

УДК 159.9.07

Игнатъев П.Д., Трусова А.В.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Саморегуляция: обзор современных представлений

Self-regulation: a review of contemporary approaches

Аннотация

В статье представлен обзор существующих концептуальных представлений и определений понятия саморегуляции в отечественной и зарубежной психологии. В том числе, рассматривается эмоциональная регуляция как особая форма регуляции поведения. Исследование процессов саморегуляции является перспективным направлением в области психологии аддикций, в частности, зависимости от алкоголя, с учетом данных о дефиците регуляторных механизмов при этой патологии. Проведенный анализ научной литературы и исследований, посвященных изучению саморегуляции, в данной статье, направлен на определение теоретической и методологической основы дальнейших эмпирических изысканий.

Ключевые слова: саморегуляция, самоконтроль, эмоции, эмоциональная регуляция, осознанность

Abstract

The article reviews the existing approaches to the concept of self-regulation within both Russian and international psychology. Emotional regulation is considered as a special form of regulation of behavior. Research on self-regulation is promising in terms of psychology of addictive behavior, in particular, of alcohol addictions, based on the data about the deficits in the regulatory mechanisms accompanying this pathology. The analysis of theoretical and research studies on self-regulation described in this paper aims to identify the theoretical and methodological basis for further empirical research.

Keywords: self-regulation, self-control, emotion, emotional regulation, awareness

Определение понятия «саморегуляция»

На сегодняшний день, существует большое количество определений понятия «саморегуляции». В широком смысле слова, саморегуляция представляет собой «произвольное и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций и психического состояния в целом, которое

осуществляется самим субъектом путем специально организованной психической активности» (Большой психологический словарь, 2004).

Это одно из определений саморегуляции, которое является наиболее распространенным и принятым в широком кругу, задающее общее представление о процессе самоконтроля.

Среди отечественных исследователей, чьи работы посвящены изучению саморегуляции, можно выделить таких как Д.А. Леонтьев, Б.В. Зейгарник, В.А. Иванников, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, относительно недавние исследования были проведены Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленской, Ю.В. Ковалевой, Е.И. Первичко.

В работах Д.А. Леонтьева саморегуляция рассматривается через личностный потенциал. Личностный потенциал представляется как интегральная характеристика уровня личностной зрелости. Главным компонентом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала является феномен самодетерминации личности. Самодетерминация понимается как осуществление той или иной деятельности в относительной свободе от заданных условий этой деятельности – как внешних, так и внутренних условий, под которыми понимаются биологические, в частности, телесные предпосылки, а также потребности, характер и другие устойчивые психологические структуры. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя (Леонтьев, 2002, 2007).

Б.В. Зейгарник понимает под саморегуляцией сознательный процесс управления своим поведением, который располагается на двух уровнях: операционально-технический, связанный с сознательной организацией действия с помощью средств оптимизации, и мотивационный, на котором организуется общая направленность деятельности с помощью управления мотивационно-потребностной сферой. Мотивационный уровень, в свою

очередь, подразделяется на две формы: саморегуляция как волевое поведение, протекающее в условиях мотивационного конфликта, и саморегуляция, направленная на гармонизацию мотивационной сферы, устранение внутренних конфликтов и противоречий на основе сознательной перестройки и порождения новых смыслов (Зейгарник, 1989).

В.А. Иванников рассматривает саморегуляцию через волевые процессы, которые определяются как «способности человека к сознательной намеренной активности или к самодетерминации через работу во внутреннем плане, обеспечивающей дополнительное побуждение и/или торможение к действию на основе произвольной формы мотивации» (Иванников, 1991).

Черты волевого поведения рассматриваются в связи с ситуацией, психическим статусом и организацией (способами осуществления и мотивации) действий. В этом плане волевое поведение актуализируется при недостатке или нежелательности побуждения к действию, то есть, необходимо совершить действие, не связанное с актуальной потребностью, при наличии внутренних и внешних препятствий. По психическому статусу волевое действие рассматривается как действие с двумя смыслами, один из этих смыслов задается мотивом воображаемой ситуации, а по его организации – как дважды произвольное.

