

# Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход

**Е.И. Первичко** МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия.

Поступила 28 ноября 2014/ Принята к публикации: 28 ноября 2014.

## Emotion regulation strategies: procedure modeling of J. Gross and cultural activity approach.

**Elena I. Pervichko** Department of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia.

Received: December 14, 2014 / Accepted for publication: December 14, 2014

Целями данной статьи являются: аргументация целесообразности разработки структурно-динамической модели регуляции эмоций, выполненной в теоретико-методологических рамках культурно-деятельностной парадигмы развития психики и способствующей созданию психологически обоснованной типологии стратегий регуляции эмоций в норме и патологии (часть 1), описание такой модели регуляции эмоций (часть 2). Вводится авторское определение регуляции эмоций, как совокупности психических процессов, психологических механизмов и регуляторных стратегий, которые используются человеком для сохранения способности к продуктивной деятельности в ситуации эмоциональной нагрузки, для обеспечения оптимального контроля над побуждениями и эмоциями, для поддержания эмоционального возбуждения на оптимальном для него уровне.

В первой части статьи приведены основные концепции и парадигмы, в рамках которых изучается проблема регуляции эмоций: психоаналитический и когнитивный подходы, концепции эмоционального развития и эмоционального интеллекта, культурно-деятельностный подход. Рассматривается процессуальная модель регуляции эмоций Дж. Гросса с выделением стратегий регуляции эмоций и оценкой их эффективности, анализируются ее возможности и ограничения. На основании обзора исследований сформулирован вывод, что при имеющемся описании широкого спектра регуляторных стратегий остается открытым вопрос о психологических механизмах их использования.

Во второй части статьи высказывается предположение о возможностях решения этого вопроса на основе построения структурно-динамической модели регуляции эмоций в рамках методологии культурно-деятельностного подхода к изучению психики и создания соответствующего данной теоретической парадигме комплексного методического подхода к экспериментальному исследованию проблемы регуляции эмоций.

**Ключевые слова:** регуляция эмоций, процессуальная модель регуляции эмоций, структурно-динамическая модель регуляции эмоций, стратегии регуляции эмоций, стратегия когнитивной переоценки, стратегия подавления экспрессии эмоций.

The objectives of this paper are as follows: argumentation feasibility of developing structural dynamic model of emotion regulation within the theoretical and methodological framework of cultural activity paradigm of the development of human mind and promoting a psychologically-based typology of emotion regulation strategies in health and disease (Part 1), the description of the model of emotion regulation (Part 2). The paper introduces the author's definition of emotion regulation as a set of mental processes, psychological mechanisms and regulatory strategies that are used to preserve human capacity to induce productive activity in a situation of emotional stress, to ensure optimal impulse control and emotions, to maintain the excitement at the optimum level.

In the first part, the paper summarizes the concepts and paradigms in which the problem of emotion regulation is viewed: psychoanalytic and cognitive approaches, concepts and emotional development of emotional intelligence, cultural activity approach. The paper considers the procedure model of regulating emotions by J. Gross with the release of emotion regulation strategies and efficacy assessment, analyzes its capabilities and limitations. Based on a review of the today research, the conclusion is as follows: within the existing labels on a wide range of regulatory strategies the issue of the psychological mechanisms of their use still remains open.

In the second part, the author suggests the possibilities to address this issue on the basis of the construction of structural and dynamic models of emotion regulation in the methodology of cultural activity approach to the study of the mind and capacity of this theoretical paradigm of integrated methodological approach to the experimental study of the regulation of emotions.

**Keywords:** emotion regulation, procedure model of emotion regulation, structural dynamic model of emotion regulation, emotion regulation strategies, cognitive strategy reassessment, strategy of suppressing expression of emotions.

**П**роблему регуляции эмоций в норме и патологии специалисты относят к числу наиболее актуальных на современном этапе развития психологической науки и практики. Это обусловлено возрастанием стрессогенности современного общества, неуклонным ростом частоты встречаемости депрессивных, тревожных, диссоциативных и психосоматических расстройств, высокой распространенностью аддиктивного и антисоциального поведения (Падун, 2010; Werner, Gross, 2010; Gross, Jazaieri, 2014; Pervichko, Zinchenko, Ostroumova, 2014). Известно, что все перечисленные расстройства характеризуются наличием выраженных отклонений в сфере эмоций и их регуляторных составляющих. Так, согласно данным исследований последних лет, выраженные нарушения регуляции эмоций выступают на первый план у 40-75% пациентов, страдающих перечисленными выше расстройствами (Berenbaum et al., 2003; Kring, 2010; Werner, Gross, 2010; Jazaieri, Urry, Gross, 2013; Gross, Jazaieri, 2014). Поэтому очень важно расширение представлений о содержательных составляющих эмоциональности человека и, особенно, о психологических механизмах, обеспечивающих возможность эффективной регуляции эмоций.

Характеризуя ситуацию, сложившуюся в медицине и психологии в последние годы, исследователи отмечают устойчивое возрастание количества публикаций по психосоматической проблематике, как в клинических, так и в психологических изданиях. С одной стороны, это отражает общую тенденцию «возрождения» интереса к изучению целостной личности в рамках практического запроса со стороны медицины (Mezzich et al., 2010, 2013; Wise, 2014). С другой стороны, такая ситуация, несомненно, свидетельствует о возросшей методологической зрелости психологии как науки,

ее готовности к рефлексии состояния выраженного «парадигмального сдвига», переживаемого мировой наукой, с осознанием необходимости перехода к рассмотрению изучаемых объектов как открытых саморазвивающихся систем (Степин, 2003). А это обуславливает повышение интереса к изучению человека в его психосоматическом единстве и регуляторных аспектов психического (Асмолов, 2002; Ключко, 2007; Зинченко, Первичко, 2012, 2014; Zinchenko, Pervichko, 2012).

За последние десятилетия количество публикаций по проблеме регуляции эмоций в норме и патологии в психологической литературе многократно возрастает с каждым годом (Gross, 2014). Однако, несмотря на то, что эта тематика все чаще становится объектом систематических исследований и в общей, и в клинической психологии, анализ опубликованных данных показывает, что проблемное поле изучения регуляции эмоций в норме и патологии находится в данный момент в процессе противоречивого становления. Это создает условия для дискуссий относительно содержательной специфики регуляции эмоций и психологических механизмов ее функционирования. При этом задача создания психологически обоснованной типологии стратегий регуляции эмоций в норме и патологии становится все более значимой в контексте решения профилактических, диагностических, реабилитационных, коррекционных и психотерапевтических задач при работе со взрослыми и с детьми.

Регуляция эмоций определяется нами как совокупность психических процессов, психологических механизмов и регуляторных стратегий, которые человек использует для сохранения способности к продуктивной деятельности в ситуации эмоциональной нагрузки, для обеспечения оптимального контроля над побуждениями и эмоциями, для поддер-

жания эмоционального возбуждения на оптимальном для него уровне.

