

Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения



English version: [Padun M.A. Emotion regulation and its disorders](#)

Институт психологии, Российская академия наук, Москва, Россия

[Сведения об авторе](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Представлены теоретические основания для анализа специфики процессов регуляции эмоций в контексте изучения психологических предикторов развития эмоциональных нарушений. Рассмотрены нейробиологические, психологические, межличностные и социокультурные факторы, влияющие на предпочтение тех или иных стратегий регуляции эмоций. Обобщены стратегии регуляции эмоций в соотношении с отдельными психическими расстройствами. Обозначены возможности конструкта «регуляция эмоций» в оценке эффективности психокоррекции и психотерапии.

Ключевые слова: эмоции, регуляция эмоций, нарушения регуляции эмоций, подавление эмоций, когнитивная переоценка, привязанность

Психологические проблемы современного общества выражаются в росте эмоциональных расстройств в западных культурах, который становится поистине социальным бедствием. Повышение стрессогенности окружающей среды в виде мощных потоков информации, террористических угроз, природных катаклизмов в сочетании с идеологией культа успеха и достижений предъявляют жесткие требования к жизнестойкости и ресурсам современного человека. Печально то, что со стороны общества и государства идет запрос на «выдерживание» и стойкость к психическим нагрузкам, тогда как субъективное благополучие человека, качество его жизни, наличие в ней радости и других позитивных эмоций остается за пределами внимания общественных и государственных структур.

Итог такого невнимания – рост числа тревожно-депрессивных расстройств, выгорание, синдромы хронической усталости, – то есть те клинические и субклинические феномены, которые связаны с энергетическим дисбалансом, недостатком психических сил. Основным источником психических сил – положительные эмоции – на сегодняшний день перестали быть ценностью, предметом заботы и внимательного обхождения, несмотря на обилие развлекательной индустрии и доступность различных возможностей.

В связи с вышесказанным большую научную и практическую ценность представляет исследование тех процессов и механизмов, которые лежат в основе динамики эмоциональных состояний человека, а именно – осознанных и неосознанных процессах регуляции эмоций и настроения. В настоящей статье будет дано определение понятия «регуляция эмоций», проведен анализ его соотношения с близкими по содержанию конструктами. Далее будут описаны нейробиологические, психологические, межличностные и социокультурные механизмы и процессы, которые задействованы в регуляции эмоций. Последняя часть статьи будет посвящена рассмотрению дисфункциональных форм регуляции эмоций в их соотношении с психическими расстройствами.

Регуляция эмоций как системный процесс

Под регуляцией эмоций мы понимаем комплекс осознаваемых и неосознаваемых психических процессов, которые усиливают, ослабляют либо удерживают на одном уровне качество и интенсивность эмоциональных реакций и эмоциональных состояний человека [Davidson, 1998]. При этом, в отличие от ведущего исследователя конструкта «регуляция эмоций» Джеймса Гросса [Gross,

Thompson, 2007], мы относим к регуляции эмоций не только регуляцию эмоциональных реакций, но и регуляцию настроения [Падун, 2010].

Кратко обозначим отличия механизмов регуляции эмоций от психоаналитического концепта «защитные механизмы»: защитные механизмы представляют собой неосознаваемые процессы, функция которых состоит в защите Эго от непереносимых аффектов, тогда как процессы регуляции эмоций имеют и неосознаваемые, и осознаваемые компоненты. Кроме того, важным направлением в исследованиях регуляции эмоций является изучение регуляции позитивных эмоций, то есть тех усилий, которые использует человек для усиления позитивных переживаний либо ослабления их, если этого требуют обстоятельства.

Следует также отграничить понятие регуляции эмоций от понятия совладающего поведения (копинга): несмотря на то что отдельные стратегии эмоционального копинга сходны со стратегиями регуляции эмоций, регуляция эмоций рассматривается в более широком контексте, который выходит за рамки стресса и трудных жизненных ситуаций. Важным компонентом регуляции эмоций является регуляция позитивных эмоций, которая не связана напрямую с процессами совладания со стрессом.

Способность к регуляции эмоций, то есть к управлению эмоциональными реакциями, входит в структуру эмоционального интеллекта – способности выявлять и понимать эмоции, а также использовать это понимание для управления своим поведением и отношениями с людьми [Mayer, Salovey, 1997; Люсин, 2004; Гоулман, 2009; Сергиенко, Ветрова, 2009].

Представляется важным развести понятия «регуляция эмоций» и «эмоциональная регуляция поведения». В сущности, любая целенаправленная деятельность связана с достижением желаемых эмоций (например, радости и удовлетворения), то есть саморегуляция любой деятельности параллельно с основной целью имеет опосредованную цель – регуляцию эмоций. Однако понятие «регуляция эмоций» предполагает, что основной целью усилий человека, их фокусом, является непосредственно изменение эмоционального состояния. При этом можно рассмотреть осознаваемую регуляцию эмоций как любую другую целенаправленную активность, то есть *функциональную систему*, 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) [Конопкин, 1995; Моросанова, 2002].

