

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ

РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ И НАСИЛИЕ В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ*

©2019 г. М.А. Падун *

*Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, лаборатория психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, ФГБУН Институт психологии РАН; 129366, Москва, ул. Ярославская, дом 13, корпус 1; e-mail: maria_padun@inbox.ru

Поступила в редакцию 11 июля 2019 г.

Аннотация. Статья посвящена анализу соотношения *разноуровневых факторов регуляции эмоций* в связи с *насилием в близких отношениях*. Показано, что эта проблема традиционно связывается с переживанием эмоции гнева. Рассмотрена «Модель избегания гнева», согласно которой насилие в отношениях возникает как результат стремления человека избавиться от этой эмоции, которая субъективно переживается как невыносимая. Обсуждается понятие *межличностной регуляции эмоций*. Рассматривается роль привязанности в процессах межличностной регуляции эмоций. Обосновывается значимость применения системного подхода к изучению межличностного насилия. Описывается «Теория И-в-кубе», согласно которой вероятность межличностной агрессии будет максимальной, если одновременно действуют три группы факторов: высокая провокация со стороны внешней среды (*instigation*); высокая выраженность предрасполагающих к агрессии индивидуальных склонностей (*impellance*); и слабые ресурсы контроля (*inhibition*). Обозначены дисфункциональные стратегии регуляции эмоций в парах, переживающих насилие. К таким способам регуляции могут быть отнесены провоцирующие гнев стратегии: склонность снижать негативные эмоции за счет *обвинения других, катастрофизация* (драматизация межличностных проблем), *нерегулируемая эмоциональная экспрессия* (истерика), *отвлечение* (игнорирование партнера). Описаны дисфункциональные стратегии регуляции эмоций партнера, который прибегает к насилию, – это недостаточная способность к

* Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ № 19-013-00011.

когнитивной переоценке и руминации. Показано, что рассмотрение роли процессов регуляции эмоций в системе факторов, приводящих к психологическому и физическому насилию, представляется важным в контексте применения системного подхода к построению коррекционных и профилактических программ. Подчеркивается, что регуляция эмоций – это именно та сфера, в которой может оказываться направленное корректирующее воздействие с помощью различных методов и приемов.

Ключевые слова: регуляция эмоций, насилие, романтические отношения, психологическое насилие, физическое насилие, привязанность, системный подход.

Эмоции играют центральную роль в близких отношениях. Они, с одной стороны, являются основой мотивации устанавливать и развивать отношения, с другой, – сигнализируют о том, насколько в них удовлетворяются потребности человека (подробнее см.: Психология, 2000; и др.). *Романтические отношения* – это связь между двумя людьми, характеризующаяся высокой степенью эмоциональной включенности и интимности, а также физической, интеллектуальной и эмоциональной близостью между партнерами, которая предполагает, что наряду с индивидуальной эмоциональной динамикой, существует общая эмоциональная динамика двух людей, тесно связанных друг с другом. Партнеры могут иметь статус «встречающихся», жить вместе и/или состоять в браке. Теория ранней и взрослой привязанности отражает современные взгляды на эмоциональную коммуникацию в близких отношениях. В ней убедительно показано, что паттерны эмоционального взаимодействия, которые с разной степенью успешности реализуются ребенком во взаимодействии с матерью (или другим значимым лицом), во взрослом возрасте реализуются в романтических отношениях (Hazan, Shaver, 1987).

Насилие в таких отношениях представляет собой актуальную и широко обсуждаемую проблему во всем мире. Оно может проявляться на трех уровнях: *психологическом, физическом и сексуальном.* *Психологическое насилие*, в свою очередь, имеет разные формы: оскорбление, навешивание ярлыков, крик и ругань, игнорирование, пренебрежение и угрозы. При этом в ряде стран оно

настолько распространено, что есть мнение о том, что оно является нормой (Muñoz-Rivas, et al., 2009). Известно, что в США 80% молодых людей, которые находятся во встречающихся (“dating”) отношениях, подвергаются психологическому насилию; 20-30% – физическому; 10-20% – сексуальному (Shorey et al., 2008). В данной статье будут рассмотрены механизмы *дисфункциональной межличностной регуляции эмоций*, которые имеют универсальный характер и могут приводить как исключительно к психологическому насилию, так и его сочетанию с физическим.

Психологические последствия насилия в близких отношениях выражаются в развитии *депрессии, тревоги, посттравматического стрессового расстройства*, выраженном чувстве *стыда*, *алкогольной и наркотической зависимости* (Ulloa, Hammett, 2016).

Процессы *регуляции эмоций* (РЭ) являются ключевыми в понимании темы насилия. РЭ представляет собой комплекс осознаваемых и неосознаваемых психических процессов, к которым прибегают люди с целью ослабления, удерживания или усиления своих эмоциональных реакций (Gross, Thompson, 2007; Падун, Климова, 2014). Нарушения РЭ связаны с широким спектром психопатологических проявлений в виде тревожных и депрессивных расстройств, расстройств личности и аддиктивных нарушений. Процесс РЭ имеет системное строение (Падун, 2019) и осуществляется на различных уровнях индивидуально-личностной организации. *Нейробиологические механизмы* реализуются через взаимодействие подкорковых (прежде всего, амигдалы) и префронтальных отделов коры. *Индивидуально-психологический уровень РЭ* обеспечивается за счет индивидуальной совокупности осознаваемых и автоматических стратегий РЭ, используемых индивидом в различных ситуациях. *Межличностные механизмы РЭ* можно условно разделить на два вида: первый связан с осознанным или неосознанным вовлечением другого в процесс регуляции собственных эмоций; второй – с действиями,

направленными на РЭ, которые переживает другой человек (Williams et al., 2018; Hoffman, 2014). *Социо-культурные компоненты* в структуре РЭ реализуются за счет репрезентаций культурных норм, сопряженных с переживанием и выражением эмоций в моделях мира и собственного «Я» у представителей разных культур.