Целями данной статьи являются: аргументация целесообразности разработки структурно-динамической модели регуляции эмоций, выполненной в теоретико-методологических рамках культурно-деятельностной парадигмы развития психики и способствующей созданию психологически обоснованной типологии стратегий регуляции эмоций в норме и патологии (часть 1), описание такой модели регуляции эмоций (часть 2).

### Регуляция эмоций: подходы к исследованию.

Становление научного интереса к проблеме регуляции эмоций традиционно связывают с психоаналитическим подходом, в рамках которого были получены данные о психологических защитных процессах, важных для понимания «психологических ресурсов» личности при актуализации регуляторных составляющих психики и поведения, в том числе, в сфере эмоций (Freud, 1937). Это направление исследований продолжает оставаться интенсивно развивающимся (Vaillant, 1992; Schacter, Gilbert, Wegner, 2011). Однако, несмотря на значимость полученных данных, в психоаналитической парадигме недостаточное внимание уделялось и уделяется соотношению осознаваемых и неосознаваемых параметров регуляции эмоций, системной взаимосвязи их структурных и динамических аспектов; а также роли социокультурных детерминант, в частности, знаково-символического опосредствования в становлении регуляторных аспектов психического.

К тематике регуляции эмоций обращаются исследователи концепций эмоционального интеллекта (Mayer, Salovey, Caruso, 2004) и проблем алекситимии (Krystal, 1988; Taylor, Bagby, James, 1997; Verissimo, Mota-Cardoso, Taylor, 1998). Однако результаты их работ в большинстве своем имеют чисто феноменологический характер.

В качестве самостоятельной продуктивной линии исследований в современной психологии представлено изучение проблемы регуляции эмоций в разнообразных концепциях эмоционального развития. Например, в модели социализации эмоций М. Льюиса



**Елена Ивановна Первичко** – кандидат психологических наук, доцент кафедры нейро- и патопсихологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова  
E-mail: elena\_pervichko@mail.ru

целенаправленной разработке подвергнута проблема развития переживаний в онтогенезе, которые понимаются как аффективно-когнитивные структуры (Lewis, 2014). Анализ опубликованных данных позволяет заключить, что эта линия изучения регуляторных аспектов переживаний близка традиционной для отечественной психологии линии изучения эмоций в рамках культурно-деятельностного подхода.

В рамках культурно-деятельностной парадигмы ряд важных особенностей нарушений регуляции эмоций описан и продолжает продуктивно изучаться в контексте рассмотрения следующих научных тем:

- самодетерминация и саморегуляция личности в норме и патологии (Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, В.К. Вилонас, Б.В. Зейгарник, Е.С. Мазур, В.В. Николаева, Е.Т. Соколова, А.С. Спиваковская, А.Ш. Тхостов, А.Б. Холмогорова и др.);
- регуляция психических состояний (Ф.Е. Василюк, Л.Г. Дикая, А.С. Кузнецова, Л.В. Куликов, Е.О. Лазебная, Н.Д. Левитов, А.Б. Леонова, О.А. Прохоров, Н.В. Тарабрина и др.);
- изучение нормативного и отклоняющегося эмоционального развития в детском возрасте (В.В. Лебединский, О.В. Баженова, М.К. Бардышевская, Р.А. Туревская и др.).

Еще одной интенсивно развивающейся в последние годы линией в изучении проблемы регуляции эмоций является когнитивный подход, берущий свое начало с классических работ Р. Лазаруса по когнитивной оценке угрозы и совладающего поведения в контексте изучения психологического стресса (Lazarus, 1968). Сегодня данное направление представлено работами, в которых проблема регуляции эмоций обозначается как самостоятельная линия исследований (Р. Томпсон, Дж. Гросс и его школа, Н. Гарнефски с коллегами и др.). За последние 15 лет в рамках когнитивного подхода описан широкий круг феноменов и частных закономерностей процесса регуляции эмоций, приведены перечни стратегий регуляции эмоций, получены данные о сравнительной эффективности выделенных регуляторных стратегий с точки зрения решения адаптационных задач при переживании негативных и позитивных эмоций (Thompson,

1994; Gross, 1998, 2008, 2014; Gross, Rottenberg, 2007; Werner, Gross, 2010).

Анализ этих работ позволяет заключить, что наиболее полной моделью регуляции эмоций, охватывающей широкий спектр регуляторных стратегий и размещающей их на временном континууме, а также подкрепленной достаточным количеством эмпирических исследований, является процессуальная модель, представленная в работах школы Дж. Гросса.

Остановимся более подробно на изложении основных положений данной модели, что представляется нам актуальным, поскольку в последние годы заметно отчетливое увеличение интереса отечественных исследователей к работам школы Дж. Гросса (Падун, 2010; Панкратова, 2014).

Процессуальная модель регуляции эмоций Дж. Гросса: возможности и ограничения.

Модель регуляции эмоций, представленная в работах Дж. Гросса и его коллег, получила название процессуальная модель регуляции эмоций. Ее авторы предлагают рассматривать регуляцию эмоций как развернутый во времени процесс, в котором выделены два этапа, «границей» между которыми служит момент генерирования эмоционального импульса (Gross, 1998; Gross, Thompson,

стратегии, применяющиеся уже после генерации эмоционального ответа – так называемые «стратегии, сфокусированные на реакции» (response-focused). Согласно мнению авторов, в первом случае регуляция подвергается, по сути, не сама эмоция как таковая, а, скорее, «направленность» субъекта на ситуацию, которая может эмоцию вызвать. Когда импульс уже сгенерирован, осуществляется регуляция собственно эмоции и ее последствий в физиологическом состоянии, поведении и субъективном переживании. Эти два типа «глобальных» стратегий могут использоваться как адаптивно, так и дезадаптивно (Gross, John, 2003; John, Gross, 2004; Gross, Rottenberg, 2007).

В модели Дж. Гросса выделяется пять классов стратегий регуляции эмоций, которые расположены на временной шкале процесса нарастания эмоциональной реакции (см. рис. 1) :

- выбор ситуации (situation selection);
- модификация ситуации (situation modification);
- распределение внимания (attentional deployment);
- когнитивное изменение (cognitive change);
- модуляция ответа (response modulation) (Gross, 1998; Gross, Thompson, 2007).

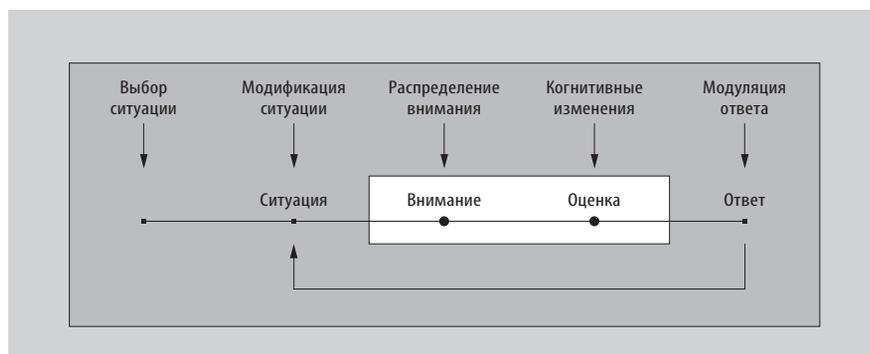


Рисунок 1. Процессуальная модель регуляции эмоций, с выделением пяти классов стратегий регуляции эмоций<sup>1</sup>

2007). В соответствии с этим намечаются два типа «глобальных» стратегий регуляции эмоций. Во-первых, это стратегии, сфокусированные на восприятии и оценке ситуации субъектом и, таким образом, фактически предшествующие возникновению эмоциональной реакции (antecedent-focused). Во-вторых,

Рассмотрим выделенные классы стратегий регуляции эмоций более подробно.