Регуляцию эмоций, а также ее нарушения следует рассматривать как сложную систему, включающую в себя различные уровни индивидуальности человека и его бытия в мире: биологический, психологический, микро- и макросоциальный. При этом следует учитывать сложные взаимосвязи и взаимовлияния этих уровней [Ананьев, 1996, 2001; Мерлин, 2005]. Такое рассмотрение соответствует комплексным, научно обоснованным взглядам на психику и ее нарушения, сформулированным в рамках биопсихосоциальных моделей психических расстройств.

Рассмотрение психических нарушений в рамках биопсихосоциальной модели предполагает анализ динамического единства различных подструктур, находящихся в процессе постоянного изменения и взаимовлияния. Взаимодействие этих подструктур (органических, психологических, социально-культурных) не является линейным, а носит комплексный характер [Холмогорова, 2002, 2010]. Ниже мы рассмотрим механизмы регуляции эмоций на нейробиологическом, психологическом, межличностном и социально-культурном уровнях.

Нейробиологические механизмы регуляции эмоций

Обзор эмпирических исследований в области нейробиологии регуляции эмоций указывает на существование двух основных ее механизмов [Ochsner, Gross, 2007]. «Восходящие» ("bottom-up") процессы переработки информации действуют в ответ на неприятные и угрожающие стимулы внешней среды посредством активации амигдалы. В известных экспериментах Леду [LeDoux, 1989] было показано, что амигдала является основным центром оценки валентности эмоциональных стимулов. В частности, есть данные о том, что в методике дихотического прослушивания пациенты с тревожными расстройствами перерабатывают информацию, связанную с угрожающими стимулами,

не допуская ее до осознания [Mathews, MacLeod, 1986]. Регуляторное снижение активации амигдалы связано с активностью медиальной и орбитальной фронтальной коры.

«Нисходящие» ("top-down") процессы регуляции эмоций связаны с когнитивной оценкой эмоциогенных ситуаций и соотносятся с осознанными стратегиями регуляции эмоций [Ochsner, Gross, 2007], в которые включены мышление, память, внимание. В этих процессах задействованы амигдала, гиппокамп, инсула, кора поясной извилины, а также дорсолатеральные и вентральные отделы префронтальной коры. Активация префронтальной коры (преимущественно левого полушария) лежит в основе осознанной регуляции негативных эмоций.

Исследования, посвященные нейробиологическим основам когнитивной переоценки как стратегии регуляции эмоций, предполагающей изменение отношения к эмоциогенной ситуации, показывают, что ведущим механизмом осознанной регуляции эмоций является взаимодействие префронтальной коры (ПФК) и подкорковых структур. Роль префронтальной коры заключается в снижении активации амигдалы – доказано реципрокное взаимодействие «ПФК–амигдала» в случае эффективной регуляции негативных эмоций. Показано, что особенности взаимодействия «ПФК–амигдала» в регуляции эмоций являются устойчивыми во времени, что позволяет говорить об индивидуальных различиях на биологическом уровне регуляции эмоций [Lee et al., 2012].

Таким образом, «восходящие» регуляторные процессы предполагают дискретную оценку внешних стимулов и запускают эволюционно закрепленные реакции «бей», «беги». «Нисходящие» процессы предполагают более высокую когнитивную дифференциацию оценки влияния стимула, которая обеспечивается включенностью префронтальных отделов коры.

Нарушение регуляции эмоций является одним из диагностических критериев пограничного расстройства личности (ПРЛ). Исследования показывают, что при ПРЛ наблюдается уменьшение объема гиппокампа и повышенная реактивность амигдалы. При этом выявлено снижение метаболизма префронтальных отделов, включенных в процесс управления эмоциями, а также снижение активации орбитофронтальных отделов в ответ на предъявляемые негативные стимулы [Lis et al., 2007].

Нейроанатомические исследования посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) также показали наличие двух механизмов нарушений регуляции эмоций на уровне мозга [Frewen, Lanius, 2006]: 1) ПТСР с расстройством регуляции возбуждения (характеризуется интенсивными переживаниями тревоги, вторжения травматических образов, флэш-бэками, кошмарными сновидениями, вспышками агрессии, бессонницей и т.д.); 2) ПТСР с диссоциативным расстройством регуляции (выражается в чувстве замороженности, оцепенения, измененности собственного «Я» или окружающей реальности).

