

УДК 159.942.22

РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ, МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ФАКТОРЫ¹

© 2019 г. М. А. Падун

*Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии РАН;
129366, г. Москва, ул. Ярославская, д. 13, Россия.*

Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник.

E-mail: maria_padun@inbox.ru

Поступила 25.01.2018

Аннотация. Обсуждаются отечественные и зарубежные исследования роли процессов регуляции эмоций в достижении человеком психологического благополучия. Показано, что системный характер регуляции эмоций позволяет рассматривать ее в рамках биопсихосоциального подхода. Анализируются взаимосвязи индивидуальных стратегий регуляции эмоций с психологическим благополучием. Исследованы межличностные механизмы регуляции эмоций в их нормальных и дисфункциональных проявлениях. В частности, показана роль партнера в регуляции тревоги и развитии тревожных расстройств. Описаны культуральные особенности процессов регуляции эмоций и их взаимосвязи с параметрами психологического благополучия. Обобщены собственные эмпирические исследования, которые показали, что положительная взаимосвязь между способностью к когнитивной переоценке и параметрами психологического благополучия обнаруживается и в российских, и в американских исследованиях, тогда как подавление эмоций не связано с параметрами психологического благополучия у русских в отличие от жителей США.

Ключевые слова: регуляция эмоций, психологическое благополучие, избегание, подавление эмоций, когнитивная переоценка, отвлечение, принятие, культурные модели “Я”.

DOI: 10.31857/S020595920004052-3

Под регуляцией эмоций (РЭ) понимается комплекс психических процессов, благодаря которым человек осознанно или автоматически воздействует на модальность, интенсивность и длительность своих эмоций [3; 4; 23]. Актуальность изучения РЭ в контексте психологического благополучия определяется значимостью исследования факторов и механизмов динамики эмоциональных состояний человека в современном мире, который характеризуется высокой интенсивностью стрессовых воздействий и соответственно высоким риском эмоциональных нарушений среди населения. Эмоциональные расстройства являются одним из проявлений психологического неблагополучия. Так, по данным исследований, в США на протяжении жизни депрессивный эпизод переживают 17% населения, а за 12 месяцев — 10%. Известно также, что 15–20% населения страдает тревожным рас-

стройством хотя бы раз на протяжении жизни и 50% из них имеют проблемы с алкоголем. При этом, согласно данным зарубежных коллег, процессы РЭ являются фактором психологического здоровья человека. Так, по разным данным от 40 до 75% психических расстройств характеризуется проблемами с РЭ [21].

Процесс РЭ имеет системное строение [4] и осуществляется на различных уровнях индивидуально-личностной организации. *Нейробиологические механизмы* реализуются через взаимодействие подкорковых (прежде всего, амигдалы) и префронтальных отделов коры. *Индивидуально-психологический уровень РЭ* обеспечивается за счет индивидуального набора осознаваемых и автоматических стратегий РЭ, используемых индивидом в различных ситуациях. Можно говорить о внутриличностных и межличностных механизмах РЭ. *Внутриличностные процессы* имеют место, когда индивид прибегает к внутренним ресурсам в обработке собственных эмоций (например, он может переинтерпретировать значе-

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ (проект № 15-06-10892).

ние события с целью РЭ). *Межличностные механизмы РЭ* можно условно разделить на два вида: первый связан с осознанным или неосознанным вовлечением другого в процесс регуляции собственных эмоций, второй — с действиями, направленными на РЭ, которые переживает другой человек. *Социокультурные компоненты* в структуре РЭ реализуются за счет репрезентаций культурных норм, связанных с переживанием и выражением эмоций, в моделях мира и собственного “Я” у представителей разных культур. Таким образом, нарушения РЭ, приводящие к психологическому неблагополучию, могут быть рассмотрены в рамках биопсихосоциального подхода [12; 16], в котором отклонения от психической нормы рассматриваются комплексно через систему биологических (генетических, биохимических), психологических (личностных, эмоциональных, когнитивных, поведенческих) и социальных (межличностных, культурных) факторов.

РЭ может осуществляться непосредственно в отношении определенной эмоции (например, человек может воздействовать на эмоцию тревоги, чтобы не испытывать дискомфорт) либо с целью влияния на субъективно значимые аспекты ситуации (например, осознанное повышение интенсивности эмоции интереса при прохождении собеседования для того, чтобы произвести нужное впечатление на работодателя).

Целью настоящей работы является анализ роли процессов РЭ в достижении человеком психологического благополучия. Для реализации данной цели был предпринят анализ российских и зарубежных теоретико-эмпирических работ по проблеме соотношения РЭ и психологического благополучия с привлечением собственных эмпирических исследований автора статьи.

РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Существуют два подхода к определению понятия “психологическое благополучие”. В рамках гедонистического подхода, который используется, например, в клинической психологии, считается, что оптимальное функционирование человека достигается за счет максимизации удовольствия и минимизации психической боли [14]. Благополучие в этом случае отражает состояние счастья, субъективного ощущения общей удовлетворенности жизнью, определяемое через когнитивные пара-

метры удовлетворенности жизнью и показатели состояния эмоциональной сферы (соотношение позитивного и негативного аффектов у данного человека), а также через отсутствие выраженных симптомов психических расстройств. С позиций эвдемонистического подхода психологическое благополучие рассматривается как максимальная актуализация внутреннего потенциала личности в соответствии с персональными ценностями. В эвдемонистической концепции Кэрл Рифф [36] психологическое благополучие включает шесть компонентов: автономия, позитивные отношения с окружающими, управление окружающей средой, наличие целей в жизни, личностный рост, принятие.

Направления исследований РЭ в рамках гедонистического подхода строятся на положении о том, что наиболее часто встречающимися намерениями людей в норме являются снижение негативных эмоций (чаще всего это гнев, печаль и тревога) и повышение позитивных чувств и эмоций (любовь, интерес, радость). Таким образом, исследования РЭ сосредоточены на том, чтобы определить и описать адаптивные и социально приемлемые способы достижения удовольствия и снижения частоты и интенсивности негативных эмоций [43].

Рассмотренные представления о роли РЭ в достижении психологического благополучия имеют определенные ограничения. Во-первых, жизненные события создают условия, в которых переживание негативных эмоций является более целесообразным (например, такие ситуации, как конфронтация в отстаивании позиции, переживание угрозы в ситуации реальной опасности и т.д.). Во-вторых, гедонистический подход не учитывает тот факт, что существуют ситуации (в том числе те, которые человек создает сам для достижения своих целей), которые сами по себе предполагают переживание негативных эмоций (например, скука от рутинной работы, печаль в связи с разлукой), т.е. отрицательные эмоции являются неотъемлемой частью нормальной человеческой жизни. Таким образом, если рассматривать РЭ как часть процесса саморегуляции, в котором достижение позитивного эмоционального состояния представляет собой одну из множества осознанных и неосознанных целей индивида, то более обоснованным представляется рассмотрение других подходов к понятию “психологическое благополучие”.