Вместе с этим, данную точку зрения – об обусловленности саморегуляции с волей – разделяют J. Kuhl и M. Kazén (1994). По мнению J. Kuhl, саморегуляция опосредована волевой сферой человека и рассматривается в качестве процесса контроля за действиями. На этой основе выделены два типа волевой регуляции: саморегуляция и самоконтроль. Склонность к тому или иному типу зависит либо от ориентации на действие, либо ориентации на состояние. Кроме этого, большое значение имеют когнитивные компоненты, а именно намерения, выступающие в качестве когнитивной репрезентации настоящего (инициация действия), будущего

(цели и способы достижения) и текущего состояния в настоящем (контроль события, который может влиять на осуществление действия).

Некоторые отечественные исследователи (Моросанова, 2001, 2014; Конопкин, 2008) определяют осознанную саморегуляцию как процесс инициации и управления произвольной активностью. Система осознанной саморегуляции служит для субъекта средством реализации этого процесса, организации психических ресурсов для выдвижения и достижения целей. О.А. Конопкин, основываясь на теории функциональных систем (Анохин, 1968), представляющую собой саморегулирующуюся организацию, на основе объединения физиологических процессов, предложил свои основные функциональные компоненты системы саморегуляции, к которым относятся: планирование целей, моделирование значимых для достижения цели условий, программирование действий, оценивание, коррекция результатов. На этой основе, совместно с В.И. Моросановой, был предложен феномен целостного образования «индивидуального стиля саморегуляции», в котором синтезированы различные характерные для человека индивидуальные особенности и способы, ответственные за процессы регуляции (Моросанова, 2001; Конопкин, 2008).

Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, Ю.В. Ковалева предлагают собственный конструкт – «контроль поведения» (Сергиенко, Виленская, Ковалева, 2010). Выделение конструкта «контроль поведения» и его соотношение с «саморегуляцией» основано, во-первых, на интеграции внутренних ресурсов человека (психологических, психофизиологических, нейropsychологических и генетических), которые в совокупности лежат в основе способности контролировать поведение. Во-вторых, конструкт «контроль поведения» является основой самоконтроля. В-третьих, представление об осознаваемом и неосознаваемом контроле, и, как следствие, регуляция поведения свойственны только взрослому.

«Контроль поведения» понимается как единая система, включающая три подсистемы регуляции: когнитивный контроль, эмоциональную регуляцию, волевой контроль. Данная система основана на ресурсах индивидуальности, интеграция которых приводит к возникновению индивидуального паттерна саморегуляции. Психологическая регуляция, реализующая индивидуальные ресурсы психической организации человека, обеспечивает соотношение внутренних возможностей и внешних целей.

Среди западных исследований саморегуляции наиболее известными являются работы J. Gross, который рассматривает регуляцию поведения, а также эмоций, через когнитивные процессы (Gross, 1998). Эмоциональная регуляция отлична от копинг-стратегий, регуляции настроения и психологических защит, однако направлена на управление своими эмоциями для эффективного разрешения проблемных ситуаций. Саморегуляция определяется как внутренний процесс когнитивного функционирования, с дифференцировкой реакций (предшествующие, фокусированные) на стратегиях регуляции. Трудности в измерении эмоциональной регуляции заключаются в том, что нет общности в понимании того, чем является эмоциональная регуляция. На этой основе им были предложены и выявлены особенности различных стратегий, в числе которых важное место отводилось «подавлению и переоценке».

Е.И. Первичко в своих работах основывается на процессуальной модели регуляции J. Gross. Регуляция эмоций определяется как совокупность психических процессов, механизмов и регуляторных стратегий, используемых для сохранения способности к продуктивной деятельности в ситуации эмоциональной нагрузки для обеспечения оптимального контроля над побуждениями и эмоциями, для поддержания эмоционального возбуждения на оптимальном уровне (Первичко, 2014).

