

## МЕТОДИКИ

РУССКОЯЗЫЧНАЯ АДАПТАЦИЯ ОПРОСНИКА ERQ  
(EMOTION REGULATION QUESTIONNAIRE) ДЖ. ГРОССАА.А. ПАНКРАТОВА<sup>1</sup>, Д.С. КОРНИЕНКО<sup>2</sup><sup>1</sup> *Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова*<sup>2</sup> *Пермский государственный национальный исследовательский университет*

Приводятся результаты адаптации опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса (Gross, John, 2003) на российской выборке ( $N = 820$ ). Данная методика разработана в рамках процессуальной модели эмоциональной регуляции и направлена на диагностику двух стратегий эмоциональной регуляции – когнитивной переоценки и подавления экспрессии. Под когнитивной переоценкой имеется в виду изменение отношения к ситуации, что позволяет изменить эмоциональный ответ, а под подавлением экспрессии – сдерживание внешних проявлений уже возникшего эмоционального ответа. По результатам эксплораторного и конфирматорного факторного анализа русскоязычная версия ERQ имеет двухфакторную структуру, как и оригинальная версия опросника. Внутренняя согласованность шкал опросника высокая (показатели альфа Кронбаха на уровне 0,8), шкалы опросника минимально положительно коррелируют между собой. Показатели по подавлению экспрессии в России выше у мужчин, по сравнению с женщинами (по когнитивной переоценке нет значимых различий). Конвергентная валидность: стратегии эмоциональной регуляции положительно коррелируют с конструктами, связанными с управлением своими эмоциями и контролем экспрессии, на уровне 0,5. Дискриминантная валидность: стратегии эмоциональной регуляции демонстрируют типичный паттерн корреляций с личностными чертами, входящими в Большую пятерку, на уровне 0,2 (за исключением того, что подавление экспрессии не коррелирует с *доброжелательностью* и положительно коррелирует с *сознательностью*) и не коррелируют с академической успеваемостью, которую можно рассматривать как показатель развития когнитивных способностей. Критериальная валидность: когнитивная переоценка коррелирует с показателями психологического благополучия (удовлетворенность жизнью, жизнестойкость) положительно, а подавление экспрессии – отрицательно на уровне 0,2. Таким образом, русскоязычная версия опросника ERQ является валидным и надежным инструментом измерения когнитивной переоценки и подавления экспрессии. Кроме того, полученные результаты свидетельствуют о том, что подавление экспрессии является достаточно типичной для России стратегией эмоциональной регуляции.

**Ключевые слова:** эмоциональная регуляция, опросник ERQ, русскоязычная адаптация, когнитивная переоценка, подавление экспрессии.

Опросник ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) был разработан Дж. Гроссом с опорой на процессуальную модель эмоциональной регуляции и направлен на диагностику двух стратегий эмоциональной регуляции – когнитивной переоценки (cognitive reappraisal) и подавления экспрессии (expressive suppression) (Gross,

John, 2003). В литературе также описана модификация опросника ERQ, предназначенная для детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет, – ERQ-CA (Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents) (Gullone, Taffe, 2012). Модификация опросника связана с упрощением формулировок пунктов и сокращением шкалы ответов (с семибалльной до пятибалльной).

С 2003 г., когда была опубликована первая статья о результатах адаптации

опросника ERQ на американской выборке, опросник был переведен на многие языки мира – финский (Vuorela, Nummenmaa, 2004), французский (D'Argembeau, Van der Linden, 2006), немецкий (Abler, Kessler, 2009), норвежский (Haga, Kraft, Corby, 2009), итальянский (Balzarotti, John, Gross, 2010), шведский (Enebrink, Björnsdotter, Ghaderi, 2013), японский (Yoshizu, Sekiguchi, Amemiya, 2013), испанский (Cabello et al., 2013), турецкий (Eldeleklioğlu, Eroğlu, 2015), арабский (Merhi, Kazarian, 2015), португальский (ERQ-CA; Teixeira et al., 2015), китайский (ERQ-CA; Liu, Chen, Tu, 2017), сербский (Popov, Janičić, Dinić, 2016), иранский (Hasani, 2016), англоязычная версия опросника адаптирована в Англии и в Австралии (Spaaren et al., 2014).

Настоящая статья посвящена русскоязычной адаптации опросника ERQ – проверке факторной структуры, внутренней согласованности шкал, конвергентной, дискриминантной и критериальной валидности.

### ПРОЦЕССУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

В рамках процессуальной модели эмоциональной регуляции выделяют пять семейств регулятивных стратегий, которые соответствуют разным этапам разворачивающегося во времени эмоционального ответа: 1) выбор ситуации; 2) модификация ситуации; 3) переключение внимания; 4) изменение

когниций; 5) преобразование ответа (см. рис.) (Gross, Thompson, 2007; John, Gross, 2007; Gross, 2015). В основе данной модели лежит концепция процесса порождения эмоций, согласно которой эмоции начинаются с оценки эмоциональных сигналов. На схеме модели также приводятся примеры пяти семейств регулятивных стратегий – избегание, защита своих прав, отвлечение, переоценка, подавление использующихся для регуляции отрицательных эмоций.

Например, чтобы справиться с отрицательными эмоциями в ситуации оскорбления со стороны близкого друга в ходе разговора на политические темы, можно закончить разговор и в дальнейшем избегать обсуждения подобных тем (избегание), выяснить отношения с другом и добиться извинений за оскорбление (защита своих прав), начать думать о том, что объединяет с другом, или переключить внимание на решение рабочих вопросов (отвлечение), объяснить оскорбление плохим настроением друга, трудностями на работе и т.п. (переоценка) или сдерживать внешние проявления возникших отрицательных эмоций (подавление), чтобы не поссориться с другом окончательно.

В широком смысле можно говорить о двух глобальных стратегиях эмоциональной регуляции, сосредоточенных на условиях возникновения эмоционального ответа (antecedent-focused emotion regulation) и на уже возникшем эмоциональном ответе (response-focused emotion

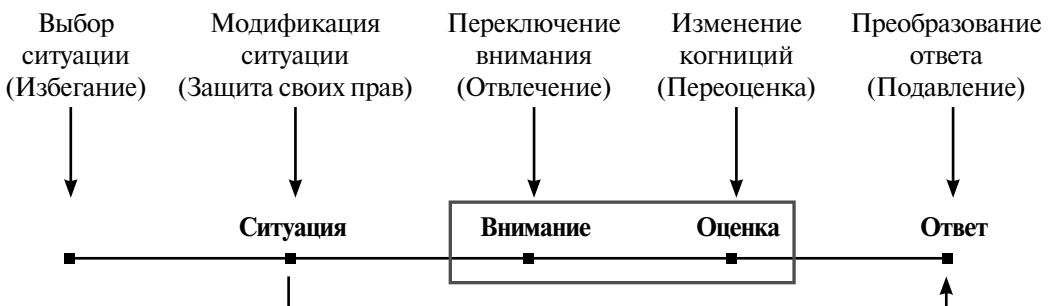


Рис. Процессуальная модель эмоциональной регуляции по Дж. Гроссу

regulation). Для исследовательской работы были выбраны две частные стратегии эмоциональной регуляции – когнитивная переоценка (cognitive reappraisal) и подавление экспрессии (expressive suppression). Когнитивная переоценка – это изменение отношения к ситуации, что позволяет модифицировать эмоциональный ответ, а подавление экспрессии – это сдерживание внешних проявлений уже возникшего эмоционального ответа.

#### ОПРОСНИК ERQ (EMOTION REGULATION QUESTIONNAIRE) ДЖ. ГРОССА

Для оценки индивидуальных различий в когнитивной переоценке и подавлении экспрессии был разработан опросник ERQ, который состоит из 10 пунктов (Gross, John, 2003). Шкала *когнитивная переоценка* включает шесть пунктов (например: «Для управления своими эмоциями я изменяю отношение к ситуации, в которой нахожусь»; шкала *подавление экспрессии* – четыре пункта (например: «Для управления своими эмоциями я сдерживаю их внешние проявления» (русскоязычная версия опросника приводится в *Приложении*). От респондента требуется отметить степень согласия с предложенными утверждениями по шкале от 1 («категорически не согласен») до 7 («полностью согласен»).

Психометрическая проверка опросника ERQ на американской выборке ( $N = 1483$ , средний возраст – 20 лет, равное число респондентов мужского и женского пола, представители разных этнических групп) показала, что: 1) по результатам эксплораторного факторного анализа двухфакторное решение объясняет более 50% дисперсии, факторы не коррелируют между собой; 2) по результатам конфирматорного факторного анализа двухфакторная модель с независимыми факторами имеет наилучшие показатели соответствия данным; 3) внутренняя согласованность шкал опросника равна 0,79 и 0,73 соответствен-

но (альфа Кронбаха), ретестовая надежность – 0,69 для обеих шкал (ретест проводился спустя три месяца).

Дополнительное исследование структуры опросника ERQ ( $N = 1188$ , средний возраст – 19,2 года, равное число респондентов мужского и женского пола, представители разных этнических групп) с помощью конфирматорного факторного анализа подтвердило хорошее соответствие двухфакторной модели данным:  $\chi^2(34) = 227,58$ ;  $p < 0,05$ ; CFI = 0,96; RMSEA = 0,05, 90%-й доверительный интервал (CI) = 0,042–0,059, а также инвариантность структуры для мужской и женской подвыборок и разных этнических групп (Melka et al., 2011). Напомним, что показателями хорошего соответствия модели данным считаются значения RMSEA < 0,05, CFI > 0,95, показателями приемлемого соответствия – значения RMSEA < 0,08, CFI > 0,90 (Brown, 2006).

#### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

По результатам на американской выборке показатели по подавлению экспрессии выше у мужчин по сравнению с женщинами (Gross, John, 2003). Дополнительный анализ влияния ценностей культуры на гендерные различия в проявлении эмоций показал, что гендерные различия больше в странах с более высоким уровнем индивидуализма (Fischer, Manstead, 2000). Так, полученный результат воспроизводится в Англии, Австралии (Spaaren et al., 2014) – в странах с таким же высоким уровнем *индивидуализма*, как в США (89, 90, 91), при этом в Ливане (Merhi, Kazarian, 2015) – стране с низким уровнем *индивидуализма* (40) по данным Г. Хофстеде (The Hofstede centre) – гендерные различия по подавлению экспрессии не обнаружены.

Кроме этого, по результатам на американской выборке показатели по подавлению экспрессии выше у выходцев из Азии

по сравнению с выходцами из Европы (Gross, John, 2003). В кросскультурных проектах Д. Мацумото было установлено, что чем выше уровень коллективизма культуры, тем ниже общий уровень проявления эмоций (Matsumoto et al., 2008a) и чаще используется подавление экспрессии (Matsumoto et al., 2008b). Это объясняется тем, что при индивидуализме важно самоутверждение и поэтому поощряется свободное проявление эмоций, а при коллективизме – поддержание социальных связей и поэтому запрещается проявлять эмоции, которые могут привести к разрыву отношений.

В ряде корреляционных исследований было показано, что когнитивная переоценка и подавление экспрессии (1) положительно коррелируют со сходными конструктами, связанными с управлением своими эмоциями и контролем экспрессии (конвергентная валидность); (2) имеют определенный паттерн корреляций с личностными чертами, входящими в Большую пятерку (табл. 1), и не коррелируют с когнитивными способностями (дискриминантная валидность) (Gross, John, 2003). Когнитивная переоценка имеет

положительные последствия для эмоционального и социального функционирования и благополучия в целом, а подавление экспрессии – отрицательные (критериальная валидность).

По результатам метаанализа 48 исследований, опубликованных с 2003 по 2013 г., о связи стратегий эмоциональной регуляции и психического здоровья (удовлетворенность жизнью, позитивный и негативный аффект, депрессия, тревожность) когнитивная переоценка коррелирует с индикаторами психического здоровья положительно ( $r = 0,26$ ), а подавление экспрессии – отрицательно ( $r = -0,12$ ) (Hu et al., 2014). Подавление экспрессии отрицательно коррелирует с индикаторами психического здоровья на выборках с западными культурными ценностями (США, Англия и т.д.) ( $r = -0,11$ ) и не коррелирует – на выборках с восточными культурными ценностями (Китай, Япония, Корея, Сингапур).

#### ИСПЫТУЕМЫЕ И МЕТОДИКИ

*Выборка.* В адаптации опросника ERQ на российской выборке приняли участие 820 человек – студенты МГУ име-

Таблица 1

#### Связи между стратегиями эмоциональной регуляции и чертами личности в Большой пятерке

Черты личности	Когнитивная переоценка			Подавление экспрессии		
	$r$	95% CI		$r$	95% CI	
Экстраверсия	0,13	[0,06; 0,19]	+	-0,33	[-0,41; -0,25]	-
Доброжелательность	0,16	[0,10; 0,23]	+	-0,15	[-0,21; -0,09]	-
Сознательность	0,14	[0,07; 0,20]	+	-0,07	[-0,16; 0,03]	0
Невротизм	-0,19	[-0,37; 0,01]	0	-0,06	[-0,23; 0,11]	0
Открытость опыту	0,15	[0,08; 0,23]	+	-0,13	[-0,24; -0,03]	-

*Примечание.* Приводится метаанализ результатов пяти исследований на американской (Gross, John, 2003), итальянской (Balzarotti, John, Gross, 2010), испанской (Cabello et al., 2013), английской (Ioannidis, Siegling, 2015) и иранской (Sadr, 2016) выборках, проведенный по методу Р. Розенталя (Rosenthal, 1991). Обозначения:  $r$  – обобщенный размер эффекта (коэффициент корреляции), 95% CI – доверительный интервал, «+/-/0» – направление корреляционных связей с учетом значимости коэффициента корреляции. Стоит отметить, что для связей с невротизмом доверительный интервал по ширине в среднем в два раза больше, чем для связей с остальными шкалами Большой пятерки. Это связано с нетипичным результатом, полученным на иранской выборке, в большинстве исследований стратегии эмоциональной регуляции отрицательно коррелируют с невротизмом.

