

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

---

## PSYCHOLOGICAL STUDIES

DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-2-433

УДК 1 (159.9)



Научная статья |

Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

### МЕТАЭМОЦИИ: ПОНЯТИЕ, СТРУКТУРА И ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ

*Д.А. Кондратьев, А.Е. Фомин*

*В статье рассматривается понятие метаэмоций или эмоций второго порядка. Последние понимаются как эмоции, которые переживает субъект по поводу собственных эмоций, а также эмоций другого человека. Представлен анализ развития этого конструкта в философских и психологических исследованиях. В этом контексте обсуждается актуальность введения понятия о метаэмоциях в категориальный аппарат психологии и эмпирического изучения метаэмоциональных процессов. В психологических исследованиях метаэмоций выделено два подхода, которые сложились к настоящему времени. Во-первых, метаэмоции рассматриваются как компонент стратегий эмоционального воспитания, которые реализуют родители в отношении собственных детей. Во-вторых, метаэмоции изучаются в рамках разработки проблемы эмоционального интеллекта, в частности на материале феноменов мета-настроения. В статье также обсуждается вопрос о структуре метаэмоций. Анализируются варианты, в которых дается общее формальное описание структуры метаэмо-*

циональной активности (объект метаэмоций, цели, в контексте которых возникают метаэмоциональные состояния, обратная связь между метаэмоциями и эмоциональными целями). Вместе тем, представлена модель Дж. Готтмана и др., в которой метаэмоции выступают как существенный компонент различных по своей продуктивности подходов родителей к эмоциональной регуляции поведения ребенка. Сделаны выводы относительно возможности использования модели родительских метаэмоций применительно к ситуациям учебно-воспитательного взаимодействия между педагогом и обучающимся.

**Цель.** Статья посвящена актуальной в условиях современного состояния развития психологии и педагогики теме метаэмоций. Предметом анализа выступают метаэмоции в детско-родительских отношениях. Автор ставит целью исследовать понятие, структуру и современные подходы к изучению метаэмоций, а также проанализировать модель влияния родительских метаэмоций на результаты ребенка в развитии навыков эмоциональной саморегуляции Дж. Готтмана и Катца и определить возможности ее использования применительно к взаимодействию педагога и учащегося.

**Метод и методология проведения работы.** Основу исследования образуют наблюдение, метод обобщения независимых характеристик и близнецовый методы.

**Результаты.** Результаты работы заключаются в том, что автор подчеркивает наличие тесной взаимосвязи между способностью ребенка к эмоциональной саморегуляции на основе понимания метаэмоций субъектами воспитания в лице родителей или учителей.

**Область применения результатов.** Результаты исследования могут быть применены в сфере психолого-педагогического взаимодействия субъектов воспитания с воспитуемыми на основе анализа метаэмоций и эмоциональной саморегуляции.

**Ключевые слова:** метаэмоции; метапознание; регуляция эмоций ребенка; эмоциональная саморегуляция ребенка; модели регуляции детскими эмоциями

*Для цитирования.* Кондратьев Д.А., Фомин А.Е. Метаэмоции: понятие, структура и подходы к изучению // *Russian Journal of Education and Psychology*. 2024. Т. 15, № 2. С. 178-202. DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-2-433

Original article |

Pedagogical Psychology, Psychodiagnostics of Digital Educational Environments

## **META-EMOTIONS: CONCEPT, STRUCTURE AND APPROACHES TO STUDY**

*D.A. Kondratyev, A.E. Fomin*

*The article examines the concept of meta-emotions or second-order emotions. The latter are understood as the emotions that the subject experiences regarding his own emotions, as well as the emotions of another person. An analysis of the development of this construct in philosophical and psychological research is presented. In this context, the relevance of introducing the concept of meta-emotions into the categorical apparatus of psychology and the empirical study of meta-emotional processes is discussed. In psychological studies of meta-emotions, two approaches have been identified that have developed to date. First, meta-emotions are considered as a component of emotional education strategies that parents implement in relation to their children. Secondly, meta-emotions are studied as part of the development of the problem of emotional intelligence, in particular based on the phenomena of meta-mood. The article also discusses the question of the structure of meta-emotions. Options are analyzed that provide a general formal description of the structure of meta-emotional activity (the object of meta-emotions, goals in the context of which meta-emotional states arise, feedback between meta-emotions and emotional goals). At the same time, the model of J. Gottman et al. is presented, in which meta-emotions act as an essential component of parents' approaches to the emotional regulation of the child's behavior, which are different in their productivity. Conclusions are drawn regarding*

