

Antecedent-Focused Emotion Regulation, Response Modulation and Well-Being.

Nicola S. Schutte & Rebecca R. Manes & John M. Malouff.

University of New England, Armidale NSW 2351, Australia
e-mail: nschutte@une.edu.au

Abstract. The aim of the research was to examine the full range of emotion regulation strategies proposed by the Gross and John (Journal of Personality and Social Psychology 85:348–362, 2003; John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 351–372). New York: Guilford) process model of emotional regulation. Seventy-three participants from Australia provided information on their use of emotion regulation strategies, wellbeing, and emotional intelligence. As predicted by the process model of emotional regulation, antecedent focused regulation strategies were associated with greater wellbeing. Response-modulation strategies predicted no additional variance in well-being beyond antecedent-regulation strategies. In contrast to past research on the selected response modulation strategy of suppression, in the present research response modulation was not associated with negative well-being outcomes. Individuals higher in emotional intelligence showed more antecedent-focused regulation, a finding congruent with model-based predictions.

Сосредоточение на предшествующей эмоциональной регуляции, модуляция ответа и благосостояние.

Никола С. Шутте, Ребека Р. Манес и Джон М. Малоуф.

Университет в Новой Англии, Австралия

Резюме. Цель данной работы - исследовать стратегии регулирования полного спектра эмоций, предложенные Гроссем и Джоном (Журнал Личностной и Социальной Психологии 85:348–362, 2003; Джон, О. П., & Гросс, Дж. Дж. (2007). Индивидуальные различия в эмоциональном регулировании. Гросс Дж. Дж. (Эд.), Руководство (справочник) по регулированию эмоций (стр 351-372). Нью-Йорк: Гилфорд), описывают модель эмоционального регулирования. Семьдесят три участника из Австралии предоставили информацию о своих используемых стратегиях регулирования эмоции, благополучия и эмоционального интеллекта. Как предсказано моделью процесса эмоционального регулирования, стратегия регулирования предшествующего сосредоточения была связана с большим благополучием. Стратегии модуляции ответа не предсказали дополнительного различия в благополучии вне стратегий предшествующего регулирования. В отличие от прошлого исследования в области отобранной стратегии модуляции ответа подавления, в данном исследовании модуляции ответа не были связаны с отрицательными результатами благополучия. Люди с более высоким эмоциональным интеллектом показали большее сосредоточение на предшествующем регулировании, в котором обнаруживалась конгруэнция основной модели предикторов.

Гросс и Джон (2003; Джон и Гросс 2007) разработали теорию эмоционального регулирования предлагающую пять стратегий регулирования, которые проявляются последовательно во время процесса проявления эмоции. Эти стратегии следующие: (1) выбор ситуаций, (2) модификация ситуаций, (3) развертывание внимания, (4) познавательное изменение (пересмотр) и (5) модуляция ответа. Модуляция ответа может включать основанные на опыте, поведенческие или физиологические реакции. Согласно

Гроссу и Джону (2003), сосредоточение на предшествующей регуляции происходит во время происхождения эмоции и охватывает выбор и модификацию ситуаций, развертывание внимания и познавательное изменение. Модуляция ответа происходит после того, как эмоция испытана. Гросс и Джон (2003) утверждают, что сосредоточение на предшествующем эмоциональном регулировании более эффективно, чем сосредоточение на ответе, в котором изменяется траектория эмоции на более позднее проявление.

Эмоциональный интеллект определяют и как способность (Майер и др. 2004) и как черту (Neubauer и Freudenthaler 2005; Петридес и Фурнхейм 2003). Майер и др. (2000) предположили, что способность предпочтительнее. Однако, авторы исследования полагают, что и у способности и у черты есть свои положительные стороны. В частности, когда цель исследования состоит в том, чтобы оценить характерное адаптивное эмоциональное функционирование в повседневной жизни, определение ЭИ как черты и соответствующие способы измерения ЭИ могут быть предпочтительными.

