

# Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции

**Капитоненко Н. В.\***,

*старший преподаватель факультета клинической и специальной психологии МГППУ, заведующая учебно-производственной лабораторией социально-педагогического колледжа ИГТ МГППУ*

Изучение эмоциональной регуляции поведения в психологической науке ведется немногим более двадцати лет. За прошедшие годы оформилось несколько областей, в рамках которых разрабатываются отдельные аспекты этой проблемы. Однако до сих пор среди исследователей отсутствует единый взгляд на характер, природу и ход развития изучаемого явления. В данной статье рассматриваются существующие точки зрения на определение функций и компонентов эмоциональной регуляции. В качестве результатов такого обзора обозначены те аспекты управления эмоциональным поведением, относительно которых обнаруживается сходство мнений, что позволяет наметить пути дальнейшей разработки поставленной проблемы.

**Ключевые слова:** эмоциональная регуляция, эмоциональный контроль, саморегуляция.

Эмоциональная сфера является важнейшей системой регуляции поведения человека, поскольку обеспечивает реализацию его отношения к явлениям окружающего мира и позволяет строить адекватные взаимодействия с другими людьми. Социальный характер человеческой жизни требует от индивида умения эмоционально откликаться на переживания окружающих, демонстрировать или сдерживать эмоциональные проявления в соответствии с обстоятельствами ситуации, преодолевать

действие собственных эмоций для сохранения оптимального уровня активности. Все эти способности составляют особую сторону общей регуляции психической деятельности – эмоциональную регуляцию.

В немногочисленных на данный момент работах по проблеме эмоциональной регуляции, как правило, затрагиваются отдельные ее аспекты: управление поведением в стрессовых ситуациях [11]; эмоциональная регуляция деятельности [4; 5; 7]; формирование регуляторных механизмов поведе-

\* KapitonenkoNata@mail.ru

ния в онтогенезе [1; 2; 6; 16; 17; 19]; специфика эмоциональной регуляции при нарушениях развития и психических заболеваниях [8; 9; 18; 21]. Совсем недавно стали обсуждаться и общие вопросы методологии исследования этой стороны психической деятельности [10; 12; 15; 20].

Приведенное разграничение областей психологического изучения эмоциональной регуляции кажется весьма условным, так как даже при прояснении очень частных вопросов делаются попытки определить сущность управления эмоциями. Представленный обзор не может считаться полным, поскольку нацелен, скорее, на выявление более очерченных аспектов данной проблемы, чем на отражение всех существующих точек зрения.

**Эмоциональная регуляция как механизм адаптации к внешним воздействиям.** Общие вопросы осуществления эмоциональной регуляции рассматриваются, прежде всего, в рамках функционального подхода, где критерием классификации эмоциональных реакций считается их адаптивная функция [10; 20]. Эмоциональная регуляция обеспечивает подстройку эмоционального опыта к повседневным событиям, а успешность ее зависит от способности индивида, оценив ситуацию, адекватно и достаточно гибко отреагировать на эти события. Регуляции подвергаются четыре компонента:

- эмоциональное переживание;
- физиологические проявления эмоционального возбуждения;
- поведенческие проявления эмоции – выражения лица, жесты и т. д.;
- комплексный поведенческий акт [20].

В рамках данного подхода сформулирована унитарная модель, которая основана на предположении, что эмоция и управление эмоцией – различные, но взаимопроницающие аспекты единого функцио-

нального комплекса, позволяющего успешно взаимодействовать с окружающим миром. Регулируются как уже активизированные, так и только предвосхищаемые эмоции, что ведет к предотвращению нежелательных переживаний или к изменению их качества. Последовательность возникновения эмоции с одновременной ее регуляцией проявляется в четырех формах:

- активация мозговых процессов, участвующих в порождении эмоции;
- осознание индивидом своей возможной реакции на эмоционально насыщенное событие;
- познавательная переоценка обстоятельств, вызывающих эмоции;
- выбор человеком эмоциональной среды (избегание ситуаций, где могут появиться нежелательные эмоции или предпочтении ситуаций, связанных с высокой вероятностью желательных эмоций) [10].