*the possibility of using the model of parental meta-emotions in relation to situations of educational interaction between a teacher and a student.*

**Purpose.** *The article is devoted to the topic of meta-emotions, which is relevant in the current state of development of psychology and pedagogy. The subject of analysis is meta-emotions in parent-child relationships. The author aims to explore the concept, structure and modern approaches to the study of meta-emotions, as well as to analyze the model of the influence of parental meta-emotions on the child's results in the development of emotional self-regulation skills by J. Gottman and Katz and determine the possibilities of its use in relation to the interaction between teacher and student.*

**Methodology.** *The basis of the study is observation, the method of generalization of independent characteristics and twin methods.*

**Results.** *The results of the work are that the author emphasizes the presence of a close relationship between the child's ability for emotional self-regulation based on the understanding of meta-emotions by the subjects of education represented by parents or teachers.*

**Practical implications.** *The results of the study can be applied in the field of psychological and pedagogical interaction between subjects of education and students based on the analysis of meta-emotions and emotional self-regulation.*

**Keywords:** *meta-emotions, metacognition, regulation of a child's emotions, emotional self-regulation of the child, models of regulation of children's emotions*

**For citation.** *Kondratyev D.A., Fomin A.E. Meta-Emotions: Concept, Structure and Approaches to Study. Russian Journal of Education and Psychology, 2024, vol. 15, no. 2, pp. 178-202. DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-2-433*

## **Введение**

В современных психолого-педагогических исследованиях все более существенной разработке подвергаются вопросы, относящиеся к области воспитания субъектов образовательного процесса. Эта тенденция обусловлена тем обстоятельством, что психология

воспитания как исследовательская область освоена учеными-психологами куда меньше, чем психология обучения. Среди многочисленных проблем, которые составляют обширную область психологии воспитания, определенный интерес представляет вопрос о том, как взрослый (родитель, воспитатель, учитель) осуществляет регуляцию эмоциональной жизни ребенка. Как родители или учителя относятся к проявлению различных эмоций у детей? Какие представления исповедуют воспитатели относительно разрешений или запретов на выражение тех или иных эмоций у своих подопечных? Какие стратегии используют в воздействии на эмоциональную жизнь ребенка родители или учителя? Эти и другие вопросы составляют предмет исследований в данной проблемной области [5; 11; 12].

### **Основная часть**

Перспективным конструктом, введенным относительно недавно и призванным объяснить специфику регуляции взрослым эмоциональной жизни ребенка, является понятие «метаэмоции». Последние принимают с точки зрения разработчиков этого понятия существенное участие в том, как взрослый воспринимает и оценивает собственные эмоции, а также эмоции ребенка и каким образом поддерживает или, наоборот, ограничивает их выражение [14].

Прежде всего рассмотрим, как анализируется данный конструкт в различных предметных областях. В частности, представления о метаэмоциях, как и непосредственно о самих эмоциях, получили определенное развитие в рамках философского дискурса [4].

Философы К. Джагер и А. Бартч, предложили определение, в соответствии с которым метаэмоции представляют собой не что иное, как «эмоции, которые люди испытывают по поводу своих собственных эмоций» [19, с. 179]. Здесь авторами намечается некоторое отличие от представленного выше определения метаэмоций. Так, они ограничивают данное понятие только теми переживаниями, которые человек испытывает в отношении своих собственных чувств, но не чувств других. С этой точки зрения, например чувство вины, которое человек испытывает из-за своей злорадной радости по по-

воду неудачи другого является метаэмоцией. Но, зависть к другому по поводу его радости к метаэмоциям не относится.