Саморегуляция также находит свое отображение в «совладающем поведении», которое представляет собой набор различных способов,

направленных на разрешение стрессовых ситуаций, и, наряду с этим, управление своим собственным внутренним состоянием, которое лежит в основе успешного преодоления трудных жизненных ситуаций. Совладающее поведение включает в себя психологическую защиту и копинг-стратегии, основная функция которых – регулирующая.

N. Garnefski, V. Kraaij рассматривают саморегуляцию через «когнитивную регуляцию эмоций». Представление о когнитивной регуляции эмоций базируется на представлениях R.A. Thompson (1991) о познавательном способе получения и обработки эмоционально заряженной информации, а также о когнитивных стратегиях совладания со стрессом.

N. Garnefski, V. Kraaij определяют саморегуляцию через когнитивную регуляцию эмоций, то есть регуляцию эмоций посредством когниций, позволяющих человеку удерживать контроль над своими эмоциями под давлением, а также после переживания угрожающих и стрессовых ситуаций. Кроме этого, они выделяют 9 основных способов когнитивной регуляции эмоций: самообвинение, обвинение, принятие, перефокусировка на планирование, положительная перефокусировка, сосредоточение, позитивный пересмотр, помещение в перспективу, катастрофизация (Garnefski, Kraaij, 2001, 2007).

Однако эмоции и когнитивный контроль не всегда являются противоборствующими процессами. Как отмечает J.R. Gray, эмоциональные состояния могут поддерживать когнитивные процессы более высокого уровня (сложные когнитивные процессы) и модулировать нейромеханизмы, лежащие в основе когнитивных процессов. Эмоциональные состояния могут также помогать в разрешении конфликтов когнитивного контроля (например, краткосрочные и долгосрочные эффекты, балансировка риска и награды и т.п.) (Gray, 2004).

Вместе с этим, W. Hofmann, B.J. Schmeichel, A.D. Baddeley показали связь между улучшением когнитивного контроля и саморегуляции. В

результате исследований было установлено, что механизмы когнитивного контроля, как, например, рабочая память, сдерживание поведения и переключение задач, в некоторой степени поддаются тренировке. Эти функции когнитивного контроля помогают в процессе достижения целей, регуляции нежелательных эмоциональных переживаний, желаний и крейвингов, что является аспектами саморегуляции. Временное снижение когнитивного контроля часто связано с трудностями саморегуляции (Hofmann, Schmeichel, Baddeley, 2012).

По проведенному анализу подходов в понимании саморегуляции у различных авторов, можно сделать следующий вывод: саморегуляция понимается как особый организованный и целенаправленный процесс, ориентированный на активизацию собственных внутренних (психических) резервов при снижении или недостатке мотивации, а также на сохранение своего работоспособного состояния, способствующий эффективной деятельности, общению, адаптации.

Саморегуляция имеет множество форм, к числу которых можно отнести регуляцию собственной активности посредством волевого усилия, мотивационного компонента, управления своим состоянием за счет самопобуждения. Кроме этого, саморегуляция имеет разнообразные проявления, например, когнитивные стратегии регуляции эмоций и поведения, стилевые особенности саморегуляции с их типичными процессуальными паттернами, контроль поведения.

Эмоциональная регуляция как особая форма саморегуляции

Если исходить из определения саморегуляции как специальным образом организованной способности к мобилизации своего психического состояния, важно отметить, что данная способность зависит от множества факторов, к числу которых можно отнести эмоции. Эмоциональная регуляция является отдельным объектом психологических исследований,

специфика которой заключается в координации поведения человека, а также других, участвующих в контроле и самоконтроле, регуляторных процессов (когнитивных, волевых, и пр.).

В контексте изучения эмоционального интеллекта (Mayer, Salovey, 1997; Mayer, Salovey, Caruso, 2012; Bar-On, 2012 и др.) эмоциональная регуляция понимается и выступает в качестве его составляющей, и рассматривается через призму этого конструкта.