Насилие происходит в отношениях и не может быть рассмотрено как характеристика одной личности (насильника). Следовательно, оно может быть изучено только в рамках системного подхода (Ломов, 1975, 2006 и др.), где «изучаемый предмет рассматривается с точки зрения организованного целого и обладает свойствами, которые невозможно вывести из его фрагментов или частей» (Барабанщиков, 2007, с. 86; подробнее см.: Барабанщиков и др., 2007; и др.).

Насилие в близких отношениях также следует анализировать в рамках системной семейной психотерапии, где *эмоции, когниции и поведение* одного партнера анализируются в контексте поведения другого, и как реакции на него. Фокус внимания направляется при этом на процесс взаимодействия и его повторяющиеся паттерны, а также на динамику эмоций в коммуникации. Таким образом, исследуются элементы таких паттернов взаимодействия, которые обуславливают друг друга и усиливают межличностный дистресс, например: «я дистанцируюсь, когда ты злишься, а ты злишься когда я дистанцируюсь» (Джонсон, 2013).

Целью настоящей статьи является теоретический анализ соотношения разноуровневых факторов РЭ и феномена насилия в близких отношениях.

Для реализации цели были поставлены следующие *задачи*:

- 1) рассмотреть особенности РЭ у лиц, склонных к насилию в отношениях;
- 2) раскрыть понятие межличностной РЭ;
- 3) описать механизмы межличностной РЭ, свойственные парам, склонным к насилию в романтических отношениях.

Эмоции и их регуляция у лиц, склонных к насилию в отношениях

Проблема насилия традиционно связывается с переживанием *эмоции гнева*. С одной стороны, *гнев*, как и другие эмоции, имеет *адаптивную функцию* и позволяет человеку защищаться от внешней угрозы; с другой, – гнев часто оказывает негативное (а порой – разрушительное) влияние на отношения. Вместе с тем, было показано, что переживание проявлений насилия между родителями в детстве и подверженность физическому либо психологическому насилию с их стороны коррелируют с его проявлениями во взрослом возрасте (Black et al., 2010).

Принято различать *инструментальную* и *реактивную агрессию*. Первая направлена на целенаправленное подчинение и контроль над другим человеком и может иметь место при отсутствии переживания гнева. В этом случае личностные нарушения насильника имеют ключевое значение. Наше внимание будет сосредоточено на втором виде, так называемой реактивной агрессии, которая ситуативна, импульсивна и является следствием переживания гнева.

В рамках традиционных когнитивно-поведенческих моделей *когнитивная оценка* рассматривается как ключевой механизм, посредством которого внешние воздействия вызывают *эмоцию гнева*, а само *насилие* рассматривается как его последствие. Данная точка зрения подтверждена эмпирически: в частности, в метаобзоре Э. Биркли и К. Экхарда (Birkley, Eckhardt, 2015) шестидесяти одного исследования показано, что *гнев, враждебность и интернализованные негативные эмоциональные состояния (тревога и депрессия)* являются *предикторами насилия в близких отношениях*. Соответственно, его предотвращение возможно за счет регуляции гнева, которая, в свою очередь, происходит в процессе коррекции ошибок мышления, влияющих на механизмы когнитивной оценки.

Вместе с тем, в целом невысокий размер эффекта воздействия склонности к переживанию гнева на проявление *межличностного насилия*, а также

колебания этого эффекта в разных исследованиях (в зависимости от используемых методов измерения) заставляют думать о существовании других значимых факторов, задействованных в проявлениях физической и эмоциональной агрессии по отношению к партнеру (Birkley, Eckhardt, 2015).

В логике когнитивно-поведенческих представлений построена одна из ранних теорий насилия – феминистическая «Теория власти и контроля» М. Богарда (M. Bogard) (цит. по: Birkley, Eckhardt, 2015), в которой отражена роль свойственных мужчинам представлений о возможности применения насилия с целью доминирования над женщиной. Эти представления формируются у мужчин в процессе социализации и являются культурно обусловленными. *Дулут-модель* работы с мужчинами-насильниками (Duluth Model), суть которой состоит в коррекции представлений о власти и контроле, широко применяется в США, однако существуют большие сомнения в том, что гендерный фактор играет столь однозначную роль в поведении насилия (Birkley, Eckhardt, 2015).