Другой важной особенностью метаэмоций выступает их выраженная интенциональность, т.е. направленность на конкретный объект, то или иное эмоциональное состояние. К неинтенциональным переживаниям относятся настроения человека, которые имеют беспредметный характер. Вместе с тем одно и то же эмоциональное состояние второго порядка может в зависимости от контекста мигрировать между полюсами интенциональности/ неинтенциональности. В качестве примера авторы приводят состояние депрессии, которое может изначально не иметь выраженного объекта, затем приобретать такой объект, а затем снова вырождаться в беспредметное переживание [19].

В статье Д. Мендосы высказывается убеждение, что построение состоятельной теории эмоциональной жизни человека должно обязательно включать решение задачи объяснения проблемы метаэмоций [27]. Есть несколько аргументов в пользу этого утверждения. Во-первых метаэмоции, по мнению Д. Мендосы всегда меняют протекание эмоциональных процессов первого порядка. Так, первичное состояние гнева сильно различается в том случае, если человек опечален своим гневом или, наоборот испытывает радость и удовлетворение от своего гнева. Поэтому объяснение эмоций первого порядка невозможно без учета фактора метаэмоций [27]. Косвенным подтверждением этой идеи является различие концептуального и эмпирического знания и степени их влияния на принятие решений [16].

Во-вторых, еще одно важное положение о метаэмоциях состоит в том, что эти явления не следует рассматривать как какие-то особенные психические сущности. Скорее они являются естественным следствием рефлексивной природы всего человеческого существа. Так, по мнению М. Розенберга рефлексивность оказывает решающее влияние на эмоции потому, что люди размышляют об эмоциях, пытаются постичь их природу и пытаются контролировать как их проявления, так и сами эмоциональные переживания. Таким обра-

зом, рефлексивность является центральной чертой эмоциональной идентификации, эмоционального проявления и эмоционального переживания [30]. Поэтому включение метаэмоций в осмысление эмоций первого порядка представляется необходимым, оно позволяет уточнить содержание и значимость того или иного первичного эмоционального переживания в глазах субъекта.

Д. Мендоса рассматривает концепт «метаэмоции» также, как и предыдущие авторы, то есть только как эмоции второго порядка, не подразумевающие эмоций по поводу эмоций другого человека. Однако, метаэмоциональные состояния имеют и определенные последствия в рамках межличностных отношений, считает автор [27]. Здесь она опирается на работу Т. Джонс и А. Бодткер, которые полагают, что метаэмоции могут усиливать непрозрачность взаимодействия, поскольку человек априорно полагает, что партнер по общению испытывает те же метаэмоции, что и он сам. В действительности это может быть далеко не так. Например, один человек может испытывать ревность, но стыдиться ее. В то же время его визави гордится тем, что ревнует партнера. Такое различие в содержании метаэмоций становится источником конфликта, поскольку один человек будет стремиться сдерживать свою ревность, а другой будет ее поддерживать. В этой связи остро встает вопрос о необходимости осознания людьми своих метаэмоций и поиска на этой основе путей совместного управления межличностными конфликтами [20].

Р. Заборовски в одной из работ рассматривает вопрос о метаэмоциях в контексте проблемы смешанных эмоций (*mixed emotions*), в том числе тех, что возникали по поводу первичных эмоций человека (представляющих собой реакцию на события) [34]. В исследовании Заборовского метаэмоции представлены как одна из разновидностей чувств, которые наряду с, например, настроениям или многослойными чувствами, относятся автором к подлинным смешанным чувствам, где отдельные эмоции действительно переплетаются между собой. Авторское понимание этого конструкта мало чем отличается от уже обозначенного выше представления о метаэмоциях, как эмоциях второго порядка. При этом, Р. Заборовски отмечает, что мета-

эмоции бесспорно оказывают влияние на эмоции первого порядка: могут как усиливать, так и ослаблять их [34].

В 90-х гг. XX в. понятие «метаэмоции» было введено в психологический дискурс П. Экманом. Согласно его теории, эмоции могут быть разделены на первичные и метаэмоции. Первичные эмоции возникают в ответ на внешние стимулы и включают радость, грусть, страх и гнев. Метаэмоции же возникают по отношению к первичным эмоциям и включают, например, стыд, вину, гордость и сожаление. Вместе с тем исследователями, которые ввели в обращение конструкт «метаэмоции» уже в рамках конкретных психологических исследований и научных текстов считаются Дж. Готтман, Л. Кац и К. Хувен [13; 14; 15].

