

Обзор статей по проблеме регуляции эмоций

Т.В. Ермолова

кандидат психологических наук

1. Коул П. и др. Регуляция эмоций как предмет научного исследования: Методологические подходы и направление развития детской психологии.

Cole P. et al. Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research // Child Development. 2004. March/April. V. 75. № 2. P. 317–333.

Данная статья посвящена одной из самых активно изучаемых в современной детской психологии проблем – регуляции эмоций.

Авторы статьи рассуждают о том, что, став популярной темой исследования, проблема регуляции эмоций до сих пор не имеет четких научных парадигм. В статье даются основные понятия, относящиеся к этой проблеме, приводятся примеры на все случаи, выделяемые авторами как системные образования в рамках изучаемой проблемы, анализируются базовые приемы осуществления регуляции эмоций. Кроме того, авторы описывают четыре основных метода фиксации искомого феномена, относящихся к изучаемой проблеме:

1) активизацию эмоций и ее целенаправленную регуляцию;

2) анализ временных затрат на регуляцию эмоций;

3) измерение эмоций, противоположных активизированным;

4) разнообразные конвергентные методы измерения эмоций.

Авторы призывают к широкой научной дискуссии по заявленной теме.

2. Эйзенберг Н., Спинрад Э. Регуляция в сфере эмоций: уточнение определения.

Eisenberg N., Spinrad T. Emotion-Related Regulation: Sharpening the definition // Child Development. 2004. March/April. V. 75., № 2. P. 334–339.

Отзываясь на предложение авторов предыдущей статьи об обсуждении проблемы регуляции эмоций, авторы данной статьи высказывают ряд собственных соображений по теме дискуссии. В частности, они полагают, что следует провести грань между процессами регуляции и эмоционального воздействия на других людей. Кроме того, они считают необходимым четко дифференцировать варианты поведения индивида в ситуации регуляции эмоций, выделяя при этом следующие:

регуляцию поведения под воздействием извне и регуляцию, осуществляемую самостоятельно;

целенаправленную регуляцию и непреднамеренную (случайную) регуляцию;

произвольную и произвольную регуляцию. Кроме этого в статье приводятся описания некоторых эмоциоподобных состояний и способы их регуляции, а также сходство и отличие их регуляции от регуляции эмоций.

3. Бриджес Л., Денхам С., Ганибан Дж. Проблема определения ключевого по-

нения в исследовании регуляции эмоций.

Bridges L., Denham S. and Ganiban J. Definition Issue in Emotional Regulation Research // Child Development. 2004. March/April. V. 75. № 2. P. 340–345.

Основная критика со стороны авторов этой статьи заключается в том, что операционалистическое определение эмоции является не всегда точным, что вызывает некоторую хаотичность в использовании методов ее измерения. Для того чтобы избежать этой проблемы, исследователям необходимо следующее:

1) сосредоточить внимание на типологии, а не на количественных характеристиках регуляции эмоций;

2) определиться с точностью измерения регуляции эмоций в противовес изучению стратегий регуляции эмоций;

3) понять, нужно ли изучать темпоральные характеристики регуляторных стратегий (их длительность и временную последовательность в процессах развития), и если нужно, то каким образом это делать;

4) использовать дискретные, а не общие методы измерения эмоций;

5) дать точное описание ситуации, в которой происходит регуляция эмоции, и уточнить клиническую картину искомого феномена в целом.

4. Райвер С. Эмоциональная саморегуляция в социокультурном и социоэкономическом контекстах.

Raver C. Placing Emotional Self-Regulation in Sociocultural and Socioeconomic Contexts // Child Development. 2004. March/April. V. 75. № 2. P. 346–353.

В данной статье регуляция эмоций рассматривается в контексте социоэкономических и социокультурных условий жизни ребенка, в равной степени влияющих на его общие способности регулировать эмоции и их индивидуальные характеристики. Анализируются такие факторы влияния, как доход семьи, ее нахождение в группе риска, социальное положение родителей и т. д.

5. Голдсмит Г., Дэвидсон Р. К вопросу о неоднозначности понятий в сфере регуляции эмоций.