ни М.В. Ломоносова, МФТИ, РНИМУ имени Н.И. Пирогова, ПГНИУ, ПГГПУ, УрФУ имени первого президента России Б.Н. Ельцина, из них 27% – мужского и 73% – женского пола. Возраст респондентов варьировал от 17 до 29 лет (среднее – 19,5, стандартное отклонение – 1,4).

**Методики.** Все респонденты заполняли опросник ERQ Дж. Гросса, направленный на диагностику когнитивной переоценки и подавления экспрессии (см. Приложение). На русский язык опросник переводился А.А. Панкратовой совместно с группой экспертов в области эмоций, которые пытались добиться психологической эквивалентности формулировок и грамотного звучания на русском языке формулировок англоязычной версии. Например, в оригинальной версии дважды используются формулировки «When I want to feel more positive emotion...», «When I want to feel less negative emotion...», которые были переведены на русский язык как «Чтобы поднять себе настроение...», «Чтобы справиться с отрицательными эмоциями...».

Кроме этого, разные подвыборки респондентов дополнительно заполняли одну или несколько методик из списка, необходимых для проверки валидности опросника:

1) опросник ЭМИн Д.В. Люсина – понимание и управление своими эмоциями, понимание и управление чужими эмоциями, контроль экспрессии (Люсин, 2006);

2) опросник ECV (Emotion Control Values) А. Маусс – ценность эмоционального контроля, имплицитные теории контролируемости эмоций (Панкратова, 2015);

3) короткий портретный опросник Большой пятерки Б5-10 – экстраверсия, доброжелательность, сознательность, невротизм, открытость опыту (Егорова, Паршикова, 2016);

4) опросник уровня субъективного контроля (УСК) – интернальность в области достижений и неудач, семейных, производственных и межличностных отношений,

в отношении болезни и здоровья (Бажин, Голынкина, Эткинд, 1993);

5) академическая успеваемость – баллы по русскому языку и математике Единого государственного экзамена (ЕГЭ);

6) шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера – пять утверждений, направленных на оценку качества своей жизни в целом (Осин, Леонтьев, 2008);

7) скрининговая версия Теста жизнестойкости Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой – вовлеченность, контроль, принятие риска (Осин, 2013).

### Методы математической обработки.

Математическая обработка данных проводилась в два этапа с использованием статистических пакетов SPSS 18.0 и EQS 6.3. На первом этапе проверялась структура опросника (эксплораторный и конфирматорный факторный анализ – ЭФА и КФА), внутренняя согласованность шкал опросника (альфа Кронбаха) и корреляция между ними (коэффициент корреляции Пирсона). На втором этапе оценивались гендерные различия в использовании стратегий эмоциональной регуляции (*t*-критерий Стьюдента), а также связи стратегий эмоциональной регуляции с другими конструктами (коэффициент корреляции Пирсона).

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам ЭФА (метод главных компонент, вращение варимакс) двухфакторное решение объясняет 54% дисперсии. В фактор 1 вошли вопросы, связанные с когнитивной переоценкой, в фактор 2 – вопросы, связанные с подавлением экспрессии (см. табл. 2). Показатели внутренней согласованности шкал опросника высокие (на уровне 0,8), шкалы опросника минимально положительно коррелируют между собой ( $r = 0,12$ ;  $p < 0,01$ ). Кроме того, в рамках ЭФА проверялось трехфакторное решение, при котором два вопроса

Таблица 2

## Результаты эксплораторного факторного анализа и внутренняя согласованность шкал

Номер вопроса	Формулировки вопросов	Факторные нагрузки	
		1	2
4	Для управления своими эмоциями я изменяю отношение к ситуации, в которой нахожусь	0,83	0,05
7	Чтобы справиться с отрицательными эмоциями, я изменяю свое отношение к ситуации	0,83	0,01
1	Чтобы поднять себе настроение, я изменяю свое отношение к ситуации	0,78	0,05
10	Чтобы справиться с отрицательными эмоциями (такими как грусть или злость), я начинаю думать о чем-нибудь другом	0,63	0,03
5	Чтобы поднять себе настроение (испытать радость или удовольствие), я начинаю думать о чем-нибудь другом	0,56	-0,10
3	Когда я сталкиваюсь со стрессовой ситуацией, я стараюсь думать о ней таким образом, чтобы сохранять спокойствие	0,52	0,35
8	Я держу свои эмоции при себе	-0,13	0,84
2	Для управления своими эмоциями я сдерживаю их внешние проявления	0,18	0,73
9	Когда я испытываю отрицательные эмоции, я делаю все, чтобы их не показывать	0,14	0,71
6	Когда я испытываю положительные эмоции, я слежу за тем, чтобы их не показывать	-0,10	0,71
	<i>Внутренняя согласованность шкал (альфа Кронбаха)</i>	0,79	0,75
<i>Примечание.</i> Приводятся результаты двухфакторного решения: фактор 1 – «когнитивная переоценка», фактор 2 – «подавление экспрессии». В первом столбце – порядковый номер пункта в опроснике.			