В одной из первых работ по этой проблеме авторы ввели понятие родительских метаэмоций, которые определены как эмоции, испытываемые взрослыми по поводу собственных эмоций и эмоций их детей [14]. Авторы отмечают, что предыдущие исследователи скорее искали общие закономерности в отношении эмоций, полагая, что, например, эмоция гнева одинакова для большинства людей. Однако, они, как правило, упускали из виду то, как люди относятся к конкретной эмоции, такой как гнев. Некоторые люди стыдятся или расстраиваются из-за того, что впадают в гнев, другие радуются своей способности выражать гнев, а третьи считают гнев естественным, ни хорошим, ни плохим [14].

При этом авторы справедливо указывают на определенную ограниченность прежних подходов к экспериментальному изучению эмоциональной жизни человека. Они отмечают, что любой эксперимент, который включает в себя индукцию эмоций, также будет включать метаэмоции, даже если они специально не изучаются. Следовательно, в экспериментах по индукции эмоций метаэмоции представляют неконтролируемую побочную переменную. Например, эффекты вызывания эмоции гнева могут варьироваться у разных испытуемых не только потому, что гнев вызывается у разных людей неодинаково, но и потому, что эмоции людей по поводу их собственного гнева сильно различаются. Всякий раз, когда мы вы-



зывает эмоцию, мы также имеем дело с эмоциями по поводу того, что испытали или как прочувствовали эту эмоцию. Мы всегда воздействуем метаэмоциональные процессы человека, независимо от того, изучаем мы их или нет [14].

В этой связи метаэмоциональные процессы вносят существенное усложнение в эмоциональную жизнь человека. Так, метаэмоции могут влиять на эмоции, изменяя либо их интенсивность, либо интенсивность их выражения. Например, чувство вины, связанное со злорадством, скорее всего, ослабит злорадство; гордость, связанная с гневом, имеет тенденцию усиливать гнев. Даже, когда эмоциональное и метаэмоциональное переживание имеют одинаковую валентность, итоговая эмоция имеет другое значение. Например, переживание радости отличается от того же переживания, если человек испытывает еще и гордость по поводу собственной радости. Гордость по поводу радости не только увеличивает радость человека, но также и придает ей особый характер. В частности, она включает в себя самоуважение. В целом, метаэмоции представляют собой сложные интегральные образования, включающие не только исходное эмоциональное возбуждение, но также намерения человека, его ожидания, я-концепцию [28].

Пытаясь прояснить понятие метаэмоций, Готтман, Кац и Хувен высказывают утверждение, что оно аналогично конструкту «метапознание», которое также выступает как совокупность явлений второго порядка, которые надстраиваются над феноменами первого порядка: метапознание – это познание о познании, метаэмоции – это эмоции по поводу эмоций. Однако подобная аналогия нуждается в существенном теоретическом уточнении. Понятие метапознания, при всей его недостаточной определенности и широте, многообразии вариантов его дефиниции, разнообразии способов его операционализации, обычно не выводится авторами за пределы индивидуальной психики. Иными словами, метапознание в первоначальном понимании данного термина – это познание своих когниций, но не когниций другого человека. Другое дело, когда речь заходит о так называемых социальных метакогнициях. Они подразумевают не только «мышление о

собственном мышлении», их объектом также могут выступать и процессы мышления других людей [21]. Учитывая, что понятие метаэмоций уже изначально включает подобный социальный аспект, следует соотносить его именно с конструктом «социальное метапознание», который помимо индивидуально-психологического также включает социально-психологическое измерение.