Показано, что при ПТСР с высоким уровнем возбуждения наблюдается повышение ЧСС и КГР, а также гиперреактивность амигдалы в ответ на восприятие угрожающих стимулов (например, скриптов с описанием травматического события). При этом регулирующая роль префронтальных отделов у пациентов с ПТСР снижена по сравнению с теми испытуемыми, кто пережил такую же травму, но не имеет ПТСР. «Диссоциативный тип» ПТСР характеризуется сниженной реакцией амигдалы и повышенной активацией медиальной коры (преимущественно правого полушария). Таким образом, при диссоциации наблюдается подавление физиологической эмоциональной реакции в ответ на стимулы, связанные с травмой [Frewen, Lanius, 2006].

Психологические модели регуляции эмоций

На осознаваемом уровне, доступном рефлексии и управлению, процесс регуляции эмоций подразумевает осознание изменений в эмоциональном состоянии; правильную интерпретацию условий, приводящих к переменам в эмоциональном состоянии; установление целей и задач для изменения состояния и конкретную ментальную или поведенческую активность, направленную на то, чтобы справиться с отрицательными эмоциями [Kazdin, Marciano, 1998].

Гратц и Роемер [Gratz, Roemer, 2004], авторы методики «Трудности регуляции эмоций» (Difficulties in

Emotion Regulation Scale – DERS), выделяют четыре компонента в структуре регуляции эмоций:

- 1) осознанность и понимание эмоций;
- 2) принятие эмоций;
- 3) способность контролировать связанное с переживанием негативных эмоций импульсивное поведение, учитывая собственные цели и мотивы;
- 4) способность гибко использовать различные стратегии регуляции эмоций в зависимости от ситуационного контекста.

Наиболее популярной теоретической моделью регуляции эмоций на сегодняшний день является модель Гросса [Gross, Thompson, 2007], которая основана на рассмотрении процесса развертывания эмоциональной реакции во времени (более подробное описание модели Гросса см. [Падун, 2010]). «Предшествующие реакции» стратегии отражают регуляцию эмоций до того момента, как эмоциональная реакция появилась, то есть произошло изменение поведения и психофизиологического состояния индивида.

К ним 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). «Фокусированные на реакции» стратегии работают тогда, когда эмоциональная реакция уже запущена. К этим стратегиям относится изменение эмоциональной реакции (эмоционально-экспрессивное поведение, подавление эмоций, релаксация, физические упражнения, медикаментозные препараты, алкоголь, курение и т.д.) [Gross, Thompson, 2007].

Б.Паркинсон и П.Тотерделл [Parkinson, Totterdell, 1999] с помощью анализа отчетов, дневников и результатов групповых дискуссий описали способы регуляции отрицательных эмоций. На основании кластерного анализа авторы сформировали следующую матрицу возможных стратегий регуляции негативных эмоций (см. табл. 1).

Таблица 1

Стратегии регуляции эмоций по Паркинсону и Тотерделу [Parkinson, Totterdell, 1999]

Стратегии		Когнитивные	Поведенческие	
Уход	1. Уклонение	Избегать мыслей о проблеме	Избегать проблемной ситуации	
	2. Отвлечение	Поиск удовольствия или разрядки	Подумать о приятном Подумать о чем-то расслабляющем	Сделать что-нибудь приятное Сделать что-нибудь расслабляющее
		Перераспределение ресурсов	Подумать о чем-то, что займет внимание	Заняться трудным делом
Вовлечение		Переоценка (обычно нацелено на аффект)	Дать выход чувствам (обычно нацелено на аффект)	
		Подумать о том, как решить проблему (обычно нацелено на ситуацию)	Искать помощь или утешение у других	
			Сделать что-либо для решения проблемы (обычно нацелено на ситуацию)	

Говоря о психологических механизмах регуляции эмоций, следует особо обозначить роль ситуативного контекста в выборе той или иной стратегии регуляции. Эмоциональные процессы

включают в себя восприятие и оценку эмоциогенного стимула или ситуации, генерацию аффекта как физиологического состояния и соответствующей ему репрезентации в сознании или бессознательном, а также регуляцию этого аффекта. Очевидно, что данная последовательность не может быть линейной и существовать отдельно от контекста. Так, в частности, эмоциональное состояние, существующее на момент столкновения с эмоциогенной ситуацией, может оказывать влияние на ее оценку. Более того, человек может осознанно или неосознанно воздействовать на свою оценку ситуации еще до того, как эмоция возникла.

Таким образом, важнейшим теоретико-методологическим постулатом при изучении регуляции эмоций является учет особенностей мотивации индивида и ситуативного контекста. Изучение стратегий регуляции эмоций вне контекста дает мало информации об эффективности процессов регуляции того или иного человека. Эффективная регуляция характеризуется гибкостью и использованием различных стратегий в зависимости от ситуации. Исследователи указывают на то, что адаптивная регуляция эмоций характеризуется, прежде всего, изменением интенсивности и продолжительности переживаемой эмоции, а не на изменением эмоции как таковой, – то есть эмоции модулируются, а не устраняются [Gratz, Roemer, 2004]. Таким образом, при оптимальном функционировании эмоциональное возбуждение снижается ровно настолько, чтобы человек мог контролировать свое поведение, вызываемое эмоцией, в соответствии с имеющейся мотивацией, целями, желаемыми результатами.

