

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

С.Г. Климанова¹, А.В. Трусова^{1,2}

¹ Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, г. Санкт-Петербург

² Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Способность регулировать эмоциональные состояния является одним из показателей психического здоровья и уровня психосоциального развития личности. В связи с этим, разработка способов оценки и диагностики характеристик эмоциональной регуляции представляется актуальной задачей в области клинической психологии. В статье рассмотрены методологические трудности в понимании процессов эмоциональной регуляции и описаны методы ее оценки. Представленные самооценочные методы включают «Шкалу трудностей эмоциональной регуляции», «Опросник когнитивно-эмоциональной регуляции», «Опросник эмоциональной регуляции», и Структурированное интервью эмоциональной регуляции. Среди рассмотренных экспериментальных методов оценки используется методика Струпа с эмоциональными стимулами, техника «Экспериментальная манипуляция стратегиями эмоциональной регуляции», и «Имплицитный ассоциативный тест эмоциональной регуляции».

Ключевые слова: эмоциональная регуляция, оценка, Шкала трудностей эмоциональной регуляции, Опросник когнитивно-эмоциональной регуляции, Опросник эмоциональной регуляции, методика Струпа с эмоциональными стимулами, экспериментальные методы изучения эмоциональной регуляции.

Способность регулировать собственные эмоции является одним из значимых показателей психического здоровья и уровня психосоциального развития личности. Выявление особенностей эмоциональной регуляции, а также диагностика ее нарушений может стать важным инструментом в работе с людьми, страдающими целым спектром психоэмоциональных расстройств, включая различные виды аддикций.

В настоящее время существует значительная методологическая разрозненность как в определении термина «эмоциональная регуляция», так и в дифференциации этого понятия от ассоциированных процессов, а также в подходах к его измерению/оценке.

Большинство авторов (Thompson, 1994; Gross, 1998; Cole et al., 2004) сходятся во мнении, что эмоциональная регуляция – это совокупность процессов, имманентных и внешнеобусловленных, автоматических и контролируемых, осознанных и неосознанных, отвечающих за мониторинг, оценку и модификацию эмоциональных реакций и влияющий на то, как эмоции переживаются и выражаются. Объектами регуляции могут являться нейробиологические процессы в основе эмоционального возбуждения, процессы внимания,

трактовка событий, вызывающих эмоционального возбуждения, расшифровка интернальных эмоциональных сигналов, доступ к копинг-ресурсам, модификация эмоциональных характеристик окружения, выбор адаптивного способа реагирования (Thompson, 1994).

Одной из сложных методологических задач в понимании эмоциональной регуляции считается выявление отличий данного понятия от эмоций и от процесса генерации эмоций (Thompson, 1994; Gross, 1998; Cole et al., 2004), поскольку некоторая степень саморегулирования считается внутренне присущей процессу эмоциональной реакции. Авторы настоящего обзора в своих эмпирических исследованиях придерживаются модели, предложенной в работах Gross & Barrett (2011), Gross et al. (2011a), и Gross et al. (2011b), утверждающей, что эмоциональная регуляция является частью процесса развертывания эмоций, когда возникает эксплицитная или имплицитная цель их модифицировать.

Эмоциональная регуляция качественно отличается от копинг-механизмов, психологических защит и регуляции настроения. И копинг-механизмы, и стратегии эмоциональная регуляция выполняют регуляторную

функцию, являются контролируемыми, целенаправленными процессами, возникающими в ответ на стрессовую ситуацию, и имеют темпоральный характер. Но при этом под копинг-механизмами понимаются только целенаправленные волевые процессы, использующиеся исключительно в ответ на негативные (фрустрирующие) ситуации (Compas et al., 2014, Gross & Thompson, 2007; Gross, 1998). В отличие от эмоциональной регуляции, психологические защиты направлены на регуляцию импульсов и действуют, в основном, на неосознаваемом уровне (Sala et al., 2015, Gross & Thompson, 2007, Gross, 1998). Настроение отличается от эмоции продолжительностью состояния, и цель регуляции настроения состоит в модификации эмоционального переживания, а не эмоционального поведения (Gross & Thompson, 2007, Gross, 1998).

В настоящее время разработано несколько теоретических моделей эмоциональной регуляции.

Процессуальная модель эмоциональной регуляции, предложенная Gross (1998), предлагает рассматривать процесс регуляции как последовательность серии следующих процессов – выбор ситуации, модификация ситуации, мобилизация внимания (отвлечение, концентрация, руминация), когнитивные изменения и модуляция реагирования.

Koole (2009) представляет дуальную классификацию эмоциональной регуляции, учитывающую ее цели (внимание, когнитивные навыки в отношении эмоциональных функций и телесные манифестации эмоций) и ее функции (удовлетворение гедонистических потребностей, целенаправленная деятельность, поддержание структуры личности). Потребностно-ориентированные виды эмоциональной регуляции включают в себя избегание негативной информации или переключение внимания на позитивную информацию, ошибки интерпретации, способствующие снижению тревоги, а также телесные стратегии, как, например, переедание и злоупотребление алкоголем. Целе-ориентированная эмоциональная регуляция включает в себя отвлечение через когнитивную нагрузку, когнитивную переоценку, а также ряд телесных стратегий, включая подавление экспрессии, утрирование реагирования, и проговаривание. Личностно-ориентированная эмоциональная регуляция может проявляться посредством контр-регулирования внимания, когнитивной

интеграции субъективно неприятных эмоциональных переживаний (например, экспрессивного письма или извлечения автобиографической памяти) и некоторых телесных стратегий (например, прогрессивной мышечной релаксации, дыхательных упражнений и т. п.).