Поскольку эмоции являются основным аспектом эмоционального интеллекта, авторы исследования ожидают, что люди с более высоким эмоциональным интеллектом будут использовать более адаптивные стратегии регулирования эмоции.

Основная цель исследования состояла в том, чтобы расширить эмпирическое тестирование модели эмоционального регулирования Гросса и Джона (2003; Джон и Гросс 2007). Джон и Гросс (2007) утверждали, что сосредоточение на предшествующем регулировании связано с лучшими результатами, чем сосредоточение на ответе. Таким образом, авторы исследования ожидают, что стратегии регулирования выбора ситуаций, модификации ситуаций, развертывания внимания и познавательного изменения (пересмотр) будут связаны с большим благополучием, чем модуляция ответа основанная на опыте, поведенческих или физиологических реакциях.

Участники и Процедура. Семьдесят три человека, проживающие в Австралии, участвовали в исследовании. Сердитый возраст участников был 45.23, SD=11.32, с диапазоном 18 - 78. Сорок четыре из участников были женщинами, 22- мужчины и семь не указали свой пол в анкете исследования. Тридцать девять участников были из числа рабочих в секторе общественных работ, 19 из числа штата управления органами народного образования и 15 из числа студентов старших курсов университета. Все участники были добровольцами и не получили оплаты за участие. Они анонимно прошли опросники в бумажной форме и возвратили их в предварительно выданном конверте.

Эмоциональное регулирование. Emotional Regulation Processes - двадцать восемь пунктов, отражающие эмоциональные стратегии регулирования, предложенные Гроссом и Джоном (2003; Джон и Гросс 2007). Четыре пункта представляли каждую из семи стратегий регулирования, включённых в модель. Два пункта в каждом наборе из четырёх были направлены на то, чтобы уменьшать отрицательные эмоции, и два пункта в каждом наборе были направлены на то, чтобы увеличивать положительные эмоции. Таблица 1 показывает пункты данного опросника. Участники оценивали каждый пункт по семи пунктам: "1" – «категорически не согласен» и "7" – «полностью согласен». Внутренняя согласованность (альфа Кронбаха) пунктов была следующая: выбор ситуаций .59; модификация ситуаций .80; развертывание внимания .79; познавательное изменение .96; основанный на опыте модуляция ответа .72; поведенческая модуляция ответа .73; и физиологическая модуляция ответа .70. Внутренняя согласованность 16 пунктов, оценивающих предшествующие стратегии регулирования, была .91, внутренняя последовательность 12 пунктов, оценивающих модуляцию ответа, была .85.

Эмоциональный интеллект. The Assessing Emotions Scale (Schutte и др. 1998) мера эмоционально интеллекта. Шкалы направлены на оценку насколько хорошо испытуемые идентифицируют, понимают, регулируют и используют свои и чужие эмоции. В данном исследовании внутренняя согласованность шкал (альфа Кронбаха) была .89.

Благополучие. The Life Satisfaction Scale (Diener и др. 1985) оценивает общее удовлетворение жизнью. В данном исследовании внутренняя согласованность (альфа Кронбаха) была .87. Списки Положительного и Отрицательного Настроения (Уотсон и др. 1988) оценили типичный опыт положительного и отрицательного настроения. Более высокое множество в положительном списке настроения указывает на более положительное настроение, и более высокое множество в отрицательном списке настроения указывает на более отрицательное настроение. В данном исследовании внутренняя согласованность списков была .85 для положительного настроения и .80 для отрицательного настроения.

Гросс и Джон Риппрэйсэл и Критерии подавления. Критерии Пересмотра и Подавления были включены в исследование как меры избранных аспектов эмоциональной модели процесса регулирования и позволили сравнить результаты от данного исследования и результаты прошлого исследования, сосредоточившегося на модели процесса эмоционального регулирования. The Cognitive Reappraisal Scale (Гросс и Джон 2003) оценивает тенденции людей регулировать эмоции, изменяя мысли. Шкала Подавления оценивает нехватку выражения отрицательных и положительных эмоций. Внутренняя согласованность шкал .79 и .73 соответственно.