В отличие от гедонистического подхода, где цели РЭ точно определены, в рамках эвдемонистического подхода мотивация человека к РЭ может быть различной [43]. Во-первых, люди могут иметь мотивацию к переживанию негативных эмоций

(снижению позитивных), если эти эмоции способствуют достижению цели. Следовательно, предпочтение того или иного аффекта в каждый конкретный момент времени зависит от контекста и РЭ включается в процесс общей саморегуляции поведения и деятельности. Во-вторых, люди с разными индивидуальными особенностями предпочитают испытывать разные аффекты в одной и той же ситуации: например, для лиц с высоким нейротизмом, ориентированных на избегание неудач, характерна склонность повышать свой уровень тревоги перед выполнением заданий, что помогает им достигать большего успеха [42], тогда как лица с высокой экстраверсией, наоборот, склонны повышать уровень радостного возбуждения перед заданиями, успешное выполнение которых награждается. Также показано, что люди с низким самоуважением в меньшей степени склонны снижать выраженность негативных эмоций по сравнению с людьми с высоким самоуважением [41].

Таким образом, основополагающим теоретико-методологическим постулатом при изучении РЭ является учет особенностей мотивации индивида, его личностных особенностей и ситуативного контекста. Изучение стратегий РЭ вне контекста дает мало информации об эффективности процессов регуляции того или иного человека. Можно говорить о том, что: во-первых, существуют изначально более эффективные (например, когнитивная переоценка) и менее эффективные (например, избегание) стратегии РЭ; во-вторых, люди и ситуации различаются по доступным в конкретный момент времени ресурсам, необходимым для РЭ; в-третьих, регулируемые эмоции могут иметь разную интенсивность, от которой также зависит выбор средств регуляции [21]. Следовательно, эффективная регуляция характеризуется гибкостью и использованием различных стратегий в зависимости от ситуации.

Оба подхода (гедонистический и эвдемонистический) делают значимый вклад в понимание механизмов достижения психологического здоровья личности. Переживание радости, удовольствия, т.е. позитивная аффективность, обеспечивает энергетический фон, необходимый для реализации поставленных человеком целей. Положительные эмоциональные состояния связаны с ощущением силы, полноты жизни, потребностью в самореализации и саморазвития. В свою очередь, самореализация невозможна без планирования, волевых усилий, самоорганизации, — и в этой сложной системе саморегуляции задействованы эмоции различной валентности и интенсивности.

В настоящей статье будут проанализированы работы, основанные преимущественно на гедонистическом понимании психологического благополучия, т.к. большинство исследований в этой сфере связано с соотнесением стратегий РЭ с параметрами эмоциональных состояний и выраженности психопатологической симптоматики.

СТРАТЕГИИ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Гросс [19] предложил процессуальную модель РЭ, основанную на развертывании эмоциональной реакции во времени (подробнее об этом см. [3]). В этой модели процесс РЭ разделяется на два периода: период, предшествующий эмоциональной реакции, и период изменения возникшей эмоциональной реакции. Ниже будут рассмотрены стратегии РЭ, относящиеся к этим двум периодам, в контексте психологического благополучия.

Первые две стратегии РЭ [23] — “выбор ситуации” и “модификация ситуации” — являются преимущественно поведенческими и касаются выбора и преобразования ситуаций с целью РЭ. Дисфункциональная регуляция может быть связана с хроническим избеганием вызывающих дистресс ситуаций, которое в конечном итоге ведет к снижению социальной, образовательной, профессиональной активности. Известно, что людям свойственно в своих прогнозах завышать длительность негативных эмоций в неприятных ситуациях и занижать длительность позитивных эмоций при переживании радостных событий [18]. Примерами эмоционального неблагополучия в таких ситуациях может выступать различного рода фобии, в частности агорафобия. Агорафобия представляет собой тревожное расстройство, которое, как правило, коморбидно паническому расстройству. Вследствие переживания приступа паники человек начинает испытывать тревогу в местах, где трудно сразу получить помощь, если ему станет плохо (общественный транспорт, открытые и закрытые пространства вдали от дома и т.п.). Такое поведение зачастую заканчивается ограничением сферы жизни собственной квартиры и безопасным окружением.

Схожие закономерности обнаруживаются в использовании стратегии “модификация ситуации”. Важно различать проблемно-ориентированный копинг [28], как конструктивные усилия по изменению ситуации, и дезадаптивные стратегии регуляции, которые предполагают растрачивание соб-

ственных ресурсов (например, изнурительная работа по достижению идеальных знаний при подготовке к экзамену при сильной экзаменационной тревоге).

Предшествующие эмоциональной реакции когнитивные стратегии РЭ касаются, во-первых, управления вниманием (отвлечение и концентрация) и, во-вторых, процесса мышления и оценки (когнитивная оценка). *Отвлечение* — это попытки вызвать у себя мысли или воспоминания, не совместимые с негативными эмоциями и ситуацией, которая их вызывает. Традиционно отвлечение считается неадаптивной стратегией, однако эмпирические исследования последних лет изменили эту точку зрения. В частности, показано, что при переживании интенсивных тяжелых чувств отвлечение может быть эффективной стратегией. В диалектической поведенческой психотерапии (*Dialectic Behavior Therapy*) способность к отвлечению рассматривается как один из навыков, необходимых для совладания с негативными эмоциями [29]. В целом можно говорить о том, что отвлечение может быть эффективным для достижения психологического благополучия в одних ситуациях и неэффективным в других. В частности, в серии исследований [38; 39] было показано, что психически здоровые люди в ситуациях, продуцирующих эмоции слабой интенсивности, чаще используют переоценку, а в ситуациях, продуцирующих эмоции высокой интенсивности, — отвлечение. В исследовании, проведенном с помощью иерархического регрессионного анализа, были выделены два кластера респондентов с одинаковой выраженностью стратегии отвлечения. В одном из них отвлечение сочеталось со стратегией “принятие”, а в другой — со стратегией “избегание”. Респонденты, входящие в кластер “отвлечение—принятие”, продемонстрировали более высокие оценки по всем параметрам психологического благополучия по сравнению с респондентами, вошедшими в кластер “отвлечение—избегание” [46].

Обратная *отвлечению* стратегия — *концентрация*, которая представляет собой направленность внимания на собственные негативные чувства и переживания, в своих крайних проявлениях — руминациях² — имеет связь с высоким уровнем депрессии [34]. Более того, есть мнение, что более высокий уровень депрессии у женщин по сравнению с мужчинами связан с большей склонностью женщин к руминациям [34]. В нашем исследовании показано, что склонность к навязчивым размышлениям в связи с трудными ситуациями характерна для

личностей с циклотимным, дистимным, тревожным типом акцентуаций характера и связана с выраженным негативным аффектом [9].