Рассмотрение проблемы межличностного насилия в рамках *диатез-моделей* предполагает, что физический и психологический абьюз в детстве в сочетании с биологическими риск-факторами (нейротизм) приводят к дефициту РЭ. Соответственно, авторы «Модели избегания гнева» (Gardner, Moore, 2014) полагают, что насилие в отношениях возникает как результат стремления человека избавиться от этой эмоции, которая субъективно переживается как невыносимая. Результаты исследований РЭ указывают на ограниченные возможности склонных к насилию лиц понимать и регулировать эмоции, а также сниженные способности выдерживать тяжелые эмоциональные состояния. При этом показано, что особенности РЭ опосредуют связь между склонностью к негативному аффекту и совершением насилия в отношении партнера (Shorey et al., 2015).

Анализ представлений о *насилии в романтических отношениях*, основанный на изучении личности насильника, показывает, что глубокое понимание закономерностей и механизмов проявлений эмоциональной и физической агрессии в близких отношениях может быть достигнуто только в *комплексных моделях*, содержащих, наряду с *индивидуальными и гендерными*, также и *межличностные механизмы*, запускающие и поддерживающие процессы насилия. Это понимание может быть достигнуто за счет использования понятия межличностной регуляции эмоций.

Понятие межличностной регуляции эмоций

Люди склонны вовлекать в процесс регуляции своих эмоций других людей. В эмоционально трудных ситуациях они обычно обращаются к другим для того, чтобы разделить с ними свой опыт. Как в случае внутриличностной РЭ, *межличностная РЭ* предполагает использование определенных стратегий. Если цель РЭ – *чувство понимания, принятия и подтверждения*, то достижение цели во многом зависит от реакции другого. Если целью является самораскрытие, то ее достижение в меньшей степени зависит от реакции другого (Tamir et al., 2015).

Межличностная регуляция эмоций (МРЭ) является неотъемлемой частью процесса *саморегуляции*. Распознавая негативное эмоциональное состояние *другого*, человек, как правило, мобилизует собственные эмоциональные ресурсы и проявляет эмпатию. Исследователи различают два измерения в способности человека к РЭ с помощью других людей. Первое – это тенденция прибегать к МРЭ в целом, то есть то, как часто индивид обращается к другим с целью РЭ. Второе – эффективность, то есть оценка им результативности МРЭ (Williams et al., 2018). Очевидно, что выраженные экстраверты чаще обращаются к МРЭ. Однако эффективность МРЭ зависит не только от самого процесса регуляции, но и от того, какие эмоции возникают у партнера в ответ

на попытку РЭ. Эти эмоции, в свою очередь, могут быть вовсе не согласованы с целями индивида, например, партнер может раздражаться или злиться в ответ на запрос о помощи в том, чтобы снизить тревогу или печаль. Конфликтные отношения могут затруднять РЭ обоих партнеров и, более того, усиливать негативные эмоции. Вместе с тем, известно, что в целом те индивиды, которые обращаются к своим партнерам в романтических отношениях за поддержкой в РЭ, переживают *более позитивный эмоциональный* опыт и демонстрируют *более высокую удовлетворенность* отношениями по сравнению с теми, кто избегает такой поддержки (Impett et al., 2010).

Отдельное место в анализе межличностных процессов РЭ может лежать в русле понимания той роли, которую занимает другой человек в РЭ. В частности, его включенность в процессы регуляции тревоги может предотвращать, или, наоборот, поддерживать тревожные расстройства (Hofmann, 2014). Так, например, человек, испытывающий тревогу на улице, может настаивать на том, чтобы партнер сопровождал его, снижая тем самым уровень тревоги. Тот, со своей стороны, будет осознанно или неосознанно участвовать в процессе РЭ другого, в том числе, для преодоления собственной тревоги за близкого. Понятно, что подобный способ взаимной переработки тревоги ведет скорее к ее усилению, чем снижению, потому что оба человека не оставляют себе шанса развивать навыки регуляции тревоги. Вероятно, сходные механизмы циркуляции и взаимного усиления действуют при регуляции эмоции гнева в ситуациях межличностного насилия.

Межличностные процессы РЭ достаточно полно описаны в рамках *теории ранней и взрослой привязанности* (Боулби, 2001). Саморегуляция эмоций реализуется через интернализацию процессов совместной РЭ, осуществляемой в отношениях с *объектом привязанности* (матерью или заменяющим ее лицом). Во взрослом возрасте РЭ в *отношениях привязанности* осуществляется за счет и внешних, и интернализированных в процессе развития

ресурсов привязанности. Поведение привязанности активируется в ситуациях, которые потенциально могут повлечь за собой интенсивные негативные эмоции (Shaver, Mikulincer, 2002, Падун, 2017). Происходит оценка доступности внутренних (интернализированных) или внешних *объектов привязанности*. Если человек, являющийся таким объектом, доступен, внимателен, эмоционально отзывчив, то возникает переживание поддержки, надежности и опоры. Если же ни внешний, ни внутренний объект не доступны, то далее происходит оценка поведения, направленного на достижение близости, как копинг-ресурса для снижения дистресса. В случае, если за счет гиперактивации (актуализации паттернов *тревожной привязанности*), *ресурс привязанности* может быть доступен, то развивается тревожный поведенческий паттерн (близость запрашивается за счет нарушения границ, истерического поведения, провоцирования конфликтов и т. д.). Если достижение близости не рассматривается как копинг-ресурс, то развивается *дистанцированный паттерн привязанности*.