Наряду с подходом, который фокусируется прежде всего на родительских метаэмоциях и их роли в регуляции эмоциональных отношений взрослого и ребенка, возникло другое направление исследования эмоций второго порядка. Оно представлено работами, которые сформировали широко известную сегодня проблему эмоционального интеллекта. В статье одного из основателей этой области Дж. Мейера и его коллеги И. Гашке изучался мета-опыт настроения человека. Показано, что настроение имеет двухуровневую структуру: настроение можно ощутить как на непосредственном, так и на рефлексивном уровне. На непосредственном уровне настроение воспринимается в измерениях «приятное-неприятное» и «возбуждение-спокойствие» [25]. Рефлексивное переживание настроения возникает в ответ на прямое восприятие настроения. Оно, как и метаэмоциональные состояния, имеет функцию регуляции первичного состояния настроения, например, поддерживает хорошее первичное настроение или справляется с плохим. Этот регуляторный процесс важен, поскольку, в отличие от настроения, он может находиться непосредственно под контролем субъекта и непосредственно регулирует само настроение. В эмпирическом исследовании была обнаружена связь содержания мета-настроения и стремления испытуемых изменить свое первичное настроение, хотя эта связь и была относительно невелика [25].

В более позднем исследовании рефлексивный опыт мета-настроения был описан более подробно в контексте вопроса о сознательной регуляции настроения. Обычно он представлен суждениями различной отчетливости и осознанности. Рефлексивные мысли о настроении включают в себя: «Я не должен так себя чувствовать», «Я не уверен в том, что я чувствую» и «Я думаю о хороших вещах,

чтобы взбодриться». Менее отчетливое осознание может включать мимолетные мысли, которыми человека отвлекает себя от того или иного настроения: например, «Не думай об этом» [26]. При этом теоретически было выделено несколько компонентов мета-опыта настроения, которые включают оценку текущего настроения, а также регуляцию этого состояния. Последующее факторно-аналитическое исследование подтвердило предложенную модель. Позже были выявлены связи между показателями оценки своего настроения и его регуляцией. Так, люди, которые более отчетливо представляют себе свое настроение и склонные к его принятию, с большей вероятностью будут поддерживать его, а не стремиться изменить [26]. Таким образом, в обоих исследованиях эмпирически выявлена связь, которая подтверждает регуляторную функцию метаэмоций в эмоциональной жизни субъекта.

В работах еще одного классика проблематики эмоционального интеллекта П. Сэловея и его коллег мета-настроение рассматривается уже как компонент самовоспринимаемого эмоционального интеллекта. Ими была создана своя шкала мета-настроения, которая измеряет более устойчивые во времени характеристики по сравнению с методикой Дж. Мейера и А. Стивенса. В одном из исследований было показано, что большая ясность мета-настроения (самооцениваемая способность четко различать чувства) связана с большими возможностями восстанавливаться от негативного настроения. Кроме того, у таких испытуемых было ниже стремление навязчиво прокручивать в голове тревожные мысли (руминация) после экспериментального стрессового воздействия [31].

В последующей работе была выдвинута гипотеза о том, что ключевые показатели шкалы мета-настроения, такие как внимание к настроению, ясность в восприятии настроения и уверенность в своей способности справиться с негативным настроением, имеют решающее значение для адаптивного психофизиологического совладания и последующего личностного благополучия. В эмпирическом исследовании, где использовался корреляционный дизайн, было выявлено следующее: уровень внимания к собственному настроению

положительно коррелирует с уровнем эмпатии; более высокая ясность в восприятии настроения связана с меньшими жалобами на физическое недомогание, с более низкой социальной тревожностью и депрессией. В свою очередь более высоким показателям воспринимаемой ясности настроения и навыков его коррекции соответствовал более высокий уровень удовлетворенности межличностными отношениями. Все три подшкалы мета-настроения положительно коррелировали с самооценкой [32].

В целом, по мнению М. Мичели и К. Кастельфранчи понятие метаэмоций все еще остается расплывчатым или очень широким часто включая любые виды чувств и мыслей как о своих собственных, так и об аффективных состояниях других людей. Под метаэмоциями авторы также подразумевают эмоции второго порядка, то есть эмоции по поводу собственных эмоций, тесно связывая их сущность с саморефлексией человека. Основаниями такой саморефлексии могут выступать основные состояния удовольствия либо неудовольствия личности, к основным чертам которых М. Мичели и К. Кастельфранчи относят «аффективность, отсутствие четкого референта, низкую интенсивность и тенденцию длиться в долгосрочном периоде» [28, с. 43]. По мнению авторов, мысли (убеждения) являются составной частью первичных эмоций, оказывая влияние на эмоции второго порядка [28]. В то время как объектом эмоции первого порядка, то есть непосредственно эмоций, является воспринимаемое или воображаемое событие или состояние мира, которое имеет отношение к целям человека, объектом эмоций является воспринимаемое эмоциональное состояние человека [23].