### Выбор ситуации.

Принимая решение о том, избегать ли той ситуации, которая может усилить или уменьшить эмоции, или принять ее, человек основывается на своем опыте

<sup>1</sup> Цит. по Gross, Thompson, 2007, p. 10.

и поэтому может в какой-то степени предсказать, будет ли данная ситуация ему полезна и как это отразится на его состоянии (Gross, 1998; Gross, Thompson, 2007). Избегание определенных ситуаций может носить адаптивный характер при управлении собственной жизнью, однако использование этой стратегии слишком часто сопровождается определенными проблемами. При недостаточной гибкости хроническая приверженность стратегии избегания может привести к психопатологии. В качестве примера авторы рассматривают возникновение социальной фобии и избегающего расстройства личности<sup>2</sup>, когда избегание опасных ситуаций поддерживает патологический страх, негативно влияя на психосоциальное функционирование и снижает качество жизни (Wells, Papageorgiou, 1998; Campbell-Sills, Barlow, 2007). Правильный выбор ситуации – не всегда простая задача. Она является сложной для людей с трудностями прогнозирования своих эмоциональных реакций (Loewenstein, 2007). Избегание является причиной того, что люди пропускают события, которые могли бы обогатить их жизнь. Это может служить причиной появления дополнительных негативных эмоций, что, в конечном итоге, приведет к повышению общего уровня переживания негативных эмоций даже при том, что изначально они избежали дистресса, связанного с какой-то конкретной ситуацией (Gross, Thompson, 2007; Loewenstein, 2007).

#### Модификация ситуации.

Модификация ситуации предполагает усилия, направленные субъектом на ситуацию для изменения ее эмоционального воздействия на себя посредством трансформации конкретных аспектов ситуации, так сказать, «физической» среды (Gross, 1998). (Изменение субъектом своей «внутренней» среды с целью регуляции эмоций описывается понятием «когнитивные изменения», что будет рассмотрено ниже). В качестве примеров модификации ситуации рассматривается использование юмора для того,

чтобы вызвать смех у партнера по общению (Hofmann et al., 1997), или увеличение дистанции в общении между собой и другим человеком (Edelmann, Iwawaki, 1987). Многие разновидности стратегии изменения ситуации адаптивны, но при условии, что индивид действует не из страха, а разумно, уверенно и понимает ожидаемые результаты своего влияния на ситуацию. Эти стратегии, по мнению исследователей, сходны с проблемно-ориентированным копингом, который также направлен на изменение ситуации. Однако стратегии модификации ситуации могут быть неадаптивны в том случае, когда они препятствуют полному контакту с ситуацией, вызывающей страх. В таком случае эти стратегии могут монополизировать когнитивные ресурсы человека, привлекать больше внимания к нему со стороны других людей или усиливать внимание самого себя к себе, что в конечном итоге может вызывать всплеск негативных эмоций (Gross, 1998; Gross, Thompson, 2007).

#### Распределение внимания.

В отличие от двух вышеперечисленных стратегий, эта стратегия изменяет не актуальную ситуацию взаимодействия в системе «человек-среда», а фокусировку внимания внутри ситуации и по отношению к ней (Gross, 1998). В процессуальной модели регуляции эмоций распределение внимания используется тогда, когда невозможно поменять или модифицировать ситуацию. Распределение внимания включает такие формы, как отвлечение и концентрацию внимания.

Возможно, самой распространенной формой распределения внимания является отвлечение. В данном случае индивид сдвигает фокус внимания на малоэмоциональные или малотравматичные аспекты ситуации или же мысленно как будто «выходит» из ситуации. Согласно мнению исследователей, к перераспределению внимания, в отличие от переоценки, люди прибегают при столкновении с ситуациями высокого негативного эмоционального накала для облегчения эмоционального состояния (Nolen-

Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky, 2008; Urry, 2010; Sheppes, Gross, 2011). Это становится возможным благодаря тому, что отвлечение легко «отфильтровывает» эмоциональное содержание высокой интенсивности, которое было бы сложно подвергнуть когнитивным изменениям (Sheppes et al., 2011). Однако, если отвлечение является хроническим и автоматическим его можно считать, скорее, дезадаптивным, поскольку оно блокирует способность приспосабливаться к стимулам, которые вызывают страх, и мешает понять, что некоторые из них могут быть нейтральными и не содержать в себе угрозу.

В ситуациях общения отвлечение может препятствовать установлению более глубокого контакта с партнером. При использовании отвлечения в небольших количествах оно может успешно снижать уровень дистресса, однако при постоянном использовании отвлечение мешает индивиду справляться с тревожными мыслями и препятствует активным действиям, направленным на изменение ситуации.

Концентрация внимания – явление, «обратное» отвлечению и предполагает высокую фокусировку внимания на собственных негативных чувствах (Gross, Thompson, 2007). Повышенная концентрация внимания чревата появлением руминаций<sup>3</sup> и беспокойства.

Появление руминаций обычно связано с тем, что индивид на протяжении длительного времени сконцентрирован только на чувствах, связанных с негативными событиями, и негативно оценивает их возможные последствия для себя. Руминации традиционно относят к числу неадаптивных стратегий регуляции эмоций. Их появление, как правило, усугубляет эмоциональные переживания. Руминации в качестве патологического симптома входят во множество расстройств, включая обсессивно-компульсивное расстройство и большую депрессию (Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky, 2008).

Чувство беспокойства сходно с руминацией, но оно в большей степени ори-

<sup>2</sup> Согласно DSM-V, люди с избегающим расстройством личности характеризуются наличием чувства неполноценности и чрезвычайно чувствительны к тому, что другие думают о них. Они чувствуют себя социально некомпетентными и несостоятельными. Из-за постоянного переживания этих чувств они стремятся к избеганию всех видов деятельности, связанной с общением и/или взаимодействием с другими людьми (American Psychiatric Association, 2013).

<sup>3</sup> Согласно наиболее общему и широко используемому сегодня в медицинском и психологическом дискурсе определению, руминации – это класс осознанных мыслей, которые циркулируют вокруг определенной темы и поддерживаются внешней средой. Руминации, в отличие от автоматических мыслей, состоят из пролонгированных, постоянно повторяющихся размышлений (Papageorgiou, Wells, 2004; Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky, 2008).