Эффективность для психологического благополучия *когнитивной переоценки*, как стратегии РЭ, показана в различных исследованиях [22; 48]. Способность человека таким образом размышлять об эмоциогенной ситуации, чтобы интенсивность негативных эмоций снижалась, является в целом продуктивной в различных культурах [48]. Вместе с тем есть мнения о том, что попытки переоценить ситуацию с целью РЭ являются попытками контроля над мыслями и эмоциями, которые могут фиксировать человека на эмоциогенной ситуации и приводить к страданию и снижению психологического благополучия. В частности, в группе испытуемых, которым в эксперименте с просмотром эмоциогенных видеоклипов была дана инструкция постараться переоценить ситуацию с целью РЭ (стратегия “когнитивная переоценка”), была обнаружена корреляция между вызванными негативными эмоциями и тенденцией к избеганию. В свою очередь, в группе, которой была дана инструкция просто принимать и переживать свои эмоции без попыток специально воздействовать на них (стратегия “принятие”), такой закономерности обнаружено не было [47]. Гросс указывает также, что когнитивная оценка может быть дезадаптивной в случае, если человек проявляет пассивность, когда эмоциогенная ситуация требует активных действий и поддается контролю [20].

Стратегии, которые, согласно модели Гросса, начинают работать тогда, когда эмоциональная реакция возникла, — это *эмоциональная экспрессия* и *подавление эмоций*. Эмоциональная экспрессия, как правило, предполагает участие другого человека в процессе РЭ, поэтому эта стратегия будет рассмотрена ниже при анализе межличностных аспектов РЭ.

В исследованиях Гросса, проведенных на американских выборках, показано, что подавление эмоций значимо коррелирует с неаутентичностью (расхождением внутреннего состояния и презентуемого во внешнем поведении фальшивого “Я”). Стремление подавить эмоциональную экспрессию снижает интенсивность позитивных эмоций, но оставляет на том же уровне интенсивность негативных. Оно отрицательно сопряжено с показателями позитивного аффекта и психологического благополучия и положительно — с негативным аффектом и депрессией [19].

Процессы РЭ, описанные Гроссом, учитывают только внутриспсихические процессы, возникающие в ответ на события внешней и внутренней

² Руминации — повторяющиеся навязчивые размышления о ситуации, которая вызвала отрицательные переживания.

среды. При этом для понимания взаимосвязей между процессами РЭ и психологическим благополучием необходимо рассматривать РЭ комплексно через систему регуляторных процессов, протекающих на разных уровнях индивидуально-личностной организации.

В межличностных процессах РЭ можно условно выделить три компонента. *Первый компонент* связан с теорией ранней и взрослой привязанности [1], где четко показано, что потребности РЭ, которые с разной степенью успешности реализуются ребенком во взаимодействии с матерью (или другим значимым лицом), во взрослом возрасте реализуются в отношениях с партнером [24].

В литературе подробно освещены постепенно формирующиеся в онтогенезе механизмы саморегуляции эмоций через интернализацию процессов совместной РЭ, 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 [37].

Во взрослом возрасте РЭ в отношениях привязанности осуществляется за счет и внешних, и интернализированных в процессе развития ресурсов привязанности. Поведение привязанности активируется в ситуациях, которые потенциально могут повлечь за собой интенсивные негативные эмоции [37]. Происходит оценка доступности внутренних (интернализированных) или внешних объектов привязанности. Если человек, являющийся объектом привязанности, доступен, внимателен, эмоционально отзывчив, то возникает переживание поддержки, надежности и опоры. Если же ни внешний, ни внутренний объект не доступны, то далее происходит оценка поведения, направленного на достижение близости как копинг-ресурса для снижения дистресса. В случае если за счет гиперактивации (актуализации паттернов тревожной привязанности) ресурс привязанности может быть доступен, 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 дестигматизированный паттерн привязанности.

Таким образом, с позиций теории привязанности РЭ будет адаптивной тогда, когда объект привязанности в своей функции поддержки и опоры доступен реально и/или выступает как внутренний объект. Тревожная и избегающая привязанность являются предикторами того, что межличностная РЭ работает неэффективно и продуцирует усиление эмоционального неблагополучия за счет эскалации в отношениях дополнительных негативных эмоций (в случае тревожной привязанности) либо же не работает вовсе (в случае избегающей привязанности).

Второй компонент анализа межличностных механизмов РЭ связан с экспрессией эмоций, или эмоциональным шерингом. Вопреки предположениям и ожиданиям исследователей шеринг не рекомендовал себя как эффективная в отношении психологического благополучия стратегия РЭ. Парадокс в имеющихся в науке представлениях о шеринге состоит, с одной стороны, в наличии у людей устойчивой мотивации разделять эмоциональный опыт с другими и, с другой — в отсутствии данных, подтверждающих эффективность шеринга в отношении достижения эмоционального облегчения. Что касается позитивных эмоций, то здесь картина более ясная: разделение переживаний о позитивных событиях с другими людьми создает своего рода эффект “капитализации” (повторное переживание во время рассказа делает событие более памятным; шеринг способствует поддержанию социальных контактов; за счет ответной реакции другого увеличивается субъективная значимость события) [27]. Есть данные о более высоких показателях психологического благополучия в парах, где партнер с энтузиазмом участвует в описанных выше процессах “капитализации” позитивных эмоций [17].

В отношении негативных эмоций результаты различных исследований совпадают: эмоциональные последствия событий, о которых люди не рассказывают другим, и тех, после которых люди делятся своими переживаниями, не различаются [35]. Те же закономерности [13] были получены при изучении эффективности психологического дебрифинга (процедуры, которая проводится сразу после тяжелого травматического события с целью выражения эмоций). Таким образом, люди хотят делиться эмоциями после тяжелых событий и делают это, но выражение эмоций в словесной форме другим людям не приводит к облегчению. При этом важная роль шеринга в отношениях и социальных процессах заключается в том, что он усиливает социальные связи, переживание близости с другими, а также способствует развитию группового знания

об эмоциогенных событиях и реакциях на них. Эти механизмы переводят нас в контекст изучения роли социальной поддержки в достижении психологического благополучия, которое находится за пределами настоящего анализа [11; 40].

Третий компонент анализа межличностных процессов РЭ может лежать в русле понимания той роли, которую занимает другой человек в процессах РЭ. В частности, включенность другого в процессы регуляции тревоги может предотвращать или, наоборот, поддерживать тревожные расстройства. Так, например, человек, испытывающий тревогу в метрополитене, может настаивать на том, чтобы партнер сопровождал его в поездках, снижая тем самым уровень тревоги. Партнер, со своей стороны, будет осознанно или неосознанно участвовать в процессе РЭ другого.