**Эмоциональная регуляция как механизм динамической организации личного опыта переживаний.** С позиции динамического подхода эмоции рассматриваются как состояния оценочно-действенной готовности, отражающие последовательные изменения наличного опыта. Эмоциональная регуляция проявляется либо в виде изменения модальности, интенсивности и длительности переживания (эмоция выступает как регулируемый процесс), либо в виде изменения других психических процессов и поведения в результате действия актуальной эмоции (эмоция выступает как регулирующей процесс) [12].

J.B. Hoeksma, J. Oosterlaan и E.M. Schipper показали, что критическую роль в эмоциональной регуляции играют чувства, составляющие личный опыт индивида и информирующие его о вероятных изменениях эмоционального состояния.

Главной задачей функционирования эмоциональной системы является сохранение целостности индивидуального опыта переживаний. При этом описаны три основные характеристики эмоциональной регуляции:

она необходима, когда прогнозируемое эмоциональное состояние не соответствует условиям сохранения физической или психологической целостности индивида;

она позволяет поддержать предпочтительное эмоциональное состояние, которое соответствует значимому для индивида стимулу или цели;

изменение эмоционального состояния в предпочтительном направлении достигается путем изменения входа эмоционально значимой информации за счет действия познавательных процессов (распределения внимания, изменения значения ситуации) или поведенческих стратегий (модификация ситуации).

N. Eisenberg, T.L. Spinrad считают, что управление эмоциональными явлениями включает два класса процессов, главным критерием разделения которых выступает собственная способность индивида регулировать эмоции:

эмоциональная саморегуляция (регуляция внутренних состояний и поведения);

внешняя эмоциональная регуляция (регуляция, осуществляемая внешним агентом – социальной средой).

При этом собственно эмоциональная регуляция определяется как осознанное намерение изменить эмоцию или поведение, обусловленное ориентировкой индивида на достижение цели, его намерением, произвольным действием или приложением усилия.

**Эмоциональная регуляция как характеристика самосознания и личностного развития.** В качестве одной из комплексных моделей эмоциональной регуляции выступает концепция С. Корр. Предполагается,

что эмоциональная регуляция происходит на основе действия когнитивных процессов и заключается в управлении уровнем позитивных и негативных эмоций. В целом эмоциональная регуляция является фундаментом поведенческой саморегуляции, которая оценивается возможностью индивида выполнять социальные роли, соглашения и правила относительно соответствующих ситуации эмоциональных реакций. Таким образом, развитие эмоциональной регуляции идет по линии развития самосознания.

L. Pulkkinen представлена сходная концепция, где эмоциональная регуляция рассматривается как компонент самоконтроля, отвечающий за распределение, контроль и модификацию эмоционального возбуждения. Уровень эмоциональной регуляции отражается в степени экспрессии или подавления эмоций и обуславливается несколькими факторами: оптимальной регуляцией реактивности; социализацией родителями; актуальным психологическим состоянием; пониманием обстоятельств ситуации; неврологической и когнитивной зрелостью.

L.M. Diamond и L.G. Aspinwall предложили интегративный подход к изучению организации и развития эмоциональной регуляции. Эмоциональная регуляция затрагивает внутренние и межперсональные процессы, посредством которых индивиды сознательно или неосознанно модулируют переживания, изменяя также собственный опыт/поведение/экспрессию или эмоциональную ситуацию. Оптимальный результат развития эмоциональной регуляции – динамическая гибкость эмоционального опыта, способность избирательно и действенно мобилизовать эмоции для достижения ситуативных и генеральных целей. В течение жизни индивиды накапливают большой опыт в понимании, предсказании, кон-

троле и модификации собственных эмоциональных стратегий на основе имеющихся навыков, потребностей, целей и изменений окружающей среды.