Межличностный контекст: регуляция эмоций внутри отношений привязанности

Исследования привязанности у взрослых указывают на наличие межличностного компонента в регуляции эмоций, а именно – на вклад факторов привязанности в регуляторные процессы.

Регулирующую роль отношений привязанности принято рассматривать в двух аспектах [Mikulincer et al., 2003]. Первый относится к психологии развития и отражает постепенно формирующийся в онтогенезе механизм саморегуляции эмоций через интернализацию процессов совместной регуляции эмоций, осуществляемой в отношениях с объектом привязанности. Механизмы, за счет которых у ребенка развивается способность самостоятельно регулировать собственный дистресс, следующие: развитие Я, при котором регуляторные функции и ресурсы объекта привязанности постепенно становятся доступны «Я»; интернализация регуляторных функций, таких как отзеркаливание, одобрение, принятие эмоций; формирование устойчивого чувства самооценности и убежденности в способности выдерживать эмоциональный дискомфорт.

Второй аспект относится к регуляции эмоций в отношениях привязанности у взрослых, в котором задействованы и внешние, и интернализированные ресурсы привязанности. В модели Шарвера и Микулинсера [Sharver, Mikulincer, 2002] содержится три основных компонента, которые автоматически включаются в процесс регуляции эмоций. Первым компонентом является восприятие угрозы извне, которое активирует первичное поведение привязанности – поиск близости. Следующим шагом происходит оценка доступности внутренних (интернализированных) или внешних объектов привязанности. Если человек, являющийся «объектом привязанности», доступен, внимателен, эмоционально отзывчив, то возникает переживание надежности и опоры. Далее активность, не связанная с поведением привязанности, может быть продолжена.

Если же ни внешний, ни внутренний объект не доступны, то на третьем шаге происходит оценка поведения, направленного на достижение близости, как копинг-ресурса для снижения чувства небезопасности привязанности и общего дистресса. В случае, если за счет гиперактивности (активизации паттернов тревожной привязанности), ресурс привязанности может быть доступен, то развивается тревожный поведенческий паттерн (близость запрашивается за счет нарушения границ, истерического поведения, провоцирования конфликтов и т.д.). Если достижение близости не рассматривается как копинг-ресурс, то развивается дистанцированный паттерн привязанности.

Таким образом, исследователями указывается на важнейшую роль надежной привязанности в регуляции дистресса. Как известно, рабочая модель привязанности состоит из декларативной и

процедурной составляющих [Боулби, 2003]. Декларативный компонент надежной привязанности состоит в глубинных базисных убеждениях о том, что дистресс поддается регуляции, о доверии другим людям, об их доброжелательности, о собственной способности справиться с угрозами.

Процедурное знание при надежной привязанности содержит паттерны переживания и поведения, отражающие эффективные копинг-стратегии [Lazarus, Folkman, 1984]: принятие негативных эмоций и их выражение, поиск поддержки и активность, направленная на разрешение проблемы, которая вызывает дистресс. Таким образом, сформированные паттерны надежной привязанности обеспечивают убеждение в том, что дистресс выносим, а также способность прибегать к эмоциональной поддержке и оказывать воздействие на ситуацию.

Культурные аспекты регуляции эмоций и психопатология

Эмоциональные реакции различаются в зависимости от социокультурного контекста. Если воспользоваться описанной выше моделью регуляции эмоций Гросса, то можно определить вклад культурных факторов в каждый этап регуляторного процесса. Так, на этапе «выбор ситуации» в американской культуре прежде всего поощряется вовлечение в ситуации, провоцирующие яркие положительные эмоции, тогда как в азиатских культурах такое поведение может рассматриваться как нарушающее гармонию в отношениях.

Культивируемая в западных обществах «установка» на переживание положительных эмоций приводит к избеганию негативных эмоций: все, что связано с печалью, тревогой, враждебностью, раздражением, скукой, рассматривается как неприемлемое [Mesquita, Albert, 2007]. Однако результаты исследований показывают, что негативные реакции на собственные чувства коррелируют с психопатологией. В частности, показана связь между страхом собственных позитивных и негативных эмоций и симптомами генерализованной и сепарационной тревоги [Turk et al., 2005]. Снижение способности к принятию эмоций демонстрируют пациенты с генерализованным тревожным и паническим расстройствами [Tull, 2006].