Другая дуальная модель, предложенная Gyurak с соавт. (2011), разделяет эмоциональную регуляцию на эксплицитную и имплицитную. Эксплицитная эмоциональная регуляция требует осознанных усилий для инициации, а также мониторинга, инсайта и осознанности в процессе применения. Имплицитная эмоциональная регуляция происходит автоматически и не требует усилий для мониторинга, инсайта или осознанности. Примерами процессов имплицитной эмоциональной регуляции являются адаптация к эмоциональному конфликту, привычная эмоциональная регуляция (Habitual Emotion Regulation), эмоциональная регуляция как результат маркирования аффекта (Emotion Regulation as a result of affect labeling), эмоциональная регуляция, опосредованная целями деятельности и ценностями личности (Emotion regulatory goals and evaluation), эмоциональная регуляция ошибок (Error-related regulation).

Несмотря на теоретическую разрозненность в определении и классификации, значимое количество исследований посвящено изучению процессов эмоциональной регуляции, особенно в случаях психопатологии. В публикациях указывается, что методология эмоциональной регуляции может являться эффективной основой концептуализации психоэмоциональных расстройств (Gross & Jazaieri, 2014). Например, в работе Sheppes et al. (2015) используется развернутая процессуальная модель эмоциональной регуляции, согласно которой задержка в переключении от неэффективных стратегий к более эффективным в процессе мониторинга лежит в основе депрессивных и тревожных расстройств. В свою очередь, Aldao et al. (2010) отмечает, что неадаптивные стратегии (например, руминация, избегание, подавление агрессии) значимо коррелируют с наличием психопатологии. В целом в работах Sheppes et al., (2015), Падун (2015), Gross & Jazaieri (2014), Aldao et al. (2010) можно найти более детальный анализ взаимосвязи психопатологии и особенностей эмоциональной регуляции.

Далее дифференцированно рассматриваются методы оценки эмоциональной регуля-

ции с помощью самооценочных и экспериментальных способов.

Методы измерения эмоциональной регуляции, основанные на самооценке

Самооценочные методы эмоциональной регуляции направлены на оценку самим респондентом стратегий модификации эмоциональных состояний. В связи с особенностями процесса самооценки, такого рода методики представляют информацию только об осознаваемых процессах; их валидность может быть ограничена в результате социальной желательности некоторых утверждений. Далее представлены характеристики некоторых таких методик

Шкала трудностей эмоциональной регуляции (Gratz & Roemer, 2004). Эта шкала была разработана в Массачусетском университете (США), и упоминания об этой методике имеется в русскоязычных статьях на эту тему (Падун, 2015), однако, к сожалению, данные о ее апробации в России авторам статьи не известны. Разработка этой шкалы основывалась на концептуализации эмоциональной регуляции как способности к осознанию и пониманию собственных эмоций, принятию эмоций, как способности поддерживать целенаправленность поведения и удерживаться от импульсивных поступков в присутствии негативных эмоций и как способности использовать эффективные методы эмоциональной регуляции. Шкала содержит 36 утверждений, на которые респонденты могут дать ответ по 5-балльной градации размерностью от «почти никогда» до «почти всегда». Результаты оценки представляются в форме шести показателей – неприятие эмоциональных реакций (Nonacceptance of Emotional Responses), трудности в поддержании целенаправленного поведения (Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior), трудности сдерживания импульсивных реакций (Impulse Control Difficulties), отсутствие осознания эмоциональных реакций (Lack of Emotional Awareness), ограниченность спектра стратегий регулирования эмоций (Limited Access to Emotion Regulation Strategies) и отсутствие ясности понимания эмоциональных реакций (Lack of Emotional Clarity).

Апробация шкалы проводилась на выборке 357 студентов университета (средний возраст 23,10 лет; в том числе 260 женщин, 97 мужчин). По результатам применения фак-

торного анализа были выделены 6 базовых шкал, включающих утверждения с факторной нагрузкой не менее $r = 0,40$. Шкала имеет высокий уровень внутренней согласованности (значения коэффициента α -Кронбаха = 0,93). Корреляция между выборами утверждений варьирует от 0,16 до 0,69. Конструктивная валидность выявлялась с использованием Шкалы ожидаемой продолжительности регуляции негативного настроения (Generalized Expectancy for Negative Mood Regulation Scale, Catanzano & Mearns, 1990), Опросника принятия и действия (Acceptance and Action Questionnaire, Hayes et al., 2004) и Шкалы эмоциональной экспрессивности (Emotional Expressivity Scale, Kring, Smith, & Neale, 1994). Общий балл по Шкале трудностей эмоциональной регуляции и каждый из ее шести показателей значимо отрицательно коррелировал с ожидаемой продолжительностью регуляции негативного настроения и эмоциональной экспрессивностью; значимая положительная корреляция была выявлена между общим баллом по этой шкале и ее тремя показателями (непринятие эмоциональных реакций, отсутствие их осознания и отсутствие ясности их понимания) и значениями избегания опыта (experiential avoidance), измеряемого Опросником принятия и действия. Прогностическая валидность измерялась при помощи Оценки намеренного самоповреждающего поведения (Deliberate Self-Harm Inventory, Gratz, 2001) и Оценки совершения насилия (The Abuse-Perpetration Inventory, Lisak et al, 2000). Значимые корреляции были выявлены между показателями шкалы и намеренным самоповреждающим поведением в группах мужчин и женщин (но при этом паттерн корреляций в группах отличался). Также были выявлены значимые корреляции между насилием в отношениях с близкими людьми и показателями шкалы с более значимыми корреляциями в группе мужчин. Надежность повторного тестирования проверялась в выборке численностью 21 человек, проведенного через 4–8 недель, и ее значения варьировали в диапазоне от 0,57 до 0,89 для разных показателей шкалы.