Известно, что основным фактором развития тревожных расстройств является поведение избегания [25]. Следовательно, если другой выступает для индивида в качестве “персоны безопасности”, то его поведение поддерживает тревогу, т.к. не позволяет партнеру выдерживать тревогу и регулировать ее за счет собственных ресурсов. Дополнительно возникающая зависимость от партнера, без которого становятся невозможными многие виды активности, также вносит вклад в психологическое неблагополучие.

Таким образом, РЭ осуществляется не только внутри индивида, но и между людьми за счет коммуникативной функции эмоций. Межличностная РЭ может быть адаптивной, если служит снижению эмоционального дистресса в целом, и дезадаптивной — если оказывает сиюминутное воздействие (например, поиск заверения партнера в любви и преданности при возникновении страха быть брошенным), поддерживая тем самым беспомощность индивида в способности выдерживать эмоции и регулировать их.

КУЛЬТУРНЫЕ ФАКТОРЫ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Основная часть эмпирических исследований РЭ проводилась на жителях США и западных стран, однако достаточно скоро стало ясно, что не все процессы РЭ универсальны. Влияние культуры на процессы РЭ принято рассматривать через конструкции культурных моделей “Я” и отношений с другими. Имплиcitная или эксплицитная цель, которую в конечном итоге преследует индивид

в процессе РЭ, — это достижение эмоционального и когнитивного соответствия с желаемым образом “Я”, а также развитие удовлетворяющих отношений с другими. При этом культура, безусловно, влияет на особенности модели себя и другого и опосредованно — на возникающие эмоциональные реакции и их регуляцию [33].

В индивидуалистических культурах (наиболее яркие представители — США, Канада, Великобритания, Австралия) акцент делается на представлении о себе как автономном, имеющем опору в себе человеке, одной из важных характеристик которого является самоуважение. Близкие отношения имеют большое значение, но преимущественно в той их функции, которая способствует развитию и актуализации личной успешности и достижений. В коллективистических культурах представления о себе связаны в первую очередь с гармонией в отношениях [30].

Значимыми аспектами в понимании взаимосвязи культуры, РЭ и психологического благополучия являются культурные нормы и требования к РЭ, а также культурно-специфические факторы социализации РЭ. Ясно, что свойственное представителям западных культур стремление к позитивным эмоциям и подкреплению позитивного образа “Я” не является универсальным. Тромсдорф и Ротбаум [45] выделяют следующие различия между индивидуалистическими и коллективистическими культурами, влияющие на процессы РЭ:

1. *Приоритет модели “Я”, основанной на автономности/взаимозависимости.* Автономное “Я”, присущее западному человеку, характеризуется ценностями достижений: индивидуальной автономии, саморазвития, открытого самовыражения, в том числе выражения эмоций. Модели “Я”, присущие представителям коллективистических культур, в большей степени соотносятся с межличностной гармонией и соответствием ожиданиям других. РЭ ориентирована на соответствие нормам и подавление эмоций на публике.

2. *Фокус на позитивных/негативных результатах.* РЭ в западных культурах ориентирована на достижение психологического благополучия и переживание позитивных (избегание негативных) эмоций, а также на усиление чувства самоуважения и самоэффективности. В азиатских культурах индивидам в меньшей степени свойственно испытывать положительные эмоции в ситуациях, повышающих самоуважение, и негативные — в ситуации неудачи.

3. *Цели достижения/цели предотвращения потерь.* В западной модели мира предполагается ак-

цент на самопродвижении и достижениях, тогда как в восточной — на избегании неудач и сохранении достигнутого. В своих регуляторных целях представители восточных культур в большей степени ориентированы на долженствования и обязательства перед другими.

4. *Фокус на межличностном/внутриличностном переживании эмоций* (и их регуляции). В западных и восточных культурах различаются представления о том, что значит “чувствовать себя хорошо”, иными словами, какие чувства и эмоции являются предпочитаемыми. В Японии эмоции, переживаемые через взаимодействие с другими людьми (например, эмпатия и стыд), рассматриваются как желаемые, тогда как в США предпочитают гордость и гнев, позволяющие ограничивать себя от социума.

5. *Фокус на деактивационных/активационных стратегиях РЭ*. Свойственные индивидам с тревожной привязанностью активационные стратегии РЭ предполагают большую концентрацию на партнере и слабую опору на себя. Кросскультурные исследования показывают, что такие стратегии чаще встречаются в коллективистических культурах, тогда как свойственные избегающим индивидам деактивационные стратегии характерны для западных культур [26].

6. *Фокус на подавлении/выражении эмоций*. В западных странах принято поощрять открытое выражение эмоций в процессе воспитания детей. В азиатских культурах чаще приветствуется подавление эмоций, особенно в публичных местах — с целью не нарушать равновесие других людей. Показано, что дети в Китае и Канаде имеют одинаковую физиологическую реактивность в ответ на эмоционально значимые ситуации, однако дети из Китая реже, менее интенсивно и с меньшей временной протяженностью выражают свои эмоциональные реакции по сравнению с канадскими детьми [15]. Японские дети выражают свои негативные чувства преимущественно очень близким людям (в основном матери), тогда как американские дети легко выражают свой дистресс на публике [44].

На основании вышесказанного можно говорить о том, что подавление эмоций в определенных ситуациях играет просоциальную роль, что позволяет поддерживать гармонию в отношениях. Таким образом, в коллективистических культурах, где взаимосвязь с другими представляет более важную ценность, чем самоутверждение и самоактуализация, подавление может поддерживать позитивные социальные интеракции и является нормативной стратегией [10; 48].

Представляет интерес тот факт, что по своей интенсивности экспрессия эмоций не различается у представителей индивидуалистических и коллективистических культур. В знаменитом исследовании эмоциональной экспрессии Д. Матsumото, проведенном на выборках 32 стран, было показано, что межкультурные различия объясняют лишь 5% различий в полученных данных [32]. Сопоставление полученных нами данных [6] с данными американских исследователей по выраженности стратегии подавления эмоций также свидетельствует о том, что склонность сдерживать проявление эмоций не различается у русских и американцев, различия обнаруживаются именно во взаимосвязях с параметрами психологического благополучия. Матsumото отмечает, что представителям всех изученных им культур свойственно не только в равной степени выражать свои эмоции, но и выражать их с большей частотой во внутригрупповых отношениях (т.е. в кругу близких людей), чем во внегрупповых (за пределами близкого круга) [32].

Однако в другом исследовании, проведенном с помощью других методических средств [31], Матsumото обнаруживает различия в РЭ между жителями США и Японии: японцы в большей степени склонны к подавлению эмоций, а американцы — к когнитивной переоценке. При этом различия в РЭ опосредованы различиями в личностных особенностях. В частности, жители Японии характеризуются менее выраженной экстраверсией по сравнению с американцами, и это опосредует их менее выраженную способность к когнитивной переоценке. Американцы имеют более высокие показатели экстраверсии и добросовестности по сравнению с японцами, и это опосредует их меньшую склонность к подавлению эмоций.

