

## **Кросс-культурные различия в стратегиях регуляции эмоций и особенностях эмоционального воспитания**

**О. Хайтанова**

ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы», г. Москва

Статья посвящена анализу кросс-культурных различий в стратегиях регуляции эмоций и подходах к эмоциональному воспитанию. Рассматриваются универсальные и культурно-специфические механизмы эмоциональной регуляции, такие как когнитивная переоценка, подавление, выражение и переориентация эмоций. Особое внимание уделяется влиянию культурных ценностей на выбор и эффективность стратегий регуляции. Обсуждаются различия в практиках эмоционального воспитания детей в западных и восточных культурах, а также роль социальных норм и ожиданий в формировании эмоциональной компетентности. В заключение подчеркивается значимость учета культурного контекста при исследовании эмоций и разработке программ психологической помощи и образования.

**Ключевые слова:** *эмоции, регуляция эмоций, кросс-культурные различия, эмоциональное воспитание, психологическое благополучие, культурные ценности, индивидуализм и коллективизм, эмоциональная экспрессия, культурный контекст.*

Эмоции являются неотъемлемой частью человеческого существования и играют ключевую роль в межличностных взаимодействиях, принятии решений, восприятии мира и построении идентичности. Однако, несмотря на универсальность эмоциональных реакций, способы их выражения, интерпретации и регулирования существенно варьируются в разных культурах. Эти различия затрагивают не только повседневную коммуникацию, но и фундаментальные психологические механизмы, лежащие в основе личностного развития, социальной адаптации и ментального здоровья. В связи с этим изучение культурных особенностей регуляции эмоций приобретает особую значимость как для научного анализа, так и для практических приложений в психологии, педагогике, медицине и межкультурной коммуникации.

Эмоциональные переживания могут быть схожими в разных культурах. Заглядывая в предысторию, можно сказать, что концепция регуляции эмоций была понята исследователями по-разному. Это относится ко всем средствам, внутренним или внешним, оценки и корректировки эмоциональных реакций с целью установления и поддержания хороших отношений. Гросс определяет регуляцию эмоций

как сознательные и неосознанные стратегии, используемые для увеличения, поддержания или уменьшения одного или нескольких компонентов эмоциональной реакции [5]. Однако стратегии, используемые для регулирования эмоциональных переживаний, могут различаться из-за различий в кросс-культурных ориентациях, таких как в индивидуалистических (независимых) и коллективистских (взаимозависимых) культурах, например, стратегии пассивной регуляции эмоций могут быть компенсаторными стратегиями в какой-то культуре, но оптимальными решениями в других [19, p. 77].

Стратегии регуляции эмоций были исследованы как на внутриличностном, так и на межличностном уровне в индивидуалистических и коллективистских культурах. Например, когда подавление экспрессии было исследовано в коллективистских культурах, таких как Турция и Иран, то результаты показали, что участники с турецкими и иранскими культурными корнями в большей степени подавляли эмоции, чем немецкие участники. Считается, что турки проявляют больше уважения к членам семьи, чтобы поддерживать социальную гармонию [19, p. 85].

Было обнаружено, что на межличностном уровне подавление эмоций приводит к менее неблагоприятным последствиям среди индивидов, ориентированных на коллективизм. Например Батлер, Ли и Гросс исследовали культурную изменчивость эмоционального подавления и его социальные последствия. Результаты показали, что при подавлении эмоций участники из числа американцев европейского происхождения были менее отзывчивы в своих социальных взаимодействиях и воспринимались теми, с кем они взаимодействовали, как негативные и враждебные, по сравнению с американцами азиатского происхождения. Это указывает на то, что подавление эмоций, по-видимому, является сложной задачей. Анализ проводился только для тех участников, которые принадлежат к индивидуальной культуре, а не для тех, кто ориентирован на коллективизм [5]. Аналогичные результаты были получены в исследовании Б. Морлинг и др. [16]. Они обнаружили, что азиатские женщины проявляли бдительность, применяя методы подавления в ситуациях, когда это могло оказать негативное влияние на социальные отношения, по сравнению с женщинами, принадлежащими к индивидуалистической или европейской культуре. Возможным объяснением этого феномена экспрессивного подавления может быть то, что азиатская культура придает большое значение выполнению требований общества и приспособлению к другим, поэтому они практикуют подавление чаще, чем другие. Можно сделать вывод, что привычное подавление эмоций является средством самозащиты в коллективистских культурах, но может быть проблематичным, поскольку снижает восприимчивость и имеет негативные социальные последствия для людей, принадлежащих к индивидуалистическим культурам [19, p. 86].