J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso (2012) определяют эмоциональный контроль как способность оставаться открытым для чувств, как приятных, так и неприятных; способность сознательно привлекать и отвлекаться от эмоций, в зависимости от оценки их информативности и полезности; способность к сознательному контролю своих и чужих эмоций; способность управлять своими и чужими эмоциями, снижая отрицательные и увеличивая положительные без подавления и усиления информации, которую они могут передать. Данную точку зрения также разделяет R. Bar-On (Bar-On, 2012), понимая эмоциональную регуляцию как способность или умение управлять и владеть эмоциями, контролировать действия на фоне эмоций.

Исходя из результатов исследований, проведенных A. Gyurak, J. Gross, and A. Etkin, эмоциональная регуляция определяется ими как целенаправленный процесс функционирования, влияющий на интенсивность, продолжительность и тип эмоционального переживания, который зависит от промежуточных, а также долгосрочных целей. Кроме этого, они выделяют две сферы, организующие эмоциональную регуляцию: эксплицитная и имплицитная регуляция. Эксплицитную эмоциональную регуляцию исследователи определяют как сознательные усилия для инициации, требующие определенного уровня контроля в процессе реализации. Она связана с определенным уровнем осознанности и понимания. Под имплицитной эмоциональной регуляцией понимаются процессы, вызванные автоматически самим стимулом и запускающиеся без контроля. Она может

происходить без участия осознанности и понимания (Gyurak, Gross, Etkin, 2011).

Но наиболее эффективной является эксплицитная (осознанная) регуляция своих эмоций, состояний, поведения. Это подтверждается исследованиями, проведенными А. Azizi, А. Borjali, М. Golzari. Ими было установлено, что осознанная регуляция эмоций позволяет снижать чувствительность к стрессовым ситуациям, ситуациям повышенного риска, ситуациям напряжения, а также позволяет предупредить проявление различных форм девиантного поведения, например, наркотическую зависимость и ее рецидив (Azizi, Borjali, Golzari, 2010).

А. Gross, совместно с А. Gyurak и А. Etkin, считают, что эмоциональная регуляция зависит от времени, продолжительности эмоций, и выделяют различные стратегии регуляции, которые, также, зависят от частоты и интенсивности их использования: «выбор ситуации, модификация ситуации, распределение внимания, когнитивная переоценка и изменения самой эмоциональной реакции» (Gyurak, Gross, Etkin, 2011).

А. Sander в своих работах также изучает эмоциональные процессы, в том числе, регуляторные. Эмоциональная регуляция, в узком смысле, направлена на изменение, как общего эмоционального состояния (настроения), так и определенных, конкретных эмоций. В широком смысле, эмоциональная регуляция представляет собой управление всеми эмоционально заряженными состояниями, то есть контролирует те процессы, в которые включены эмоции (Sander, 2009).

Эмоциональный контроль включает в себя управление и регулировку ответной реакции, на которую влияют как внешние факторы (события, окружение), так и внутренние (индивидуальные особенности).

А. Niven, Р. Totterdell, D. Holman считают, что эмоциональная регуляция осуществляется через межличностный контроль. Межличностная эмоциональная регуляция рассматривается как процесс инициации,

поддержания, модуляции, а также изменения возникновения, интенсивности и длительности внутренних эмоциональных состояний, как своих собственных, так и других. Данный процесс может возникать на двух уровнях: автоматический уровень, то есть без сознательного осведомления, и контролируемый уровень – осознанное использование стратегий регуляции, которые требуют осознанной цели, осведомленности и контроля.

Внутриличностная эмоциональная регуляция, в основном, сконцентрирована на автоматическом уровне обработки, при которой аффект распространяется от одного человека к другому, без сознательного осведомления. Но также она может происходить на контролируемом уровне обработки – как результат сознательной попытки, за счет наличия цели и осведомленности (Niven, Totterdell, Holman, 2009).

Эти два уровня, по сути, выступают как две стороны одного процесса, процесса межличностной контролируемой эмоциональной регуляции.