Особый интерес представляет *взаимная динамика* эмоций людей, находящихся в близких отношениях. Авторы «Модели эмоций в отношениях» (The emotion interrelationships model) (Bercheid, Ammazalorso, 2001) считают, что в повседневной рутине люди не предполагают, что будут затрачивать много усилий или испытывать стресс при решении обычных задач. Однако переживание повседневности у близких людей имеет *высокую степень взаимной зависимости* и, в частности, включает *систему ожиданий* от партнера такого поведения, которое не будет противоречить достижению повседневных целей. Неожиданное поведение прерывает рутину и привлекает к себе внимание, запускает процесс когнитивной оценки, а затем вызывает эмоции. Если партнеру атрибутируется ответственность за достижение повседневных целей, и он демонстрирует неожиданное поведение, то в паре начинает циркулировать гнев. В этом процессе имеют значение не только те

эмоции, которые связаны с достижением повседневных целей, но и те, которые вторично возникают у партнеров в переживании отношений. Например, если партнер не делает чего-то, чего от него ожидают, то ему приписывается низкая оценка значимости отношений, и у второго партнера появляется тревога. В исследовании К. Санфорда и А. Грейса (Sanford, Grace, 2011) показано, что восприятие эмоций партнера выступает предиктором оценивания его отношения: гнев партнера является предиктором переживания угрозы отношениям, а равнодушие партнера – предиктором переживания *неглекта* (пренебрежения). Кроме того, взаимосвязь оценок угрозы отношениям и неглекта является медиатором связи между восприятием эмоции партнера и собственным эмоциональным состоянием.

Межличностная регуляция эмоций и насилие в отношениях

Системный подход к изучению *межличностного насилия* предполагает, что насилие имеет место не только со стороны личности с определенными особенностями, но и в определенном контексте. Это допущение означает, что насилие в близких отношениях происходит, как правило, в условиях *межличностного конфликта*, который выражается в преобладании негативных эмоций и связанных с ними актов поведения. Стрессовые ситуации, как источник негативных эмоций в паре, являются источником конфликта и предиктором насилия в близких отношениях. Эти ситуации могут быть как внешними (финансовые проблемы, сложности с родственниками, проблемы у детей), так и внутренними, существующими внутри отношений (борьба за власть, конфликтный стиль взаимодействия, дистанцированность). Вступая во взаимодействие с *индивидуальными факторами уязвимости* (высокий нейротизм, травматизация), *стресс-факторы* усиливают вероятность проявления насилия в близких отношениях.

Системная трактовка агрессии в близких отношениях предложена Э. Финкел в так называемой «Теории И-в-кубе» (I³theory) (Finkel, 2014), согласно которой, вероятность межличностной агрессии будет максимальной, если одновременно действуют три группы факторов: высокая провокация со стороны внешней среды (instigation); высокая выраженность предрасполагающих к агрессии индивидуальных склонностей (impellance); слабые ресурсы контроля (inhibition).

Факторы провокации заключаются в том, что люди чаще склонны проявлять агрессию, если их оскорбляют или отвергают, препятствуют достижению их целей и причиняют им физическую боль. Таким образом, агрессия, как защита, является нормальной реакцией на определенные ситуации, однако ее качество и интенсивность зависит от других факторов.

Индивидуальные склонности (агрессивность как черта, уровень тестостерона) отражаются в различиях, которые наблюдаются в агрессивных реакциях людей на одни и те же *факторы провокации*. С другой стороны, одни и те же индивидуально-личностные *факторы уязвимости* проявляются по-разному в реакциях на различные провокации.

Факторы контроля (самоконтроль как черта, сформированность исполнительных функций (executive functions), отсутствие алкогольного/наркотического опьянения) оказывают влияние на то, каким образом люди преодолевают свой гнев.

Таким образом, системный взгляд на феномен агрессивности в близких отношениях предполагает ответ на вопрос о том, в каких обстоятельствах люди с разной степенью склонности к агрессии преодолевают агрессию или проявляют ее. В своем обзоре Е. Финкел (Finkel, 2014) анализирует исследования, результаты которых отражают взаимодействие двух факторов («провокации»/«склонности»; «склонности»/«контроля», «провокации»/«контроля»). Так, например, в работе В. Бушмана и

Р. Баумайстера связь *нарциссизма* («склонность») с агрессией была более тесной среди тех испытуемых, кто был оскорблен партнером («провокация»), чем среди тех, кого хвалили партнеры (цит. по: Finkel, 2014). Эффект влияния активации лобных долей мозга на подавление агрессии («контроль») выше среди тех респондентов, кто был сильно физически спровоцирован партнером по сравнению с теми, кто был слабо спровоцирован, что было изучено М. Лау с соавторами (цит. по: Finkel, 2014). Т. Денсоном с соавторами было продемонстрировано влияние *тренинга навыков самоконтроля* (контроль) на проявление агрессивности, которое было выше у участников исследования, имевших высокие показатели агрессивности как личностной черты («склонность») по сравнению с обладающими низкими показателями агрессивности (цит. по: Finkel, 2014).