В западных обществах, традиционно относящихся к индивидуалистическим культурам, главенствующими ценностями являются самовыражение, автономия и личное благополучие. Восточноазиатские культуры относятся к коллективистским и придают большое значение гармонии в группе, уважению к авторитету и контролю над своим поведением в социальных контекстах. Современные исследования подтверждают, что культурные различия в использовании этих стратегий остаются устойчивыми, несмотря на процессы глобализации. Например, исследование М. Чен и соавторов показало, что в китайской культуре подавление связано с меньшим количеством негативных последствий для социального функционирования, чем в западных культурах, где оно ассоциируется с ухудшением психологического состояния [6, p. 14].

Важным вкладом в изучение кросс-культурных различий стала статья Х. Сонг и его коллег, представляющая систематический обзор и метаанализ 9 основных стратегий регуляции эмоций: когнитивная переоценка, подавление, отвлечение, избегание, руминация, принятие, поиск социальной поддержки, планирование и выражение эмоций. Метаанализ подтвердил, что представители восточноазиатских культур чаще прибегают к подавлению и избеганию эмоций по сравнению с западными культурами, где преобладает использование когнитивной переоценки и выражения эмоций. При этом стратегия руминации, которая связана с многократным пережёвыванием негативных мыслей, показала менее выраженные культурные различия, что говорит о ее универсальном психологическом характере [21].

В коллективистских культурах Восточной Азии эмоциональные правила строги и направлены на предотвращение проявления эмоций, которые могут нарушить социальную гармонию или вызвать негативную реакцию окружающих. В таких обществах ценится «эмоциональная сдержанность» как проявление зрелости и уважения к другим, что делает подавление оправданной и социально одобряемой стратегией [14, p. 101].

В крупном исследовании, сравнивающем эмоциональные реакции детей из Ганы, Кении и США, было выявлено, что ганские дети чаще открыто выражают гнев по сравнению с кенийскими и американскими сверстниками [15, p. 417].

Э. Батлер и его коллеги обнаружили, что в Японии и Китае подавление эмоций не связано с ухудшением самочувствия, что объясняется принятием подавления как социально приемлемой и поддерживаемой стратегии. В этих культурах регулирование эмоций через подавление служит инструментом поддержания социальной стабильности и межличностного согласия [5, p. 31].

Существуют также межнациональные различия в восприятии полезности эмоций. Одним из примеров этого является недавнее открытие, согласно которому американцы европейского происхождения

считали, что положительные эмоции приносят больше пользы и меньше вреда, чем японцы, так что положительные эмоции вызывали у американцев европейского происхождения меньше негативных последствий и больше ситуаций, в которых положительные эмоции были полезны, чем у японцев. Кроме того, эти исследователи обнаружили культурные различия в предпочтении эмоциональной валентности, поскольку американцы европейского происхождения сообщили о более сильном относительном предпочтении положительных эмоций отрицательным по сравнению с представителями Азии [13]. Дальнейшие исследования показали, что китайские участники более негативно оценивали эмоциональную экспрессию, чем американцы европейского происхождения, и что китайские участники явно сообщали, что оценивают эмоциональную экспрессию как менее важное, чем американцы европейского происхождения [7]. Существует работа, предполагающая, что представители коллективистских культур были менее точны в распознавании эмоций других людей, чем представители индивидуалистических культур [22]. Действительно, Ма и др. пришли к выводу, что, хотя гедонистические (т.е. мотивированные хорошим самочувствием) и инструментальные мотивы для оценки положительных эмоций часто совпадают, это часто не относится к азиатам, которые часто придают некоторую гедонистическую ценность положительным эмоциям, но видят в них меньше пользы, чем американцы. В ситуациях, требующих больших когнитивных усилий, американцы отдают большее предпочтение положительным эмоциям, чем азиаты, и сообщают, что стараются усилить, а не уменьшить свои положительные эмоции в большей степени, чем азиаты [13]. Несмотря на то, что представители обеих культур поддерживают гедонистические цели, восприятие потенциального вреда или пользы при регулировании этих эмоций зависит как от контекста, так и от культуры. Эти результаты свидетельствуют о том, что в западных культурах больше, чем в восточных, ценятся положительные эмоции и передача эмоций посредством самовыражения. [12, p. 26008].