Goldsmith H., Davidson R. Disambiguating the Components of Emotion Regulation // Child Development. 2004. March/April. V. 75. № 2. P. 361–365.

В статье анализируются неврологические и когнитивные подходы к изучению аффектов. По мнению авторов, эти подходы являются полезными для понимания отдельных компонентов регуляции эмоций. Авторы описывают примеры блокады аффектов, полученные в их последних работах.

Кроме того, в статье рассматриваются индивидуальные различия в регуляции эмоций. В ней обосновывается необходимость изучения эмоционального опыта и опыта выражения собственных эмоций у детей. По мнению авторов, именно такого рода знания позволяют исследователям обновить подходы к изучению регуляции эмоций, а анализ развития способности ребенка к эмоциональной саморегуляции в рамках биоповеденческой системы представлений расширяет границы изучаемых феноменов.

6. Белл М., Вулф К. Эмоции и когнитивные процессы: ограничения, вызываемые отклонениями в развитии.

Bell M., Wolfe C. Emotion and Cognition: An Intricately Bound Developmental Process // Child Development. 2004. March/April. V. 75. № 2. P. 366–370.

Авторы статьи полагают, что регуляторные аспекты развития лучше осознаются в тех работах, в которых постулируется связь между познавательными процессами и эмоциями. Механизмы нервной деятельности, связанные с регуляторными процессами, могут быть аналогичны тем, которые возникают в ходе когнитивной деятельности. С точки зрения когнитивного подхода к развитию познавательные процессы и эмоции динамически связаны и совместно участвуют в обработке информации и построении деятельности.

В статье описываются шаги, предпринимаемые авторами по интеграции процесса регуляции эмоций и когнитивных действий

и иллюстрируется влияние последних на процессы развития ребенка в первый год его жизни. Эти попытки осуществляются с опорой на базовые критерии оценки регулятивных функций в эмоциональной сфере, описанные в следующей статье.

7. Коул П., Мартин С., Деннис Т. Чем отличается регуляция эмоций от собственно эмоций.

COLE P., Martin.S., Dennis T. Differentiating Emotion Regulation and Emotion // Symposium «Challenges in the Study of Emotion Regulation: In Pursuit of Models and Methods». The ISSBD Biennial. Ghent. Belgium, 2004.

Развитие эмоциональной саморегуляции в первые 5 лет жизни ребенка является очень важной задачей. Эмоции дают возможность человеку оценивать происходящее с ним как благоприятное или угрожающее его благополучию событие и вовремя реагировать на изменение условий его жизни. В то же время процессы саморегуляции вынуждают нас действовать в условиях социального давления и столкновения разных целей.

Представление о процессах регуляции эмоций позволяет понять, почему эмоциональные процессы, будучи столь адаптивными, становятся причиной психопатологии. Авторы статьи попытались провести грань между эмоциями (как состояниями, с помощью которых мы оцениваем обстоятельства нашего существования в каждую минуту нашей жизни и принимаем решение о том или ином действии) и процессом их регуляции (предпринимаемыми усилиями по модификации такого рода состояний). Необходимо сочетание нескольких исследовательских методов, чтобы с достоверностью сказать, что у объекта наблюдения возникла та или иная эмоция, а произведенная им попытка ее регуляции достигла цели (т.е. произошла модификация первоначально возникшей эмоции).

В экспериментальной части своего исследования авторы использовали стандартизированные ситуации, позволяющие вызывать у испытуемых определенные эмоции (например, если забрать игрушку у ре-

бенка раннего возраста, то это, как правило, вызывает у него гнев или сходные эмоциональные состояния). Далее они пытались доказать, что данная эмоция является активной, т.е. обеспечивает определенную поведенческую стратегию ребенка, направленную на ее преодоление. Наличие регуляторного процесса в данной ситуации фиксировалось в случае возникновения в поведении детей самостоятельно предпринимаемых усилий по преодолению активизированного эмоционального состояния. Там, где это было возможно, авторы использовали разнообразные методы исследования (наблюдение, самоотчет, физиологические показатели и т.д.) и отслеживали особенности саморегуляции испытуемых в контрастных условиях (например, в присутствии близкого взрослого и в его отсутствие). Это позволило создать более точную схему, моделирующую процессы саморегуляции у детей в дошкольном детстве. В совокупности эти методы позволили отделить эмоцию от регулятивных процессов по ее реструктуризации, а также в определенном смысле обогатили представления авторов статьи о типичном и атипичном развитии в дошкольном детстве.