Далее мы проанализируем результаты наших исследований соотношения РЭ с психологическим благополучием на российских выборках в сопоставлении с результатами, полученными американскими коллегами. Во всех этих работах для оценки выраженности стратегий подавления и когнитивной переоценки как стратегий РЭ использовался *Опросник регуляции эмоций* (ОРЭ) (Gross, John, 2003) в адаптации И.Н. Дорофеевой, М.А. Падун [2].

В исследовании, проведенном нами совместно с И.Н. Дорофеевой [5] на выборке студентов ($N = 75$), выявлялись корреляционные связи между подавлением эмоций и выраженностью психопатологической симптоматики по опроснику *SCL-90-R*. Показано, что лица, склонные к подавлению эмоций, чаще испытывают депрессивные и навязчивые состояния, а также психосоматические сим-

птомы. Когнитивная переоценка как способ РЭ связи с дистрессом не выявила.

В другом исследовании, которое было проведено совместно с Л.А. Климовой [7], изучалась сопряженность стратегий РЭ “Подавление” и “Когнитивная переоценка” с субъективной оценкой психологического благополучия и межличностных отношений. В исследовании принимали участие лица с высшим образованием разного возраста ($N = 52$). Преобладание стратегии когнитивной переоценки при РЭ сопряжено с низкой напряженностью, конфликтностью и агрессивностью в межличностных отношениях и положительно связано с субъективным переживанием психологического благополучия. Подавление эмоций значимо не связано с субъективным благополучием. Вместе с тем отчужденность в межличностных отношениях положительно коррелирует с выраженностью стратегии подавления эмоций.

Исследование, проведенное совместно с И.А. Псядло [8], было посвящено сравнению особенностей РЭ у представителей русской ($N = 50$) и итальянской ($N = 56$) культур. Показано, что низкая способность к когнитивной переоценке и склонность к эмоциональной экспрессии (низкие показатели подавления эмоций) наряду с эмоциональной нестабильностью являются предикторами выраженности негативного аффекта и в русской, и в итальянской культурах. Можно думать, что и для русских, и для итальянцев подавление эмоций является нормативной стратегией, что вписывается в представления о коллективистических культурах, к которым можно отнести Россию. Что касается Италии, то, безусловно, индивидуализм итальянской культуры гораздо менее выражен, чем индивидуализм в США или Великобритании, что, вероятно, отчасти объясняет нормативность стратегии подавления для итальянцев.

В исследовании, проведенном совместно с А.Н. Зеляниной [6] на выборке студентов ($N = 263$), были выявлены положительные корреляции между шкалой “Позитивный аффект” и стратегией РЭ “Когнитивная переоценка”. Выявленная закономерность совпадает с данными, полученными на американских выборках [22]. Однако склонность к переоценке значения ситуации на русской выборке, в отличие от американской, не связана с выраженностью негативного аффекта. Когнитивная переоценка положительно коррелирует с экстраверсией, добросовестностью и открытостью новому. Эти результаты не совпадают с данными, полученными на американской выборке Джоном и Гроссом [22], где показано, что когнитивная переоценка имеет

единственную значимую, но невысокую отрицательную связь с нейротизмом.

Склонность к подавлению эмоций не коррелирует со спецификой эмоциональных состояний (позитивный—негативный аффект). Полученные взаимосвязи имеют отличия по сравнению с закономерностями, полученными в США [22]. Иными словами, американцы чувствуют себя хорошо тогда, когда могут выражать и позитивные, и негативные эмоции вовне, тогда как у русских не наблюдается такой закономерности, и их эмоциональное состояние не соотносится с тем, подавляют они эмоции или нет. Показано также, что из личностных особенностей подавление эмоций имеет связь только с экстраверсией: интроверты в большей степени склонны к подавлению, чем экстраверты. Американскими исследователями также получена единственная корреляция между подавлением и темпераментальными свойствами: экстраверсия отрицательно коррелирует со склонностью к подавлению эмоций. Следовательно, соотношение подавления эмоций и личностных особенностей одинаково для обеих культур.

Таким образом, результаты всех этих исследований указывают на позитивную связь способности человека размышлять о ситуации с целью ее переоценки и показателей психологического благополучия. Этот факт говорит о том, что, по всей вероятности, способность к когнитивной переоценке по своим механизмам влияния на параметры психологического благополучия является культурно-универсальной стратегией.

Результаты двух исследований из четырех указывают на отсутствие связи между подавлением эмоций и параметрами эмоционального благополучия на российской выборке. Учитывая высокую численность выборки в одном из исследований, можно утверждать, что для русских, живущих в обществе, тяготеющем скорее к коллективизму, чем к индивидуализму, оказывается важным “настраивать” свои эмоции в пользу гармонии в отношениях с людьми. Эта гармония, по всей видимости, имеет более важное значение для психологического благополучия русских, чем возможность выражать свои эмоции.

Одно исследование показало положительную связь подавления и психопатологических симптомов, и в одном исследовании подавление эмоций, наоборот, оказалось отрицательно сопряжено с негативным аффектом у русских и итальянцев. Противоречивость результатов, возможно, связана с различиями в применяемых методиках, различной численностью выборок и разницей в возрасте испытуемых.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный обзор указывает на системный характер связей между РЭ и параметрами психологического благополучия. Очевидно, что для понимания механизмов влияния РЭ на качество жизни индивида необходимо рассмотрение процессов РЭ на нескольких уровнях и анализ взаимосвязей между ними.

Анализируя стратегии РЭ и их взаимосвязь с эмоциональным самочувствием индивида, можно утверждать, что все стратегии можно условно разделить на три группы: преимущественно адаптивные (“когнитивная переоценка”), преимущественно дезадаптивные (“руминации”, “избегание”), зависящие от контекста (“отвлечение”, “принятие”, “эмоциональная экспрессия”). Таким образом, индивидуальные стратегии не могут рассматриваться с точки зрения их функциональной/дисфункциональной роли вне ситуативного контекста, а также вне понимания микро- и макросоциальных особенностей.

Анализ кросскультурных исследований РЭ однозначно свидетельствует о том, что взаимосвязь РЭ и психологического благополучия в разных культурах проявляется по-разному. С другой стороны, механизмы появления этих различий пока недостаточно ясны. В частности, учитывая тот факт, что межкультурные различия в РЭ связаны с межкультурными различиями в индивидуальных особенностях (например, по свойствам экстраверсии и нейротизма), возникает вопрос, действительно ли культурные модели “Я” и отношений с другими, интериоризируемые в процессе социализации, являются основным фактором межкультурных различий в РЭ. Есть некоторые основания говорить о том, что представители различных культур генетически предрасположены к определенным индивидуальным особенностям, которые и являются основной причиной межкультурных различий в РЭ (например, японцы в большей степени интровертированы, чем американцы, и поэтому они в большей степени склонны к подавлению эмоций).