Анализ исследований, посвященных изучению вклада трех факторов («провокация»/«склонность»/«подавление»), подтверждает теоретические посылыки Γ^3 теории. Так, например, в исследовании Е. Финкеля с соавторами (Finkel et al., 2012) изучался взаимный эффект сильной/слабой провокации со стороны партнера («провокация»), переживания эмоции гнева, как черты («склонность»), и психического истощения в связи со стрессом («контроль»). Показано, что склонность к гневу, как черта, и степень психического истощения не связаны между собой в случае, если партнер не склонен к провокациям. В то же время среди участников исследования, чьи партнеры были склонны к ним, связь между этой чертой и агрессией по отношению к партнеру была выше у тех, кто был психически истощен в связи со стрессовыми событиями.

Представляет интерес анализ роли процессов РЭ внутри каждого фактора в « Γ^3 теории». *Факторы провокации* однозначно связаны с динамикой эмоций внутри пары. С одной стороны, характеристики личности партнера, который является жертвой, например, его собственная агрессивность, представляются

важными провоцирующими агрессию факторами. Известно также, что наличие у партнера тревожного или депрессивного расстройства является предиктором проявления агрессии в его адрес (Trevillon et al., 2012). Высокие показатели нейротизма у партнера также приводят к поведению, провоцирующему агрессию по отношению к нему (Finkel et al., 2012). С другой стороны, очевидно, что провоцирующими факторами являются не сами негативные эмоциональные состояния, которые испытывают люди с высоким нейротизмом или депрессией, а те способы, к которым они прибегают, вовлекая партнера в регуляцию собственных эмоций. Так, проявление характерных для индивидов с тревожной привязанностью гиперактивационных стратегий в виде обвинений, истерического поведения, оскорблений провоцирует психологическую и физическую агрессию. С другой стороны, гипоактивационное поведение индивидов с избегающей привязанностью в виде игнорирования и отвержения также может приводить к агрессии, которая возникает в связи с тревогой утраты близости и попытками любыми способами ее вернуть (Джонсон, 2013). Таким образом, психологическое насилие (обвинение, оскорбление, пренебрежение, игнорирование) со стороны одного партнера является провоцирующим фактором в отношении проявлений физического насилия со стороны другого партнера.

Что касается *факторов индивидуальных склонностей* самого агрессора, то также есть основания говорить о том, что не только сама склонность к переживанию гнева входит в порочный круг насилия в отношениях, но также имеют значение индивидуальные особенности когнитивной переработки гнева. В частности, обнаружен совместный эффект оскорбления со стороны партнера и такой стратегии РЭ, как *руминация* (навязчивые размышления о предшествующих конфликту обидах и провокациях), на выраженность агрессивного поведения (Bushman et al., 2005). Иными словами, при наличии

провокаций со стороны партнера проявит агрессию именно тот индивид, который склонен к навязчивым размышлениям о прошлых обидах.

Люди, способные к когнитивной переоценке ситуации, вызвавшей гнев, имеют больше ресурсов в преодолении собственной агрессии. Вместе с тем, когнитивная обработка гнева может быть более эффективной при наличии конструктивных способов МРЭ в близких отношениях. Напротив, деструктивная эмоциональная динамика в паре может затруднять когнитивную переработку гнева.

Факторы контроля также отражают особенности РЭ, – как индивидуальные, так и межличностные. Тот факт, что людям в целом свойственно преодолевать свои агрессивные тенденции, чем проявлять их, заставляет анализировать роль межличностных процессов в преодолении агрессии. *Контроль поведения* в связи с переживанием гнева может по-разному проявляться в различных внутренних и внешних условиях. В частности, наличие алкогольного/наркотического опьянения, отсутствие страха наказания, стрессовые состояния, усталость и др. повышают вероятность актуализации насилия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ факторов, взаимодействие которых может приводить к насилию в близких отношениях, позволяет говорить о том, что насилие представляет собой *комплексное явление*, которое не может быть сведено к одной причине. Рассмотрение роли процессов РЭ в системе факторов, приводящих к психологическому и физическому насилию, представляется важным в контексте применения *системного подхода* к построению коррекционных и профилактических программ. РЭ – это именно та сфера, в которой может оказываться направленное корректирующее воздействие с помощью различных методов и приемов.

Нарушения РЭ при насилии в близких отношениях могут быть разделены на *межличностные* и *индивидуальные*. Рассмотрение механизмов РЭ, включенных в процесс психологического и физического насилия в рамках модели I³, дает основания для обозначения тех дисфункциональных стратегий РЭ (как индивидуальных, так и межличностных), которые могут быть фокусом психокоррекции в работе с парами, переживающими насилие. К таким способам регуляции могут быть отнесены провоцирующие гнев стратегии, к которым прибегает жертва насилия: склонность снижать негативные эмоции за счет *обвинения других* (вплоть до оскорблений), *катастрофизация* (драматизация межличностных проблем), *нерегулируемая эмоциональная экспрессия* (истерика), *отвлечение* (игнорирование партнера). Дисфункциональные стратегии РЭ партнера, который осуществляет насилие, – это недостаточная способность к *когнитивной переоценке* и *руминации*. Слабая способность к когнитивной переоценке ситуации, провоцирующей гнев, не позволяет его снижать, а руминации в связи с прошлыми обидами и провокациями усиливают его. Отдельного внимания заслуживают факторы контроля, которые оказывают влияние на способность человека к РЭ.