ентировано на будущее ожидание негативных событий. Так как внимание в этот момент сфокусировано на антиципации будущих возможных угроз, это может способствовать увеличению тревоги и уменьшению скорости переработки актуальных негативных эмоций (Gross, Thompson, 2007; Campbell-Sills, Barlow, 2007). Однако эта стратегия может быть успешной для временного снижения тревоги.

#### Когнитивные изменения.

Данная стратегия предполагает когнитивные усилия, направленные либо на переоценку ситуации для изменения ее эмоциональной значимости (Gross, 1998; Gross, Thompson, 2007), либо на изменение своего отношения к ситуации, например, за счет ее включения в более широкий контекст (Schartau, Dalgleish, Dunn, 2009). В целом, переоценка считается наиболее адаптивной стратегией регуляции эмоций. Показано, что использование переоценки снижает интенсивность субъективного переживания негативных эмоций, а также уровень физиологического возбуждения (Gross, 1998; Jackson et al., 2000; Ochsner et al., 2004). Развитая способность к переоценке, согласно опубликованным данным, положительно коррелирует с успешным установлением межличностных контактов и уровнем психологического благополучия человека (Gross, John, 2003). Однако существуют две категории когнитивных изменений, которые могут быть малоадаптивными:

- самостоятельное добавление деталей и негативное «домысливание» ситуаций («Я сделал это неправильно, другие будут думать плохо обо мне»);
- эмоциональное сопротивление/неприятие собственного эмоционального состояния.

Вторая категория в большей степени характерна для психопатологии, поскольку в данном случае индивид в момент переживания нежелательных эмоций будет также испытывать негативные эмоции по этому поводу. Такой «двойной слой» негативных эмоций может негативно отразиться на психическом состоянии индивида. Неспособность справиться с их напором в итоге может вызвать то или иное аффективное расстройство или расстройство психосоматического спектра без очевидных на то причин (Gross, John, 2003).

#### Модуляция ответа.

Модуляция ответа соответствует более поздним стадиям в процессуальном «развертывании» эмоций. Модуляция ответа предполагает воздействие на субъективное переживание, а также на физиологические и поведенческие системы реагирования тогда, когда эмоциональная реакция уже возникла (Gross, 1998; Gross, Thompson, 2007). К числу наиболее часто встречающихся психологических форм изменений эмоциональной реакции относят эмоционально-экспрессивное поведение и супрессию, как подавление экспрессии эмоций (Gross, Thompson, 2007).

Вопреки часто встречающемуся мнению, что открытое эмоционально-экспрессивное поведение приводит к снижению интенсивности переживаемых эмоций, в целом ряде исследований было показано, что это далеко не всегда так. Так, Дж. Гросс и Р. Томпсон отмечают, что еще в работах Ч. Изарда было продемонстрировано, что при открытой эмоциональной экспрессии интенсивность переживания негативных эмоций не только не снижается, но, напротив, повышается, согласно и данным самоотчета, и результатам психофизиологических исследований (Izard, 1990; Gross, Thompson, 2007). Об эффективности открытой эмоциональности, по-видимому, можно говорить только тогда, когда субъекту удастся найти социально приемлемые формы выражения возникшей эмоции (Gross, Thompson, 2007).

Что касается подавления экспрессии эмоции, то, согласно данным многочисленных исследований Дж. Гросса и коллег, оно практически всегда приводит к возникновению чувства несоответствия внутренних переживаний и их внешнего проявления. В экспериментальных исследованиях с просмотром видеосюжетов, индуцирующих возникновение негативных эмоций различных модальностей, и предъявляемой испытуемым инструкции, предписывающей подавление возникающих эмоций (прятать чувства, не проявлять эмоции) было показано, что подавление экспрессии, как правило, сопровождается снижением интенсивности мимических проявлений и двигательной активности и повышением физиологической активности: возрастала симпатическая активность. Однако это не приводило к сни-

жению интенсивности переживания эмоций по данным самоотчета (Roberts, Levenson, Gross, 2008). Также было выявлено, что подавление экспрессии способно приводить к забыванию деталей эмоционального события: человек не может вспомнить многое из разговора с собеседником, происходившим во время использования подавления (John, Gross, 2004). Авторы объясняют этот феномен тем, что подавление требует затраты значительной массы ресурсов на свое осуществление, тогда как эти ресурсы могли быть использованы для обеспечения когнитивных процессов. Кроме того, обнаружено, что в ходе беседы двух людей, один из которых использует супрессию, не только у супрессора, но и у его собеседника также происходит увеличение симпатической активации сердечно-сосудистой системы. Партнер по диалогу, использующий супрессию, считается менее приятным собеседником, вызывает желание прервать беседу и не вызывает желания завязывать с ним дружеские отношения (Butler et al., 2003). Частое использование подавления экспрессивного компонента эмоции может приводить к отчужденности, избегающему поведению и социальной изоляции субъекта (John, Gross, 2004; Dan-Glauser, Gross, 2011). Было показано, что подавление выражения позитивных эмоций часто наблюдается у взрослых и детей с избегающей привязанностью, а также с амбивалентно-тревожной привязанностью и что дефицитарное эмоционально-экспрессивное поведение родителей может отразиться на характере привязанности у ребенка (Krystal, 1988; Thompson, Meyer, 2007; Lewis, 2014). Однако исследователи отмечают, что в ряде случаев подавление может иметь адаптивный смысл, если это соответствует социальным требованиям ситуации (Tamir, 2009). Более того, в исследовании К. Койфман и коллег выявлено, что люди, способные к произвольному использованию супрессии, имели меньше проблем с психическим здоровьем и оценивались близкими как более адаптивные личности (Coifman et al., 2007). Наряду с этими данными, в опубликованных работах представлена информация о том, что использование супрессии достоверно более часто используется пациентами с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ) по срав-

нению со здоровыми лицами (Mauss, Gross, 2004). Согласно работам школы Дж. Гросса, излишне частое и ригидное использование таких стратегий, как избегание травмирующих ситуаций и подавление экспрессивного компонента эмоций, приводит к снижению эмоциональной вовлеченности. Это, в свою очередь, отражается на эмоциональной памяти и, в результате включения механизмов психофизиологической регуляции, может приводить к хронификации повышенной активации симпатической нервной системы (Oshner, Gross, 2005; Gross, 2008, 2014; Werner, Gross, 2010).

Интересно отметить, что подавление положительных эмоций в условиях эксперимента с просмотром видеосюжетов и инструкцией – «Подавлять возникающие эмоции», согласно данным Дж. Гросса и коллег, снижает субъективную интенсивность переживания позитивных эмоций и интенсивность соответствующей физиологической активации (John, Gross, 2004).

Анализ публикаций показывает, что в работах Дж. Гросса и коллег изучению подавления экспрессии эмоций отводится существенная роль. Второй тщательно исследованной ими стратегией регуляции эмоций является стратегия когнитивной переоценки.