Представляет интерес совместное рассмотрение межличностных и культурных факторов РЭ во взаимосвязи с психологическим благополучием. С одной стороны, известно, что в целом в индивидуалистических культурах чаще встречается дистанцированный паттерн привязанности, а в коллективистических — тревожный, и соответственно для индивидуалистических культур в большей степени свойственны деактивационные стратегии РЭ (дистанцирование, подавление), а для коллективисти-

ческих — активационные (запрашивание эмоциональной близости, бурное выражение чувств, поиск заверений в доступности партнера). Будущие исследования требуют проверки предположения о том, что нормативность подавления эмоций в восточных культурах касается преимущественно эмоций, которые выражаются вне близких отношений.

Обзор исследований РЭ на российских выборках показывает, что понимание функциональных и дисфункциональных аспектов подавления эмоций и его связи с аспектами психологического здоровья в российской популяции требует дополнительных исследований. Российское общество неоднородно, и, вероятно, существуют различные социальные группы, в разной степени тяготеющие к индивидуализму—коллективизму, а также различающиеся по другим параметрам, связанным с процессами РЭ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003.
2. Дорофеева И.Н., Падун М.А. Особенности саморегуляции и профиль латеральной организации мозга // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 1. С. 118–125.
3. Падун М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 6. С. 57–69.
4. Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения. Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 39. С. 5. URL: <http://psystudy.ru>
5. Падун М.А., Дорофеева И.Н. Подавление эмоций как фактор риска развития эмоциональных нарушений // Развитие психологии в системе современного человекознания. Часть 1 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2012. С. 609–612.
6. Падун М.А., Зелянина А.Н. Стратегии регуляции эмоций и эмоциональные состояния: кросскультурные аспекты // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2017. С. 1458–1467.
7. Падун М.А., Климова Л.А. Регуляция эмоций и психологическое благополучие // Психологическое здоровье и духовно-нравственные проблемы современного общества / Под ред. А.Л. Журавлева, М.И. Володиной, Т.В. Галкиной. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2014. С. 242–256.
8. Падун М.А., Псядло И.А. Регуляция эмоций и психологический дистресс у представителей российской и итальянской культур // Психология повседневного

- и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2016. С. 124–138.
9. Падун М.А., Петухов А.О. Регуляция эмоций и эмоциональные состояния у лиц с различными акцентуациями характера // Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы / Отв. ред. М.И. Воловикова, А.Л. Журавлев, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2016.
 10. Панкратова А.А. Подход Дж. Гросса к изучению эмоциональной регуляции: примеры кросскультурных исследований // Вопросы психологии. 2014. № 1. С. 147–155.
 11. Харламенкова Н.Е., Проценко Д.А. Социальная поддержка и ее связь с уровнем психической травматизации в разных возрастах // Вестник СПбГУ. Сер. 16. 2015. Вып. 4. С. 129–141.
 12. Холмогорова А.Б. Биопсихосоциальная модель как методологическая основа изучения психических расстройств // Социальная и клиническая психиатрия. 2002. Т. 12. № 3. С. 97–104.
 13. Arendt M., Elklit A. Effectiveness of psychological debriefing // Acta Psychiatrica Scandinavica. 2001. V. 104. P. 423–437.
 14. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine, 1969.
 15. Chen X., Hastings P.D., Rubin K.H., Chen H., Cen G., Stewart S.L. Child-rearing attitudes and behavioral inhibition in Chinese and Canadian toddlers: A cross-cultural study // Developmental Psychology. 1998. V. 34. P. 677–686.
 16. Engel G.L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine // Science. 1977. V. 196. P. 129–136.
 17. Gable S.L., Reis H.T., Impett E., Asher E.R. What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events // Journ. of Personality and Social Psychology. 2004. V. 87. P. 228–245.
 18. Gilbert B., Andrews B. (Eds.). Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture. Oxford: Oxford University Press, 1998.
 19. Gross J.J. Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology // Journ. of Personality and Social Psychology. 1998. V. 74. P. 224–237.
 20. Gross J.J. Emotion regulation: Current status and future prospects // Psychological Inquiry. 2015. V. 26. № 1. P. 1–26.
 21. Gross J.J., Jazaieri H. Emotion, emotion regulation, and psychopathology an affective science perspective // Clinical Psychological Science. 2014. V. 2. № 4. P. 387–401.
 22. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being // Journ. of Personality and Social Psychology. 2003. V. 85 (2). P. 348–62.
 23. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion Regulation: Conceptual foundations // In: J.J. Gross (Ed.). Handbook of emotion regulation. N.Y.: Guilford Press. 2007. P. 3–24.
 24. Hazan C., Shaver P.R. Romantic love conceptualized as an attachment process // Journ. of Personality and Social Psychology. 1987. V. 52. P. 511–524.
 25. Hofmann S.G. Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders // Cognitive Therapy and Research. 2014. V. 38. № 5. P. 483–492.
 26. Ijzendorn M.H., Sagi A. Cross-cultural patterns of attachment: Universal and contextual dimensions. // In: J. Cassidy, P.R. Shaver (Eds.). Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications. N.Y.: Guilford Press, 1999. P. 713–734.
 27. Langston C.A. Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events // Journ. of Personality and Social Psychology. 1994. V. 67. № 6. P. 1112–1125.
 28. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.Y.: Springer, 1984.
 29. Linehan M.M., Bohus M., Lynch T.R. Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation // Gross J. (Ed.). Handbook of Emotion. Regulation, Guilford Press, NY. P. 581–605.
 30. Markus H.R., Kitayama S. Culture and the self implications for cognition, emotion and motivation // Psychological Review. 1991. V. 98. P. 224–253.
 31. Matsumoto D. Are culture differences in emotion regulation mediated by personality traits? // Journ. of Cross-Cultural Psychology. 2006. V. 37. P. 421–437.
 32. Matsumoto D., Yoo S.H., Fontaine J. Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and Individualism v. Collectivism // Journ. of Cross-Cultural Psychology. 2008. V. 39. P. 55–74.
 33. Mesquita B., Albert D. The cultural regulation of emotions // In: J.J. Gross (Ed.). The handbook of emotion regulation. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 486–503.
 34. Nolen-Hoeksema S., Parker L.E., Larson J. Ruminative coping with depressed mood following loss // Journ. of Personality and Social Psychology. 1994. V. 67. P. 92–104.
 35. Rime B. Interpersonal emotion regulation // In: J.J. Gross (Ed.). Handbook of emotion regulation. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 466–485.
 36. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. № 4. P. 99–104.
 37. Shaver P.R., Mikulincer M. Attachment-related psychodynamics // Attachment and Human Development. 2002. V. 4. P. 133–161.
 38. Sheppes G., Scheibe S., Suri G., Gross J.J. Emotion regulation choice // Psychological Science. 2011. V. 22. P. 1391–1396.