D. Cicchetti, B.P. Ackerman и С.Е. Izard описывают проблему эмоциональной регуляции с точки зрения функционирования трех компонентов эмоциональной системы (нервных процессов, экспрессивных проявлений, субъективных эмоциональных переживаний), которые вместе мотивируют и организуют поведение. Суть процесса эмоциональной регуляции сводится к координации и интеграции этих компонентов, что дает индивиду возможность успешно совладать с неблагоприятными ситуациями и выступает характеристикой его личностной зрелости.

**Эмоциональная регуляция как целенаправленный, осознанный и опосредованный процесс саморегуляции поведения.** В отечественной психологии эмоциональная регуляция рассматривается в самом широком смысле как компонент психологической сознательной саморегуляции поведения, специфику которой определяют такие особенности эмоциональных явлений, как отражение отношения субъекта к предметам окружающей действительности, а также формирование переживания на основе их оценки и осознания. С этой точки зрения эмоциональная регуляция поведения – целенаправленное, осознанное, опосредованное (с помощью слов и соответствующих образов) изменение наличного эмоционального состояния, его нормализация [3; 6].

О. В. Дашкевич выделены две формы эмоциональной регуляции: актуальная (в виде процесса эмоционального регулирования) и потенциальная (в виде системы эмоциональных установок). Компонентами эмоциональной регуляции являются побуждающие эмоции, эмоциональные по-

буждения к цели, эмоции уверенности-сомнения, эмоции оценки результатов. Эти компоненты участвуют в выделении значимого предметного содержания ситуации, модулировании побуждения с учетом ее условий, в субъективной оценке вероятности достижения успеха, в интеграции процессов общей психической регуляции.

Сходные представления лежат в основе ряда исследований, посвященных изучению роли эмоционального регулирования при осуществлении деятельности и решении разного рода задач. В данном направлении эмоциональная регуляция определяется как внутренняя детерминация деятельности отношениями личности к целям, общей направленности, динамике и конечному результату деятельности [5; 7].

**Эмоциональная регуляция на ранних этапах онтогенеза: модуляция уровня эмоционального возбуждения.** Экспериментальные исследования эмоциональных механизмов, действующих в раннем возрасте, строятся на рассмотрении эмоциональной регуляции как способности ребенка регулировать собственный уровень эмоционального возбуждения [2; 12; 14].

N.A. Fox и S.D. Calkins считают, что сущность эмоционального контроля в раннем и младенческом возрасте заключается в модуляции уровня активации и определяется стилем эмоционального реагирования ребенка. При этом эмоциональная регуляция подразумевает возможность произвольной концентрации или переключения внимания, подавляющий моторный контроль, когнитивную саморегуляцию и регуляцию поведенческих проявлений, а также управление эмоциональной экспрессией. Эти способности обуславливаются как внутренними (особенности темперамента, когнитивные навыки, работа нейро- и физиологических систем), так и внешними (первичная эмоциональная социализация в се-

мье, отношения со сверстниками, влияние социальных институтов) факторами.

Г.А. Виленская при изучении формирования ранних форм регуляции поведения у близнецов характеризует эмоциональную регуляцию как способность справляться со стрессом, вызванным внешними воздействиями. Процесс регуляции протекает на разных уровнях, последовательно отражающих этапы развития эмоциональной сферы. Так, первоначально у младенцев наблюдаются лишь неориентированные эмоциональные разрядки (плач, общее моторное беспокойство). Позднее, на первом году жизни, формируются целенаправленные физические акты эмоционального поведения по отношению к конкретному лицу. Наиболее совершенной и онтогенетически поздней формой регуляции поведения выступает вербальное выражение эмоциональных проявлений.