Исследования последних лет подтверждают, что культурно адаптированные подходы к регуляции эмоций значительно влияют на психологическое благополучие. Они показывают, что способность эффективно использовать стратегии регуляции в соответствии с культурными нормами способствует снижению симптомов тревоги и депрессии, а нарушение этих норм – увеличению стрессовых состояний [1, с. 36]. Таким образом, эффективность той или иной стратегии зависит не только от ее внутреннего механизма, но и от того, насколько она соответствует культурным нормам и ожиданиям. Несоответствие стратегии культурному контексту может привести к увеличению психологического дистресса и снижению качества межличностных отношений.

Культурные особенности, рассмотренные ранее, формируются в раннем детстве и во многом определяются системой образования, принятой в данной культуре. Именно в процессе воспитания детей определяются основные нормы поведения, ценности и эмоции конкретного общества. Формирование эмоционального поведения ребёнка является сложным и многоуровневым процессом, который во многом определяется взаимодействием трёх ключевых социальных институтов – семьи, школы и общества. Каждый из этих факторов оказывает уникальное влияние на эмоциональное развитие, социальную адаптацию и психическое здоровье ребёнка, а их совместное воздействие формирует базу для эмоциональной компетентности и успешного взаимодействия с окружающим миром.

Семья представляет собой первичную и наиболее влиятельную среду для развития эмоциональной сферы ребёнка. Родители и другие близкие взрослые формируют первые эмоциональные модели, которые ребёнок усваивает через непосредственное взаимодействие, подражание и вербальное обучение. Исследования показывают, что эмоциональная поддержка, открытое выражение чувств и конструктивное разрешение конфликтов в семье способствуют развитию у детей навыков эмоциональной регуляции и эмпатии [17, p. 374].

Родительское воспитание включает в себя не только передачу правил и норм, но и эмоциональное и социальное обучение – процесс, в ходе которого дети учатся распознавать свои эмоции, понимать эмоции других и адекватно на них реагировать. В частности, стратегии родительской социализации, такие как эмоциональное обучение и поддержка, прямо связаны с меньшим уровнем тревожности и депрессии у детей. Качество эмоционального климата в семье, а также степень родительской отзывчивости оказывают значительное влияние на развитие эмоциональной компетентности ребёнка [18].

Школа выступает второй по значимости средой социализации, которая дополнительно формирует эмоциональное поведение ребёнка, расширяя рамки социального взаимодействия за пределы семьи. В современном образовательном процессе уделяется большое внимание развитию эмоционального интеллекта и социально-эмоциональных навыков, таких как эмпатия, умение сотрудничать, разрешать конфликты и управлять стрессом [10].

Школьные программы социально-эмоционального обучения (SEL) доказали свою эффективность в улучшении эмоциональной регуляции и общего психологического благополучия учеников [8, p. 417–418]. Эти программы учат детей осознавать и выражать свои эмоции, развивают навыки управления ими, а также повышают способность к сопереживанию и уважению к чувствам других. Кроме того, роль учителя как эмоционального наставника и модели поведения критична. Позитивные отношения с учителями, характеризующиеся поддержкой и

уважением, способствуют формированию у детей чувства безопасности и уверенности в себе, что в свою очередь улучшает эмоциональное самочувствие и мотивацию к обучению [20, р. 12].

Общество в целом и культура в частности создают рамки, в которых происходит социальное взаимодействие и воспитание ребёнка. Культурные нормы, ценности и ожидания определяют, какие эмоциональные реакции считаются приемлемыми, а какие – табуированными, формируя эмоциональные правила и стратегии их регуляции.

Одной из отличительных черт африканского воспитания является участие расширенной семьи. Забота о детях – это обязанность не только родителей, но и всех членов сообщества. Подобная модель обеспечивает ребенку устойчивое окружение, способствующее формированию чувства принадлежности, привязанности и социальной стабильности [4, р. 69].

Сравнение американских и итальянских матерей, а также японских и американских матерей, принадлежащих к коллективистским и индивидуалистическим обществам соответственно, показало большее сходство между американскими и японскими методами воспитания, чем сходство между родителями из обществ внутри одной и той же широкой культурной группы [9, р. 3].

