Эмоциональная регуляция: модель Джеймса Гросса

Когда вы были ребенком, родители отправляли вас в свою комнату, чтобы вы могли «остыть» тогда, когда вы были в ярости? Вы когда-либо пытались вызвать у себя сильные эмоции, чтобы показать наилучшие результаты в футбольном матче, или, наоборот, успокоиться перед важной презентацией? Вы когда-нибудь откладывали важное дело? Временное облегчение от того, что вам не нужно выполнять задание прямо сейчас, стоило того стресса, который вы испытали позднее? Ответив на все эти вопросы, вы получите примеры собственной эмоциональной саморегуляции. Попробуем разобраться, что такое эмоциональная саморегуляция и почему она так важна.

Чтобы обсудить эмоциональную регуляцию, необходимо дать определение эмоциям. Джейм Гросс, исследователь эмоций в Стэндфордском Университете, рассматривает эмоции как быстрые реакции, влияющие как на поведение, так и на организм человека. Эмоции возникают в ответ на события, которые потенциально несут в себе или трудную задачу, или возможность (Gross 1998). Кроме того, Джейм Гросс уверен, что эмоции можно модулировать и изменять. Именно модуляция эмоций определяет окончательную эмоциональную реакцию. Эмоциональная саморегуляция представляет собой такую модуляцию эмоций, которая позволяет изменять собственные эмоции и то, как они переживаются. Модель эмоциональной регуляции Гросса рассматривает пять основных классов стратегий эмоциональной регуляции: выбор ситуации, модификация ситуации, распределение внимания, когнитивное изменение и модуляция ответной реакции.

Жизнь состоит из бесчисленного количества сложных выборов, и наши эмоциональные ответные реакции частично определены теми ситуациями, которые мы выбираем. Представим, что вас пригласили на вечеринку, но вот незадача: ваша бывшая девушка будет там со своим новым парнем. Вы пойдете на эту вечеринку? Можно пойти туда и потенциально оказаться в неловкой ситуации, а можно просто остаться дома.

Находясь в той или иной ситуации, вы можете выбирать, что будет происходить. Продолжим рассматривать ситуацию с вечеринкой: возможно, это рабочее мероприятие и ваше присутствие на нем обязательно. Во время вечеринки вы можете модифицировать ситуацию по собственному усмотрению: не вступать в контакт с бывшей девушкой или говорить с ней, но только на отвлеченные темы. Вы можете выбрать, на каком аспекте ситуации сфокусироваться, то есть выборочно распределить внимание. Вы можете увлеченно наблюдать за вашим коллегой, который поет караоке вместо того, чтобы обращать внимание на вашу бывшую с ее новым парнем.

Значение, которое вы приписываете событию, также может модулироваться через когнитивное изменение. На вечеринке вы можете решить, что новый партнер вашей бывшей подруги лучше вас, что приведет к чувству ревности, зависти, гнева и собственной неадекватности. Вы также можете порадоваться тому, что ваша бывшая девушка снова счастлива, и испытать облегчение. Выбор суждения относительно той или иной ситуации, особенно выбор в более позитивную и адаптивную сторону, является главным фокусом различного вида поведенческой терапии. Испытав ту или иную эмоцию, вы можете выбрать, как реагировать на данную ситуацию, то есть модулировать собственную эмоциональную ответную реакцию. Вы можете выбрать подавлять эмоции или прибегнуть к алкоголю или наркотикам, чтобы изменить свое когнитивное восприятие и

физические психологические реакции. Часто модуляция реакции заключается в стратегии избегания, что является дезадаптивным способом разрешения ситуации.

Как вы могли заметить, большинство регуляторных процессов происходит до непосредственной эмоциональной реакции. Гросс специально изучал разницу между предшествующими стратегиями (происходящими до генерирования эмоционального импульса) и стратегиями, сфокусированными на формировании ответной эмоциональной реакции (происходящими после генерирования эмоционального импульса). Ему удалось установить, что хотя оба типа стратегий способствовали уменьшению интенсивности эмоциональной реакции, предшествующие стратегии имели больший эффект в снижении интенсивности переживаемых эмоций. Стратегии, сфокусированные на подавлении обратной реакции, запускали физиологические изменения. Это означает, что предшествующие стратегии и стратегии, направленные на формирование ответной реакции имеют разные цели и механизмы.

Каждое эмоциональное событие комплексно по своей природе, и установить, что конкретно происходит в процессе эмоциональной регуляции, достаточно сложно. Как показывают исследования, люди используют различные стратегии саморегуляции с целью контроля своей ответной эмоциональной реакции, и некоторые из них могут использоваться одновременно. Модель Гросса является упрощенной процессуальной моделью того, что происходит в реальной жизни.

Оригинальная статья: Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271-99.

Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation divergent consequences for experience, expression, and physiology. Journal of Personality and Social Psychology, 74(1), 224-37.

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: эмоции, эмоциональная саморегуляция, саморегуляция, регуляция эмоций

Источник фото: dbtskillscoaching.com