**Эмоциональная регуляция поведения в исследованиях нарушений развития.** Проблема эмоциональной регуляции поведения затрагивается и при исследовании отдельных нарушений в развитии [8; 9; 18; 21].

В отечественной психологии разработана уровневая модель аффективной организации поведения, созданная для объяснения происхождения эмоциональных нарушений у детей [8; 9]. Модель основана на предположении, что эмоциональная сфера является одной из главных регуляторных структур, обеспечивающих активное взаимодействие с жизненными обстоятельствами и поддержание необходимого для этого психического тонуса. Она представляет собой иерархическую систему из четырех уровней: уровня полевой реактивности, уровня аффективных стереотипов, уровня экспансии, уровня контроля. Каждый уровень характеризуется особым типом аффективной ориентировки и отвеча-

ет за решение определенного класса адаптивных задач, к которым относятся: 1) выбор оптимальной позиции комфорта при активном контакте с миром; 2) осуществление процесса удовлетворения потребностей; 3) активная адаптация в неопределенных условиях; 4) регуляция взаимодействия с другими людьми, произвольная организация поведения. Рассогласование взаимодействий между уровнями приводит к неадекватной оценке явления, несоответствию между оценочно-смысловой стороной эмоции и ее выражением, дефициту эмоционального предвосхищения специфическим формам проявления переживаний.

S. Penza-Clyve и J. Zeman, исследуя нарушения эмоциональной экспрессии, представили эмоциональную регуляцию как систему внешних и внутренних процессов, ответственных за отслеживание, оценку и модификацию эмоциональных реакций (их интенсивности и длительности). Внутренние процессы включают опознание эмоциональных состояний, а внешние процессы относятся к экспрессии эмоций. При этом обнаруживается связь между степенью осознанности чувств и умением модифицировать проявление негативных эмоций. В частности, отсутствие способности к определению и категоризации собственных переживаний ведет к тому, что экспрессия этого состояния будет выражена патологическими способами.

М.М. Wilton, W.M. Craig и D.C. Pepler показали, что дети – жертвы хулиганских нападков имеют недостаток навыков эмоциональной регуляции. Для них характерны ригидность и чрезмерная ограниченность стратегий регуляции поведения, что часто приводит к повышенной тревожности, депрессиям и асоциальным поступкам. Эти данные подтверждают предположение о том, что успешность формирования навыков эмоциональной регуляции в детстве

предопределяет уровень социальной компетентности и психологическое здоровье в будущем.

**Выводы.** В результате проведенного анализа работ зарубежных и отечественных исследователей можно обозначить основные аспекты проблемы эмоциональной регуляции, относительно которых обнаруживается единство мнений о ее природе, структуре и функциях.

1. В самом общем виде эмоциональная регуляция поведения представляет собой целостный комплекс психических процессов, обеспечивающих целенаправленное, осознанное, опосредованное изменение или преодоление актуального эмоционального состояния.

2. Смысл функционирования системы эмоциональной регуляции – эффективная адаптация индивида к эмоциогенным обстоятельствам и минимизация вероятности негативных эмоциональных переживаний.

3. Система эмоциональной регуляции включает ряд компонентов, каждый из которых выполняет определенную функцию. На наш взгляд, можно выделить три компонента:

когнитивный, отвечающий за оценку значимости эмоциогенных явлений и ситуации;

экспрессивный, отражающийся в проявлениях эмоциональных переживаний в поведении (как в виде психофизиологиче-

ских изменений, так и в виде выразительных движений);

организационно-контролирующий, осуществляющий изменение наличного эмоционального состояния (подавление, переключение, трансформацию переживания за счет волевых усилий и произвольности).

4. Формирование эмоциональной регуляции происходит в ходе интериоризации социально приемлемых средств контроля и организации эмоционального поведения при взаимодействии с другими людьми.

5. Развитие эмоциональной регуляции подчиняется действию эпигенетического принципа: формирование новых и совершенных форм строится на основе более простых навыков и механизмов эмоционального регулирования.