Эмоциональное развитие ребёнка в туркменской культуре формируется на пересечении традиционных норм, коллективистских ценностей и моделей семейного воспитания, основанных на уважении, самообладании и устойчивости к внешнему воздействию. Становление эмоциональной регуляции происходит преимущественно в рамках семьи, а не формальных образовательных учреждений, что отличает традиционные общества от индустриализированных. Семья в туркменском обществе играет ключевую роль в воспитании детей, представляя собой межпоколенческое сообщество, в котором ребенок с раннего возраста усваивает нормы поведения через наблюдение и участие. В рамках этой модели эмоциональная регуляция вырабатывается не через прямое обучение, а посредством включения в социокультурную деятельность. Исследования, проведенные в кочевых туркменских семьях, показывают, что дети с раннего возраста вовлекаются в повседневные обязанности и уход за младшими, что способствует формированию ответственности и эмоциональной устойчивости. Контекст воспитания в сельских и кочевых сообществах Туркменистана определяет специфику формирования эмоциональной саморегуляции. Исследование М. Кале и Д. Аслан, проведенное в рамках эко-культурной теории развития, показывает, что дети в этих условиях рано осваивают социальные роли и демонстрируют высокий уровень саморегуляции в отсутствие формального обучения. Эмоции рассматриваются как встроенные в повседневную деятельность, и, следовательно, их

регулирование не обособляется, а интегрируется в контекст социальной практики [11].

Эмоциональное развитие в арабской культуре представляет собой сложный процесс, глубоко укоренённый в традиционных семейных и религиозных ценностях, социальных ожиданиях и иерархических отношениях. Коллективизм, высокое уважение к старшим и ориентация на честь семьи играют ключевую роль в социализации детей и формировании их эмоционального поведения [2, р. 39]. Исследования среди арабских дошкольников показали, что высокая вовлеченность родителей, особенно матерей, положительно влияет на эмоциональную регуляцию детей. В частности, более высокая социально-эмоциональная адаптация среди арабских дошкольников была связана с авторитетным стилем воспитания и более высокой материнской самоэффективностью. Напротив, авторитарный и безучастный стили воспитания, а также более низкая материнская самоэффективность были связаны с более низкой социально-эмоциональной адаптацией среди детей из выборки. Так, дети, чьи матери демонстрировали уверенность в своих воспитательных способностях (то есть обладали высокой родительской самоэффективностью), проявляли более высокие способности к регулированию эмоций и адаптации в социальных ситуациях [3].

Проведённый анализ показал, что стратегии регуляции эмоций и формы эмоционального воспитания являются культурно обусловленными и тесно связаны с ценностными ориентирами, социальными нормами и системой воспитания, принятой в конкретном обществе. Восточные культуры, как правило, акцентируют внимание на коллективизме, социальной гармонии и подавлении выражения негативных эмоций во имя сохранения группового баланса, тогда как западные культуры ориентированы на индивидуализм, самовыражение и развитие навыков осознанного управления эмоциональными состояниями. Эти различия проявляются уже в раннем детстве, формируясь под влиянием семьи, образовательной системы и социальных институтов, которые задают базовые модели эмоционального поведения. Таким образом, культурная среда выступает не только контекстом, но и активным фактором формирования эмоциональной компетентности личности, определяя способы переживания, выражения и регуляции эмоций, а также влияет на характер и психологическое благополучие межличностных отношений.