В результате рассмотрения различных взглядов на роль и значение эмоций в регуляции поведения, можно определить эмоциональную регуляцию как специфический процесс, акт использования, а также присоединения эмоций, направленный на организацию психического состояния и поведения. С этой точки зрения, использование эмоций понимается как усиливающий процесс, способствующий подкреплению поведения.

В результате анализа имеющихся подходов можно выделить две модальности эмоциональной регуляции: организующая модальность, результатом которой является целенаправленное поведение, в котором эмоции выполняют функцию поддержания, управления и усиления внутреннего побуждения, и препятствующая модальность, в которой эмоции снижают уровень внутренней мотивации, осложняют контроль и управление своим поведением.

Некоторые исследователи выделяют эмоциональную регуляцию как отдельный, самостоятельный механизм, который представляет собой процесс включения (осознанно) или вмешательства (неосознанно) эмоций в управление психической и двигательной активностью, как собственной, так и других людей, тем самым, организуя поведение. Другие же авторы, рассматривают эмоциональную регуляцию как составляющую эмоциональной сферы (может выступать компонентом совладающего поведения, эмоционального интеллекта и т.д.), основная функция которой заключается в контроле собственных переживаний, эмоционального состояния, а также и других людей.

Заключение

Проведенный нами анализ различных подходов и исследований является предпосылкой обобщения, систематизации и создания понятийной базы имеющихся определений и трактовок саморегуляции.

Саморегуляция представляет собой процесс самостоятельного воздействия человека на собственное психическое состояние, реализуемый при достижении определенного уровня зрелости, а также в результате специальных тренировок, к числу которых можно отнести аутотренинг, медитативные, релаксационные техники и т.д.

Саморегуляция проявляется в умении сдерживать собственные внутренние импульсы, регулировать психическое состояние, поведение (например, негативные эмоции, индивидуальные потребности и т.д.). Однако саморегуляция не ограничивается лишь контролем субъектной активности. Вместе с этим, побуждение к действию через выбор мотивов, планирование для достижения поставленных целей, а также организация и актуализация психических и физических ресурсов при возникновении препятствий на пути достижения цели, ориентация в проблемной ситуации, в том числе самодетерминация, являются неотъемлемой частью регуляторного процесса.

Саморегуляция отражает взаимодействие различных сфер психики, таких как когнитивная, аффективная, мотивационная, волевая, и реализуется в произвольном поведении. Важнейшей особенностью саморегуляции является ее осознанность, то есть способность человека к сознательному, произвольному контролю и управлению собственной активностью. Осознание когнитивной стороны саморегуляции включает в себя знания, представления о последствиях и результатах действий, аффективная составляющая выражается в оценке и отношении, волевой компонент осуществляет контроль и концентрирует на достижение цели.

Таким образом, исследование процесса саморегуляции поведения, а также ее различных проявлений, например, эмоциональной регуляции в норме и патологии, является актуальным и перспективным направлением теоретических и прикладных исследований.

Список использованных источников

- Анохин П.К. Методологическое значение кибернетических закономерностей // Материалистическая диалектика и методы естественных наук. М., 1968.
- Большой психологический словарь. Сост. Мещеряков Б., Зинченко В., Олма-Пресс. 2004.
- Дорфман Л.Я., Дудорова Е.В. Полимодальное Я, интеллект и контроль за действием // Образование в культуре и культура образования / Отв. ред. Е. А. Малянов. Пермь, Пермский государственный институт искусства и культуры, 2003. Ч. 1. С. 354-356.
- Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал, 1989. Т. 10, № 2. С. 122-131.
- Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. М., 1991.
- Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии, 2008. №3. С. 22-34.
- Леонтьев Д.А. Становление саморегуляции как основа психологического развития: эволюционный аспект // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В.И. Моросановой. М.; Ставрополь, ПИ РАО; СевКавГТУ, 2007. С. 68-84.
- Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М., Наука, 2001.
- Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство // М., Когито-Центр, 2004.