6. Эффективность эмоциональной регуляции определяется соответствием эмоционального поведения социальным нормам и требованиям, успешностью совладания с негативными эмоциональными реакциями и широтой диапазона способов опосредствования переживаний.

Эти положения дают возможность прояснить некоторые ключевые вопросы формирования эмоциональной регуляции и наметить пути ее дальнейшего изучения. А именно, необходимо более детальное исследование механизмов эмоциональной регуляции на разных этапах онтогенеза, а также критериев оценки их сформированности в норме и при патологии.

### **Литература**

1. Бреслав Г. М. Психология эмоций. М., 2004.
2. Виленская Г. А. Развитие регуляции поведения в раннем онтогенезе. Дис...канд. психол. наук. М., 1999.
3. Выготский Л. С. Психология. М., 2000.
4. Дашкевич О. В. Эмоциональная регуляция

- деятельности с позиции системного подхода// Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы Второго всесоюзного семинара молодых ученых. Симферополь, 19–24 мая 1986. М., 1986.
5. Дрокина О. В. Развитие когнитивной и эмоционально-волевой регуляции деятельности младших школьников и младших подростков. Автореф. дис...канд. психол. наук. М., 1999.

6. Запорожец А. В. Эмоциональное развитие дошкольника. М., 1986.
7. Иванова М. В. Эмоциональная регуляция процесса решения мыслительных задач в младшем школьном возрасте. Дис....канд. психол. наук. Иркутск, 1998.
8. Лебединский В. В., Никольская О. Г., Баенская Е. Р., Либлинг М. М. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. М., 1990.
9. Никольская О. С. Аффективная сфера человека. Взгляд через призму детского аутизма. М., 2000.
10. Campos J. J., Frankel C. B., Camras L. On the Nature of Emotion Regulation // *Child Development*. 2004. V. 75. № 2.
11. Cicchetti D., Ackerman B. P., Izard C. E. Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology // *Development and Psychopathology*. 1995. № 7.
12. 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. V. 75. № 2.
13. Diamond L. M., Aspinwall L. G. Emotion Regulation Across the Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Positive Affect, and Dyadic Processes // *Motivation and Emotion*. 2003. V. 27. № 2.
14. Eisenberg N., Spinrad T. L. Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition // *Child Development*. 2004. V. 75. № 2.
15. Hoeksma J. B., Oosterlaan J., Schipper E. M. Emotion Regulation and the Dynamics of Feelings: A Conceptual and Methodological Framework // *Child Development*. 2004. V. 75. № 2.
16. Fox N. A., Calkins S. D. The Development of Self-Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences // *Motivation and Emotion*. 2003. V. 27. № 1.
17. Kopp C. B. Regulation of Distress and Negative Emotions: A Developmental View // *Developmental Psychology*. 1989. V. 25. № 3.
18. Penza-Clyve S., Zeman J. Initial Validation of the Emotion Expression Scale for Children (EESC) // *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 2002. V. 31. № 4.
19. Pulkkinen L. Self-control and Continuity from Childhood to Late Adolescence // *Life-span Development and Behavior*. 1992. V. 4.
20. Walden T. A., Smith M. C. Emotion Regulation // *Motivation and Emotion*. 1997. V. 21. № 21.
21. Wilton M. M., Craig W. M., Pepler D. G. Emotional Regulation and Display in Classroom Victims of Bullying: Characteristic Expressions of Affect, Coping Styles and Relevant Contextual Factors // *Social Development*. 2000. V. 9. № 2.