8. Саарни К. Чем отличается регуляция эмоций от процесса порождения эмоций.

Saarni C. Differentiating Emotion Regulation from Emotion Generation // Symposium «Challenges in the Study of Emotion Regulation: In Pursuit of Models and Methods». The ISSBD Biennial. Ghent. Belgium, 2004.

Последние исследования в области социальной психологии показывают, какие трудности испытывают ученые, пытающиеся исследовать такую аморфную, но очень привлекательную проблему, как регуляция эмоций. Гросс и его коллеги предложили рассматривать процесс зарождения эмоций во временном континууме, что позволяет изучать различные «стратегии» регуляции эмоций в тех или иных временных точках, а также способы модуляции исходной эмоции в разных временных интервалах с момента ее возникновения. В иссле-

довании Гросса и его коллег изучаются два типа регуляции эмоций: регуляция, направленная на модификацию исходной эмоции (например, переоценка индивидом той ситуации, которая вызвала у него данную эмоцию), и регуляция, направленная на подавление тех или иных форм экспрессивного поведения, вызванного данной эмоцией. Первый тип регуляции эмоций возникает в онтогенезе раньше, чем второй. И хотя работа Гросса не ставит своей целью изучение процессов развития, она снабжает психологов, занимающихся проблемами развития, мощным инструментом для изучения того, *какого рода изменения и как именно протекают* в ходе смены стратегий поведения при регуляции эмоции на том или ином этапе ее существования, а также специфичности этих регуляторных стратегий в разные периоды жизни индивида. Например, как дети учатся модифицировать ситуации, вызывающие у них неприятные эмоции, или избегать их (это является начальной фазой в процессе зарождения эмоциональной сферы у детей), как дети учатся центрировать свое внимание на тех или иных компонентах ситуации, вызывающей у них эмоции (это является следующим шагом на пути развития их эмоциональной сферы), как дети обретают умение сосредоточиваться на главных смысловых элементах ситуации, которая вызвала у них эмоции (это та точка развития, которую Гросс связывает с возникновением оценочного компонента в регуляции эмоций), как детям удастся справиться с поведенческими и коммуникационными экспрессиями, сопровождающими переживаемую ими эмоцию (эта способность является заключительной в процессах формирования эмоциональной сферы и связана с умением самостоятельно, а не под нажимом окружающих подавлять социально неприемлемые формы поведения или выражения эмоции).

Адаптация этого теоретического подхода к задачам, решаемым в психологии развития, в частности к тем, которые касаются проблемы регуляции эмоций, позволяет провести грань между эмоцией и регуляцией эмоций;

объединить разрозненные исследования, посвященные проблеме регуляции эмоций;

создать новые методы изучения различных стратегий регуляции эмоций;

включить в сферу интересов исследователей, занимающихся проблемой регуляции эмоций, такую проблему, как регуляция взаимоотношений.

9. Денхам С., Ганибан Дж., Бриджес Л. Проблема определения ключевого понятия в исследовании регуляции эмоций.

Denham S., Ganiban J., Bridges L. Definitional Issues in Emotion Regulation Research // Symposium «Challenges in the Study of Emotion Regulation: In Pursuit of Models and Methods». The ISSBD Biennial. Ghent. Belgium, 2004.

В большинстве работ, посвященных проблеме регуляции эмоций, явно или подспудно содержится представление о том, что модификация переживаемой эмоции и ее поведенческие экспрессии осуществляются под воздействием физиологических, поведенческих и когнитивных процессов. В функционалистском подходе к проблеме эмоций эти процессы освещаются наиболее подробно, в частности решаются вопросы о том, какой уровень и тип эмоционального поведения наиболее целесообразен для достижения целей индивида и позволяет ему вписаться в более широкий социальный контекст.