39. *Sheppes G., Scheibe S., Suri G., Radu P., Blechert J., Gross J.J.* Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence // *Journ. of Experimental Psychology*. 2014. V. 143. P. 163–181.
40. *Siedlecki K.L., Salthouse T.A., Oishi S., Jeswani S.* The relationship between social support and subjective well-being across age // *Social Indicators Research*. V. 117. № 2. P. 561–576.
41. *Tamir M.* Differential preferences for happiness; Extraversion and trait-consistent emotion regulation // *Journ. of Personality*. 2009. V. 77. P. 447–470.
42. *Tamir M.* Don't worry, be happy? Neuroticism, trait-consistent affect regulation, and performance // *Journ. of Personality and Social Psychology*. 2005. V. 89. P. 449–461.
43. *Tamir M., Gross J.J.* Beyond pleasure and pain? Emotion regulation and positive psychology // In: K. Sheldon, T. Kashdan, M. Steger (Eds.). *Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward*. Oxford University Press, 2011. P. 89–100.
44. *Trommsdorff G., Friedlmeier W.* Emotionale Entwicklung im Kulturvergleich [The cultural comparison of emotional development] // W. Friedlmeier, M. Holodyski (Eds.). *Emotionale Entwicklung: Funktion, Regulation und soziokultureller Kontext von Emotionen*. Heidelberg: Spektrum, 1999. P. 275–293.
45. *Trommsdorff G., Rothbaum F.* Development of emotion regulation in cultural context // In: M. Vandekerckhove, C.V. Scheve, S. Ismer, S. Jung, S. Kronast (Eds.). *Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance*. Malden, MA: Blackwell. Development, 2008. P. 85–120.
46. *Wolgast M., Ludh L.G.* Is distraction an adaptive or maladaptive strategy for emotion regulation? A person-oriented approach // *Journ. of Psychopathology and Behavioral Assessment*. V. 39. P. 117–137.
47. *Wolgast M., Lundh L.G., Viborg G.* Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies // *Behaviour Research and Therapy*. 2011. V. 49. P. 858–866.
48. *Zohar S.* Influence of cultural values on emotion regulation and well-being: A study of Thai University Students. PhD Thesis in Counseling Psychology, Graduate School of Psychology, Assumption University, Bangkok, Thailand, 2012.

EMOTION REGULATION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: INDIVIDUAL, INTERPERSONAL AND CULTURAL FACTORS³

M. A. Padun

*Institute of Psychology RAS; 129366, Moscow, Yaroslavskaya st., 13, Russia.
PhD (psychology), senior research officer of laboratory of Psychology of the development
of the person in normal and posttraumatic states.
E-mail: maria_padun@inbox.ru*

Received 25.01.2018

Abstract. The article discusses the role of the processes of emotion regulation in achieving a person's psychological well-being on the materials of Russian and foreign studies. It is shown that the systemic character of emotion regulation allows us to consider its disturbances within the framework of the biopsychosocial approach. Individual strategies for emotion regulation in their interrelationships with psychological well-being are considered. Interpersonal mechanisms of emotion regulation in their normal and dysfunctional manifestations are analyzed. In particular, the role of the partner in the regulation of anxiety and the development of anxiety disorders is shown. The mechanisms of the influence of culture on the processes of emotion regulation and the impact of these mechanisms on the parameters of psychological well-being are described. The author's own empirical studies are discussed, which showed that the ability to cognitive reappraisal is a culturally universal strategy by its mechanisms of influence on the parameters of psychological well-being, while the suppression of emotions is not related to the parameters of psychological well-being for Russians unlike residents of Western countries.

Keywords: emotion regulation, psychological well-being, avoidance, suppression of emotions, cognitive overestimation, distraction, acceptance, cultural models of Self.

³ This work was supported by the RFH (project No. 15-06-10892).