## EMOTIONAL REGULATION OF BEHAVIOR: SPHERE OF INVESTIGATION, COMPONENTS AND FUNCTIONS

N. V. Kapitonenko,

*Assistant professor, Department of clinical and special psychology, MSUPE,  
Head of the production and training laboratory of the socio-pedagogical college,  
MSUPE*

The study of emotional regulation is being conducted in psychology for a bit more than 20 years. Over the last years there appeared several domains in the frameworks of which the separate aspects of this problem were being elaborated. Nevertheless a common view on the character, the nature and the developmental flow of this phenomenon is missing. The article regards the existing viewpoints concerning the definition of functions and components of emotional regulation. The review of this kind made it possible to single out some aspects of emotional behavior regulation which are accepted by all the researchers. It allows tracing the ways of further elaboration of this problem.

**Keywords:** emotional regulation, emotional control, self-regulation.

**References**

1. *Breslav G. M.* Psihologiya emocii. M., 2004.
2. *Vilenskaya G. A.* Razvitie regulyatsii povedeniya v rannem ontogeneze. Dis. ... kand. psihol. nauk. M., 1999.
3. *Vygotskii L. S.* Psihologiya. M., 2000.
4. *Dashkevich O. V.* Emocional'naya regulyatsiya deyatel'nosti s pozitsii sistemnogo podhoda // Emocional'no-volevaya regulyatsiya povedeniya i deyatel'nosti. Tezisy vtorogo vsesoyuznogo seminara molodyh uchenyh. Simferopol', 19–24 maya 1986. M., 1986.
5. *Drokina O. V.* Razvitie kognitivnoi i emocional'no-volevoi regulyatsii deyatel'nosti mladshih shkol'nikov i mladshih podrostkov. Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. M., 1999.
6. *Zaporozhch A. V.* Emocional'noe razvitie do-shkol'nika. M., 1986.
7. *Ivanova M. V.* Emocional'naya regulyatsiya processa resheniya myslitel'nyh zadach v mladshem shkol'nom vozraste. Dis....kand. psihol. nauk. Irkutsk, 1998.
8. *Lebedinskii V. V., Nikol'skaya O.G., Baenskaya E. R., Libling M. M.* Emocional'nye narusheniya v detskom vozraste i ih korrekciya. M., 1990.
9. *Nicol'skaya O.S.* Affektivnaya sfera cheloveka. Vzgl'yad cherez prizmu detskogo autizma. M., 2000.
10. *Campos J. J., Frankel C. B., Camras L.* On the Nature of Emotion Regulation // Child Development. 2004. V. 75. № 2.
11. *Cicchetti D., Ackerman B. P., Izard C. E.* Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology // Development and Psychopathology. 1995. №7.
12. *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. V. 75. № 2.
13. *Diamond L. M., Aspinwall L. G.* Emotion Regulation Across the Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Positive Affect, and Dyadic Processes // Motivation and Emotion. 2003. V. 27. № 2.
14. *Eisenberg N. and Spinrad T. L.* Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition // Child Development. 2004. V. 75. № 2.
15. *Hoeksma J. B, Oosterlaan J., Schipper E. M.* Emotion Regulation and the Dynamics of Feelings: A Conceptual and Methodological Framework // Child Development. 2004. V. 75. № 2.
16. *Fox N. A., Calkins S. D.* The Development of Self-Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences // Motivation and Emotion. 2003. V. 27. № 1.
17. *Kopp C. B.* Regulation of Distress and Negative Emotions: A Developmental View // Developmental Psychology. 1989. V. 25. № 3.
18. *Penza-Clyve S., Zeman J.* Initial Validation of the Emotion Expression Scale for Children (EESC) // Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology. 2002. V. 31. № 4.
19. *Pulkkinen L.* Self-control and Continuity from Childhood to Late Adolescence // Life-span Development and Behavior. 1992. V. 4.
20. *Walden T. A., Smith M. C.* Emotion Regulation // Motivation and Emotion. 1997. V. 21. № 21.
21. *Wilton M. M., Craig W. M., Pepler D. G.* Emotional Regulation and Display in Classroom Victims of Bullying: Characteristic Expressions of Affect, Coping Styles and Relevant Contextual Factors // Social Development. 2000. V. 9. № 2.