Оценка, или установление смысла ситуации, также различается у представителей разных культур. Наиболее очевидные различия наблюдаются в сфере представлений о контроле над эмоциогенной ситуацией. Так, американцам свойственно убеждение, что обстоятельства подчиняются контролю человека, тогда как, например, индийцы убеждены в этом в гораздо меньшей степени. При этом индийцы, воспринимая плохие события как не полностью поддающиеся контролю, демонстрируют меньше негативных эмоций в ответ на них, чем жители Америки [Roseman et al., 1995].

Социокультурные формы опосредования регуляции эмоций взаимосвязаны со специфическими для различных культур эмоциональными расстройствами [Холмогорова, Гаранян, 1999]. В частности, запрет на переживание и выражение негативных эмоций авторы связывают с насаждаемым обществом культом силы и рациональности, где эмоциям попросту не отводится места, что, в свою очередь, приводит к росту тревожных, депрессивных, соматоформных расстройств.

Дисфункциональные стратегии регуляции эмоций и психические расстройства

Ригидные, не адаптированные к ситуации и не соотнесенные с персональными целями стратегии регуляции эмоций вносят вклад в развитие психических расстройств. Вернер и Гросс [Werner, Gross, 2010] описали специфику дисфункциональной регуляции эмоций, основываясь на описанной выше «Модальной модели» Гросса. Основная идея авторов состоит в том, что любая стратегия регуляции эмоций может иметь и адаптивный, и дезадаптивный характер в зависимости от частоты и интенсивности ее использования.

Первая стратегия в модели Гросса названа «Выбор ситуации» [Gross, Thompson, 2007]. На этом этапе человек предсказывает траекторию своих эмоций, стараясь избегать одних ситуаций и, наоборот, включаться в другие. Дисфункциональная регуляция на этом этапе может быть связана с хроническим избеганием одних и тех же ситуаций, которое в конечном итоге ведет к снижению

социальной, образовательной, профессиональной активности. Таким образом, краткосрочная задача – избегание негативных эмоций – наносит урон долгосрочным личностным целям, которые не достигаются в связи с избеганием определенного опыта (публичных выступлений, межличностной близости, ответственности и т.д.).

Известно, что люди далеко не всегда точно прогнозируют свои эмоциональные состояния в конкретных ситуациях. Например, им свойственно в своих прогнозах завышать длительность негативных эмоций в неприятных ситуациях и занижать длительность позитивных эмоций при переживании радостных событий [Gilbert, Andrews, 1998]. Известно, что для пациентов с шизофренией характерно недооценивать степень удовольствия в связи с будущими событиями [Gard et al., 2007]. Социальное избегание, характерное для депрессивных пациентов, преследует цель уберечь себя от негативных эмоций, которые могут вызвать межличностные ситуации. При этом страдание депрессивных пациентов усиливается в связи с усугубляющимся одиночеством и дефицитом самореализации в различных сферах.

Вторая стратегия, описанная Гроссом, – «модификация ситуации» – связана с усилиями человека по изменению эмоционального воздействия ситуации. Патологические варианты функционирования этой стратегии включают различного рода подготовительные мероприятия, меры безопасности, манипуляции, которые изнуряют человека и, закрепляясь, образуют вторичные симптомы в виде дисфункций в отношениях, магических ритуальных действий и т.д.

Примерами могут служить изнурительная подготовка к выступлению у человека с социальной тревогой, демонстрация партнеру печали в попытке получить от него внимание при истерии, привычка постоянно носить в сумке целую аптеку у лиц с паническими атаками и т.д. Важно различать проблемно-ориентированный копинг [Lazarus, Folkman, 1984] как конструктивные усилия по изменению ситуации, и дезадаптивные стратегии, которые предполагают растрачивание когнитивных ресурсов (например, выучивание публичной речи наизусть), блокировку переживания ситуации в связи с избыточным самоконтролем или формированием ритуалов.

Третья стратегия, названная Гроссом «Распределение внимания», отражает способность человека направлять внимание на те аспекты ситуации, которые позволят максимально оптимизировать эмоциональное состояние. Данная стратегия включается в работу тогда, когда попытки выбора ситуации либо ее изменения исчерпаны. Такие процессы и состояния, как *руминации* (умственная жвачка), *беспокойство* и *отвлечение*, могут быть дисфункциональными и способствовать развитию психопатологии, если их частота и интенсивность имеют высокую выраженность.

Руминации – это навязчивые размышления о прошлых ситуациях, последствиях этих ситуаций с фиксацией на негативных оценках. В дипломной работе, выполненной А.Петуховым под нашим руководством, показано, что склонность к руминациям связана с преобладанием негативного аффекта [Петухов, 2014].

Беспокойство имеет близкий к руминациям механизм, однако фиксация внимания на негативных размышлениях «привязывается» не к прошлым событиям, а к будущим. В исследованиях Борковца [Borkovec, 1994] показано, что беспокойство снижает физиологическое возбуждение в процессе воображения ситуаций публичных выступлений. Таким образом, переработка возбуждения через беспокойство несколько снижает актуальный дистресс, однако в долгосрочной перспективе оно затрудняет привыкание к эмоциогенным стимулам.