Таким образом, анализ процессов РЭ, рассмотренных на индивидуальном и межличностном уровнях, могут вносить ясность в понимание механизмов насилия в близких отношениях. Обнаружение дисфункциональных стратегий РЭ на разных фазах конфликтного взаимодействия обозначает те точки конфликта, которые могут рассматриваться как мишени для коррекционной работы. Важно подчеркнуть, что все вышесказанное одинаково применимо как к анализу отношений, в которых партнеры страдают в связи с психологическим насилием (оскорбления, пренебрежение, угрозы), так и к тем формам взаимодействия в которых, наряду с психологическим, существует физическое насилие.

Описанные феномены базируются на теоретических представлениях и эмпирических данных, полученных в странах Западной Европы и США. Серьезный интерес представляют исследования вышеперечисленных факторов, влияющих на проявление насилия в романтических отношениях, в российской культурной среде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Барабанщиков В.А. Системный подход в структуре психологического познания.

Методология и история психологии. 2007. Т. 2. № 1. С. 86-99.

Барабанщиков В.А., Журавлев А.Л., Кольцова В.А. Системное исследование психического в концепции Б.Ф. Ломова // Б.Ф. Ломов. Психическая регуляция деятельности: Избранные труды. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. С. 5-28.

Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003.

Джонсон С.М. Практика эмоционально-фокусированной супружеской терапии: создание связей. М: Научный мир, 2013.

Ломов Б.Ф. Психические процессы и общение // Методологические проблемы социальной психологии. М.: Наука, 1975. С. 151-164.

Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности: Избранные труды. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.

Падун М.А. Регуляция эмоций и психологическое благополучие: индивидуальные, межличностные и социокультурные факторы // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 3. С. 31-43.

Падун М.А. Тип привязанности и угрозы безопасности в межличностных отношениях // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2017. Т. 2. № 3. С. 96-115. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document373.pdf> (дата доступа 15.06.2019).

Падун М.А., Климова Л.А. Регуляция эмоций и психологическое благополучие // Психологическое здоровье и духовно-нравственные проблемы современного общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. С. 242-256.

Психология: Учебник для технических вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. СПб.: Питер, 2000.

Харламенкова Н.Е., Проценко Д.А. Социальная поддержка и ее связь с уровнем психической травматизации в разных возрастах // Вестник СПбГУ. Сер. 16. 2015. Вып. 4. С. 129-141.

Berscheid E., Ammazalorso H. Emotional experience in close relationships / In: G. J. Fletcher, M.S. Clark (Eds.) Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes, Oxford: «Blackwell», 2001. P. 308-330.

Birkley E., Eckhardt C. Anger, hostility, internalizing negative emotions, and intimate partner violence perpetration: A metaanalytic review // Clinical Psychology Review. 2015. 37.P. 40-56. doi:10.1016/j. cpr.2015.01.002

Black D. S., Sussman S., Unger J.B. A further look at the intergenerational transmission of violence: witnessing interparental violence in emerging adulthood // Journal of Interpersonal violence. 2010. V. 25. № 6. P. 1022-1042. <http://doi.org/10.1177/0886260509340539>

Bushman B.J., Bonacci A.M., Pedersen W.C., Vasquez E.A., Miller N. Chewing on it can chew you up: effects of rumination on triggered displaced aggression // Journal of Personality and Social Psychology. 2005. V. 88. № 6. P. 969-983.

Capaldi D.M.; Knoble N.B.; Shortt J.W.; Kim H.K. A systematic review of risk factors for intimate partner violence // Partner Abuse. 2012. V. 3. № 2. P. 231-280. doi:10.1891/1946-6560.3.2.231.

Finkel E.J., DeWall C.N., Slotter E.B., McNulty J.K., Pond R.S., Atkins D.C. Using I3 theory to clarify when dispositional aggressiveness predicts intimate partner

violence perpetration // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2012. V. 102. P. 533-549.

Finkel E.J. The I3 Model: metatheory, theory, and evidence advances in experimental social psychology. 2014. V. 49. P. 1-104. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-800052-6.00001-9>

Gardner F.L., Moore Z.E. Understanding clinical anger and violence: the anger avoidance model // *Behavior Modification*. 2008. V. 32. P. 897-912.

Gross J.J., Thompson R.A. Emotion regulation: Current status and future prospects // *Psychological Inquiry*. 2015. V. 26. № 1. P. 1-26.

Gross J.J., Jazaieri H. Emotion, emotion regulation, and psychopathology an affective science perspective // *Clinical Psychological Science*. 2014. V. 2. № 4. P. 387-401.

Hazan C., Shaver P.R. Romantic love conceptualized as an attachment process // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. V. 52. P. 511-524.

Hofmann S.G. Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. // *Cognitive Therapy and Research*. 2014. V. 38. № 5. P. 483-492.

Impett E.A., Gordon A.M., Kogan A., Oveis C., Gable S.L., Keltner D. Moving toward more perfect unions: daily and long-term consequences of approach and avoidance goals in romantic relationships // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. V. 99. P. 948-963. doi:10.1037/a0020271

Muñoz-Rivas M.J., Gómez J.L. O'Leary, K.D., Lozano P.G. Physical and psychological aggression in dating relationships in Spanish university students // *Psicothema*. 2007. V. 19 № 1. P. 102-107.