из шкалы *когнитивная переоценка*, связанные с отвлечением внимания от проблемной ситуации, образуют отдельный фактор (табл. 2, вопросы 5 и 10).

Было принято решение остановиться на двухфакторном решении, как в оригинальной версии опросника, которое и проверялось в дальнейшем в рамках КФА. По результатам КФА двухфакторное решение приемлемо соответствует данным при введении в модель ковариации ошибок между пунктами 5 и 10, о которых говорилось выше:  $\chi^2(33) = 234,93$ ;  $p < 0,001$ ; CFI = 0,92; RMSEA = 0,08, 90%-й доверительный интервал (CI) = 0,076–0,097. При этом все нагрузки пунктов на факторы значимые, самые низкие нагрузки, как и по результатам ЭФА, – у пунктов 5 и 10, а также у пункта 3 (см. табл. 2), формулировка которого несколько отличается от других

однообразных формулировок вопросов данного фактора.

По результатам на российской выборке показатели по подавлению экспрессии у мужчин выше, чем у женщин ( $t = 6,10$ ;  $p < 0,001$ ). В женской подвыборке когнитивная переоценка и подавление экспрессии положительно коррелируют ( $r = 0,14$ ;  $p < 0,01$ ), а в мужской подвыборке эффект не достиг уровня значимости. По данным дополнительного анализа, показатели по отвлечению внимания от проблемной ситуации (вопросы 5 и 10), напротив, у женщин выше, чем у мужчин ( $t = -2,05$ ;  $p < 0,05$ ). Полученные результаты согласуются с разными нормами поведения, входящими в мужскую и женскую социальные роли (Берн, 2004), которые транслируются в ходе воспитания: «Мужчины не плачут», «Я подумал об этом завтра» и т.д.

Для оценки конвергентной, дискриминантной и критериальной валидности опросника проводился анализ корреляционных связей стратегий эмоциональной регуляции с другими конструктами (табл. 3). Для оценки конвергентной валидности использовались показатели по шкалам со сходным содержанием (*управление своими эмоциями, контроль экспрессии*) из опросника на эмоциональный интеллект и др., дискриминантной валидности – показатели по базовым чертам личности (Большая пятерка, интернальность) и когнитивным способностям (академическая

успеваемость), критериальной валидности (показатели психологического благополучия: удовлетворенность жизнью, жизнестойкость).

Когнитивная переоценка положительно коррелирует с самоофективностью в сфере управления своими эмоциями (опросник ЭМИн: «Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние», «Я знаю, как успокоиться, если я разозлился» и т.д.), а подавление экспрессии – с ценностью эмоционального контроля (опросник ЕСV: «Людам не следует выражать свои эмоции

Таблица 3

**Связи стратегий эмоциональной регуляции с другими конструктами**

Опросник	Конструкты	Когнитивная переоценка	Подавление экспрессии	N
1	Общий эмоциональный интеллект	0,39**	0,13*	240
	Понимание своих эмоций	0,09	-0,03	
	Управление своими эмоциями	0,49**	0,21**	
	Контроль экспрессии	0,23**	0,51**	
	Понимание чужих эмоций	0,25**	-0,07	
	Управление чужими эмоциями	0,25**	-0,20**	
2	Ценность эмоционального контроля	0,18	0,60**	66
	Имплицитные теории контролируемости эмоций	0,24 <sup>†</sup>	0,17	
3	Экстраверсия	0,22**	-0,26**	646
	Доброжелательность	0,24**	-0,05	
	Сознательность	0,07 <sup>†</sup>	0,11**	
	Невротизм	-0,22**	-0,18**	
	Открытость опыту	0,22**	-0,10*	
4	Общая интернальность	0,20**	0,00	215
	В области достижений	0,22**	0,04	
	В области неудач	0,14*	-0,01	
	В семейных отношениях	0,09	0,02	
	В производственных отношениях	0,10	0,03	
	В межличностных отношениях	0,08	-0,05	
	В отношении болезни и здоровья	0,18*	-0,11	
5	ЕГЭ по русскому языку	-0,07	-0,01	203
	ЕГЭ по математике	-0,03	0,12	
6	Удовлетворенность жизнью	0,31**	-0,14*	215
7	Общая жизнестойкость	0,23**	-0,13 <sup>†</sup>	215
	Вовлеченность	0,21**	-0,11	
	Контроль	0,21**	-0,09	
	Принятие риска	0,20*	-0,14*	

*Примечание.* 1 – опросник ЭМИн; 2 – опросник ЕСV; 3 – опросник Большой пятерки Б5-10; 4 – опросник УСК; 5 – баллы ЕГЭ; 6 – шкала *удовлетворенности жизнью*; 7 – Тест жизнестойкости. Приводятся показатели коэффициента корреляции Пирсона: \*\* –  $p < 0,01$ , \* –  $p < 0,05$ , <sup>†</sup> –  $p < 0,07$  (на уровне тенденции). N – число респондентов в подвыборке, которые заполняли эти методики.

