

УДК 159.9.072

СТРАТЕГИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОЖОГОВОЙ ТРАВМОЙ

Д.В. Довбыш

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
Первый московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова

Приводится анализ подходов к пониманию термина «эмоциональная регуляция». Представлены две основные классификации стратегий эмоциональной регуляции согласно Дж. Гроссу и Н. Гарнефски, также описаны неосознаваемые стратегии. Выделены функции эмоциональной регуляции. Описаны наиболее популярные стратегии эмоциональной регуляции у матерей, госпитализированных с детьми, получившими ожоговую травму. Обозначена острая актуальность подобных исследований. Подчеркнута важность дальнейшего изучения стратегий регуляции родителей в ситуации болезни ребенка.

Ключевые слова: эмоциональная регуляция, стратегии эмоциональной регуляции, когнитивные стратегии регуляции эмоций, ожоговая травма.

В настоящее время эмоциональная регуляция является одной из наиболее популярных тем зарубежных исследований. Большое количество работ посвящены изучению связи эмоциональной регуляции с психическим и физическим здоровьем, удовлетворенностью отношениями, реализацией в профессии; описанию способов изменения своего эмоционального состояния, формированию навыков регуляции в онтогенезе [8, с. 277–281; 11, с. 4–5]. Как и во всяком относительно молодом направлении, здесь остро встает вопрос определения основных понятий. В настоящий момент можно выделить два основных подхода к пониманию термина «эмоциональная регуляция». Первый из них – определение регуляции как процесса совладания с собственным эмоциональным состоянием, изменения и контроля своих эмоций. Второй – как процесс управления другими психическими функциями с помощью эмоций. Дж. Гросс дает два возможных определения регуляции эмоций: 1. Это процесс, с помощью которого индивид влияет на то, какие эмоции он испытывает, когда он их испытывает, как он переживает и проявляет свои эмоции [8, с. 275]; 2. Это процесс, который требует активного целеполагания для усиления или ослабления амплитуды или длительности эмоциональных откликов [7, с. 259].

На основании большого количества экспериментальных исследований на различных выборках Дж. Гросс с коллегами выделяют несколько основных стратегий эмоциональной регуляции [1; 8, с. 281–285; 10, с. 9–18; 2, с. 15–18]:

Первая из стратегий в модели Дж. Гросса – *выбор ситуации*. В рамках этой стратегии человек может изменять свое эмоциональное состояние, намеренно отдавая предпочтение определенным событиям, объектам, местам либо, наоборот, избегая их. При использовании такой стратегии происходит оценка наиболее значимых параметров ситуации, на основе которой затем строится прогноз о том, какой отклик эти параметры вызовут. Однако ситуации, как правило, бывают комплексными и обладают большим количеством характеристик. Одни и те же параметры могут одновременно препятствовать достижению краткосрочных целей и способствовать достижению долгосрочных задач: тогда возникает конфликт. Избегание определенных ситуаций как постоянно используемая стратегия может приводить к социальной дезадаптации и изоляции [1].

Вторая стратегия, описанная Дж. Гроссом, *модификация ситуации*, включает активные попытки человека изменить происходящее для того, чтобы изменить

эмоциональный отклик на него. Такая стратегия регуляции эмоции наиболее близка к тому, что Р. Лазарус и С. Фолкман описали как проблемно-ориентированные копинги. Не всегда можно однозначно разделить модификацию ситуации и выбор ситуации, так как изменения всегда приводят к возникновению новой ситуации, которая может являться более желаемой для индивида.

Третья стратегия названа Дж. Гроссом «*распределением внимания*». Основные способы смещения фокуса внимания – это отвлечение, концентрация и руминация. Отвлечение – переключение внимания на эмоционально нейтральные аспекты ситуации или отстранение от текущей ситуации как таковой. Концентрация призвана поглощать большую часть когнитивных ресурсов индивида. Руминация усиливает направленное внимание, но смещает фокус на переживаемые чувства и их значение для человека. Руминация негативных эмоциональных переживаний при депрессивных состояниях ведет к увеличению продолжительности и тяжести этих состояний.

Четвертая стратегия, описанная Дж. Гроссом, *когнитивная переоценка*, заключается в изменении когнитивной интерпретации эмоциогенной ситуации. Одним из вариантов данной стратегии будет являться сравнение ситуации, в которой оказался индивид, с менее удачным примером, чужим или собственным, что позволяет повысить собственную субъективную успешность и снизить интенсивность негативных переживаний. Рефрейминг также будет вариантом когнитивной переоценки – даже испытав неудачу в достижении одной цели, индивид может переформулировать это либо как успех в достижении другой, либо как нейтральное событие.