Выбор именно этих двух стратегий для углубленных эмпирических исследований в работах школы Дж. Гросса не является случайным. Во-первых, каждая из них представляет соответствующий тип стратегий регуляции эмоций в рамках заявленной модели: когнитивная переоценка – из группы стратегий, предшествующих реакции, тогда как подавление экспрессии – из группы сфокусированных на реакции стратегий. Во-вторых, именно указанные стратегии регуляции эмоций могут быть достаточно понятным образом выделены из предложенного этой школой списка стратегий и смоделированы в экспериментальных условиях. В третьих, именно они наиболее часто используются людьми в повседневной жизни (Gross, 1998; Панкратова, 2014) и, следовательно, при их моделировании исследователь полагает, что задаваемая экспериментатором инструкция будет правильно понята и интерпретирована участниками исследования.

Таким образом, эмпирические исследования стратегий регуляции эмоций

в работах Дж. Гросса и коллег главным образом сфокусированы на психологическом и психофизиологическом изучении стратегий когнитивной переоценки и подавления экспрессии эмоций.

В соответствии с обозначенными теоретическими положениями исследователи предлагают два основных метода исследования этих стратегий регуляции эмоций.

1. Метод психологического эксперимента (точнее, квазиэксперимента) с фиксацией субъективно-оценочных, психофизиологических и поведенческих параметров. Наиболее часто используется стратегия просмотра видеосюжетов, направленных на индукцию определенных эмоций – прием, широко используемый еще в работах Р. Лазаруса (Lazarus, 1968). Кроме того, применяется экспериментальное моделирование решения интеллектуальных задач в условиях дефицита времени и получения негативной обратной связи от экспериментатора (Mauss, Cook, Gross, 2007).

2. Метод психологического тестирования с использованием предложенного Дж. Гроссом и О. Джоном опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) (Gross, John, 2003). Опросник включает 10 вопросов, шесть из которых направлены на диагностику стратегии «Когнитивная переоценка», и четыре – на диагностику стратегии «Подавление экспрессии». Согласно опубликованным данным, опросник имеет достаточно хорошие психометрические свойства на американской и ряде национальных выборок (Gross, John, 2003; Spaaren et al., 2014). Вместе с тем, допустимо предположить, что попытки диагностировать способность субъекта к регуляции эмоций с использованием опросников как метода исследования, тем более столь лаконичных, не всегда будет давать достаточно надежную информацию, во-первых, в силу действия таких механизмов психологической защиты как вытеснение и отрицание и, во-вторых, в силу присущей испытуемым тенденции давать «условно желательные» ответы. Это необходимо учитывать, особенно, при обследовании лиц с признаками эмоциональных и личностных расстройств. Затрудняет си-

туацию также то, что на русскоязычной выборке адаптация и апробация данного опросника до сих пор не выполнена.

Обобщая рассмотренные здесь аспекты процессуальной модели Дж. Гросса – одной из наиболее авторитетных современных моделей регуляции эмоций, разработанной в теоретико-методологических рамках современной когнитивной психологии можно заключить, что авторам удалось создать модель, включающую достаточно широкий феноменологический перечень стратегий регуляции эмоций. Работы Дж. Гросса и его школы отличает оригинальный экспериментальный подход и тщательность сбора эмпирических данных.

Однако знакомство с подходом Дж. Гросса к изучению регуляции эмоций вызывает ряд вопросов, которые остаются открытыми после прочтения его работ и публикаций его коллег и последователей.

Сложно предположить, что предложенная «временная развертка» и последовательность «запуска» регуляторных стратегий может быть действительно настолько линейно представлена как последовательность сменяющих друг друга этапов регуляции эмоций. Также сложно представить себе ситуацию, когда при восприятии субъектом стимула и использовании им из класса стратегий «выбор ситуации», например, стратегии избегания, аффективная реакция у него будет полностью отсутствовать. Это замечание представляется достаточно важным, тем более, что и сам Дж. Гросс отмечает, что процесс регуляции эмоций является полициклическим и непрерывным (Gross, Thompson, 2007, С. 16-18). Этот аспект иллюстрирует стрелка «обратной связи» на предложенной схеме (см. рисунок 1 в тексте данной статьи), т.е., по Дж. Гроссу, каждая последующая эмоция является следствием предыдущего эмоционально-регуляторного цикла. Любые изменения ситуационного контекста, согласно данной модели, должны приводить к инициированию нового регуляторного цикла. С этим нельзя не согласиться, имея в виду постоянные «закольцованные» обратные связи между отдельными звеньями любого психического процесса. Возможно ли сосуществование нескольких эмоционально-регуляторных

циклов? И как в этом случае будут организованы процессы их взаимодействия? Вместе с тем, более важным моментом в обсуждении процесса (или процессов) регуляции эмоций является вопрос о том, каким образом эта модель учитывает наличие predispositional индивидуальных характеристик и социокультурных детерминант в их взаимодействии? Почему в ряде случаев возникает неоднозначность и даже парадоксальность использования регуляторных стратегий? Чем в этом случае обусловлены индивидуальные различия? Ответы на эти вопросы мы не смогли найти в доступных публикациях.

Кроме того, нельзя не отметить еще раз, что эмпирические исследования, выполненные в рамках данной модели, ориентированы на изучение преимущественно двух стратегий регуляции эмоций: когнитивной переоценки и подавления экспрессии. Согласно замечаниям авторов, именно они в большей степени подходят для эмпирического исследования (Gross, 1998; Gross, Thompson, 2007; Dan-Glauser, Gross, 2011). Однако справедли-

вым представляется вопрос о том, каким должен быть путь эмпирического исследования других стратегий? И существуют ли они вообще, если их невозможно исследовать? Ответы на эти вопросы представленная модель также не дает.

Понятно, что любая схема – это абстракция, и любая модель предполагает необходимость абстрагирования от второстепенных моментов для более полного достижения основной цели. Но есть вопросы, которые нельзя обойти при обсуждении.

Исходя из вышесказанного, допустимо сделать следующий вывод: предложенная Дж. Гроссом модель позволила исследователям выделить и описать широкий набор стратегий регуляции эмоций. Это является ее несомненным достоинством. В этом плане использование обсуждаемой модели позволило решить важные задачи этапа сбора и первичной классификации эмпирических данных, хотя и с известными ограничениями.

Однако, оставаясь в рамках этой модели, невозможно подойти к пониманию механизмов функционирования и

развития регуляции эмоций. Следовательно, хотя модель Дж. Гросса и является процессуальной – поскольку описывает основные этапы возможного появления регуляторных стратегий – она все же по сути своей не динамична, а статична: ее использование не позволяет подойти к пониманию психологических механизмов, обеспечивающих эффективность регуляции эмоций и, следовательно, не дает исследователю возможность для вынесения прогностических суждений.

Учесть и преодолеть обозначенные теоретико-методологические ограничения в исследовании регуляции эмоций представляется возможным на основе разработки структурно-динамической модели регуляции эмоций в рамках методологии культурно-деятельностного подхода к исследованию психики и используя соответствующий данной теоретико-методологической парадигме методический подход к исследованию обсуждаемого явления.

Этому будет посвящена вторая часть данной статьи.