открыто», «Это неправильно – всегда показывать свои чувства» и т.д.) и самоэффективностью в сфере контроля экспрессии (опросник ЭМИн: «В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций», «Я контролирую выражение чувств на своем лице» и т.д.) на уровне 0,5, что свидетельствует о конвергентной валидности опросника.

Как в большинстве зарубежных исследований, когнитивная переоценка положительно коррелирует с *экстраверсией*, *доброжелательностью*, *сознательностью*, *открытостью опыту* и отрицательно – с *невротизмом*, а подавление экспрессии отрицательно коррелирует с *экстраверсией*, *невротизмом* и *открытостью опыту* на уровне 0,2 (см. табл. 1 и 3). На российской выборке подавление экспрессии не коррелирует с *доброжелательностью* и положительно коррелирует с *сознательностью*. Это говорит о том, что для русских подавление экспрессии является достаточно типичной стратегией эмоциональной регуляции, и человек внешне сдержанный не оценивается окружающими как недоброжелательно настроенный.

Когнитивная переоценка в отличие от подавления экспрессии положительно коррелирует с внутренним локусом контроля как обобщенным показателем, а также с внутренним локусом контроля в области достижений, неудач, в отношении болезни и здоровья на уровне 0,2. При этом стратегии эмоциональной регуляции не коррелируют с академической успеваемостью (баллами ЕГЭ по русскому языку и математике), которую можно рассматривать как показатель развития когнитивных способностей. Таким образом, определенный паттерн корреляций стратегий эмоциональной регуляции с личностными чертами на уровне 0,2 и отсутствие корреляций с когнитивными способностями свидетельствуют о дискриминантной валидности опросника.

Когнитивная переоценка коррелирует с показателями психологического благо-

получия – удовлетворенностью жизнью («В целом, моя жизнь близка к тому, что я считаю идеальным» и т.д.) и общей жизнестойкостью («Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал» и т.д.) – положительно, а подавление экспрессии – отрицательно на уровне 0,2, что свидетельствует о критериальной валидности опросника. Стоит отметить, что полученные связи стратегий эмоциональной регуляции с показателями психологического благополучия воспроизводят результат, характерный для культур с западными ценностями (Hu et al., 2014), где подавление экспрессии имеет отрицательные последствия для психологического здоровья.

## ВЫВОДЫ

1. Русскоязычная версия опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса имеет сходную с оригинальной версией опросника факторную структуру, обладает высокой внутренней согласованностью шкал, конвергентной, дискриминантной и критериальной валидностью.

2. В России мужчины чаще прибегают к подавлению экспрессии, а женщины – к отвлечению внимания от проблемной ситуации при регуляции своих эмоций. В женской подвыборке когнитивная переоценка и подавление экспрессии положительно коррелируют, в мужской подвыборке эффект не достиг уровня значимости.

3. Подавление экспрессии на российской выборке не коррелирует с *доброжелательностью* и положительно коррелирует с *сознательностью*; это может свидетельствовать о том, что для России подавление экспрессии является достаточно типичной стратегией эмоциональной регуляции.

1. Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М. Опросник уровня субъективного контроля (УСК). М.: Смысл, 1993.  
Bazhin E.F., Golyunkina E.A., Etkind A.M. Oprosnik urovnya sub"ektivnogo kontrolya (USK) [Level of