- Первичко Е.И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход. Национальный психологический журнал, 2014, № 4 (16). С. 13-22.
- Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В. Контроль поведения как субъектная регуляция. М., Изд-во «Институт психологии РАН», 2010.
- Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. М., Смысл, 2002.
- Azizi A., Borjali A., Golzari M. The Effectiveness of Emotion Regulation Training and Cognitive Therapy on the Emotional and Addictive Problems of Substance Abusers // Iran J. Psychiatry. 2010, Spring, 5 (2), pp. 60-65.
- Bar-On R. The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing, In: A.D.Fabio (Ed.), Emotional Intelligence – New Perspectives and Applications, InTech, 2012, pp. 29-50.
- Garnefski N. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems / N. Garnefski, V. Kraaij, Ph. Spinhoven // Personality and Individual Differences, 2001. Vol. 30, pp. 1311-1327.
- Garnefski N. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults / N. Garnefski, V. Kraaij // European J. of Psychological Assessment, 2007. N. 23, pp. 141-149.
- Gray J.R. Integration of Emotion and Cognitive Control. Current Directions in Psychological Science, 2004. 13 (2), pp. 46-48.
- Gross J. Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. Journal of Personality and Social Psychology, 1998. 74 (1), pp. 224-237.
- Gyurak A., Gross J.J., Etkin A. Explicit and Implicit Emotion Regulation: A Dual-Process Framework. Cognition and Emotion, 2011, 25 (3), pp. 400-412.
- Hofmann W., Schmeichel B.J., Baddeley A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. Trends in Cognitive Sciences. doi:10.1016/j.tics. 2012.01.006.
- Kuhl J., Kazén M. Self-discrimination and memory: State orientation and false self-ascription of assigned activities. Journal of Personality and Social Psychology, 1994. 66 (6), pp. 1103-1115.
- Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? In: P. Salovey, D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: educational implications. New York: Perseus Books Group, 1997. Pp. 3-31.
- Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. The Validity of the MSCEIT: Additional Analyses and Evidence. Emotion Review, 2012. 4 (4), pp. 411-412.
- Niven K., Totterdell P., Holman D. A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. University of Sheffield, Institute of Work Psychology, Sheffield, England. Emotion, 09.2009. 9 (4), pp. 498-509.
- Sander L. Koole. The psychology of emotion regulation: An integrative review V University Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands. Article in cognition and emotion. January 2009. 23 (1), pp. 4-41.
- Werner K., Gross J.J. Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In: A. Kring, D. Sloan (Eds.), Emotion regulation and psychopathology. New York: Guilford Press, 2010. Pp. 13-37.