Роль процессов внимания в регуляции эмоций наиболее часто проявляется в стратегии *отвлечения*, благодаря которой индивид перенаправляет внимание в сторону неэмоциональных аспектов жизненной ситуации, – в ментальном или поведенческом плане. Как и другие стратегии, отвлечение «в малых дозах» является вполне адаптивным, – особенно в тех случаях, когда ситуация не поддается контролю. Однако хроническое использование отвлечения, как стратегии регуляции, приводит к неспособности противостоять тревожным мыслям и действовать, несмотря на тревогу. В ситуациях общения отвлечение приводит к субъективному чувству дистанцированности, нарушения контакта с партнером.

Четвертая стратегия в модели Гросса – когнитивная переоценка – отражает изменения

интерпретации эмоциогенной ситуации с целью управления эмоциями. В ряде исследований показан адаптивный вклад когнитивной переоценки в эмоциональное благополучие человека. Использование когнитивной переоценки позитивно связано с более высокой частотой переживания положительных эмоций и более низкой – отрицательных, а также – с психологическим благополучием и благоприятными межличностными отношениями [Gross, John, 2003]. Однако, с другой стороны, переоценка может приводить к неприятию себя (например, «В глазах других я сейчас выгляжу глупцом»). Показано, что индивиды, склонные к частому самооцениванию, переживают больше негативных эмоций и более склонны к депрессии [Barden et al., 1985].

Психопатологические проявления когнитивной переоценки как стратегии регуляции эмоций проявляются также в негативной интерпретации переживания отрицательных эмоций и, следовательно, сопротивлению им («Я ненавижу себя, когда волнуюсь»). Такие оценки ведут к формированию вторичных эмоций – «эмоций в связи с эмоциями»). Страх собственных эмоций характерен для пациентов с генерализованным тревожным и паническим расстройством [Tull, 2006]. Психологам и психотерапевтам, работающим с клиентами с эмоциональными расстройствами, хорошо известно, что зачастую не сами первичные эмоции, связанные с трудными жизненными ситуациями, порождают нарушения, а когнитивная оценка (прежде всего – неприятие) этих эмоций, вызывающая вторичные эмоции (например, вины и стыда).

Последняя, **пятая стратегия** в последовательном процессе регуляции эмоций касается изменения самой эмоциональной реакции. На этом этапе основными вариантами регуляции являются *эмоциональная экспрессия* и *подавление эмоциональной экспрессии*. Роль эмоционально-экспрессивного поведения неоднозначна: с одной стороны, считается, что выражение негативных эмоций ведет к улучшению состояния, однако Изард [Izard, 1990] в своем исследовании показал, что эмоционально-экспрессивное поведение не снижает, а даже несколько повышает интенсивность переживаемой эмоции.

Таким образом, 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 однозначно, она зависит от ситуационного контекста. Патологические варианты этой стратегии регуляции эмоций выражаются в неконтролируемом проявлении аффекта, ведущего к поведенческой агрессии и насилию.

Подавление эмоций может усиливать негативные эмоциональные состояния (за счет неаутентичности). Данная стратегия сопряжена с высокой физиологической ценой: было показано [Dozier, Kobak, 1993], что индивиды, использующие стратегию подавления, с трудом вспоминают негативно окрашенные события, но при этом демонстрируют высокую физиологическую реактивность во время выполнения задания. Результаты исследований показывают, что стремление подавить эмоциональную экспрессию [Gross, 1998; Gross, Levenson, 1993] снижает интенсивность позитивных эмоций, но оставляет на том же уровне интенсивность негативных.

Показано, что при просмотре фильма, вызывающего эмоции, пациенты с тревожными и депрессивными расстройствами были более склонны к подавлению эмоциональных реакций по сравнению с контрольной группой [Campbell-Sills, Barlow, 2007]. Дисфункционально для эмоционального здоровья подавление не только негативных, но и позитивных эмоций: оно имеет отрицательные последствия для межличностных отношений. Хроническое подавление положительных эмоций снижает способность устанавливать эмоционально близкие отношения.

Ниже мы предприняли попытку обозначить соотнесение определенных стратегий регуляции эмоций с видами психических расстройств (см. табл. 2).