Опросник когнитивно-эмоциональной регуляции (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001, Garnefski & Kraaij, 2007), разработанный в Лейденском университете (Нидерланды). Данные о его адаптации в России приводятся Е.И. Рассказовой с соавт. (2011) и О.Л. Писаревой и А. Гриценко (2011). По мнению авто-

ров, когнитивно-эмоциональная регуляция (когнитивная регуляция эмоций, когнитивный копинг) является значимым аспектом процесса эмоциональной регуляции в целом и заключается в когнитивном управлении поступающей эмоционально-значимой информации. Опросник представлен 36 утверждениями, ответы на которые регистрируются по 5-балльной шкале Лайкерта с отметками от «почти никогда» до «почти всегда». Опросник структурирован по девяти субшкалам, каждая из которых соотносится с 4 вопросами: «Самообвинение» («Self-blame»), «Обвинение других» («Blaming others»), «Принятие» («Acceptance»), «Сосредоточение на планировании» («Refocus on planning»), «Сосредоточение на позитивном» («Positive refocusing»), «Руминация или сосредоточение на осмысливании» («Rumination or focus on thought»), «Позитивная переоценка» («Positive reappraisal»), «Рассмотрение проблемы в перспективе» («Putting into perspective») и «Катастрофизация» («Catastrophizing»).

В оригинальной версии результаты корреляционного анализа значений по шкалам этого опросника и показателей тревоги и депрессии по методике SCL-90 (Derogatis, 1977) свидетельствуют о положительной корреляции между субшкалами опросника и симптомами депрессии и тревоги. Однако после корректировки показателей с учетом наличия других стратегий установлено, что стратегии сосредоточение на позитивном (positive refocusing) и позитивная переоценка (positive reappraisal) показали отрицательную корреляцию с симптомами тревоги и депрессии.

При разработке и адаптации русскоязычной версии получены аналогичные данные (Рассказова с соавт., 2011). Так, при оценке интенсивности переживаний различных эмоциональных состояний шкалы Опросника когнитивно-эмоциональной регуляции (характеризующих эффективные стратегии когнитивной регуляции эмоций), установлено, что эти показатели отрицательно коррелируют с интенсивностью проявлений негативных переживаний, тревожности и депрессивности, и положительно – с комплексом переживаний позитивных эмоций. В то же время все показатели деструктивных стратегий регуляции эмоций обнаруживают значимые положительные корреляции с негативными эмоциональными переживаниями: нарастанием уровня тревожности и депрессивности, а так-

же комплексами тревожно-депрессивных и острых негативных эмоций. Кроме того, алекситимия отрицательно коррелирует с «Фокусированием на планировании» и «Позитивной переоценкой» (Рассказова с соавт., 2011).

Опросник эмоциональной регуляции (Gross & John, 2003) был разработан в Стэнфордском университете и Университете Калифорнии-Беркли (США). Русскоязычная версия опросника упоминается в статьях Падун М.А. (2010) и Панкратовой А.А. (2014), однако, к сожалению, данные о ее апробации в России авторам статьи не известны. Разработка этого опросника основывается на процессуальной модели эмоциональной регуляции, согласно которой стратегии эмоциональной регуляции разделяются на две категории – эмоциональная регуляция, предшествующая реакции на стимул («antecedent-focused emotion regulation») и эмоциональная регуляция реакции («response-focused emotion regulation»). Одним из проявлений первой категории стратегий является когнитивная переоценка, а одной из форм второй категории – подавление экспрессии. Многочисленные экспериментальные данные (см., например, Gross & John, 2003) указывают на то, что подавление негативных эмоций не снижают интенсивность переживания и ассоциируется со снижением уровня социального функционирования. Такие данные показывают, что эта стратегия может рассматриваться в качестве менее адаптивной по сравнению со стратегией когнитивной переоценки.

Опросник состоит из 10 утверждений (шесть вопросов субшкалы «Когнитивная переоценка», четыре вопроса субшкалы «Подавление экспрессии»), на которые респонденты отвечают по 7-балльной шкале Лайкерта – от «полностью не согласен» до «полностью согласен».

Апробация оригинальной версии опросника проводилась на четырех выборках студентов университетов (общее число исследованных $n = 1483$, средний возраст 19,5 лет, причем 61 % выборки составили женщины). Факторная нагрузка для утверждений во всех четырех выборках была не ниже $r = 0,54$ (за исключением двух утверждений, которые имели факторные нагрузки от 0,32 до 0,48 и 0,49). Перекрестная нагрузка для субшкалы «Когнитивная переоценка» варьировала от 0,13 до 0,15, а для субшкалы «Подавление экспрессии» – от 0,12 до 0,23. Показатель на-

дежности теста для субшкал «Когнитивная переоценка» и «Подавление экспрессии» составлял в среднем 0,79 и 0,73 соответственно. Надежность повторного тестирования (спустя три месяца) была выявлена на уровне 0,69 для обеих субшкал. Мужчины во всех четырех выборках имели значимо более высокие значения баллов по субшкале «Подавление экспрессии». Участники исследования, имевшие европейское происхождение (European American), в значительно меньшей степени прибегают к использованию стратегии подавления экспрессии по сравнению с представителями других этносов; при этом эти другие этнические меньшинства не различались между собой по преобладающей стратегии эмоциональной регуляции.

