

Фонд Выготского Л.С.
Российская Академия Образования
Секция по культурно-исторической психологии
Российского Психологического Общества (РПО)
Издательство «Левъ»
Социально-психологический проект «Corpus Vitae»

Психология личности:
культурно-исторический подход

Материалы XX Международных чтений
памяти Л.С. Выготского

18–20 ноября 2019 г.

Том 1

Москва 2019

УДК 159.9:001.32

ББК 88.37

П86

Под редакцией Г.Г. Кравцова

П86 Психология личности: культурно-исторический подход // Материалы XX Международных чтений памяти Л.С. Выготского. Москва, 18-20 ноября 2019 г. / Под ред. Г.Г. Кравцова: В 2 т. Т. 1. М.: Левъ, 2019. 548 с.

ISBN 978-5-91914-049-8

ISBN 978-5-91914-050-4 (Т.1)

Культурно-историческую концепцию, как правило, не относят к психологическим теориям личности. В этой связи обычно указывают, что Л.С. Выготский занимался изучением сознания, высших психических функций, опосредствованием, знаком и значением и многими другими общепсихологическими проблемами, но никак не психологией личности в ее традиционном понимании. Однако есть очень весомые основания говорить о том, что именно предложенная Л.С. Выготским неклассическая психология по своей сути и есть единственно подлинная психология личности.

Для психологов-исследователей, практических психологов, преподавателей вузов, аспирантов, студентов.

УДК 159.9:001.32

ББК 88.37

Материалы публикуются в авторской редакции

Отпечатано с готового оригинал-макета

ISBN 978-5-91914-049-8

ISBN 978-5-91914-050-4 (Т.1)

© Коллектив авторов, 2019

© ООО «Левъ», 2019

*Панкратова А. А.
МГУ имени М.В. Ломоносова
г. Москва, Россия*

ПОДАВЛЕНИЕ ЭКСПРЕССИИ КАК СТРАТЕГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ В РОССИИ

Аннотация. Подавление экспрессии – стратегия эмоциональной регуляции, связанная с подавлением внешних проявлений эмоций. В индивидуалистических странах (США), где поощряется свободное проявление эмоций, подавление экспрессии имеет ряд негативных последствий для человека. В коллективистических странах (Китай), где, напротив, поощряется эмоциональная сдержанность, подавление экспрессии не имеет таких негативных последствий. Для России со средним уровнем индивидуализма/ коллективизма культуры по данным Г. Хофстеде (показатель ближе к Китаю) подавление экспрессии является достаточно типичной стратегией эмоциональной регуляции. В России, как и в Китае, подавление экспрессии не приводит к дополнительной активации симпатической нервной системы. При этом в России, как и в США, подавление экспрессии отрицательно связано с психологическим благополучием, за исключением подавления экспрессии положительных эмоций.

Ключевые слова: эмоциональная регуляция, подавление экспрессии, культура, Россия, индивидуализм, коллективизм

Дж. Гроссом была предложена процессуальная модель эмоциональной регуляции, согласно которой стратегии эмоциональной регуляции можно соотнести с разными этапами разворачивающегося во времени эмоционального ответа «Ситуация – Внимание – Оценка – Ответ» (см., например: Gross, John, 2003). Так, повлиять на свое эмоциональное состояние можно через выбор ситуации, изменение ситуации, переключение внимания, изменение отношения или сдерживание уже возникших эмоций. В широком смысле, можно говорить о стратегиях эмоциональной регуляции,

сосредоточенных на условиях возникновения эмоционального ответа или на уже возникшем эмоциональном ответе. Для исследовательской работы были выбраны 2 частные стратегии эмоциональной регуляции – когнитивная переоценка и подавление экспрессии, которые являются примерами обозначенных выше глобальных стратегий эмоциональной регуляции и используются людьми в повседневной жизни. Под когнитивной переоценкой имеется в виду изменение отношения к ситуации, что позволяет изменить эмоциональный ответ, под подавлением экспрессии – сдерживание внешних проявлений уже возникшего эмоционального ответа.

Для диагностики этих стратегий эмоциональной регуляции Дж. Гроссом был разработан опросник ERQ (Emotional Regulation Questionnaire), который мы адаптировали на российской выборке (Панкратова, Корниенко, 2017). Он состоит из 10 вопросов, 6 из которых направлены на диагностику когнитивной переоценки (например, «Для управления своими эмоциями я изменяю отношение к ситуации, в которой нахожусь»), а 4 – на диагностику подавления экспрессии (например, «Для управления своими эмоциями я сдерживаю их внешние проявления»). Кроме этого Дж. Гроссом был предложен способ моделирования этих стратегий в лабораторных условиях: для этого у испытуемого индуцируются эмоции с помощью апробированных видеороликов и дается инструкция, требующая когнитивной переоценки или подавления экспрессии (Gross, Levenson, 1995, 1997). При этом эмоциональный ответ испытуемого регистрируется на трех уровнях – эмпирическом (самоотчет об эмоциональном состоянии), поведенческом (активность лицевой экспрессии) и физиологическом (активность центральной или периферической нервной системы).