## Литература.

- Асмолов А.Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии / А.Г. Асмолов. – Москва : Смысл, 2002.
- Зинченко Ю.П. Постнеклассическая методология в клинической психологии: научная школа Л.С. Выготского-А.Р. Лурия / Ю.П. Зинченко, Е.И. Первичко // Национальный психологический журнал. – 2012. – Вып. 8. – № 2. – С. 32-45.
- Зинченко Ю.П. Эвристическая ценность постнеклассических моделей в психосоматике (на примере синдромного подхода Л.С. Выготского – А.Р. Лурии) / Ю.П. Зинченко, Е.И. Первичко // Вопросы психологии. – 2014. – № 1. – С. 14-27.
- Клочко В.Е. Закономерности движения психологического познания и проблема метода науки / В.Е. Клочко // Методология и история психологии. – 2007. – Т. 2. – Вып. 1. – С. 5-19.
- Падун М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы / М.А. Падун // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31. – № 6. – С. 57-69.
- Панкратова А.А. Подход Дж. Гросса к изучению эмоциональной регуляции: примеры кросскультурных исследований / А.А. Панкратова // Вопросы психологии. – 2014. – № 1. – С. 147-155.
- Степин В.С. Саморазвивающиеся системы и постнеклассическая рациональность / В.С. Степин // Вопросы философии. – 2003. – № 8. – С. 5-17.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). – Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.
- Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H.N., Vernon, L.L., & Gomez, J.J. A taxonomy of emotional disturbances // *Clinical Psychology: Science and Practice*. – 2003. – No. 10. – P. 206-226.
- Butler E.A., Egloff B., Wilhelm F.W., Smith N.C., Erickson E.A., & Gross J.J. (2003). The social consequences of expressive suppression // *Emotion*. – 2003. – Vol. 3. – P. 48-67.
- Campbell-Sills L., & Barlow D. H. Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders // In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. – New York: Guilford Press, 2007. – P. 542-559.
- Coifman K.G., Bonanno G.A., Ray R.D., & Gross J.J. Does repressive coping promote resilience? Affective-autonomic response discrepancy during bereavement // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2007. – Vol. 92. – P. 745-758.
- Dan-Glauser E.S. & Gross J.J. The temporal dynamics of two response-focused forms of emotion regulation: Experiential, expressive, and autonomic consequences // *Psychophysiology*. – 2011. – Vol. 48. – P. 1309-1322.
- Edelmann R.J., & Iwawaki S. Self-reported expression and consequences of embarrassment in the United Kingdom and Japan // *Psychologia*. – 1987. – Vol. 30. – No. 4. – P. 205-216.
- Freud A. *The Ego and the Mechanisms of Defence*. – London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis, 1937.
- Gross J.J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review // *Review of General Psychology*. – 1998. – Vol. 2. – No. 3. – P. 271-299.
- Gross J.J. (Ed.) *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). – New York: Guilford, 2014.
- Gross J.J. Emotion regulation // In M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, & L.F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed) – New York: Guilford, 2008. – P.

497-512.

Gross J.J., & Jazaieri H. Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective // *Clinical Psychological Science*. – 2014. – Vol. 2. – N 4. – P. 387-401.

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. – Vol. 85. – No. 2. – P. 348-362.

Gross J.J., & Rottenberg J. Emotion and Emotion Regulation: A Map for Psychotherapy Researchers // *Clinical psychology: science and practice*. – 2007. – Vol. 14. – No. 4. – P. 323-327.

Gross J.J., & Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations // In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. – New York: Guilford Press, 2007. – P. 3-24.

Hofmann S.G., Gerlach A.L., Wender A., & Roth, W.T. Speech disturbances and gaze behavior during public speaking in subtypes of social phobia // *Journal of Anxiety Disorders*. – 1997. – Vol. 11. – No. 6. – P. 573-585.

Izard C.E. Facial expressions and the regulation of emotions // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1990. – Vol. 58. – No. 3. – P. 487-498.

Jackson D.C., Malmstadt J.R., Larson C.L., & Davidson, R.J. Suppression and enhancement of emotional responses to unpleasant pictures // *Psychophysiology*. – 2000. – Vol. 37. – P. 515-522.

Jazaieri H., Urry H.L., & Gross J.J. Affective disturbance and psychopathology: An emotion regulation perspective // *Journal of Experimental Psychopathology*. – 2013. – Vol. 4. – No. 5. – P. 584-599.

John O.P., & Gross, J.J. Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development // *Journal of Personality*. – 2004. – Vol. 72, No. 6. – P. 1301-1334.

Kring A.M. The future of emotion research in the study of psychopathology // *Emotion Review*. – 2010. – Vol. 2. – No. 3. – P. 225-228.

Krystal H. *Integration and Self Healing: Affect, Trauma, Alexithymia*. – Hillsdale, NJ: The Analytic Press, 1988.

Lazarus R.S. Emotion and adaptation: conceptual and empirical relations // In: W. Arnold (Ed.), *Nebraska symposium on motivation*. – Lincoln: University of Nebraska Press, 1968. – P. 175-270.

Lewis M. *The Rise of Consciousness and the Development of Emotional Life*. – New York: Guilford Press, 2014.

Loewenstein G. Affect regulation and affective forecasting // In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. – New York: Guilford Press, 2007. – P. 180-203.

Mauss I.B., & Gross J.J. Emotion suppression and cardiovascular disease: Is hiding feelings bad for your heart? // In I. Nyklicek, L. Temoshok, & A. Vingerhoets (Eds.), *Emotional expression and health: Advances in theory, assessment, and clinical applications*. – New York: Brunner-Routledge, 2004. – P. 62-81.

Mauss I.B., Cook C.L., & Gross J.J. Automatic emotion regulation during anger provocation // *Journal of Experimental Social Psychology*. – 2007. – Vol. 43. – P. 698-711.

Mayer J.D., Salovey P., & Caruso D.R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implication // *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15. – No. 3. – P. 197-215.

Mezzich J.E., Salloum I.M., Cloninger C.R., Salvador-Carulla L., Kirmayer L., Banzato C.E., Wallcraft J., & Botbol M. Person-centered Integrative Diagnosis: Conceptual Bases and Structural Model // *Canadian Journal of Psychiatry*. – 2010. – Vol. 55. – P. 701-708.

Mezzich J.E., Zinchenko Y.P., Krasnov V.N., Pervichko E.I., & Kulygina M.A. Person-centered approaches in medicine: clinical tasks, psychological paradigms, and postnonclassic perspective // *Psychology in Russia: State of the Art*. – 2013. – Vol. 6. – No. 1. – P. 95-109.

Nolen-Hoeksema S., Wisco B.E., & Lyubomirsky S. Rethinking rumination // *Perspectives on Psychological Science*. – 2008. – Vol. 3. – No. 5. – P. 400-424.

Ochsner K.N. & Gross J.J. The cognitive control of emotion // *Trends in Cognitive Sciences*. – 2005. – Vol. 9. – P. 242-249.