Таблица 2

Дисфункциональная регуляция эмоций и психические расстройства

Стратегии регуляции эмоций по Гроссу [Gross, John, 2003]	Виды дисфункциональной регуляции эмоций	Эмоциональное расстройство
--	---	----------------------------

1. Выбор ситуации	Избегание эмоциогенных ситуаций	– фобии; – генерализованное тревожное расстройство; – посттравматическое стрессовое расстройство
	Включенность в рискованные, опасные для жизни ситуации	– изменения личности после психической травмы; – антисоциальное расстройство личности; – мании
2. Изменение ситуации	Использование «сигналов безопасности» *	– паническое расстройство; – психосоматические расстройства
	Растрачивание ресурсов (избыточная подготовка)	– социальная фобия
	Манипуляция в межличностных отношениях	– истерическое расстройство личности; – нарциссическое расстройство личности; – пограничное расстройство личности
	Избыточный самоконтроль	– обсессивно-компульсивное расстройство; – социальная фобия
	Противоправные действия	– антисоциальное расстройство личности
	Ритуалы	– обсессивно-компульсивное расстройство
3. Распределение внимания	Концентрация (беспокойство, руминации)	– генерализованное тревожное расстройство; – депрессия; – обсессивно-компульсивное расстройство
	Отвлечение	– шизоидное расстройство личности
4. Когнитивная переоценка	Отрицательная оценка эмоций (непринятие, «фобия эмоций»)	– пограничное расстройство личности; – паническое расстройство; – генерализованное тревожное расстройство; – депрессия
5. Изменение эмоциональной реакции	Подавление эмоций	– психосоматические расстройства; – обсессивно-компульсивное расстройство; – депрессия
	Использование психоактивных веществ	– зависимости
	Неспособность контролировать связанное с эмоциями импульсивное поведение	– пограничное расстройство личности; – антисоциальное расстройство личности
	Самоповреждение	– пограничное расстройство личности

Примечания. * – «Сигналы безопасности» – 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.

Заключение

Проанализированные нейробиологические, психологические, межличностные и социально-культурные факторы, задействованные в процессах регуляции эмоций, отражают сложный, системный характер изучаемого конструкта. Показано, что эффективность процессов регуляции эмоций может быть оценена только в контексте эмоциогенной ситуации: разные ситуации требуют разных способов регуляции эмоций.

В связи с тем, что имеются многочисленные исследования связи между характеристиками регуляции эмоций и психологическим благополучием, а также выраженностью психопатологической симптоматики, индивидуальные особенности в процессах регуляции эмоций являются важными в контексте психокоррекции и психотерапии. В частности, в процессе психотерапии можно развивать способность к принятию эмоций, корректировать убеждения и установки о возможности выдерживать эмоциональный дискомфорт, развивать навыки когнитивной переоценки, способствовать развитию возможностей конструктивно выражать эмоции и т.д.

Особое внимание в психокоррекционной работе с дисфункциональной регуляцией эмоций следует уделять межличностным компонентам (идентификации патологических циклов взаимодействия с целью регуляции эмоций), а также коррекции социальных стереотипов, поддерживающих дисфункциональные способы регуляции.

Диагностика изменений стратегий регуляции эмоций в процессе психокоррекции и психотерапии наряду с оценкой изменений психопатологического статуса и характеристик качества жизни могут служить способами научного доказательства эффективности психотерапевтических мер и способствовать сближению академической и прикладной психологии.

Финансирование

Исследование выполнено при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, проект 14-06-00236.

Литература

Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. Воронеж: МОДЭК, 1996.

Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001.

Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003.

Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2009.

Конопкин О.А. Психологическая саморегуляция произвольной активности человека. Вопросы психологии, 1995, No. 1, 5–12.

Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. В кн.: Д.В.Люсин, Д.В.Ушаков (Ред.), Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.

Мерлин В.С. Психология индивидуальности: избранные психологические труды. Воронеж: МОДЭК, 2005.

Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека. Психологический журнал, 2002, 23(6), 5–17.

Падун М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы. Психологический журнал, 2010, 31(6), 57–69.

Петухов А.О. Связь стратегий регуляции эмоций у лиц с акцентуированными чертами характера с различным уровнем позитивного / негативного аффекта. Дипломная работа. Высшая школа психологии, Москва, 2014.

Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Эмоциональный интеллект: русскоязычная адаптация теста Мэйера–Сэловея–Карузо (MSCEIT V2.0). Психологические исследования, 2009, 6(8). <http://psystudy.ru>

Холмогорова А.Б. Биопсихосоциальная модель как методологическая основа изучения психических расстройств. Социальная и клиническая психиатрия, 2002, 12(3), 97–104.

Холмогорова А.Б. Общая патопсихология В кн.: А.Б.Холмогорова (Ред.) Клиническая психология. М.: Академия, 2010. Т. 1.

Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Эмоциональные расстройства и современная культура. Московский психотерапевтический журнал, 1999, No. 2, 61–90.

Barden R.C., Garber J., Leiman B., Ford M.E., Masters J.C. Factors governing the effective remediation of negative affect and its cognitive and behavioral consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 49(4), 1040–1053.

Borkovec T.D. The nature, functions, and origins of worry. In: G. Davey, F. Tallis (Eds.), *Worrying: perspectives on theory assessment and treatment*. Sussex, England: Wiley and Sons, 1994. pp. 5–33.