REFERENCES

1. *Boulbi Dzh.* Privjazannost'. Moscow: Gardariki, 2003. (In Russian)
2. *Dorofeeva I.N., Padun M.A.* Osobennosti samoreguljacji i profil' lateral'noj organizacii mozga // *Psikhologicheskii zhurnal*. 2012. V. 33. № 1. P. 118–125. (In Russian)
3. *Padun M.A.* Reguljacija jemocij: process, formy, mehanizmy // *Psikhologicheskii zhurnal*. 2010. V. 31. № 6. P. 57–69. (In Russian)
4. *Padun M.A.* Reguljacija jemocij i ee narushenija. Psihologicheskie issledovanija. 2015. 8 (39). № 5. URL: <http://psystudy.ru> (In Russian)
5. *Padun M.A., Dorofeeva I.N.* Podavlenie jemocij kak faktor riska razvitiya jemocional'nyh narushenij // *Razvitie psihologii v sisteme sovremennogo chelovekoznanija. Chast' 1.* / Eds. A.L. Zhuravlev, V.A. Kol'cova. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2012. P. 609–612. (In Russian)
6. *Padun M.A., Zeljanina A.N.* Strategii reguljacji jemocij i jemocional'nye sostojanija: krosskul'turnye aspekty // *Fundamental'nye i prikladnye issledovanija sovremennoj psihologii: rezul'taty i perspektivy razvitiya* / Eds. A.L. Zhuravlev, V.A. Kol'cova. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2017. C. 1458–1467. (In Russian)
7. *Padun M.A., Klimova L.A.* Reguljacija jemocij i psihologicheskoe blagopoluchie // *Psihologicheskoe zdorov'e i duhovno-nravstvennye problemy sovremennoj obshchestva* / Eds. A.L. Zhuravlev, M.I. Volovikova, T.V. Galkina. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2014. P. 242–256. (In Russian)
8. *Padun M.A., Psjadlo I.A.* Reguljacija jemocij i psihologicheskij distress u predstavitelej rossijskoj i ital'janskoj kul'tur // *Psihologija povsednevnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozy, posledstvija i sovladanie* / Eds. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko, N.V. Tarabrina, N.E. Harlamenkova. Moscow: "Institut psihologii RAN", 2016. P. 124–138. (In Russian)
9. *Padun M.A., Petuhov A.O.* Reguljacija jemocij i jemocional'nye sostojanija u lic s razlichnymi akcentuacijami haraktera // *Psihologicheskie issledovanija lichnosti: istorija, sovremennoe sostojanie, perspektivy* / Eds. M.I. Volovikova, A.L. Zhuravlev, N.E. Harlamenkova. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2016. (In Russian)
10. *Pankratova A.A.* Podhod Dzh. Grossa k izucheniju jemocional'noj reguljacji: primery kross-kul'turnyh issledovanij // *Voprosy psihologii*. 2014. № 1. P. 147–155. (In Russian)
11. *Harlamenkova N.E., Procenko D.A.* Social'naja podderzhka i ee svjaz' s urovnem psihicheskoj travmatizacii v raznyh vozrastah // *Vestnik SPbGU. Ser. 16.* 2015. Vyp. 4. P. 129–141. (In Russian)
12. *Holmogorova A.B.* Biopsihosocial'naja model' kak metodologicheskaja osnova izuchenija psihicheskikh rasstrojstv // *Social'naja i klinicheskaja psihiatrija*. 2002. V. 12. № 3. P. 97–104. (In Russian)
13. *Arendt M., Elklit A.* Effectiveness of psychological debriefing // *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2001. V. 104. P. 423–437.
14. *Bradburn N.M.* The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine, 1969.
15. *Chen X., Hastings P.D., Rubin K.H., Chen H., Cen G., Stewart S.L.* Child-rearing attitudes and behavioral inhibition in Chinese and Canadian toddlers: A cross-cultural study // *Developmental Psychology*. 1998. V. 34. P. 677–686.
16. *Engel G.L.* The need for a new medical model: A challenge for biomedicine // *Science*. 1977. V. 196. P. 129–136.
17. *Gable S.L., Reis H.T., Impett E., Asher E.R.* What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events // *Journ. of Personality and Social Psychology*. 2004. V. 87. P. 228–245.
18. *Gilbert B., Andrews B.* Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture. Oxford: Oxford University Press, 1998.
19. *Gross J.J.* Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology // *Journ. of Personality and Social Psychology*. 1998. V. 74. P. 224–237.
20. *Gross J.J.* Emotion regulation: Current status and future prospects // *Psychological Inquiry*. 2015. V. 26. № 1. P. 1–26.
21. *Gross J.J., Jazaieri H.* Emotion, emotion regulation, and psychopathology an affective science perspective // *Clinical Psychological Science*. 2014. V. 2. № 4. P. 387–401.
22. *Gross J.J., John O.P.* Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being // *Journ. of Personality and Social Psychology*. 2003. V. 85 (2). P. 348–62.
23. *Gross J.J., Thompson R.A.* Emotion Regulation: Conceptual foundations // *Handbook of emotion regulation* / Ed. J.J. Gross. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 3–24.
24. *Hazan C., Shaver P.R.* Romantic love conceptualized as an attachment process // *Journ. of Personality and Social Psychology*. 1987. V. 52. P. 511–524.
25. *Hofmann S.G.* Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders // *Cognitive Therapy and Research*. 2014. V. 38. N5. P. 483–492.
26. *Ijzendoorn M.H., Sagi A.* Cross-cultural patterns of attachment: Universal and contextual dimensions. // *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* / Eds. J. Cassidy, P.R. Shaver. N.Y.: Guilford Press, 1999. P. 713–734.
27. *Langston C.A.* Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events // *Journ. of Personality and Social Psychology*. 1994. V. 67. № 6. P. 1112–1125.

28. *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, Appraisal, and Coping. N.Y.: Springer, 1984.
29. *Linehan M., Bohus M., Lynch T.R.* Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation // Handbook of Emotion. Regulation / Ed. Gross, J. Guilford Press, N.Y. P. 581–605.
30. *Markus H.R., Kitayama S.* Culture and the self implications for cognition, emotion and motivation // Psychological Review. 1991. V. 98. P. 224–253.
31. *Matsumoto D.* Are culture differences in emotion regulation mediated by personality traits? // Journ. of Cross-Cultural Psychology. 2006. V. 37. P. 421–437.
32. *Matsumoto D., Yoo S.H., Fontaine J.* Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and Individualism v. Collectivism // Journ. of Cross-Cultural Psychology. 2008. V. 39. P. 55–74.
33. *Mesquita B., Albert D.* The cultural regulation of emotions // The handbook of emotion regulation / Ed. J.J. Gross. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 486–503.
34. *Nolen-Hoeksema S., Parker L.E., Larson J.* Ruminative coping with depressed mood following loss // Journ. of Personality and Social Psychology. 1994. V. 67. P. 92–104.
35. *Rime B.* Interpersonal emotion regulation // Handbook of emotion regulation / Ed. J.J. Gross. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 466–485.
36. *Ryff C.D.* Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. № 4. P. 99–104.
37. *Shaver P.R., Mikulincer M.* Attachment-related psychodynamics // Attachment and Human Development. 2002. V. 4. P. 133–161.
38. *Sheppes G., Scheibe S., Suri G., Gross J.J.* Emotion regulation choice // Psychological Science. 2011. V. 22. P. 1391–1396.
39. *Sheppes G., Scheibe S., Suri G., Radu P., Blechert J., Gross J.J.* Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence // Journ. of Experimental Psychology. 2014. V. 143. P. 163–181.
40. *Siedlecki K.L., Salthouse T.A., Oishi S., Jeswani S.* The relationship between social support and subjective well-being across age // Social Indicators Research. V. 117. № 2. P. 561–576.
41. *Tamir M.* Differential preferences for happiness; Extraversion and trait-consistent emotion regulation // Journ. of Personality. 2009. V. 77. P. 447–470.
42. *Tamir M.* Don't worry, be happy? Neuroticism, trait-consistent affect regulation, and performance // Journ. of Personality and Social Psychology. 2005. V. 89. P. 449–461.
43. *Tamir M., Gross J.J.* Beyond pleasure and pain? Emotion regulation and positive psychology // Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward / Eds. K. Sheldon, T. Kashdan, M. Steger. Oxford University Press, 2011. P. 89–100.
44. *Trommsdorff G., Friedlmeier W.* Emotionale Entwicklung im Kulturvergleich [The cultural comparison of emotional development] // Emotionale Entwicklung: Funktion, Regulation und soziokultureller Kontext von Emotionen / Eds. W. Friedlmeier, M. Holodynski. Heidelberg: Spektrum, 1999. P. 275–293.
45. *Trommsdorff G., Rothbaum F.* Development of Emotion. Regulation in Cultural Context // Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance / Eds. M. Vandekerckhove, C.V. Scheve, S. Ismer, S. Jung, S. Kronast. Malden, MA: Blackwell. Development, 2008. P. 85–120.
46. *Wolgast M., Ludh L.G.* Is Distraction an Adaptive or Maladaptive Strategy for Emotion Regulation? A Person-Oriented Approach // Journ. of psychopathology and behavioral assessment. V. 39. P. 117–137.
47. *Wolgast M., Lundh L.G., Viborg G.* Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies // Behaviour Research and Therapy. 2011. V. 49. P. 858–866.
48. *Zohar S.* Influence of Cultural Values on Emotion Regulation and Well-Being: A Study of Thai University Students. PhD Thesis in Counseling Psychology, Graduate School of Psychology, Assumption University, Bangkok, Thailand, 2012.