Ochsner K.N., Ray R.R., Cooper J.C., Robertson E.R., Chopra S., Gabrieli J.D.E., & Gross J.J. For better or for worse: Neural systems supporting the cognitive down- and up-regulation of negative emotion // *Neuroimage*. – 2004. – Vol. 23. – P. 483-499.

Papageorgiou C., & Wells A. (Eds.). *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment of negative thinking in depression*. – New York: Wiley, 2004.

Pervichko E., Zinchenko Yu., & Ostroumova O. Emotion regulation in patients with essential hypertension: subjective-evaluative, physiological, and behavioral aspects // *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. – 2014. – Vol. 127. – P. 686-690.

Roberts N.A., Levenson R.W., & Gross J.J. Cardiovascular Costs of Emotion Suppression Cross Ethnic Lines // *Journal of Psychophysiology*. – 2008. – Vol. 70. – No 1. – P. 82-87.

Schacter D.L., Gilbert D.T., & Wegner D.M. *Psychology: 2nd edition*. – New York: Worth Publishers, 2011.

Schartau P.E., Dalgleish T., & Dunn B. D. Seeing the bigger picture: training in perspective broadening reduces self-reported affect and psychophysiological response to distressing films and autobiographical memories // *Journal of Abnormal Psychology*. – 2009. – Vol. 118. – No. 1. – P. 15-27.

Sheppes G., & Gross J.J. Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation // *Personality and Social Psychology Review*. – 2011. – Vol. 15. – No. 4. – P. 319-331.

Sheppes G., Scheibe S., Suri G., & Gross J.J. Emotion-regulation choice // *Psychological Science*. – 2011. – Vol. 22. – No. 11. – P. 1391-1396.

Spaapen, D.L., Waters F., Brummer L., Stopa L., & Bucks R.S. The Emotion Regulation Questionnaire: Validation of the ERQ-9 in two community samples // *Psychological Assessment*. – 2014. – Vol. 26. – No 1. – P. 46-54.

Tamir M. What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation // *Current Directions in Psychological Science*. – 2009. – Vol. 18. – No. 2. – P. 101-105.

Taylor G.J., Bagby R.M.P. & James D.A. *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. – Cambridge: Cambridge University Press, 1997.

Thompson R.A. Emotion regulation: a theme in search of definition // In N.A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation and dysregulation: Biological and behavioral aspects*. Monographs of the Society for Research in Child Development. – 1994. – Vol. 59. – Serial No. 240. – P. 25-52.

Thompson R.A., & Meyer S. Socialization of Emotion Regulation in the Family // In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. – New York:

Guilford Press, 2007. – P. 249-268.

Urry H.L. Seeing, thinking, and feeling: emotion-regulating effects of gaze-directed cognitive reappraisal // *Emotion*. – 2010. – Vol. 10. – P. 125-135.

Vaillant G.E. *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. American Psychiatric Publishing, 1992.

Verissimo R., Mota-Cardoso R., & Taylor G. Relationships between alexithymia, emotional control, and quality of life in patients with inflammatory bowel disease // *Psychotherapy and psychosomatics*. – 1998. – Vol. 67. – No. 2. – P. 75-80.

Wells A., & Papageorgiou C. Social phobia: Effects of external attention on anxiety, negative beliefs, and perspective taking // *Behavior Therapy*. – 1998. – Vol. 29. – P. 357-370.

Werner K., & Gross J.J. Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. Kring & D. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. – New York: Guilford Press, 2010. – P. 13-37.

Wise T.N. *Psychosomatics: Past, Present and Future* // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 2014. – Vol. 83. – No. 2. – P. 65-69.

Zinchenko Y.P., & Pervichko E.I. The methodology of syndrome analysis within the paradigm of “qualitative research” in clinical psychology // *Psychology in Russia: State of the Art*. – 2012. – Vol. 5. – P. 157-184.

## References:

(2013) American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA, American Psychiatric Publishing.

Asmolov, A.G. (2020) Po tu storonu soznaniya: metodologicheskie problemy neklassicheskoy psikhologii [On the other side of consciousness: methodological problems of non-classical psychology]. Moscow, Smysl.

Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H.N., Vernon, L.L., & Gomez, J.J. (2003) A taxonomy of emotional disturbances // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10, 206-226.

Butler, E.A., Egloff, B., Wilhelm, F.W., Smith, N.C., Erickson, E.A., & Gross, J.J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*. Vol. 3, 48-67.

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

Coifman, K.G., Bonanno, G.A., Ray, R.D., & Gross, J.J. (2007) Does repressive coping promote resilience? Affective-autonomic response discrepancy during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 92, 745-758.

Dan-Glauser, E.S. & Gross, J.J. (2011) The temporal dynamics of two response-focused forms of emotion regulation: Experiential, expressive, and autonomic consequences. *Psychophysiology*. Vol. 48, 1309-1322.

Edelmann, R.J., & Iwakaki, S. (1987) Self-reported expression and consequences of embarrassment in the United Kingdom and Japan. *Psychologia*. Vol. 30, 4, P. 205-216.

Freud, A. (1937) *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London, Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis.

Gross, J.J. (1998) The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. Vol. 2, 3, 271-299.

Gross, J.J. (2014) (Ed.) *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York, Guilford.

Gross, J.J. (2008) Emotion regulation. In M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, & L.F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed) New York, Guilford, 497-512.

Gross, J.J., & Jazaieri, H. (2014) Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical Psychological Science*. Vol. 2, 4, 387-401.

Gross J.J., & John O.P. (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*. Vol. 85, 2, 348-362.

Gross, J.J., & Rottenberg, J. (2007) Emotion and Emotion Regulation: A Map for Psychotherapy Researchers. *Clinical psychology: science and practice*. Vol. 14, 4, 323-327.

Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007) Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. – New York: Guilford Press, 3-24.

Hofmann, S.G., Gerlach, A.L., Wender, A., & Roth, W.T. (1997) Speech disturbances and gaze behavior during public speaking in subtypes of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*. Vol. 11, 6, 573-585.

Izard, C.E. (1990) Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 58, 3, 487-498.

Jackson, D.C., Malmstadt, J.R., Larson, C.L., & Davidson, R.J. (2000) Suppression and enhancement of emotional responses to unpleasant pictures // *Psychophysiology*. Vol. 37, 515-522.

Jazaieri, H., Urry, H.L., & Gross, J.J. (2013) Affective disturbance and psychopathology: An emotion regulation perspective. *Journal of Experimental Psychopathology*. Vol. 4, 5, 584-599.

John, O.P., & Gross, J.J. (2004) Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*. Vol. 72, 6, 1301-1334.

Klochko, V.E. (2007) Zakonomernosti dvizheniya psikhologicheskogo poznaniya i problema metoda nauki [Laws of motion of psychological knowledge and the problem of scientific method]. *Methodology and History of Psychology*. Vol. 2. Series 1, 5-19.

Kring, A.M. (2010) The future of emotion research in the study of psychopathology. *Emotion Review*. Vol. 2, 3, 225-228.

Krystal, H. (1988) *Integration and Self Healing: Affect, Trauma, Alexithymia*. Hillsdale, NJ, The Analytic Press.