Sanford K., Grace A.J. Emotion and underlying concerns during couples' conflict: An investigation of within-person change // *Personal Relationships*. 2011. V. 18. P. 96-109.

Shaver P.R., Mikulincer M. Attachment-related psychodynamics // *Attachment and Human Development*. 2002. V. 4. P. 133-161.

- Shorey R.C., Cornelius T.L., Bell K.M.* A critical review of theoretical frameworks for dating violence: Comparing the dating and marital fields // *Aggression and Violent Behavior*. 2008. V. 13. P. 185-194.
- Shorey R.C., McNulty J.K., Moore T.M., Stuart G.L.* Emotion regulation moderates the association between proximal negative affect and intimate partner violence perpetration // *Prevention Science*. 2015. V. 16. № 6. P. 873-880. doi: 10.1007/s11121-015-0568-5
- Tamir D.I., Zaki J., Mitchell J.P.* Informing others is associated with behavioral and neural signatures of value // *Journal of Experimental Psychology*. 2015. V. 144. № 6. P. 1114-1123. <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000122>
- Trevillion K., Oram S., Feder G., Howard L.M.* Experiences of domestic violence and mental disorders: A systematic review and meta-analysis // *PLoS One*. 2012. V. 7. № 12: e51740 doi: 10.1371/journal.pone.0051740
- Ulloa E.C., Hammett J.F.* The effect of gender and perpetrator-victim role on mental health outcomes and risk behaviors associated with intimate partner violence // *Journal of interpersonal violence*. 2016. V. 31. № 7. P. 1184-207. doi: 10.1177/0886260514564163.
- Williams W.C., Morelli S.A., Ong D. C., Zaki J.* Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2018. V. 115. № 2. P. 224-254.

BIBLIOGRAFICHESKIY SPISOK

- Barabanshchikov V.A.* Sistemnyj podhod v strukture psihologicheskogo poznaniya. Metodologiya i istoriya psihologii. 2007. T. 2. № 1. S. 86-99.
- Barabanshchikov V.A., Zhuravlev A.L., Kol'cova V.A.* Sistemnoe issledovanie psihicheskogo v koncepcii B.F. Lomova // B.F. Lomov. Psihicheskaya regulyaciya deyatel'nosti: Izbrannye trudy. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2006. S. 5-28.

- Boulbi Dzh.* Privyazannost'. M.: Gardariki, 2003.
- Dzhonson S.M.* Praktika emocional'no-fokusirovannoj supruzheskoj terapii: sozdanie svyazej. M: Nauchnyj mir, 2013.
- Lomov B.F.* Psihicheskie processy i obshchenie // Metodologicheskie problemy social'noj psihologii. M.: Nauka, 1975. S. 151-164.
- Lomov B.F.* Psihicheskaya regulyaciya deyatel'nosti: Izbrannye trudy. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2006.
- Padun M.A.* Regulyaciya emocij i psihologicheskoe blagopoluchie: individual'nye, mezhlichnostnye i sociokul'turnye faktory // Psihologicheskij zhurnal. 2019. T. 40. № 3. S. 31-43.
- Padun M.A.* Tip privyazannosti i ugrozy bezopasnosti v mezhlichnostnyh otnosheniyah // Institut psihologii Rossijskoj akademii nauk. Social'naya i ekonomicheskaya psihologiya. 2017. T. 2. № 3. S. 96-115. URL: <http://socio-econom-psychology.ru/engine/documents/document373.pdf> (data dostupa 15.06.2019).
- Padun M.A., Klimova L.A.* Regulyaciya emocij i psihologicheskoe blagopoluchie // Psihologicheskoe zdorov'e i duhovno-nravstvennyye problemy sovremennogo obshchestva. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2014. S. 242-256.
- Psihologiya: Uchebnik dlya tekhnicheskikh vuzov / Pod red. V.N. Druzhinina.* SPb.: Piter, 2000.
- Harlamenkova N.E., Procenko D.A.* Social'naya podderzhka i ee svyaz' s urovnem psihicheskoj travmatizacii v raznyh vozrastah // Vestnik SPbGU. Ser. 16. 2015. Vyp. 4. S. 129-141.
- Berscheid E., Ammazalorso H.* Emotional experience in close relationships / In: G. J. Fletcher, M.S. Clark (Eds.) Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes, Oxford: «Blackwell», 2001. P. 308-330.

Birkley E., Eckhardt C. Anger, hostility, internalizing negative emotions, and intimate partner violence perpetration: A metaanalytic review // *Clinical Psychology Review*. 2015. 37.P. 40-56. doi:10.1016/j.cpr.2015.01.002

Black D. S., Sussman S., Unger J.B. A further look at the intergenerational transmission of violence: witnessing interparental violence in emerging adulthood // *Journal of Interpersonal violence*. 2010. V. 25. № 6. P. 1022-1042. <http://doi.org/10.1177/0886260509340539>

Bushman B.J., Bonacci A.M., Pedersen W.C., Vasquez E.A., Miller N. Chewing on it can chew you up: effects of rumination on triggered displaced aggression // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005. V. 88. № 6. P. 969-983.

Capaldi D.M.; Knoble N.B.; Shortt J.W., Kim H.K. A systematic review of risk factors for intimate partner violence // *Partner Abuse*. 2012. V. 3. № 2. P. 231-280. doi:10.1891/1946-6560.3.2.231.