Результаты. Таблица 2 показывает средние и стандартные отклонения. Сосредоточение на предшествующем эмоциональном регулировании было связано со значительно большим жизненным удовлетворением, более положительным настроением и меньшим отрицательным настроением. Наборы пунктов, оценивающих модификацию ситуаций, развертывание внимания и познавательное изменение были индивидуально связаны с большим жизненным удовлетворением и положительным настроением и с меньшим отрицательным настроением. Полный набор пунктов, оценивающих предшествующее регулирование был связан с большим жизненным удовлетворением и положительным настроением и с меньшим отрицательным настроением. Таблица 3 показывает эти результаты.

Регрессионный анализ проводился для того, чтобы посмотреть было ли сосредоточение на предшествующем регулировании лучшим предсказателем благополучия, чем модуляция ответа. Для этого показатели жизненного удовлетворения, положительного настроения и отрицательного настроения были объединены в сложную меру благополучия, состоящую из суммы стандартизированного множества для каждой из этих переменных. Альфа Кронбаха сложной меры благополучия была .71. В регресс модуляция предшествующего регулирования ответа была введена как переменная предсказателя, а сложное благополучие было введено как зависимая переменная. Вместе два типа регулирования значительно предсказали благополучие, $R = .42$, $F(2, 67) = 7.29$, $p < .001$. Предшествующее регулирование предсказывало благополучие $B = .07$, $SE B = .02$, $\beta = .45$, $p = .003$. Модуляция ответа не составляла дополнительное различие $B = -.01$, $SE B = .04$, $\beta = -.04$, $p = .77$. Получастичная корреляция между предшествующим регулированием и благополучием, была .34 и получастичная корреляция между модуляцией ответа и благополучием, было $-.03$.

Сосредоточенное на предшествующем регулировании было связано с более высоким эмоциональным интеллектом, в то время как отношения между модуляцией ответа и эмоциональным интеллектом не были существенными. Таблица 3 показывает эти результаты и отношения между определенными стратегиями регулирования и эмоциональным интеллектом. Сосредоточенные на предшествующем регулировании показали прочные ассоциации с The Assessing Emotions Scale, измеряющими эмоциональное регулирование.

Стратегия Пересмотра, оценённая с помощью шкал разработанных Гроссом и Джоном (2003), была связана с большим жизненным удовлетворением, более положительным настроением и более высоким эмоциональным интеллектом. Подавление было связано с меньшим жизненным удовлетворением, меньшим положительным

настроением, большим отрицательным настроением и более низким эмоциональным интеллектом. Таблица 3 показывает эти результаты.

Результаты исследования подтвердили модель эмоционального регулирования Гросса и Джона (2003; Джон и Общее количество 2007). Согласно этой модели, сосредоточение на предшествующем регулирование происходит во время развития эмоции и включает выбор и модификацию ситуаций, которые могут вызвать эмоции развертывание внимания и когнитивные изменения. Модуляция ответа происходит после того, как эмоция испытана и включает основанные на опыте, поведенческие или физиологические попытки отрегулировать эмоцию. Согласно Джону и Гроссу (2007), сосредоточение на предшествующем регулирование более эффективно и связано с лучшими результатами, чем сосредоточение на ответе.

Перевод Кровицкой И.В.
innavladimirovna@hotmail.ru

Table 1 Regulation of emotion items*Selection of situations*

- I spend time in situations that help me to feel emotions I want to have.
- I spend time in situations that prevent me from feeling emotions I do not want to have.
- I seek out situations that help me feel positive emotions.
- I avoid situations that lead me to feel negative emotions.

Modification of situations

- I change situations so that they help me to feel emotions I want to have.
- I change situations that lead me to feel emotions I do not want to have.
- I change situations so they lead me to feel positive emotions.
- I change situations so they do not lead me to feel negative emotions.

Attention deployment

- I pay attention to the things around me that help me to feel emotions I want to have.
- I pay attention to the things around me that prevent me from feeling emotions I do not want to have.
- I concentrate on things that help me feel positive emotions.
- I concentrate on things that block negative emotions.