Конвергентная и дивергентная валидность измерялась на основе оценки показателей ответов на вопрос «В целом, насколько у Вас хорошо получается изменять свое эмоциональное состояние», регистрируемых по шкале от 1 до 10 (от минимального «совсем не получается» до максимального «получается очень хорошо») соотносимых с данными по субшкале аутентичности (Шкала самонаблюдения Snyder, 1987), субшкале «Переосмысливание» и «Проговаривание» из оценки копинг-стратегий COPE (Carver et al., 1989), субшкалам «Исправление настроения», «Внимание», «Ясность» (Шкала «Черта Мета-Настроение, Salovey et al., 1995), по шкале ожидаемой продолжительности регуляции негативного настроения (Catanzano & Mearns, 1990), двум шкалам руминации (Trapnell & Campbell, 1999; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991), данных по тесту «Большая пятерка» (John & Srivastava, 1999), показателям импульсивности по шкале «Эго-устойчивость» (Block & Kremen, 1996), по уровню когнитивных способностей (Тест схоластических способностей, Scholastic Aptitude Test, Donlon, 1984), по уровню интеллекта (Теста персонала Уондерлика, Wonderlic, 1977) и данным по шкале социальной желательности (Crowne & Marlowe, 1964). Описываемое корреляционное исследование проводилось в выборке студентов университетов численностью 1628 человек, преимущественно (67 %) – женского пола, в возрасте в среднем 19,75 лет.

Шкала когнитивной переоценки позитивно коррелировала с использованием копинг-механизма «переоценка», с данными по субшкале «Исправление настроения» (шкала

«Черта мета-настроение»), более эффективными стратегиями регуляции негативного настроения. При этом шкала когнитивной переоценки отрицательно коррелировала с показателем нейротизма. Шкала подавления экспрессии положительно коррелировала с показателем неаутентичности и данными по шкалам руминации, отрицательно – с использованием копинг-механизма выговаривания, результатами по субшкалам «Исправление настроения», «Внимание» и «Ясность» шкалы «Черта мета-настроение», а также с экстравертированностью. Обе шкалы опросника позитивно коррелировали с восприятием регуляции эмоционального состояния как эффективного феномена. Значимых корреляций между стратегиями эмоциональной регуляции и уровнем когнитивных способностей, а также интеллекта и характеристиками Эго устойчивости или социальной желательностью выявлено не было.

В одной из выборок численностью 145 студентов, исследовалась взаимосвязь между предложенными конструктами «Когнитивная переоценка» и «Подавление экспрессии», с одной стороны, и особенностями аффективного реагирования, измеряемого с помощью Шкалы позитивного и негативного аффекта PANAS (Watson et al., 1988), с другой, а также с самооценкой эмоциональной экспрессии, оценкой окружающими эмоциональной экспрессии, эмоциональной регуляции испытуемого и шкалы аутентичности (Snyder, 1987). Показатели шкалы когнитивной переоценки обнаружили прямую взаимосвязь с уровнем переживаемого позитивного аффекта, а также с большей эмоциональной экспрессией позитивного аффекта, определяемого по мнению самого испытуемого и оценке окружающих. Аналогичная по принципу взаимосвязь (обратная) была выявлена для негативного аффекта. При этом установлено, что окружающие могли с высокой степенью точности определить, когда испытуемые прибегали к стратегии подавления эмоций.

Подавление экспрессии имело обратную взаимосвязь с тенденцией делиться позитивными и негативными чувствами с окружающими, наличием близких отношений и показателями социальной поддержки, измеряемой COPE (Carver et al., 1989) и Оценкой межличностной поддержки (Interpersonal Support Evaluation List, Cohen et al., 1985). Подавление экспрессии имело позитивную корреляцию с показателем избегания привязанности, изме-

ряемой с помощью Шкалы избегания привязанности (Brennan et al., 1998).

Для оценки связи между стратегиями эмоциональной регуляции и показателями благополучия использовались Шкала депрессии Бека (Beck, Ward, Mendelsohn, Mock, & Erbaugh, 1961), Шкала депрессии Центра эпидемиологических исследований (CES-D, Radloff, 1977), Самооценочная шкала депрессии (Zung, 1965), Шкала удовлетворенности жизнью (Diener et al., 1985), Шкала самооценки Розенберга (Rosenberg, 1965), субшкала «Уровень оптимизма» Теста жизненных ориентаций (Scheier & Carver, 1985), и Шкалы благополучия (Ryff & Keyes, 1995). Стратегия когнитивной переоценки коррелировала с более низкими показателями депрессивных симптомов и более высокими показателями удовлетворенности жизнью, а также самооценки, уровня оптимизма и благополучия. Как предполагалось, стратегия подавления экспрессии ассоциировалась с более высокими показателями депрессии и с более низкими показателями по всем остальным шкалам.