Однако, приняв за основу этот подход, авторы столкнулись еще с одной проблемой. Как правило, внимание акцентируется на каком-то одном элементе регуляции эмоций, как наиболее важном для целей исследования, и его определяют общим термином «регуляция эмоций». Исследователям необходимо четко представлять, какой именно компонент является объектом их изучения и каково его место в общей картине эмоциональной саморегуляции. Сама эта общая картина должна постепенно выстраиваться за счет сведения в единое целое данных, полученных при разных исследовательских позициях.

В то же время точность измерения процессов регуляции эмоций все еще остается проблематичной. В связи с тем что регуляция эмоций зависит от процессов переживания эмоций и их экспрессии, а также является их неотъемлемой частью, очень трудно отделить момент регуляции (и сопутствующие ей стратегии) от собственно эмоции. Необходимо решение и других методологических проблем:

- объектом изучения должна стать типология стратегий регуляции эмоций, а не их количество;
- нужно определить временную последовательность используемых индивидом стратегий регуляции эмоций и те эмоции, которые вызывают к жизни эти стратегии;
- следует отдавать предпочтение дискретным, а не общим методам измерения;
- необходимо использовать теорию контекстуальной обусловленности развития для выделения адаптивных стратегий регуляции.

Авторы статьи представили «идеальное», с их точки зрения, исследование, которое включает (но не ограничивается ими) следующие позиции:

- организацию взаимодействия детей среднего возраста со сверстниками и видеосъемку этого взаимодействия, с последующим анализом эмоциональных экспрессий у детей и особенно способов переживания и регулирования эмоций;
- изучение взаимообусловленных сочетаний отдельных эмоций (их экспрессивных особенностей у детей и тех способов, с помощью которых дети справляются с ними);
- обращенный к личности (сосредоточенный на свойствах личности) анализ, позволяющий выделить типы детского поведения, свидетельствующие о той или иной стратегии регуляции эмоций и ее конкретном содержании.

10. Фасс М., Фридлмайер В., Тромсдорф Г. Инструментальная и рефлексивная стратегии регуляции эмоций и характеристики их развития.

Fass M., Friedlmeier W., Trommsdorff G. Instrumental and Reflexive Emotion

Regulation Strategies and Their Developmental Characteristics // Symposium «Challenges in the Study of Emotion Regulation: In Pursuit of Models and Methods». The ISSBD Biennial. Ghent, Belgium, 2004.

Что такое регуляция эмоций? Опираясь на основные положения деятельностного подхода, мы покажем, что регуляция эмоций обнаруживает себя в сфере регуляции поведения двояко. В виде *инструментальных стратегий* она обнаруживает себя в процессе регуляции эмоционального поведения. Эти стратегии являются неотъемлемой частью эмоций (готовность действовать). В противовес им *рефлексивные стратегии* действуют на уровне рефлексивной регуляции поведения. Успокаивание, переключение внимания, переоценка ситуации – вот наиболее известные рефлексивные стратегии. Объясним подробнее разницу между двумя этими формами регулятивного действия.

Как можно измерить регуляцию эмоций? Опираясь на положения теории развития, можно выделить для анализа следующие три аспекта:

1. Стратегии регуляции развиваются от действующих извне (исходящих от других людей) до осуществляемых самостоятельно. Например, регуляция эмоций, переживаемых ребенком, производится кем-либо из его родителей (воспитателем), другим ребенком или им самим.

2. Все стратегии регуляции эмоций представляют собой либо те или иные формы поведенческой саморегуляции, либо определенные формы когнитивного реагирования. Причем с возрастом репертуар поведенческих регулятивных стратегий обогащается за счет развития когнитивной сферы и увеличения количества когнитивных стратегий регуляции эмоций.

3. Субъективная потребность в регулировании эмоций зачастую зависит от силы негативных эмоций, испытываемых индивидом, и цели его действия, а эффективность регуляционных стратегий можно оценить по их способности снижать (ослаблять) негативное эмоциональное состояние ребенка.