Cognitive change

- I change the way I think about things to help me to feel emotions I want to have.
- I change the way I think about things to prevent me from feeling emotions I do not want to have.
- I change my perspective on events to create positive emotions.
- I change my perspective on events so that I do not develop negative emotions.

Experiential modulation

- When I have an emotion that I want to last, I focus on the emotion.
- When I have an emotion I do not want to have, I try not to think about it.
- When I have a positive emotion, I concentrate on it.
- When I have a negative emotion, I ignore it.

Behavioral modulation

- When I have an emotion that I want to last, I show behaviours (e.g., talk about events connected to the emotion) that will make the emotion last.
- When I have an emotion I do not want to have, I show behaviours (e.g., try to resolve a conflict that led to the emotion) that will lessen the emotion.
- When I have a positive emotion, I behave in ways that will make the emotion more intense.
- When I have a negative emotion, I behave in ways that will weaken the emotion.

Physical modulation

- When I have an emotion I want to last, I focus on the body signals (e.g., excitement) associated with the emotion.
- When I have an emotion I do not want to have, I ignore the body signals (e.g., sweaty palms) associated with the emotion.
- When I have a positive emotion, I focus on internal signs (e.g., a rush of energy) of the emotion.
- When I have a negative emotion, I block out internal signs (e.g., tense muscles) of the emotion.

Table 3 Associations between aspects of emotional regulation, well-being, and emotional intelligence ($N=73$)

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Antecedent-focused Regulation	–															
Response-focused Regulation	.65**	–														
Situation Selection	.75**	.43**	–													
Situation Modification	.85**	.61**	.52**	–												
Attention Deployment	.90**	.65**	.61**	.72**	–											
Cognitive Change	.85**	.50**	.45**	.69**	.70**	–										
Experiential Modulation	.57**	.87**	.39**	.49**	.60**	.44**	–									
Behavioral Modulation	.63**	.80**	.38**	.58**	.59**	.57**	.55**	–								
Physical Modulation	.41**	.81*	.30**	.45**	.41**	.23	.55**	.48**	–							
Life Satisfaction	.26*	.23*	.06	.28*	.25*	.32**	.18	.29*	.12	–						
Positive Mood	.37**	.25*	.16	.35**	.33**	.40**	.20	.37**	.09	.62**	–					
Negative Mood	–.36**	–.12	–.37**	–.27*	–.32**	–.27*	–.07	–.15	–.08	–.37**	–.37**	–				
Emotional Intelligence	.33**	.19	.30*	.20	.38**	.26*	.19	.24*	.05	.49**	.56**	–.35**	–			
Managing Own Emotions	.40**	.24*	.27*	.35**	.38**	.34**	.18	.33**	.10	.45**	.53**	–.44**	.72**	–		
Reappraisal	.42**	.27*	.14	.39**	.40**	.48**	.33**	.26	.06	.31**	.48**	–.23	.46**	.49**	–	
Suppression	–.30*	–.12	–.17	–.21	–.38**	–.27*	–.11	–.18	–.02	–.34	–.43**	.41**	–.50**	–.39**	–.16	–

* $p < .05$, ** $p < .01$

Table 2 Means and standard deviations

Variables	Mean	Standard Deviation
Antecedent-focused Regulation	75.28	14.59
Response-focused Regulation	54.24	9.94
Situation Selection	18.90	3.99
Situation Modification	18.00	4.66
Attention Deployment	19.29	4.00
Cognitive Change	19.13	4.65
Experiential Modulation	18.13	4.53
Behavioral Modulation	19.21	3.67
Physical Modulation	16.90	3.78
Life Satisfaction	24.31	6.60
Positive Mood	37.03	6.34
Negative Mood	19.69	6.02
Emotional Intelligence	127.70	14.88
Managing Own Emotions	28.33	3.74
Reappraisal	29.36	5.70
Suppression	13.90	4.49