Структурированное интервью эмоциональной регуляции (Werner et al., 2011) является модификацией «Опросника эмоциональной регуляции» (Gross & John, 1998) и было апробировано в группе пациентов, страдающих социофобией. В процессе интервью участникам предлагается просмотреть видеозапись рассказа о ситуации, вызвавшей тревогу, и вспомнить два идеографических события, которые вызывали у них приступы тревоги в течение последних двух месяцев. Далее им необходимо оценить насколько часто они использовали стратегии выбора ситуации (избегания ситуации), модификации ситуации, расщепление внимания (отвлечение), когнитивной переоценки и подавления экспрессии в каждой из трех ситуаций. Участники также должны оценить свою самоэффективность в использовании стратегий когнитивной переоценки и подавления экспрессии.

Изначальная апробация интервью проводилась в группе пациентов, страдающих социофобией ($n = 48$, 48 % женщин, средний возраст $33 \pm 8,2$), и здоровых людей ($n = 33$, 52 % женщин, средний возраст $33 \pm 9,4$). Надежность повторного тестирования (спустя четыре месяца) варьировала от $r = 0,68$ до $r = 0,77$. Показатель выбора ситуации (избегания ситуации) значимо положительно коррелировал с субшкалой избегания Шкалы соци-

альной тревоги Лебовица (Liebowitz Social Anxiety Scale-short version, Rytwinski et al., 2001), показатель расщепления внимания (отвлечение) – с субшкалой отвлечения Опросника стилей реакций (Response Style Questionnaire, Noel-Hoeksma & Morrow, 1991). Ожидается, частота и самоэффективность использования стратегий когнитивной переоценки и подавления экспрессии коррелировала с соответствующими субшкалами Опросника эмоциональной регуляции (Gross & John, 1998).

Структурированное интервью эмоциональной регуляции значимо дифференцировало пациентов с социофобией от контрольной группы здоровых участников. Результаты указывают на то, что пациенты с социофобией значимо чаще использовали стратегию подавления экспрессии при просмотре видеозаписи, а также стратегии избегания ситуации и подавления экспрессии – при воспроизведении недавних идеографических ситуаций.

Следует упомянуть психодиагностические инструменты, оценивающие отдельные аспекты процессов эмоциональной регуляции и в связи с этим не вошедшие в данный обзор. К таким методикам относятся шкалы и опросники для оценки руминации, выражения гнева, копинг-стратегий, способности к подавлению мыслей, степени экспрессии эмоций, тенденции к избеганию и т. п. (более полный список методик можно найти в мета-анализе Aldao et al., 2010).

Также в настоящий обзор не вошли диагностические инструменты, направленные на изучение особенностей эмоционального регулирования у детей и подростков. Примерами такого инструментария являются методики «Оценка эмоциональной регуляции у детей» (Children Emotion Regulation Inventory; Callear, 2014) и «Диагностика саморегуляции для дошкольников» (Preschool Self-Regulation Assessment; Smith-Donald et al., 2007).

Экспериментальные методы измерения эмоциональной регуляции

Экспериментальные методы оценки эмоциональной регуляции заключаются в манипулировании эмоциональным состоянием участников эксперимента с целью выявления особенностей их эмоционального функционирования.

Такие методы более сложны в организации, но позволяют оценить имплицитные, не-

осознанные и автоматические процессы эмоциональной регуляции. Так, Thompson (1994) отмечает, что одним из значимых объектов исследования эмоциональной регуляции должна стать динамика эмоциональных процессов, а именно их временные характеристики (время от предъявления эмоционального стимула до начала реакции, время от начала реакции до пика реакции, продолжительность, время от окончания реакции до наступления нейтрального состояния), интенсивность, лабильность и спектр. Для измерения интенсивности эмоциональной реакции может использоваться фиксация параметров кожно-гальванической реакции (Etkin et al., 2006), электрокардиограммы, функциональной магнитно-резонансной терапии (McRae et al., 2010).

Методика Струпа с эмоциональными стимулами (Etkin et al., 2006) является модификацией теста Струпа. В качестве стимулов используются фотографии лиц людей разного возраста и пола с испуганным и радостным выражением. Большими красными буквами на фотографиях написаны слова «счастливый» или «испуганный», которые могут быть конгруэнтны или неконгруэнтны с изображениями. Задача респондентов – определить выражения лица, проигнорировав написанные сло-

ва. Каждый стимул предъявляется в течение 1 мс, интервал между стимулами – 3–5 мс (рис. 1). В работе Gyurak et al. (2011) указывается на то, что замедление в неконгруэнтных пробах вызвано адаптацией к эмоциональному конфликту (одному из процессов имплицитной эмоциональной регуляции). Снижение времени задержки от одной неконгруэнтной пробы к другой указывает на усиление эмоционального контроля и снижение эмоционального конфликта.