Изучая развитие регулятивных стратегий индивида, мы не можем обойтись без анализа его эмоциональных реакций.

В данной работе представлены результаты лонгитюдного исследования, предметом которого было поведение 30 девочек в возрасте от 3 до 5 лет в экспериментальной ситуации, где в присутствии их мам у них вызывали эмоцию разочарования.

11. Циммерман П. Регуляция эмоций: возрастные и индивидуальные различия.

Zimmermann P. Emotion Regulation: Developmental Changes and Individual Differences // Symposium «Challenges in the Study of Emotion Regulation: In Pursuit of Models and Methods». The ISSBD Biennial. Ghent. Belgium, 2004.

В последнее время проблема регуляции эмоций вызывает всевозрастающее внимание исследователей. Это оправдано, поскольку регуляция эмоций является более широким понятием, чем статичное представление о свойствах эмоций как об определенных паттернах оценочной реакции на ту или иную ситуацию, сопровождаемую определенными лицевыми экспрессиями и побуждением к действию, которые, в свою очередь, оказывают влияние на взаимодействие с окружающими и на познавательные процессы. При изучении регуляции эмоций принимается в расчет следующее:

эмоции различаются не только по своим дискретным свойствам, но также по длительности и интенсивности;

существуют индивидуальные различия в моделях поведения у индивидов, испытывающих одну и ту же эмоцию;

не только эмоции обеспечивают регуляцию поведения индивида, индивид может изменить исходное эмоциональное состояние сам или сделать это под влиянием других людей.

Регуляцию эмоций и поведения можно определить как способность менять интенсивность, длительность и качество исходной эмоции, а также как процесс переработки информации. Регуляция эмоций бывает функциональной или нефункциональной, преднамеренной или произведенной

автоматически. Она способна изменить интенсивность или качество эмоции, а может оказаться неэффективной. Объектом регуляции бывают как интрапсихические процессы, так и внешние объекты.

Важно изучать регуляцию эмоций в разные периоды жизни человека, а также индивидуальные варианты регулятивных стратегий и их эффективность. Возрастающие способности к саморегуляции необходимо анализировать с учетом трех основных компонентов регуляции эмоций:

1) оценок и чувств, демонстрируемых индивидом в специфических ситуациях, а также их пластичности;

2) типичных действий или результата решения проблемных задач, выражающихся в определенном поведении, а также в их гибкости;

3) реактивного или рефлексивного характера саморегуляции как адаптивного процесса при контроле за собственным поведением.

12. Волден Т. Зарождение эмоций и контроль над ними: способы измерения и вклад в психопатологию развития.

Walden T. Emotional Arousal and Control: Measurement and Results for Developmental Psychopathology // Symposium «Challenges in the Study of Emotion Regulation: In Pursuit of Models and Methods». The ISSBD Biennial. Ghent. Belgium, 2004.

В данном исследовании рассматривается связь между регуляцией эмоций и особенностями развития ребенка, такими, как его академическая успеваемость, отношения со сверстниками, склонности к депрессии, уровень агрессии и соматические проявления. Исследование проведено с позиций Н. Эйзенберг, различающего этап активизации эмоции и этап контроля за ее протеканием. По мнению автора, эмоциональной регуляцией является наличие в поведении ребенка обоих этапов и их совместное действие. В работе обсуждаются способы измерения регуляции эмоций на этапах активизации и контроля, а также те трудности, которые с неизбежностью возникают при взаимодействии

этих компонентов регулятивного процесса, в частности при анализе смешанных структур поведения.

Т. Волден разработала способ измерения активизации эмоций у младших школьников и контроля за ними с помощью опросников, позволяющих детям самостоятельно оценить уровень их самочувствия в той или иной эмоциогенной ситуации, и предположила, что некоторые ранние

формы психопатологии у детей и проблемы с учебой могут быть связаны с особенностями активизации эмоций и контроля за ними.

Результаты экспериментов показали, что дети со слабым уровнем регуляции эмоций как на этапе их активизации, так и в момент контроля за их протеканием демонстрируют более низкие показатели в развитии.