- Subjective Control Questionnaire (USK)]. М.: Smysl, 1993.
2. *Берн Ш.М.* Гендерная психология. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.  
*Burn S.M.* Gendernaya psikhologiya [The social psychology of gender]. SPb.: Praim-EVROZNAK, 2004.
  3. *Егорова М.С., Паршикова О.В.* Психометрические характеристики Короткого портретного опросника Большой пятерки (B5-10) // Психол. исслед.: электрон. науч. журн. 2016. Т. 9. № 45. С. 9. URL: <http://psystudy.ru>  
*Egorova M.S., Parshikova O.V.* Psikhometricheskie kharakteristiki Korotkogo portretного oprosnika Bol'shoi pyaterki (B5-10) [Validation of the Short portrait Big Five Questionnaire (BF-10)] // Psikhologicheskije issledovaniya. 2016. T. 9. N 45. S. 9. URL: <http://psystudy.ru>
  4. *Люсин Д.В.* Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИН // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.  
*Lyusin D.V.* Novaya metodika dlya izmereniya emotsional'nogo intellekta: oprosnik EmIn [A new method for measuring emotional intelligence: EmIn questionnaire] // Psikhologicheskaya diagnostika. 2006. N 4. S. 3–22.
  5. *Осин Е.Н.* Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости // Организационная психология. 2013. Т. 3. № 3. С. 42–60.  
*Osin E.N.* Faktornaya struktura kratkoi versii Testa zhiznesteikosti [Factorial structure of the Brief Hardiness Test] // Organizatsionnaya psikhologiya. 2013. T. 3. N 3. S. 42–60.
  6. *Осин Е.Н., Леонтьев Д.А.* Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008.  
*Osin E.N., Leont'ev D.A.* Aprobatsiya rusскоязыchnykh versii dvukh shkal ekspress-otsenki sub'yektivnogo blagopoluchiya [Validation of Russian-language versions of two short subjective well-being scales] // Materialy III Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa. М.: Institut sotsiologii RAN, Rossiiskoe obshchestvo sotsiologov, 2008.
  7. *Панкратова А.А.* Новые данные по адаптации опросника ECV (Emotion Control Values) А. Маусс и изучение гендерных различий // Обучение и развитие: современная теория и практика. Мат.-лы XVI Международных чтений памяти Л.С. Выготского. М.: Левь, 2015.  
*Pankratova A.A.* Novye dannye po adaptatsii oprosnika ECV (Emotion Control Values) A. Mauss i izuchenie gendernykh razlichii [New data on the adaptation of the ECQ questionnaire by A. Mauss and a study of gender differences] // Obuchenie i razvitie: sovremennaya teoriya i praktika. Mat-ly XVI Mezhdunarodnykh chtenii pamyati L.S. Vygot'skogo. М.: Lev», 2015.
  8. *Abler B., Kessler H.* Emotion Regulation Questionnaire. Eine Deutsche Fassung des ERQ von Gross und John // Diagnostica. 2009. V. 55 (3). P. 144–152.
  9. *Balzarotti S., John O.P., Gross J.J.* An Italian adaptation of the emotion regulation questionnaire // Eur. J. Psychol. Assess. 2010. V. 26 (1). P. 61–67.
  10. *Brown T.A.* Confirmatory factor analysis for applied research. N.Y.: The Guilford Press, 2006.
  11. *Cabello R.* et al. A Spanish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire / Cabello R., Salguero J., Fernandez-Berrocá P., Gross J.J. // Eur. J. Psychol. Assess. 2013. V. 29 (4). P. 234–240.
  12. *D'Argembeau A., Van der Linden M.* Individual differences in the phenomenology of mental time travel: The effect of vivid visual imagery and emotion regulation strategies // Consciousness and Cognit. 2006. V. 15(2). P. 342–350.
  13. *Eldelekliöglü J., Eroglu Y.* A Turkish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire // Intern. J. Human Sci. 2015. V. 12 (1). P. 1157–1168.
  14. *Enebrink P., Björnsdotter A., Ghaderi A.* The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric properties and norms for Swedish parents of children aged 10–13 years // Europe's J. Psychol. 2013. V. 9 (2). P. 289–303.
  15. *Fischer A.H., Manstead S.R.* The relation between gender and emotions in different cultures // Fischer A.H. (ed.). Gender and emotion: social psychological perspectives. N.Y.: Cambridge Univ. Press, 2000. P. 71–94.
  16. *Gross J.J.* Emotion regulation: Current status and future prospects // Psychol. Inquiry. 2015. V. 26 (1). P. 1–26.
  17. *Gross J.J., John O.P.* Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being // J. Pers. and Soc. Psychol. 2003. V. 85 (2). P. 348–362.
  18. *Gross J.J., Thompson R.A.* Emotion regulation: Conceptual foundations // Gross J.J. (ed.). Handbook of emotion regulation. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 3–24.
  19. *Gullone E., Taffe J.* The emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation // Psychol. Assess. 2012. V. 24 (2). P. 409–417.
  20. *Haga S.M., Kraft P., Corby E.K.* Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples // J. Happiness Studies. 2009. V. 10 (3). P. 271–291.