Имплицитный ассоциативный тест эмоциональной регуляции (Mauss et al., 2006), представляющий собой модификацию имплицитного ассоциативного теста (ИАТ, Greenwald et al., 1998). В тесте используются 4 категории стимулов – термины эмоциональной регуляции, термины эмоциональной экспрессии, позитивные и негативные слова. Проведение данного теста состоит из 5 блоков – 1, 2, и 4 блоки тестовые, а в 3-м блоке респондентам предъявляются стимулы, объединенные в 2 категории – эмоциональная регуляция и позитивные слова; эмоциональная экспрессия и негативные слова. Соответственно, в 5-м блоке стимулы объединены в 2 категории – эмоциональная регуляция и негативные слова, эмоциональная экспрессия и позитивные слова. Далее фиксируется время

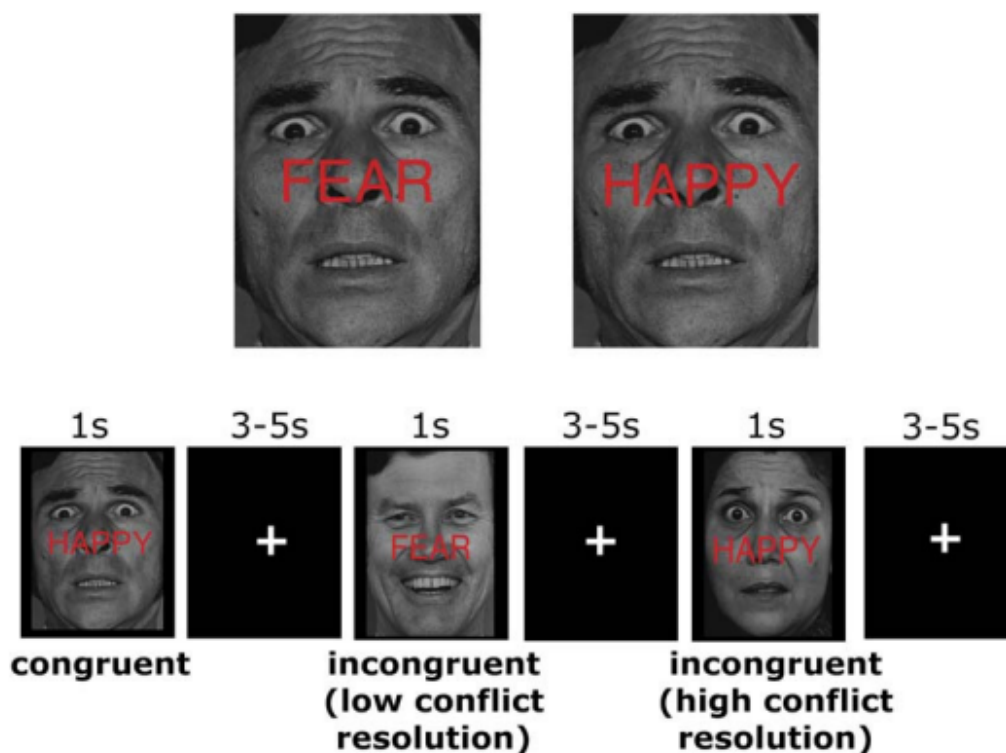


Рис. 1. Схема методики Струпа с эмоциональными стимулами из работы Etkin et al. (2006)



Рис. 2. Схема эксперимента McRae et al. (2011)

выполнения заданий, в частности, время задержки в ответе на стимулы, и по алгоритму вычисляется итоговый балл для каждого респондента. Более высокий балл указывает на более позитивную имплицитную оценку эмоциональной регуляции, в сравнении с эмоциональной экспрессией.

Экспериментальная манипуляция стратегиями эмоциональной регуляции. Эта парадигма использовалась в работе McRae et al. (2010). Респондентам предъявляются эмоционально нейтральные и эмоционально негативные изображения из Международной системы аффективных изображений (Lang et al., 1999) в течение 2 с. Перед некоторыми изображениями респондентов инструктировали снизить эмоциональную реакцию («decrease»), предварительно обучив как это делать, а перед другими давали инструкцию «уделяйте внимание» («attend»). В промежутке между предъявлениями стимулов, респондентам показывали последовательность из 6 цифр с инструкцией их запомнить (рис. 2) и изображение с инструкцией отдохнуть («relax»). Регистрировалось время реакции на каждый из стимулов, а также количество ошибок при воспроизведении цифр. Показателем эксплицитной реакции является разница между средним временем естественной реакции на негативные стимулы и временем реакцией с применением стратегий регулирования эмоциональной реакции (Gyurak et al., 2011).

Заключение

Разработанные на данный момент способы оценки эмоциональной регуляции могут быть разделены на субъективные/самооценочные и объективные/экспериментальные. Несмотря на очевидную легкость применения первых, они требуют от респондентов определенного уровня рефлексии, что не всегда возможно в клинических условиях. При этом вторые методы, базируясь на психофизиоло-

гической основе, очевидно более дороги и сложны в применении. Выбор конкретного инструмента определяется практическими и исследовательскими целями, но оптимальным представляется сочетание этих двух направлений.

Статья подготовлена при финансовой поддержке РГНФ (проект № 16-06-01043 «Временная перспектива и эмоционально-когнитивная регуляция поведения у больных с алкогольной зависимостью»).

Литература/References

1. Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций. Вестник московского университета. Сер. 14. Психология. 2011. № 4. С. 161–179. [Rasskazova E.I., Leonova A.B., Pluzhnikov I.V. [Development of the Russian-Language Version of the Questionnaire of Cognitive Regulation of Emotions]. *Moscow University Psychology Bulletin*. Series 14. Psychology. 2011, no. 4, pp. 161–179. (in Russ.)]
2. Падун М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы. Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 6. С. 57–69. [Padun M.A. [Regulation of Emotions: the Process, Forms, Mechanisms]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2010, vol. 31, no. 6, pp. 57–69. (in Russ.)]
3. Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения. Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 39. С. 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 14.11.2016). [Padun M.A. *Regulyatsiya emotsiy i ee narusheniya* [Regulation of Emotions and its Violation]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Research], 2015, vol. 8, no. 39, p. 5. Available at: <http://psystudy.ru> (accessed: 14.11.2016).]
4. Панкратова А.А. Подход Дж. Гросса к изучению эмоциональной регуляции: примеры кросскультурных исследований. Вопросы психологии. 2014. № 1. С. 147–155. [Pankratova A.A. Podkhod Dzh. Grossa k izucheniyu emocionalnoy regulyatsii: primery krosskulturnykh issledovaniy. *Voprosy psikhologii* [Questions of Psychology], 2014, no. 1, pp. 147–155. (in Russ.)]