#### **Список литературы**

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

2. Agbaria Q. Emotional Attachment Patterns and Parenting Styles as Predictors of Emotion Regulation among Arab Kindergarten Children // *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*. 2017. V. 7. P. 33–40.
3. Agbaria Q., Mahamid F. The association between parenting styles, maternal self-efficacy, and social and emotional adjustment among Arab preschool children // *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 2023. V. 36. P. 10. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37099037/>
4. Amos P. M. Parenting and culture – Evidence from some African communities // *Parenting in South American and African contexts*. IntechOpen, 2013. P. 65–77.
5. Butler E.A., Lee T.L., Gross J.J. Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? // *Emotion*. 2007. V. 7. №. 1. P. 30–48.
6. Chen M. S. et al. Emotion regulation and mental health across cultures: A meta-analysis examining the roles of national cultures, EIRDness, and demographics. 2024. P. 1–107. URL: [https://www.researchgate.net/publication/384417263\\_Emotion\\_regulation\\_and\\_mental\\_health\\_across\\_cultures\\_A\\_meta-analysis\\_examining\\_the\\_roles\\_of\\_national\\_cultures\\_EIRDness\\_and\\_demographics](https://www.researchgate.net/publication/384417263_Emotion_regulation_and_mental_health_across_cultures_A_meta-analysis_examining_the_roles_of_national_cultures_EIRDness_and_demographics)
7. Deng X., An S., Cheng C. Cultural differences in the implicit and explicit attitudes toward emotion regulation // *Personality and Individual Differences*. 2019. V. 149. P. 220–222.
8. Durlak J. A. et al. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions // *Child development*. 2011. V. 82. №. 1. P. 405–432.
9. Fiorilli C. et al. Emotion socialization practices in Italian and Hong Kong-Chinese mothers // *SpringerPlus*. 2015. V. 4. P. 1–9.
10. Jones D. E., Greenberg M., Crowley M. Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness // *American journal of public health*. 2015. V. 105. №. 11. P. 2283–2290.
11. Kale M., Aslan D. The caregiving practices of nomadic Yuruk Turkmen families for their children in terms of developmental well-being: an ecocultural perspective // *Early Child Development and Care*. 2021. V. 191. №. 9. P. 1376–1391.
12. Klein N. D. et al. Individualism, collectivism, and emotion regulation: A cross-cultural examination among young adults from seven countries // *Current Psychology*. 2024. V. 43. №. 31. P. 26007–26018.
13. Ma X., Tamir M., Miyamoto Y. A socio-cultural instrumental approach to emotion regulation: Culture and the regulation of positive emotions // *Emotion*. 2018. V. 18. №. 1. P. 138–152.
14. Matsumoto D., Hwang H. S. Culture and emotion: The integration of biological and cultural contributions // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2012. V. 43. №. 1. P. 91–118.
15. Morelen D. et al. Children's emotion regulation across and within nations: A comparison of Ghanaian, Kenyan, and American youth // *British Journal of Developmental Psychology*. 2012. V. 30. №. 3. P. 415–431.
16. Morling B., Kitayama S., Miyamoto Y. Cultural practices emphasize influence in the United States and adjustment in Japan // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2002. V. 28. №. 3. P. 311–323.

17. Morris A. S. et al. The role of the family context in the development of emotion regulation // *Social development*. 2007. V. 16. №. 2. P. 361–388.
18. Mortazavizadeh Z., Göllner L., Forstmeier S. Emotional competence, attachment, and parenting styles in children and parents // *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 2022. V. 35. P. 6. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35284952/>
19. Ramzan N., Amjad N. Cross cultural variation in emotion regulation: A systematic review // *Annals of King Edward Medical University*. 2017. V. 23. №. 1. P. 77–90.
20. Ruzek E. A. et al. How teacher emotional support motivates students: The mediating roles of perceived peer relatedness, autonomy support, and competence // *Learning and instruction*. 2016. V. 42. P. 1–22.
21. Song H., Chan J. S., Ryan C. Differences and Similarities in the Use of Nine Emotion Regulation Strategies in Western and East-Asian Cultures: Systematic Review and Meta-Analysis. 2024. P. 865–885.
22. Wood A., Rychlowska M., Niedenthal P. M. Heterogeneity of long-history migration predicts emotion recognition accuracy // *Emotion*. 2016. V. 16. №. 4. P. 413–420.

*Об авторе:*

ХАЙТАНОВА Огулай – аспирант ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы» (117198, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 6), e-mail: 1042245167@pfur.ru

## **Cross-cultural differences in emotion regulation strategies and features of emotional education**

**O. Haytanova**

Peoples' Friendship University of Russia, Moscow

The article is devoted to the analysis of cross-cultural differences in emotion regulation strategies and approaches to emotional education. Universal and culturally specific mechanisms of emotional regulation are considered, such as cognitive reappraisal, suppression, expression and reorientation of emotions. Special attention is paid to the influence of cultural values on the choice and effectiveness of regulatory strategies. The differences in the practices of emotional parenting in Western and Eastern cultures are discussed, as well as the role of social norms and expectations in the formation of emotional competence. In conclusion, the importance of taking into account the cultural context in the study of emotions and the development of psychological assistance and education programs is emphasized.

**Keywords:** *emotions, emotion regulation, cross-cultural differences, emotional education, psychological well-being, cultural values, individualism and collectivism, emotional expression, cultural context.*

Принято в редакцию: 03.10.2025 г.

Подписано в печать: 13.05.2026 г.