Пятой стратегией регуляции эмоций является *модификация самого эмоционального ответа*. Здесь процесс регуляции осуществляется за счет изменения физиологического или поведенческого отклика. Это одна из наиболее поздно развивающихся в оттогенезе стратегий. К вариантам такой стратегии может относиться принятие любых психотропных препаратов, алкоголя, курение, переедание. Одна из наиболее популярных стратегий модификации эмоционального ответа – регулирование эмоциональной экспрессии. Дж. Гросс с коллегами [9, с. 100] в своем исследовании показали, что эмоционально-экспрессивное поведение снижает интенсивность некоторых эмоций (таких, как смущение, гордость), но повышает выраженность других (например, отвращения и печали).

Когнитивный аспект регуляции эмоций представлен в работах Н. Гарнефски [5; 6] и является частью описанного выше глобального процесса эмоциональной регуляции. Подобные стратегии представляют собой осознанный выбор способа обработки эмоционально значимой информации. Такое определение когнитивных стратегий эмоциональной регуляции роднит их с представлениями о копинг-стратегиях, однако первые лишены поведенческого компонента и представлены только в мыслительной деятельности [5, с. 141]. Основными выделенными стратегиями [5, с. 142; 3, с. 164–165] являются следующие: *самообвинение* – идеи о том, что в случившемся виноват сам субъект; *обвинение других* – представления о виновности другого лица или стечения обстоятельств в произошедших событиях; *руминация* – застревание на чувствах и мыслях, связанных с неприятным событием; *катастрофизация* – идея о непереносимой, ни с чем не сравнимой трагичности произошедшего; *позитивная перефокусировка* – концентрация внимания на приятных, приносящих удовольствие событиях; *позитивная переоценка* – придание нового, положительного смысла произошедшему событию; *принятие* – встраивание произошедшего в когнитивную схему индивида; *фокусирование на планировании* – разработка дальнейшего поэтапного плана действий; *рассмотрение в перспективе* – отрицание важности события и его значимости/подчеркивание относительности значимости в сравнении другими событиями.

Кроме того, в настоящее время целый ряд работ посвящен выделению

неосознаваемых стратегий регуляции эмоций [12, с. 848]. Такие стратегии становятся особенно актуальны в ситуациях, требующих повышенной концентрации внимания, необходимости мобилизации всех ресурсов, невозможности осуществления осознанной регуляции. Филогенетически и онтогенетически такие стратегии являются более ранними. Основными вариантами таких стратегий можно назвать [4, с. 429–435] следующие:

Автоматическое оценивание, позволяющее произвести оценку всей получаемой информации в терминах положительной или отрицательной валентности.

Механизм «восприятие–поведение» – выработка собственной стратегии реагирования на ситуацию после наблюдения и анализа стратегий реагирования окружающих людей. Наиболее подробно такой механизм описан в социальной психологии и нейропсихологии.

Неосознанное стремление к цели – использование тех способов регулирования собственного состояния, которые чаще всего применялись в схожих условиях.

Независимо от того, какие именно стратегии эмоциональной регуляции использует человек, согласно С. Коулу [11, с. 14–16] можно выделить следующие функции эмоциональной регуляции:

1. *Потребностно-ориентированная* – одна из наиболее ранних функций, позволяющая избегать негативных эмоциональных состояний, экономя ресурсы организма. В норме такая функция реализуется безотлагательно и неосознанно;

2. *Целеориентированная* – обеспечение эффективного взаимодействия с окружающим миром, особенно с другими людьми. Для успешного социального функционирования часто необходимо снижать (реже – увеличивать) интенсивность положительных и отрицательных эмоций;

3. *Личностно-ориентированная* – формирование общей направленности личности, интеграция всех психических процессов, обеспечение гибкости системы.

Разные функции эмоциональной регуляции могут вступать в конфликт друг с другом. Способы реализации этой конфликтной ситуации до сих пор остаются малоизученными, но в самом общем виде доминирование одной или другой функции в текущий момент зависит от наиболее актуальных целей личности и ситуации, в которой она оказалась, а также от индивидуальных особенностей человека [11, с. 16].

Госпитализация в связи с внезапной травмой ребенка может представлять собой одну из подобных конфликтных ситуаций. Ожог ребенка, длительное, сложное и болезненное лечение, возможные необратимые последствия травмы являются сложными испытаниями для родителей. Описанные выше функции эмоциональной регуляции позволяют сделать предположение о важной роли адаптивных регуляторных процессов в переработке собственного специфического эмоционального опыта, грамотном осмыслении переживаний и ощущений ребенка, формировании адекватных представлений о его болезни, принятии решений о лечении, соблюдении рекомендаций врачей, понимании сути происходящих процедур и успешной коммуникации как с другими родителями, так и с медицинским персоналом.