5. Писарева О.Л., Гриценко А. Когнитивная регуляция эмоций. *Философия и социальные науки: Научный журнал*. 2011. № 2. С. 64–69. [Pisareva O. L., Gritsenko A. [Cognitive Regulation of Emotions]. *Filosofiya i sotsial'nye nauki* [Philosophy and Social Sciences], 2011, no. 2, pp. 64–69. (in Russ.)]
6. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 2010, vol. 30, no. 2, pp. 217–237. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>.
7. Beck A.T., Ward C.H., Mendelsohn M., Mock J., & Erbaugh J. An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 1961, no. 4, pp. 561–571. DOI:10.1001/archpsyc.1961.01710120031004.
8. Block J., & Kremen A.M. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 70, pp. 349–361. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>.
9. Brennan K.A., Clark C.L., Shaver P.R. *Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview*, 1998.
10. Callear A. Children's emotion regulation inventory (CHERI): Measure development, item domains and summary profiles, 2014.
11. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 1989, vol. 56, no. 2, pp. 267. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>.
12. Catanzaro S.J., Mearns J. Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of personality assessment*, 1990, vol. 54, no. 3–4, pp. 546–563. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674019>.
13. Cohen S. et al. Measuring the functional components of social support. *Social support: Theory, research and applications*. Springer Netherlands, 1985, pp. 73–94. DOI: 10.1007/978-94-009-5115-0_5.
14. Cole P.M., Martin S.E., Dennis T.A. Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 2004, vol. 75, no. 2, pp. 317–333. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x.
15. Compas B. E. et al. Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian journal of psychology*, 2014, vol. 66, no. 2, pp. 71–81. DOI: 10.1111/ajpy.12043.
16. Crowne D.P., Marlowe D. *Social desirability scale*. John Wiley, 1964.
17. Derogatis L. R., Lipman R. S., Covi L. SCL-90. *Psychopharmacol Bull*, 1973, vol. 9, pp. 13–28.
18. Diener E.D. et al. The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 1985, vol. 49, no. 1, pp. 71–75. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
19. Donlon T.F. The College Board technical handbook for the scholastic aptitude test and achievement tests. College Board, 1984.
20. Etkin A. et al. Resolving emotional conflict: a role for the rostral anterior cingulate cortex in modulating activity in the amygdale. *Neuron*, 2006, vol. 51, no. 6, pp. 871–882. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuron.2006.07.029>.
21. Garnefski N., Kraaij V. The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 2007, vol. 23, no. 3, pp. 141–149. DOI: <http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>.
22. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 2001, vol. 30, no. 8, pp. 1311–1327. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6).
23. Gratz K.L. Measurement of deliberate self-harm: Preliminary data on the Deliberate Self-Harm Inventory. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 2001, vol. 23, no. 4, pp. 253–263. DOI: 10.1023/A:1012779403943.
24. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 2004, vol. 26, no. 1, pp. 41–54. DOI: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94.
25. Greenwald A.G., McGhee D.E., Schwartz J.L.K. Measuring individual differences in implicit cognition: the implicit association test. *Journal of personality and social psychology*, 1998, vol. 74, no. 6, p. 1464. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1464>.
26. Gross J.J. Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 1998, vol. 74, no. 1, p. 224. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>.
27. Gross J.J., Barrett L.F. Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion review*, 2011, vol. 3, no. 1, pp. 8–16. DOI: <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>.
28. Gross J. J., Jazaieri H. Emotion, emotion regulation, and psychopathology an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2014, vol. 2, no. 4, pp. 387–401. DOI: <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>.
29. 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. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
30. Gross J.J., Sheppes G., Urry H.L. Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and emotion*, 2011, vol. 25, no. 5, pp. 765–781. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.555753>.

