

Эмоциональная саморегуляция




Материал из Википедии — свободной энциклопедии

Эмоциональная саморегуляция (эмоциональная регуляция, ЭР) — это способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости^[1]. Её можно описать как совокупность процессов наблюдения, оценки и модификации эмоциональных реакций^[2], которые осуществляют усиление или ослабление эмоций^[3]. Эмоциональная саморегуляция принадлежит к более широкому классу процессов регуляции эмоций, включающих как контроль над собственными чувствами, так и воздействие на чувства других людей в процессе межличностного общения^[4]. Она является необходимым условием для социализации и зависит как от культуры общества, так и от социального контекста ситуации.^[3]

См. также

- Психологическая саморегуляция
- Сдержанность
- Самопознание

Примечания

- ↑ *Cole P. M., Michel M. K., Teti L. O.* The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective (<https://www.jstor.org/stable/1166139?origin=JSTOR-pdf>) : [англ.] // Monogr Soc Res Child Dev : journal. — 1994. — Vol. 59, no. 2-3. — P. 73–100. — doi:10.2307/1166139 (<https://dx.doi.org/10.2307%2F1166139>). — PMID 7984169 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7984169>).
- ↑ *Thompson R. A.* Emotion regulation: a theme in search of definition (<http://psychology.ucdavis.edu/labs/Thompson/pubs/article/Thompson1994.pdf>)  : [англ.] // Monogr Soc Res Child Dev : journal. — 1994. — Vol. 59, no. 2-3. — P. 25–52. — doi:10.2307/1166137 (<https://dx.doi.org/10.2307%2F1166137>). — PMID 7984164 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7984164>).
- ↑ *Gross J. J.* Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences (<http://www.psychophys.org/articles/Gross02.pdf>)  : [англ.] // Psychophysiology : journal. — 2002. — Vol. 39, no. 3 (May). — P. 281–91. — doi:10.1017/S0048577201393198 (<https://dx.doi.org/10.1017%2FS0048577201393198>). — PMID 12212647 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12212647>).
- ↑ *Niven K., Totterdell P., Holman D.* A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies (http://www.academia.edu/download/30416003/emotion-interpersonal_classification.pdf)  : [англ.] // Emotion : journal. — 2009. — Vol. 9, no. 4 (August). — P. 498–509. — doi:10.1037/a0015962 (<https://dx.doi.org/10.1037%2Fa0015962>). — PMID 19653772 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19653772>).

Литература

- Милова Ю. В.* Техники и приёмы регуляции эмоций (<http://www.b17.ru/article/2093>) // Вопросы психологии. — 2010. — № 3.

- Управление эмоциями (<http://psyfactor.org/strah2.htm>) // Головаха Е. И., Панина Н. В. Психология человеческого взаимопонимания. — Киев, 1989
- Эмоции как процесс, организующий поведение (<http://flogiston.ru/library/reic2>) // Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Ян Рейковский. — М., 1979. — С. 133—151.

Источник — https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Эмоциональная_саморегуляция&oldid=110479273

Эта страница в последний раз была отредактирована 14 ноября 2020 в 13:42.

Текст доступен по лицензии Creative Commons Attribution-ShareAlike; в отдельных случаях могут действовать дополнительные условия.

Wikipedia® — зарегистрированный товарный знак некоммерческой организации Wikimedia Foundation, Inc.