Campbell-Sills L., Barlow D.H. Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In: J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 2007. pp. 542–559.

Davidson R.J. Affective style and affective disorders: perspectives from affective neuroscience. *Cognition and Emotion*, 1998, 12(3), 307–330.

Dozier M., Kobak R.R. Psychophysiology in attachment interviews: converging evidence for deactivating strategies. *Child Development*, 1993, 63(6), 1473–1480.

Frewen P.A., Lanius, R.A. Toward a psychobiology of posttraumatic self-dysregulation: Re-experiencing, hyperarousal, dissociation, and emotional numbing. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2006, 1071, 110–124.

Gard D.E., Kring A.M., Gard M.G., Horan W.P., Green M.F. Anhedonia in schizophrenia: distinctions between anticipatory and consummatory pleasure. *Schizophrenia Research*, 2007, 93(1–3), 253–260.

Gilbert B., Andrews B. (Eds.). *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture*. Oxford: Oxford University Press, 1998.

Gratz K.L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2004, 26(1), 41–54.

Gross J. Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 74(1), 224–237.

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, 85(2), 348–362.

Gross J.J., Levenson R.W. Emotional suppression: physiology, self-report and expressive behavior. *Journal*

of Personality and Social Psychology, 1993, 64(6), 970–986.

Gross J.J., Thomson R.A. Emotion Regulation: Conceptual foundations. In: J.J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Press, 2007. pp. 3–24.

Izard C.I. Facial expressions and the regulation of emotions. Journal of Personality and social psychology, 1990, 58(3), 487–498.

Kazdin A.E., Marciano P.L. Childhood and adolescent depression. In: E.J. Mash, R.A. Barklay (Eds.), Treatment of Childhood Disorders. New York: Guilford Press, 1998. pp. 211–248.

Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.

LeDoux J.E. Cognitive-emotional interactions in the brain. Cognition and Emotion, 1989, 3, 267–289.

Lee H., Heller A.S., van Reekum C.M., Nelson B., Davidson R.J. Amygdala-prefrontal coupling underlies individual differences in emotion regulation. Neuroimage, 2012, 62(3), 1575–1581.

Lis E., Greenfield B., Henry M., Guile J.M., Dougherty G. Neuroimaging and genetics of borderline personality disorder: a review. Journal of Psychiatry and Neuroscience, 2007, 32(3), 162–173.

Mathews A., MacLeod C. Discrimination of threat cues in anxiety states. Journal of Abnormal Psychology, 1986, 95(2), 131–138.

Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? In: P. Salovey, D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: educational implications. New York: Perseus Books Group, 1997. pp. 3–31.

Mesquita B., Albert D. The cultural regulation of emotions. In: J.J. Gross (Ed.), The handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press, 2007. pp. 486–503.

Mikulincer M., Shaver P.R., Pereg A. Attachment theory and affect regulation: the dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. Motivation and Emotion, 2003, 27(2), 77–102.

Ochsner K.N., Gross J.J. The neural architecture of emotion regulation. In: J.J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Press, 2007. pp. 87–109.

Parkinson B., Totterdell P. Classifying affect regulation strategies. Cognition and Emotion, 1999, 13(3), 277–303.

Roseman I.J., Dhawan N., Rettke S.I., Naidu R.K., Thapa K. Cultural differences and cross-cultural similarities in appraisals and emotional responses. Journal of cross-cultural psychology, 1995, 26(1), 23–48.

Shaver P.R., Mikulincer M. Attachment-related psychodynamics. Attachment and Human Development, 2002, 4(2), 133–161.

Tull M.T. Extending an anxiety sensitivity model of uncured panic attack frequency and symptom severity: The role of emotion dysregulation. Cognitive Therapy and Research, 2006, 30(2), 177–184.

Turk C.L., Heimberg R.G., Luterek J.A., Mennin D.S., Fresco D.M. Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: a comparison with social anxiety disorder. Cognitive Therapy and Research, 2005, 29(1), 89–106.

Werner K., Gross J.J. Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In: A. Kring, D. Sloan (Eds.), Emotion regulation and psychopathology. New York: Guilford Press, 2010. pp. 13–37.

Поступила в редакцию 5 августа 2014 г. Дата публикации: 24 февраля 2015 г.

[Сведения об авторе](#)

Падун Мария Анатольевна. Кандидат психологических наук, лаборатория психологии посттравматического стресса, Институт психологии, Российская академия наук, ул. Ярославская, д. 13, к. 1. 129366 Москва, Россия.
E-mail: maria_padun@inbox.ru

[Ссылка для цитирования](#)

Стиль psystudy.ru

Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения. Психологические исследования, 2015, 8(39), 5.
<http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 39.

С. 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n39/1089-padun39.html>

[К началу страницы >>](#)