31. Gross J.J., Sheppes G., Urry H.L. Taking one's lumps while doing the splits: A big tent perspective on emotion generation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 2011, vol. 25, no. 5, pp. 789–793. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.586590>.
32. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations, 2007. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.
33. Gyurak A., Gross J.J., Etkin A. Explicit and implicit emotion regulation: a dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 2011, vol. 25, no. 3, pp. 400–412. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544160>.
34. Hayes S.C. et al. Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The psychological record*, 2004, vol. 54, no. 4, p. 553.
35. John O.P., Srivastava S. The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. *Handbook of personality: Theory and research*, 1999, vol. 2, no. 1999, pp. 102–138.
36. Koole S.L. The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 2009, vol. 23, no. 1, pp. 4–41. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>.
37. Kring A.M., Smith D.A., Neale J.M. Individual differences in dispositional expressiveness: development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of personality and social psychology*, 1994, vol. 66, no. 5, p. 934. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.934>.
38. Lang P.J., Bradley M.M., Cuthbert B.N. International affective picture system (IAPS): Technical manual and affective ratings. Gainesville, FL, The Center for Research in Psychophysiology, University of Florida, 1999.
39. Lisak D. et al. The Abuse-Perpetration Inventory: Development of an assessment instrument for research on the cycle of violence. *Family Violence and Sexual Assault Bulletin*, 2000, vol. 16, pp. 21–30.
40. Mauss I.B. et al. How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2006, vol. 32, no. 5, pp. 589–602. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167205283841>.
41. McRae K. et al. The neural bases of distraction and reappraisal. *Journal of cognitive neuroscience*, 2010, vol. 22, no. 2, pp. 248–262. DOI: <https://doi.org/10.1162/jocn.2009.21243>.
42. Nolen-Hoeksema S., Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality and social psychology*, 1991, vol. 61, no. 1, pp. 115. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>.
43. Radloff L.S. The CES-D scale a self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement*, 1977, vol. 1, no. 3, pp. 385–401. DOI: <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>.
44. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ, Princeton University Press, 1965. DOI: <https://doi.org/10.1515/9781400876136>.
45. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 1995, vol. 69, no. 4, pp. 719. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
46. Rytwinski N.K. et al. Screening for social anxiety disorder with the self-report version of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Depression and anxiety*, 2009, vol. 26, no. 1, pp. 34–38. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.20503>.
47. Sala M.N. et al. Emotion regulation and defense mechanisms. *Journal of Individual Differences*, 2015, vol. 36, no. 1, pp. 19–24. DOI: <http://dx.doi.org/10.1027/1614-0001/a000151>.
48. Salovey P. et al. Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. *Emotion, disclosure, and health*, 1995, vol. 125, p. 154.
49. Scheier M.F., Carver C.S. Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 1985, vol. 4, no. 3, p. 219. DOI: <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>.
50. Sheppes G., Suri G., Gross J.J. Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2015, vol. 11, pp. 379–405. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>.
51. Smith-Donald R. et al. Preliminary construct and concurrent validity of the Preschool Self-regulation Assessment (PSRA) for field-based research. *Early Childhood Research Quarterly*, 2007, vol. 22, no. 2, pp. 173–187. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ecresq.2007.01.002>.
52. Snyder M. Public appearances, private realities: The psychology of self-monitoring. WH Freeman/Times Books/Henry Holt & Co, 1987.
53. Thompson R.A. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 1994, vol. 59, no. 2–3, pp. 25–52. DOI: <https://doi.org/10.2307/1166137>.
54. Trapnell P.D., Campbell J.D. Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and social psychology*, 1999, vol. 76, no. 2, p. 284. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>.
55. Watson D., Clark L.A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 1988, vol. 54, no. 6, p. 1063. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>.

56. Werner K.H. et al. Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2011, vol. 33, no. 3, pp. 346–354. DOI: 10.1007/s10862-011-9225-x.

57. Wonderlic E.F. Wonderlic Personnel Test

Manual. Northfield, IL: E.F. Wonderlic & Associates, INC., 1977.

58. Zung W.W.K. A self-rating depression scale. *Archives of general psychiatry*, 1965, vol. 12, no. 1, pp. 63–70. DOI:10.1001/archpsyc.1965.01720310065008.

Климанова Светлана Георгиевна, клинический психолог, младший научный сотрудник отделения лечения больных алкоголизмом, Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева (Санкт-Петербург), svetlanagk@mail.ru

Трусова Анна Владимировна, кандидат психологических наук, доцент кафедры медицинской психологии и психофизиологии; Санкт-Петербургский государственный университет, научный сотрудник отделения лечения больных алкоголизмом; Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева (Санкт-Петербург), anna.v.trusova@gmail.com

Поступила в редакцию 16 декабря 2016 г.

DOI: 10.14529/psy170104

METHODS OF ASSESSMENT OF EMOTION REGULATION

S.G. Klimanova¹, svetlanagk@mail.ru

A.V. Trusova^{1,2}, anna.v.trusova@gmail.com

¹ St. Petersburg Bekhterev Psychoneurological Research Institute, St. Petersburg, Russian Federation

² St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russian Federation

The ability to successfully regulate one's own emotions is one of the most significant markers of mental health and level of psychosocial maturity. Therefore, the study and development of methods of assessment of emotion regulation is an important task in clinical psychology research. This article reviews methodological difficulties in conceptualizing process of emotion regulation and methods of assessment. The reviewed methods included Difficulties in Emotion Regulation Scale, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, and Emotion Regulation Questionnaire. Experimental methods included Stroop task with emotion stimuli, manipulation of emotion regulation strategies, emotion regulation implicit attitude test.

Keywords: emotion regulation, assessment, Difficulties in Emotion Regulation Scale, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, Emotion Regulation Questionnaire, Stroop Task with Emotion Stimuli, Manipulation of Emotion Regulation Strategies, Emotion Regulation Implicit Attitude Test.

This research study was supported by Russian Humanitarian Science Foundation grant №16-06-01043 («Time perspective and emotional-cognitive regulation of behavior in individuals with alcohol use dependence»).

Received 16 December 2016

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Климанова, С.Г. Методы оценки эмоциональной регуляции / С.Г. Климанова, А.В. Трусова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2017. – Т. 10, № 1. – С. 35–45. DOI: 10.14529/psy170104

FOR CITATION

Klimanova S.G., Trusova A.V. Methods of Assessment of Emotion Regulation. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*. 2017, vol. 10, no. 1, pp. 35–45. (in Russ.). DOI: 10.14529/psy170104