах, которые требуют интенсивного контроля, участникам часто требуется участвовать в поведении (например, продолжать выполнять трудную задачу, когда можно легко обмануть или перестать работать), когда другое поведение будет более привлекательным. Т. о., по мнению авторов, регулирование эмоций включает в себя усиленный контроль и, возможно, другие навыки, которые включают, но шире, чем произвольный контроль (например, проактивный копинг) [16].

Тогда как усиленный контроль рассматривается как произвольный, реактивный контроль труднее произвольно изменять. В эту область включены импульсивные виды поведения и поведение приближения (например, основанные на интересе или потенциальных вознаграждениях) или жесткий сверхконтроль, который демонстрируют робкие и стеснительные дети, которым не хватает гибкости в новых или стрессовых ситуациях [21].

Целенаправленное против непреднамеренного поведения

Здесь необходимо рассмотреть намерения и цели при рассмотрении различных эффектов эмоций. Как уже отмечалось, поскольку многие последствия эмоций совершенно непреднамеренны и неизвестны человеку, выражающему эмоцию, и, по мнению Eisenberg и Spinrad, не стоит использовать «регулирование» для обозначения всех последствий эмоций [12].

В некоторых исследованиях ранней регуляции эмоций многие реакции младенцев или детей младшего возраста рассматриваются как примеры регуляции эмоций (например, игра с другой игрушкой, взаимодействие со взрослым, самоуспокоение, продолжение проявления внимания к огорчающему объекту). Но некоторые виды поведения, вероятно, являются просто выражением эмоции или поведения (которое связано с эмоцией) и не включают намерение изменить эмоциональное состояние, поведение, связанное с ним, или ситуацию, вызывающую эмоцию. Например, ребенок, который продолжает смотреть на запрещенную игрушку, может быть просто привлечен к ней и не сможет отвлечь его или ее внимание. Является ли такое поведение регуляцией эмоций или следствием желания и неспособности изменить эмоцию или связанное с этим внимание? Если игрушка недоступна из-за какого-либо препятствия, постоянное внимание может стать способом получить игрушку, и в таком случае такое поведение можно считать попыткой регуляции эмоций. Однако, если смотреть на игрушку не служит цели получения игрушки или уменьшения эмоций, мы можем утверждать, что поведение не является регуляцией эмоций.

Т. о., авторы пишут о том, что целевая ориентация и намерение должны быть частью определения саморегуляции эмоций и что не все реакции в эмоциональных ситуациях следует рассматривать как типы регуляции эмоций [12].

Вывод

Под термином эмоциональная саморегуляция большей частью авторов рассматривается процесс инициирования, торможения и/или изменения эмоционального состояния служащего для достижения биологической или социальной адаптации (связанной с воздействием) или достижения индивидуальных целей. Этот процесс не ограничивается контролем эмоций, чаще всего произвольный, целенаправленный, и может осуществляться до проявления эмоции, во время ее проявления и после. Это преимущественно осознанный и преднамеренный процесс.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ursache A., Blair C., Raver C.C. The promotion of self-regulation as a means of enhancing school readiness and early achievement in children at risk for school failure. *Child Development Perspectives*. 2012, 6(2): 122–128.
2. Kopp C.B. Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*. 1982, 18(2): 199-214.
3. Gross J.J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*. 1998, 2: 271–299.
4. Thompson R.A. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 1994, 59: 25–52.
5. Bridges L.J., Margie N.G., Zaff F.J. Background for community-level work on emotional well-being in adolescence: Reviewing the literature on contributing factors.

- Child Trends Research Brief. Washington, DC: John S. and James L. Knight Foundation, 2001.
6. Ziv Y., Benita M., Sofri I. Self-Regulation in Childhood: A Developmental Perspective. In J.L. Matson (ed.), *Handbook of Social Behavior and Skills in Children, Autism and Child Psychopathology Series*.
 7. Zeman J., Shipman K., Penza-Clyve S. Development and initial validation of the children's sadness management scale. *Journal of Nonverbal Behavior*. 2001, 25: 187–205.
 8. Dahl R.E. Affect regulation, brain development, and behavioral/emotional health in adolescence. *CNS Spectrums*. 2001, 6(1): 60–72.
 9. Cicchetti D., Ganiban J., Barnett D. Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. In J. Garber and K. Dodge (Eds.), *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (pp. 15–42). New York: Cambridge University Press, 1991.
 10. Panfile T.M., Laible D.J. Attachment security and child's empathy: The mediating role of emotion regulation. *Merrill-Palmer Quarterly*. 2012, 58(1): 1–21.
 11. Cole P.M., Martin S.E., Dennis T.A. Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*. 2004, 75: 317–333.
 12. Eisenberg N., Spinrad T.L. Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*. 2004, 75: 334–339.
 13. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations. In: J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–26). New York: Guilford Press, 2007.
 14. Eisenberg N., Duckworth A.L., Spinrad T.L., Valiente C. Conscientiousness: Origins in childhood? *Developmental Psychology*. 2014, 50(5): 1331.
 15. Eisenberg N., Hofer C., Sulik M.J., Spinrad T.L. Self-regulation, effortful control, and their socioemotional correlates. *Handbook of Emotion Regulation*. 2014, 2: 157–172.
 16. Valiente C., Eisenberg N. Parenting and Children's Adjustment: The Role of Children's Emotion Regulation. In D.K. Snyder, J. Simpson, J.N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 123–142). Washington, DC, US: American Psychological Association, 2006.
 17. Gross J.J. Emotion and emotion regulation. In L.A. Pervin, O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 525–552). New York: Guilford, 1999.
 18. Eisenberg N., Morris A.S. Children's emotion related regulation. In R. Kail (Ed.), *Advances in child development and behavior* (Vol. 30, pp. 190–229). Amsterdam: Academic Press, 2002.
 19. Walden T.A., Smith M.C. Emotion regulation. *Motivation and Emotion*. 1997, 21: 7–25.
 20. Rothbart M.K., Bates J.E. Temperament. In W. Damon (Series Ed.) and N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology*. Vol. 3. Social, emotional, personality development (pp. 105–176). New York: Wiley, 1998.
 21. Derryberry D., Rothbart M.K. Reactive and effortful processes in the organization of temperament. *Development and Psychopathology*. 1997, 9: 633–652.

Savenysheva Svetlana Stanislavovna
Saint Petersburg state university, Saint-Petersburg, Russia
E-mail: owlsveta@mail.ru

Emotional self-regulation: approaches to definition in foreign psychology

Abstract. The article presents a theoretical analysis of the various contemporary approaches of foreign authors to the definition of the concept of “Emotional self-regulation” over the past three decades. The need for a rigorous definition of the content of a concept is emphasized by many researchers in order to more accurately understand the subject of research and differentiate from the closest and most similar concepts.

The paper discusses the closest terms in the English-language literature, discusses the definitions of various authors, provides the most famous discussions on the definition of this phenomenon, reveals the most important characteristics and components. The researchers emphasize that emotional regulation is not limited to emotions control, but includes initiating, inhibiting and/or changing the emotional state, that it serves to achieve biological or social adaptation or to achieve individual goals, note its awareness and intentionality.

The article makes a distinction between the concepts of emotional regulation and emotion regulation; emotional control and emotional regulation; antecedent and concurrent emotional regulation; self-regulation and externally imposed regulation; unintentional and goal-oriented regulation; voluntary regulation and less arbitrarily controlled.

Keywords: emotional self-regulation; emotional regulation; emotional control; self-regulation; antecedent Emotion Regulation; voluntary Regulation