References

- Anokhin P.K. Metodologicheskoe znachenie kiberneticheskikh zakonomernostey // Materialisticheskaya dialektika i metody estestvennykh nauk [The methodological significance of cybernetic laws // Materialist dialectics and methods of the natural sciences]. Moscow, 1968. (In Russian)
- Bol'shoy psikhologicheskii slovar' [A great psychological dictionary]. Sost. Meshcheryakov B., Zinchenko V. Olma-Press Publ., 2004. (In Russian)
- Dorfman L.Ya., Dudorova E.V. Polimodal'noe Ya, intellekt i kontrol' za deystviem [Polymodal Self, intellect and control over action] // Obrazovanie v kul'ture i kul'tura obrazovaniya / Otv. red. E. A. Malyanov. Perm', Permskiy gosudarstvennyy institut iskusstva i kul'tury [Perm state institute of arts and culture], 2003. Part 1, pp. 354–356. (In Russian)
- Zeygarnik B.V., Kholmogorova A.B., Mazur E. Samoregulyatsiya povedeniya v norme i patologii [Self-regulation of behavior in normal and pathological] // Psikhologicheskii zhurnal, 1989, Vol. 10, No. 2, pp. 122-131. (In Russian)
- Ivannikov V.A. Psikhologicheskie mekhanizmy volevoy regulyatsii [Psychological mechanisms of volitional regulation]. Moscow, 1991. (In Russian)
- Konopkin O.A. Osoznannaya samoregulyatsiya kak kriteriy sub"ektnosti [Conscious self-regulation as a criterion of subjectivity] // Voprosy psikhologii, 2008, No. 3, pp. 22-34. (In Russian)
- Leont'ev D.A. Stanovlenie samoregulyatsii kak osnova psikhologicheskogo razvitiya: evolyutsionnyy aspekt [Becoming self-regulation as the basis of psychological development: the evolutionary aspect] // Sub"ekt i lichnost' v psikhologii samoregulyatsii / Pod red. V.I. Morosanovoy. M.; Stavropol', PI RAO; SevKavGTU Publ., 2007, pp. 68–84. (In Russian)
- Morosanova V.I. Individual'nyy stil' samoregulyatsii [Individual style of self-regulation]. Moscow, Nauka Publ., 2001. (In Russian)
- Morosanova V.I. Oprosnik «Stil' samoregulyatsii povedeniya» (SSPM): Rukovodstvo [The questionnaire «Style of self-regulation behavior» (SSBM): Manual] // Moscow, Kogito-Tsentr Publ., 2004. (In Russian)
- Pervichko E.I. Strategii regulyatsii emotsiy: protsessual'naya model' Dzh. Grossa i kul'turno-deyatel'nostnyy podkhod [Emotion regulation strategies: procedure modeling of J. Gross and cultural activity approach]. Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal, No. 4 (16), 2014, pp. 13-22. (In Russian)
- Sergienko E.A., Vilenskaya G. A., Kovaleva Yu.V. Kontrol' povedeniya kak sub"ektnaya regulyatsiya [Control of behavior as a subject regulation]. Moscow, «Institut psikhologii RAN» Publ., 2010. (In Russian)
- Sovremennaya psikhologiya motivatsii [Modern Psychology of motivation] / Pod red. D.A. Leont'eva. Moscow, Smysl Publ., 2002. (In Russian)
- Azizi A., Borjali A., Golzari M. The Effectiveness of Emotion Regulation Training and Cognitive Therapy on the Emotional and Addictive Problems of Substance Abusers // Iran J. Psychiatry. 2010, Spring, 5 (2), pp. 60-65.
- Bar-On R. The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing, In: A.D.Fabio (Ed.), Emotional Intelligence – New Perspectives and Applications, InTech, 2012, pp. 29-50.

- Garnefski N. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems / N. Garnefski, V. Kraaij, Ph. Spinhoven // *Personality and Individual Differences*, 2001. Vol. 30, pp. 1311-1327.
- Garnefski N. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults / N. Garnefski, V. Kraaij // *European J. of Psychological Assessment*, 2007. N. 23, pp. 141-149.
- Gray J.R. Integration of Emotion and Cognitive Control. *Current Directions in Psychological Science*, 2004. 13 (2), pp. 46-48.
- Gross J. Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998. 74 (1), pp. 224-237.
- Gyurak A., Gross J.J., Etkin A. Explicit and Implicit Emotion Regulation: A Dual-Process Framework. *Cognition and Emotion*, 2011, 25 (3), pp. 400-412.
- Hofmann W., Schmeichel B.J., Baddeley A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*. doi:10.1016/j.tics. 2012.01.006.
- Kuhl J., Kazén M. Self-discrimination and memory: State orientation and false self-ascription of assigned activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994. 66 (6), pp. 1103-1115.
- Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? In: P. Salovey, D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. New York: Perseus Books Group, 1997. Pp. 3-31.
- Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. The Validity of the MSCEIT: Additional Analyses and Evidence. *Emotion Review*, 2012. 4 (4), pp. 411-412.
- Niven K., Totterdell P., Holman D. A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. University of Sheffield, Institute of Work Psychology, Sheffield, England. *Emotion*, 09.2009. 9 (4), pp. 498-509.
- Sander L. Koole. The psychology of emotion regulation: An integrative review V University Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands. Article in *cognition and emotion*. January 2009. 23 (1), pp. 4-41.
- Werner K., Gross J.J. Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In: A. Kring, D. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology*. New York: Guilford Press, 2010. Pp. 13-37.