В российской психологической науке конструкт метаэмоций развит не столь сильно, как в зарубежной психологии – в настоящее время он находится в активной стадии своего формирования. По состоянию на сегодняшний день фундаментальными считаются исследования Т.Н. Березиной, в которых метаэмоции исследуются с позиции их роли в регуляции психических процессов, а также рассматриваются структурно-уровневые особенности эмоциональной сферы личности студента [2; 3].

В статье Т.А. Тарасенко был проведен анализ эмоциональной сферы испытуемых, в лице которых выступили подростки школы-интерната. По результатам исследования была частично подтверждена гипотеза, основанная на предположении, что особенности эмоциональной сферы испытуемых, обусловленные неблагоприятными жизненными обстоятельствами, негативно сказываются на развитии личности и на ее психическом здоровье [6, с. 139]. Так, отдаленность детско-родительских связей, конфликтные отношения в семье, жестокие и телесные наказания со стороны родителей, недополучение любви, заботы, ласки негативно сказываются на всех сферах психологического развития, эмоциональной, в том числе [6, с. 137]. Данные тезисы подчеркивают наличие зависимости между результатами эмоциональной саморегуляции детей и участием родителей в их жизни.

Особое значение в исследовании метаэмоций авторы отводят построению их структуры. Структуру метаэмоций Мичели и Кастельфранчи представляют следующим образом.

1. Объект (собственное эмоциональное состояние, воспринимаемое человеком). Психические состояния второго порядка предполагают рефлексивную деятельность над собственными психическими состояниями. Мы способны «формировать рефлексивные реакции или реакции более высокого порядка» на то, что происходит в нашем сознании, и «наше разделение себя позволяет нам проявлять множество контролируемых желаний, намерений и вмешательств», которые могут существенно повлиять на психические состояния первого порядка, а также на поведение человека [10, с. 4; 28].

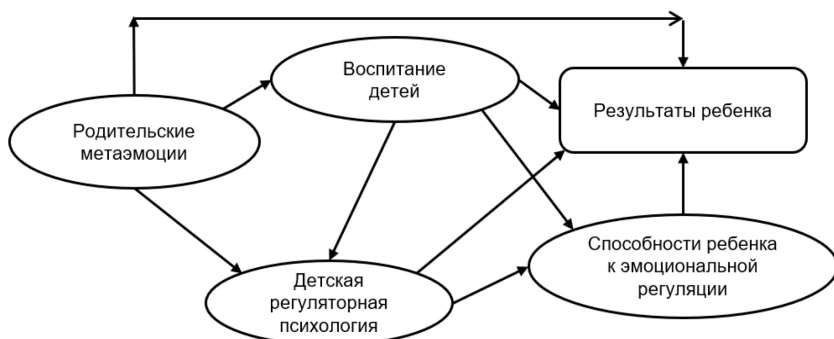
2. Цели, служащие людям для получения различных выгод, как гедонистических, так и негедонистических. Люди хотят чувствовать полезные эмоции, то есть эмоции, которые, по их восприятию, способствуют достижению цели, хотя и неприятны [10; 28].

3. Обратная взаимосвязь, возникающая между эмоциями и эмоциональными целями. Такая связь касается воспринимаемого (или запомнившегося, или ожидаемого) события или состояния мира, которое имеет отношение к текущим целям человека, и сигнализирует о том, что это событие (не) должно поддерживаться или повторяться [28].

Существуют также и другие подходы к определению структуры метаэмоций. Например, К. Садати, Х. Намвар и Б. Насролах предложили модель опосредующей роли психического здоровья во взаимосвязи между структурой метаэмоций и аспектами формирующейся идентичности взрослого человека. Авторы видят структуру метаэмоций следующим образом: ментальное здоровье человека является показателем-посредником, в то время как скрытыми зависимыми переменными выступают 5 компонентов ментального здоровья взрослых. К таким компонентам авторы отнесли компоненты чувств, исследования собственной идентичности, нестабильность и негативизм, возможности и оптимизм, а также сосредоточенность на себе [9].