Lazarus, R.S. (1968) Emotion and adaptation: conceptual and empirical relations. In: W. Arnold (Ed.), *Nebraska symposium on motivation*. Lincoln, University of Nebraska Press, 175-270.

Lewis, M. (2014) *The Rise of Consciousness and the Development of Emotional Life*. New York, Guilford Press.

Loewenstein, G. (2007) Affect regulation and affective forecasting. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 180-203.

- Mauss, I.B., & Gross, J.J. (2004) Emotion suppression and cardiovascular disease: Is hiding feelings bad for your heart? In I. Nyklicek, L. Temoshok, & A. Vingerhoets (Eds), *Emotional expression and health: Advances in theory, assessment, and clinical applications*. New York, Brunner-Routledge, 62-81.
- Mauss, I.B., Cook, C.L., & Gross, J.J. (2007) Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*. Vol. 43, 698-711.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2004) Emotional Intelligent: Theory, Findings, and Implication. *Psychological Inquiry*. Vol. 15, 3, 197-215.
- Mezzich, J.E., Salloum, I.M., Cloninger, C.R., Salvador-Carulla, L., Kirmayer, L., Banzato, C.E., Wallcraft, J., & Botbol, M. (2010) Person-centered Integrative Diagnosis: Conceptual Bases and Structural Model. *Canadian Journal of Psychiatry*. Vol. 55, 701-708.
- Mezzich, J.E., Zinchenko, Y.P., Krasnov, V.N., Pervichko, E.I., & Kulygina, M.A. (2013) Person-centered approaches in medicine: clinical tasks, psychological paradigms, and postnonclassical perspective. *Psychology in Russia: State of the Art*. Vol. 6, 1, 95-109.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., & Lyubomirsky, S. (2008) Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*. Vol. 3, 5, 400-424.
- Ochsner, K.N. & Gross, J.J. (2005) The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*. Vol. 9, 242-249.
- Ochsner, K.N., Ray, R.R., Cooper, J.C., Robertson, E.R., Chopra, S., Gabrieli, J.D.E., & Gross, J.J. (2004) For better or for worse: Neural systems supporting the cognitive down- and up-regulation of negative emotion. *Neuroimage*. Vol. 23, 483-499.
- Padun, M.A. (2010) Regulyatsiya emotsiy: process, formy, mehanizmy [Regulation of emotion: the process, forms, mechanisms]. *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological journal]*. Vol. 31, 57-69.
- Pankratov, A.A. (2014) Podkhod Dzh. Grossa k izucheniyu emotsional'noy regulyatsii: primery krosskul'turnykh issledovaniy [J.Gross' approach to the study of emotional regulation: examples of cross-cultural studies]. *Voprosy psikhologii [Issues of psychology]*. 1, 147-155.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004) (Eds.). *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment of negative thinking in depression*. New York, Wiley.
- Pervichko, E., Zinchenko, Yu., & Ostroumova, O. (2014) Emotion regulation in patients with essential hypertension: subjective-evaluative, physiological, and behavioral aspects. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Vol. 127, 686-690.
- Roberts, N.A., Levenson, R.W., & Gross, J.J. (2008) Cardiovascular Costs of Emotion Suppression Cross Ethnic Lines. *Journal of Psychophysiology*. Vol. 70, 1, 82-87.
- Schacter, D.L., Gilbert, D.T., & Wegner, D.M. (2011) *Psychology: 2nd edition*. New York, Worth Publishers.
- Schartau, P.E., Dalgleish, T., & Dunn, B. D. (2009) Seeing the bigger picture: training in perspective broadening reduces self-reported affect and psychophysiological response to distressing films and autobiographical memories. *Journal of Abnormal Psychology*. Vol. 118, 1, 15-27.
- Sheppes, G., & Gross, J.J. (2011) Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*. Vol. 15, 4, 319-331.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross J.J. (2011) Emotion-regulation choice // *Psychological Science*. Vol. 22, 11, 1391-1396.
- Spaapen, D.L., Waters, F., Brummer, L., Stopa, L., & Bucks, R.S. (2014) The Emotion Regulation Questionnaire: Validation of the ERQ-9 in two community samples. *Psychological Assessment*. Vol. 26, 1, 46-54.
- Stepin, B.C. (2003) Samorazvivayushchiesya sistemy i postneklassicheskaya racional'nost' [Self-developing systems and postnonclassical rationality]. *Voprosy filosofii [Issues of Philosophy]*. 8, 5-17.
- Tamir, M. (2009) What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*. Vol. 18, 2, 101-105.
- Taylor, G.J., Bagby, R.M.P. & James, D.A. (1997) *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Thompson, R.A. (1994) Emotion regulation: a theme in search of definition. In N.A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation and dysregulation: Biological and behavioral aspects*. Monographs of the Society for Research in Child Development. Vol. 59. Serial 240, P. 25-52.
- Thompson R.A., & Meyer S. (2007) Socialization of Emotion Regulation in the Family. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York, Guilford Press, 249-268.
- Urry, H.L. (2010) Seeing, thinking, and feeling: emotion-regulating effects of gaze-directed cognitive reappraisal. *Emotion*. Vol. 10, 125-135.
- Vaillant, G.E. (1992) *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. American Psychiatric Publishing.
- Verissimo, R., Mota-Cardoso, R., & Taylor, G. (1998) Relationships between alexithymia, emotional control, and quality of life in patients with inflammatory bowel disease. *Psychotherapy and psychosomatics*. Vol. 67, 2, 75-80.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (1998) Social phobia: Effects of external attention on anxiety, negative beliefs, and perspective taking. *Behavior Therapy*. Vol. 29, 357-370.
- Werner, K., & Gross, J.J. (2010) Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. Kring & D. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. – New York, Guilford Press, 13-37.
- Wise, T.N. (2014) Psychosomatics: Past, Present and Future. *Psychotherapy and Psychosomatics*. Vol. 83, 2, 65-69.
- Zinchenko, Yu.P. (2012) Postneklassicheskaya metodologiya v klinicheskoy psikhologii: nauchnaya shkola L.S. Vygotskogo-A.R. Lurija [Postnonclassical methodology in clinical psychology: scientific School of L.S. Vygotsky, A.R. Luria]. Zinchenko, Yu.P. & Pervichko, E.I. *Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal [National psychological Journal]*. Vol. 8, 2, 32-45.
- Zinchenko, Yu.P. (2014) Evristicheskaya tsennost' postneklassicheskikh modeley v psikhosomatike (na primere sindromnogo podkhoda L.S. Vygotskogo [Heuristic value of postnonclassical models in Psychosomatics regarding Vygotsky - Luria syndrome approach]. Zinchenko, Yu.P. & Pervichko, E.I. *Voprosy psikhologii [Issues of psychology]*. 1, 14-27.
- Zinchenko, Y.P., & Pervichko, E.I. (2012) The methodology of syndrome analysis within the paradigm of "qualitative research" in clinical psychology. *Psychology in Russia: State of the Art*. Vol. 5, 157-184.