В рамках кросс-культурных исследований были получены различия только по подавлению экспрессии – стратегии эмоциональной регуляции, связанной с внешним проявлением эмоций. В исследованиях на американских выборках было показано, что: 1) при подавлении экспрессии снижается интенсивность положительных эмоций и повышается активность симпатической

нервной системы (Gross, Levenson 1997); 2) подавление экспрессии положительно связано с депрессией и отрицательно – с удовлетворенностью жизнью, самоуважением, оптимизмом, благополучием (John, Gross, 2003). А в исследованиях на выборках из Восточной Азии (например, на китайской выборке) были получены противоположные результаты: 1) при подавлении экспрессии не меняется активность симпатической нервной системы (Zhou, Bishop, 2012); 2) подавление экспрессии не связано с депрессивным настроением и удовлетворенностью жизнью (Soto et al., 2011). С опорой на обзор лабораторных экспериментов (Панкратова, 2014) и мета-анализ корреляционных исследований (Hu et al., 2014) можно говорить о том, что эти результаты отражают общую закономерность.

В качестве главного объяснительного принципа рассматривается уровень индивидуализма/ коллективизма культуры: в индивидуалистических странах важно самоутверждение и поэтому поощряется свободное проявление эмоций, в коллективистических странах – поддержание социальных связей и поэтому вводится запрет на проявление эмоций, которые могут приводить к разрыву отношений. В кросс-культурных исследованиях под руководством Д. Мацумото было показано, что чем выше уровень коллективизма культуры, тем чаще используется подавление экспрессии и ниже общий уровень проявления эмоций (особенно это касается норм проявления радости и удивления) (Matsumoto et al., 2008a,b). Описанная выше закономерность о наличии или отсутствии негативных последствий подавления экспрессии была установлена на примере США и Китая – крайних групп по шкале «Индивидуализм» по данным Г. Хофстеде (91 и 20 баллов по шкале от 0 до 100, $M = 45$, $SD = 24$) (The Hofstede centre, n.d.). Таким образом, культура задает требования к эмоциональному контролю и подавление экспрессии как типичная стратегия не имеет негативных последствий.

В данной статье мы хотим обобщить результаты об использовании подавления экспрессии как стратегии эмоциональной регуляции в России – стране со средним показателем по шкале «Индивидуализм» по данным Г. Хофстеде (39 баллов) (там же):

1. На российской выборке был получен типичный для США и стран Европы паттерн корреляций подавления экспрессии с чертами Большой пятерки, за исключением того, что в России подавление экспрессии положительно коррелирует с Сознательностью и не коррелирует с Доброжелательностью (Панкратова, Корниенко, 2017). Это свидетельствует о том, что подавление экспрессии считается правильной стратегией эмоциональной регуляции и человек внешне сдержанный не воспринимается окружающими как недоброжелательно настроенный.

2. Русские, которые в большей степени разделяют ценности вертикального коллективизма (подчинение своих интересов интересам группы), в большей степени подавляют внешние проявления радости и удивления в присутствии посторонних людей (при этом в качестве медиатора этих связей выступает ценность эмоционального контроля) (Панкратова, Осин, 2019). Эти результаты соответствуют установленной Д. Мацумото закономерности о связях коллективизма с низкими нормами проявления радости и удивления и позволяют ее уточнить.

3. В России, как и в США, подавление экспрессии отрицательно коррелирует с психологическим благополучием (Панкратова, Корниенко, 2017), при этом для России, в отличие от США, в большей степени характерно подавление экспрессии положительных эмоций с незнакомыми людьми, которое оказалось не связано с психологическим благополучием (Sheldon et al., 2017). С опорой на эти результаты можно предположить, что у русских к психологическому неблагополучию может приводить подавление отрицательных эмоций, что требует дополнительной экспериментальной проверки.

4. В рамках лабораторного эксперимента было показано, что у русских, в отличие от американцев, при подавлении экспрессии положительных (радости) и отрицательных (печали) эмоций не снижается интенсивность положительных эмоций и не повышается активность симпатической нервной системы (Pankratova et al., 2019). Отсутствие дополнительной активации симпатической нервной системы при подавлении экспрессии соответствует

результатам, полученным на выборках из Восточной Азии (например, в Китае).

5. У русских при подавлении экспрессии радости и печали снижается активность мышц щеки, при этом мышцы лба работают по-разному: при подавлении экспрессии радости мышцы лба напрягаются, что соответствует усилению фоновых отрицательных эмоций, а при подавлении экспрессии печали – расслабляются, что соответствует усилению фоновых положительных эмоций (там же). Как нам кажется, русские более эффективно справляются с подавлением экспрессии печали, т.к. при этом происходит расслабление мышц лица и можно ожидать снижение интенсивность печали за счет фоновых положительных эмоций.