21. *Hasani J.* Persian version of the Emotion Regulation Questionnaire: Factor structure, reliability and validity // Intern. J. Behav. Sci. 2016. V. 10 (4). P. 156–161.
22. *Hu T.* et al. Relation between emotion regulation and mental health: a meta-analysis review / Hu T., Zhang D., Wang J., Mistry R., Ran G., Wang X. // Psychol. Reports: Measures & Statistics. 2014. V. 114 (2). P. 341–362.
23. *Ioannidis C.A., Siegling A.B.* Criterion and incremental validity of the emotion regulation questionnaire // Frontiers in Psychol. 2015. V. 6. P. 247. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00247
24. *John O.P., Gross J.J.* Individual differences in emotion regulation strategies: Links to global trait, dynamic, and social cognitive constructs // Gross J.J. (ed.). Handbook of emotion regulation. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 351–372.
25. *Liu W., Chen L., Tu X.* Chinese adaptation of Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CCA): A psychometric evaluation in Chinese children // Intern. J. Psychol. 2017. V. 52 (5). P. 398–405. doi: 10.1002/ijop.12233
26. *Matsumoto D., Yoo S.H., Fontaine J.* et al. Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and Individualism vs. Collectivism // J. Cross-Cultural Psychol. 2008a. V. 39 (1). P. 55–74.
27. *Matsumoto D., Yoo S.H., Nakagawa S.* et al. Culture, emotion regulation, and adjustment // J. Pers. Soc. Psychol. 2008b. V. 94 (6). P. 925–937.
28. *Melka S.E.* et al. Confirmatory factor and measurement invariance analyses of the Emotion Regulation Questionnaire / Melka S.E., Lancaster S.L., Bryant A.R., Rodriguez B.F. // J. Clin. Psychol. 2011. V. 67 (12). P. 1283–1293. doi: 10.1002/jclp.20836
29. *Merhi R., Kazarian S.S.* Examination of two emotion regulation strategies in a Lebanese community sample: Validation of the Arabic Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) // J. Psychol. and Clin. Psychiatry. 2015. V. 3 (4). Article 00147.
30. *Popov S., Janičić B., Dinić B.* Validacija srpske adaptacije Upitnika emocionalne regulacije (ERQ) // Primenjena psihologija. 2016. V. 9 (1). P. 63–81.
31. *Rosenthal R.* Meta-analytic procedures for social research. Newbury Park, CA: Sage, 1991.
32. *Sadr M.M.* The role of personality traits predicting emotion regulation strategies // Intern. Academic J. Humanities. 2016. V. 3 (4). P. 13–24.
33. *Spaapen D.L.* et al. The Emotion Regulation Questionnaire: Validation of the ERQ-9 in two community samples / Spaapen D.L., Waters F., Brummer L., Stopa L., Bucks R.S. // Psychological Assessment. 2014. V. 26 (1). P. 46–54. doi: 10.1037/a0034474
34. *Teixeira A.* et al. Portuguese validation of the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): relations with self-esteem and life satisfaction / Teixeira A., Silva E., Tavares D., Freire T. // Child Indicators Research. 2015. V. 8 (3). P. 605–621.
35. The Hofstede centre. National culture. URL: <http://geert-hofstede.com/countries.html>
36. *Vuorela M., Nummenmaa L.* Experienced emotions, emotion regulation, and student activity in a web-based learning environment // Eur. J. Psychol. Educ. 2004. V. 21 (4). P. 423–436.
37. *Yoshizu J., Sekiguchi R., Amemiya T.* Development of a Japanese version of Emotion Regulation Questionnaire // Jap. J. Res. on Emotions. 2013. V. 20 (2). P. 56–62.

Поступила в редакцию 07. VIII 2017 г.

**Русскоязычная версия опросника ERQ Дж. Гросса**

Отметьте степень согласия со следующими утверждениями, используя шкалу:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Категорически не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен
------------------------------	-------------	-----------------------	-------------------------	--------------------	----------	-----------------------

- |     |   |
|-----|---|
| 1.  | Чтобы поднять себе настроение, я изменяю свое отношение к ситуации  |
| 2.  | Для управления своими эмоциями я сдерживаю их внешние проявления  |
| 3.  | Когда я сталкиваюсь со стрессовой ситуацией, я стараюсь думать о ней таким образом, чтобы сохранять спокойствие |
| 4.  | Для управления своими эмоциями я изменяю отношение к ситуации, в которой нахожусь                               |
| 5.  | Чтобы поднять себе настроение (испытать радость или удовольствие), я начинаю думать о чем-нибудь другом         |
| 6.  | Когда я испытываю положительные эмоции, я слежу за тем, чтобы их не показывать                                  |
| 7.  | Чтобы справиться с отрицательными эмоциями, я изменяю свое отношение к ситуации                                 |
| 8.  | Я держу свои эмоции при себе  |
| 9.  | Когда я испытываю отрицательные эмоции, я делаю все, чтобы их не показывать                                     |
| 10. | Чтобы справиться с отрицательными эмоциями (такими как грусть или злость), я начинаю думать о чем-нибудь другом |

**Ключ к опроснику:**

Шкала когнитивная переоценка: 1, 3, 4, 5, 7, 10.

Шкала подавление экспрессии: 2, 6, 8, 9.