Особую значимость в контексте задач данной статьи представляет анализ структуры метаэмоций, которые испытывает родитель или педагог, и как эти метаэмоции влияют на стратегии взрослого в регуляции эмоциональных проявлений ребенка (учащегося).

Структуру родительских метаэмоций, по мнению Хувен, Готтмана и Катц, можно представить в виде следующего пути, который эмоции первого порядка, вызванные событиями внешнего мира, проходят от точки «awareness» («понимание, осознание») до точки «down regulation» («отрицательное регулирование») (см. рис. 1) [13].



**Рис. 1.** Сводная модель влияния родительских метаэмоций на результаты ребенка в развитии навыков эмоциональной саморегуляции [13, с. 249]

Структуру метаэмоций Дж. М. Готтман, Л.Ф. Катц и К. Хувен рассматривают как организованный набор мыслей и метафор, а также

философию и подход взрослых к собственным эмоциям и эмоциям своих детей эмоции. Такую структуру авторы называют «метадвижением», которым именуется путь, прodelьываемый родительскими эмоциями вплоть до достижения их детьми определенного результата такого взаимодействия [13].

Готтман Дж. М. и его соавторы опираются в своем исследовании на результаты работы Баумринда, который выделяет следующие ортогональные измерения разрешительного и ограничительного аспектов воспитательного процесса [6]. К ним относятся:

- поддержание дисциплины. Дж. М. Готтман включает в себя вседозволенность (permissiveness) и ограничения (limits) [15];
- наличие или отсутствие требований к зрелости ребенка, под которыми подразумевается обязательство ребенка соответствовать своему возрасту и взрослеть;
- ограничения и поощрение независимых контактов – контактов, которые ребенок совершает самостоятельно без специального одобрения со стороны родителей.

Дж. М. Готтман при этом делает акцент на высокую степень вовлеченности родителей и их участия в процессах регуляции эмоций ребенка [15].

В модели для прогнозирования социальной компетентности сверстников в среднем детстве, а также других результатов развития (когнитивного, аффективного и физического здоровья) есть четыре области переменных:

- эмоциональное осознание и коучинг эмоций;
- три родительские переменные: теплота, уничижительное воспитание и авторитетное/отзывчивое воспитание;
- две регуляторные физиологические переменные ребенка, базальный тонус блуждающего нерва и способность подавлять тонус блуждающего нерва;
- подавление негативных эмоций [15].

Дж. М. Готтман выделяет позитивные и негативные модели родительского состояния, результатом которых становится воспитание ребенка и содействие процессам, сопровождающих его взросление,

включая процессы эмоциональной саморегуляции. Он справедливо отмечает, что одновременно с развитием ребенка развиваются и его возможности к эмоциональной саморегуляции, на которые прямо влияют воспитание и то, как родители разговаривают с детьми об эмоциях, при этом акцент делается на развитии возможностей регулировать негативные эмоции [15].

По мнению Дж. М. Готтмана, для построения модели, для построения детско-родительской модели эмоциональной регуляции метаэмоций необходимыми являются следующие переменные: метаэмоции, воспитание детей, регуляторная психология ребенка и его способности регулировать эмоции. Данная модель, способная предсказывать и понимать результаты, достигнутые ребенком в сфере эмоциональной саморегуляции, представлена на рис. 2 [14].

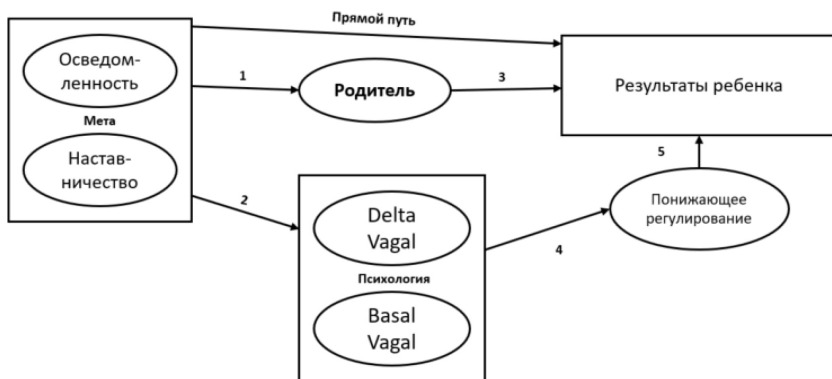


Рис. 2. Пересмотренная модель влияния структуры родительских метаэмоций на результаты эмоциональной саморегуляции ребенка [14]