6. Во время просмотра нейтрального ролика (с положительным эмоциональным фоном), как правило, активность мышц лба низкая, как и во время просмотра радостного ролика. При этом на российской выборке был получен нетипичный результат: во время просмотра нейтрального ролика у русских мышцы лба были так же напряжены, как и во время просмотра печального ролика (там же). Таким образом, напряженное лицо у русских не всегда означает, что они испытывают отрицательные эмоции, в ряде случаев это может быть реакция на нейтральную ситуацию, которая не вызывает сильных эмоций

7. Во время просмотра печального ролика у русских повышалась кожно-гальваническая реакция, при этом симпатическая активность сердечно-сосудистой системы, наоборот, снижалась (там же). Как нам кажется, этот паттерн торможения на уровне эмоционального реагирования может отражать культурную специфику совладания с трудными жизненными ситуациями. Возможно, для русских в большей степени характерна стратегия совладания, связанная с уходом в себя, переживанием чувства безвыходности и бездействием (Битюцкая, 2016).

Таким образом, подавление экспрессии для русских является достаточно типичной стратегией эмоциональной регуляции: напряженное лицо (напряжение мышц лба) может быть связано с отрицательными эмоциями, подавлением положительных эмоций

или нейтральной ситуацией, которая не вызывает сильных эмоций. Подавление экспрессии считается правильной стратегией эмоциональной регуляции и не воспринимается негативно со стороны окружающих. Для русских, по сравнению с американцами, с большей степени характерно подавление положительных эмоций с незнакомыми людьми, что объясняется ценностями вертикального коллективизма. В рамках лабораторного эксперимента было показано, что у русских, в отличие от американцев, подавление экспрессии положительных и отрицательных эмоций не снижает интенсивность положительных эмоций и не повышает активность симпатической нервной системы. При этом по результатам корреляционных исследований у русских, как и у американцев, подавление экспрессии отрицательно связано с психологическим благополучием, за исключением подавления экспрессии положительных эмоций.

Литература

- Битюцкая Е.В. Сценарий безвыходности при переживании трудной жизненной ситуации // Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова (ред.). Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Международной научной конференции. Кострома: изд-во КГУ, 2016. Т. 2. С. 220–222.
- Панкратова А.А. Подход Дж. Гросса к изучению эмоциональной регуляции: примеры кросс-культурных исследований // Вопросы психологии. 2014. № 1. С. 147–155.
- Панкратова А.А., Корниенко Д.С. Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса // Вопросы психологии. 2017. № 5. С. 139–149.
- Панкратова А.А., Осин Е.Н. Круговая модель правил проявления эмоций: кросс-культурное исследование // Психологический журнал. 2019. В печати.
- 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 (2). PP. 348–362.

- Gross J.J., Levenson R.W. Emotion elicitation using films // *Cognition and Emotion*. 1995. Vol. 9 (1). PP. 87–108.
- Gross J.J., Levenson, R.W. Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion // *Journal of Abnormal Psychology*. 1997. Vol. 106 (1). PP. 95–103.
- Hu T., Zhang D., Wang J., Mistry R., Ran G., Wang X. Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review // *Psychological Reports: Measures and Statistics*. 2014. Vol. 114 (2). PP. 341–362.
- Matsumoto D., Yoo S.H., Fontaine J. et al. Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and individualism versus collectivism // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2008a. Vol. 39 (1). PP. 55–74.
- Matsumoto, D., Yoo S.H., Nakagawa S. et al. Culture, emotion regulation, and adjustment // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008b. Vol. 94 (6). PP. 925–937.
- Pankratova A.A., Osin E.N., Lebedev V.V., Kiselnikov A.A., Sergeev A.A. The effects of emotional expression inhibition in Russians // *Social & Behavioural Sciences*. 2019. Vol. 63. PP. 484–492.
- Sheldon K.M., Titova L., Gordeeva T.O., Osin E.N., Lyubomirsky S., Bogomaz S. Russians inhibit the expression of happiness to strangers: Testing a display rule model // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2017. Vol. 48 (5). PP. 718–733.
- Soto J.A., Perez C.R., Kim Y-H, Lee E.A., Minnick M.R. Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese // *Emotion*. 2011. Vol. 11 (6). PP. 1450–1455.
- The Hofstede centre. National culture. URL: <http://geert-hofstede.com> (дата обращения: 18.09.2019).
- Zhou T., Bishop G.D. Culture Moderates the Cardiovascular Consequences of Anger Regulation Strategy // *International Journal of Psychophysiology*. 2012. Vol. 86 (3). PP. 291–298.