Finkel E.J., DeWall C.N., Slotter E.B., McNulty J.K., Pond R.S., Atkins D.C. Using I3 theory to clarify when dispositional aggressiveness predicts intimate partner violence perpetration // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2012. V. 102. P. 533-549.

Finkel E.J. The I3 Model: metatheory, theory, and evidence advances in experimental social psychology. 2014. V. 49. P. 1-104. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-800052-6.00001-9>

Gardner F.L., Moore Z.E. Understanding clinical anger and violence: the anger avoidance model // *Behavior Modification*. 2008. V. 32. P. 897-912.

Gross J.J., Thompson R.A. Emotion regulation: Current status and future prospects // *Psychological Inquiry*. 2015. V. 26. № 1. P. 1-26.

Gross J.J., Jazaieri H. Emotion, emotion regulation, and psychopathology an affective science perspective // *Clinical Psychological Science*. 2014. V. 2. № 4. P. 387-401.

Hazan C., Shaver P.R. Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. V. 52. P. 511-524.

Hofmann S.G. Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. // Cognitive Therapy and Research. 2014. V. 38. № 5. P. 483-492.

Impett E.A., Gordon A.M., Kogan A., Oveis C., Gable S. L., Keltner D. Moving toward more perfect unions: daily and long-term consequences of approach and avoidance goals in romantic relationships // Journal of Personality and Social Psychology. 2010. V. 99. P. 948-963. doi:10.1037/a0020271

Muñoz-Rivas M.J., Gómez J.L. O'Leary, K.D., Lozano P.G. Physical and psychological aggression in dating relationships in Spanish university students // Psicothema. 2007. V. 19 № 1. P. 102-107.

Sanford K., Grace A.J. Emotion and underlying concerns during couples' conflict: An investigation of within-person change // Personal Relationships. 2011. V. 18. P. 96-109.

Shaver P.R., Mikulincer M. Attachment-related psychodynamics // Attachment and Human Development. 2002. V. 4. P. 133-161.

Shorey R.C., Cornelius T.L., Bell K.M. A critical review of theoretical frameworks for dating violence: Comparing the dating and marital fields // Aggression and Violent Behavior. 2008. V. 13. P. 185-194.

Shorey R.C., McNulty J.K., Moore T.M., Stuart G.L. Emotion regulation moderates the association between proximal negative affect and intimate partner violence perpetration // Prevention Science. 2015. V. 16. № 6. P. 873-880. doi: 10.1007/s11121-015-0568-5

Tamir D.I., Zaki J., Mitchell J.P. Informing others is associated with behavioral and neural signatures of value // Journal of Experimental Psychology. 2015. V. 144. № 6. P. 1114-1123. <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000122>

Trevillion K., Oram S., Feder G., Howard L.M. Experiences of domestic violence and mental disorders: A systematic review and meta-analysis // PLoS One. 2012. V. 7. № 12: e51740 doi: 10.1371/journal.pone.0051740

Ulloa E.C., Hammett J.F. The effect of gender and perpetrator-victim role on mental health outcomes and risk behaviors associated with intimate partner violence // Journal of interpersonal violence. 2016. V. 31. № 7. P. 1184-207. doi: 10.1177/0886260514564163.

Williams W.C., Morelli S.A., Ong D.C., Zaki J. Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 2018. V. 115. № 2. P. 224-254.

REGULATION OF EMOTIONS AND VIOLENCE IN ROMANTIC RELATIONSHIPS**

М.А. Padun*

* PhD, senior research officer, laboratory of the subject's development in normal and posttraumatic states, FSFES Institute of Psychology, Russian Academy of Science; 13-1, Yaroslavskaya str., Moscow, 129366; e-mail: maria_padun@inbox.ru

Summary. The article is devoted to the analysis of the connection between multilevel processes of emotion regulation and violence in intimate relationships. It is shown that the problem of violence is traditionally associated with the experience of anger. The "Avoidance Model of Anger" is considered. According to this model, violence in relationships arises because of a person's desire to get rid of anger, which is subjectively experienced as unbearable. The concept of interpersonal emotion regulation is discussed. The role of attachment in the processes of interpersonal emotion regulation is considered. The importance of a systematic approach to the study of interpersonal violence is substantiated. The "I-in-cube theory" is described. According to this model, the probability of interpersonal aggression will be maximal if three groups of factors act

** This study was supported by RFBR, № 19-013-00011.

simultaneously: high provocation by the external environment (instigation); high severity of individual predisposing tendencies to aggression (impellance); and weak control resources (inhibition). Dysfunctional emotion regulation strategies in couples experiencing violence are indicated. Such methods of regulation can include anger-provoking strategies: the propensity to reduce negative emotions by blaming others, catastrophizing (dramatization of interpersonal problems), unregulated emotional expression (hysteria), distraction (ignoring a partner). The dysfunctional strategies of the partner who resorts to violence are described; this is an insufficient capacity for cognitive reassessment and rumination. It is shown that attention to emotion regulation processes plays a big role in applying a systematic approach to the preventive programs. It is emphasized that emotion regulation is a process where a directional corrective effect can be provided through various methods and techniques.

Keywords: emotion regulation, romantic relationships, psychological violence, physical violence, attachment, systems approach.