В ходе пилотного исследования нами был проведен анализ основных стратегий когнитивной регуляции эмоций у матерей, воспитывающих детей с ожоговой травмой. Для определения стратегий использовался опросник когнитивной регуляции эмоций [3; 5]. Работа проводится на базе московской детской городской клинической больницы № 9 имени Г.Н. Сперанского. В опросе приняли участие 35 женщин, находящихся в стационаре в связи с ожоговой травмой ребенка. Средний возраст испытуемых от 21 года до 43 лет.

При обработке результатов у каждой из испытуемых были определены три наиболее выраженные стратегии когнитивной регуляции эмоций. Далее определялось, какие из стратегий наиболее часто встречаются в выборке. Наиболее распространенными оказались стратегии самообвинения, обвинения других и

катастрофизация (встречались у 64, 60 и 51 % матерей соответственно). Также популярными стратегиями оказались руминация, фокусирование на планировании и позитивная переоценка (их использовали 38, 32 и 29 % матерей соответственно). Полученные данные представляют собой особый интерес ввиду преобладания деструктивных стратегий регуляции над эффективными: к последним могут быть отнесены только фокусирование на планировании, принятие и позитивная переоценка [5, с. 144; 6, с. 1667–1668]. Деадаптивные же стратегии затрудняют переработку полученного тяжелого эмоционального опыта у родителей. Согласно данным работ Н. Гарнефски, деадаптивные стратегии регуляции у взрослых испытуемых положительно коррелируют с уровнем тревожных и депрессивных расстройств [6, с. 1667–1668]. Стоит, однако, отметить, что в некоторых источниках отмечается возможная позитивная роль даже таких стратегий: например, руминация позволяет сконцентрироваться на ситуации болезни, может помочь в поиске альтернативных методов лечения, быстрее освоить необходимые медицинские манипуляции.

Таким образом, в настоящее время вопросы о том, как происходит выбор ведущих стратегий эмоциональной регуляции, способах модификации этих стратегий, успешности тех или иных стратегий, связи выбранных стратегий и наличием аффективной патологии у родителей и детей остается открытым и нуждается в дальнейшем изучении.

Список литературы

1. Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 39. С. 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 06.06.2016)
2. Первичко Е.И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход // Национальный психологический журнал. 2014. Т. 4, № 16. С. 13–22
3. Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В., Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоции. // Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14 Психология. 2011. №4. С. 161–179.
4. Bargh J.A., Williams L.E. The nonconscious regulation of emotion. // Gross J. (Ed.), Handbook of emotion regulation. NY: Guilford Press, 2007. P. 429–445.
5. Garnefski N., & Kraaij V. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. // European journal of Psychological Assessment, 2007. V. 23. P. 141–149.
6. Garnefski N., & Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples // Personality and Individual Differences, 2006. V. 40. P. 1659–1669.
7. Gross J.J. Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward // Emotion 2013, Vol. 13, №. 3. P. 359–365.
8. Gross J.J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review // Review of General Psychology, 1998. V. 2. P. 271–299.
9. Gross J.J., Levenson R.W. Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions // Journal of Abnormal Psychology, 1997. V. 106. P. 95–103.
10. Handbook of Emotion Regulation, Second Edition, ed. by James J. Gross, The Guilford Press, 2013.
11. Koole S. The psychology of emotion regulation: An integrative review // Cognition & Emotion, 2009. V. 23:1. P. 4–41.
12. Williams L.E., Bargh J.A., Nocera C.C., & Gray, J.R. The unconscious regulation of emotion: Nonconscious reappraisal goals modulate emotional reactivity // Emotion, 2009. V. 9. P. 847–854.

EMOTIONAL REGULATION OF MOTHERS RAISING CHILDREN WITH BURN INJURIES

D.V. Dovbysh

Lomonosov Moscow State University
I.M. Sechenov First Moscow State Medical University

The article analyzes the approaches to the understanding of the term «emotional regulation». Presents two main classifications of emotional regulation strategies according to John. Gross and H. Garnefski also describes unconscious strategy and functions of emotional regulation. Describes the most popular strategies of emotional regulation in mothers of hospitalized children who received burn injury. Maintain acute relevance of such studies and the importance of further study of the regulation strategies of parents in a situation of a child's illness.

Keywords: *emotional regulation, emotional regulation strategies, cognitive strategies of emotion regulation, burn injury.*

Об авторе:

ДОВБЫШ Дарья Вадимовна – аспирант кафедры нейро- и патопсихологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова (125009, г. Москва, ул. Моховая, д. 11/9), ассистент кафедры педагогики и медицинской психологии факультета высшего сестринского образования и психолого-социальной работы Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова (119991, г. Москва, ул. Большая Пироговская, д. 2, стр. 4). e-mail: dashadovbysh@gmail.com