В ходе исследования Дж. М. Готтман описал несколько основополагающих моделей поведения взрослого с ребенком в рамках воспитательных процессов, в качестве которых были упомянуты: эмоциональный коучинг – модель общения взрослых с детьми на тему эмоций, а также закрепление или искоренение определенных реакций путем эмоциональной регуляции; опасение взрослых, испытываемое по отношению к негативным эмоциям ребенка, и их стремление избежать конфликт, «теплые» и «холодные» родители,



при этом последние делают явный акцент на эмоциональной составляющей жизни и во избежание дополнительных переживаний стремятся избежать вовлеченности в мир детских эмоций, уделяя внимания только самым сильным, выходящим из-под контроля эмоциям [15, с. 91].

Дж. М. Готтман подчеркивает, что родители, выступающими так называемыми эмоциональными коучами и помогающие ребенку осуществлять эмоциональную саморегуляцию, вырабатывают у своих детей более высокие способности маневрировать в мире метаэмоций, не рассматривать возможные конфликты с другими людьми в качестве однозначно негативных явлений [15].

Есть эмпирические данные, свидетельствующие в пользу данной модели и предложенной в ней структуры родительских метаэмоций. В работе ... было обнаружено, что в семьях, где дети страдают симптомами тревожного расстройства, родители мало осведомлены о своих собственных эмоциях и эмоциях своих детей, а также реже занимались эмоциональным коучингом в отношении в отношении ребенка. Таким образом, использование родителями непродуктивных стратегий эмоционального воспитания повышает риск эмоциональных расстройств тревожного типа [18].

Предложенная Дж. М. Готтманом и его коллегами модель родительских метаэмоций, обладает существенной практической значимостью. Прежде всего, на ее основе построена типология стилей эмоционального воспитания и разработаны инструменты их психологической диагностики [3]. На этой основе появляется возможность выделять продуктивные и непродуктивные стили, которые реализуют родители во взаимодействии с ребенком, прогнозировать положительные и отрицательные исходы этого взаимодействия относительно будущей эмоциональной жизни детей.

Эти разработки открывают возможности для психолого-педагогической работы с родителями, воспитателями дошкольных образовательных учреждений, учителями начальной и средней школы, в которой могут создаваться условия для развития у них более зрелых метаэмоций. Обучение родителей и педагогов адекватным эмоцио-

нальным реакциям на переживания своих воспитанников поможет им, в свою очередь, формировать навыки эмоционального интеллекта, построения стабильных отношений с другими людьми, психологического благополучия ребенка.

Перейдем далее к заключительному обсуждению представленного анализа вопросов о понятии и структуре метаэмоций.

### **Выводы**

Прежде всего, следует подчеркнуть, что введение в концептуальный аппарат психологической науки конструкта «метаэмоции» стало закономерным ответом на теоретические и эмпирические трудности изучения эмоций первого порядка. В чем-то этот процесс аналогичен ситуации введения понятия о метапознании. Оно также стало реакцией на трудности с изучением и теоретическим осмыслением когнитивных процессов первого порядка, что было особенно заметно в области исследований мнемической активности.

Хотя конструкт «метаэмоции» имеет еще относительно небольшую историю развития, уже складываются различные подходы к его определению и эмпирической разработке. Так, выделяются как минимум два направления изучения метаэмоций: с одной стороны – это исследования, примыкающие к области эмоционального интеллекта; с другой стороны – подход, который складывается на материале изучения регуляции родителями эмоциональной жизни детей.

В данном подходе введение и разработка понятия о метаэмоциях с самого начала осуществлялось Дж. М. Готтманом, Л.Ф. Кац и К. Хувен на материале детско-родительских отношений. В этом смысле развитие понятия о метаэмоциях изначально имело психолого-педагогическое измерение. Ведь ключевые субъекты, во взаимодействиях которых разворачиваются метаэмоциональные процессы – это тот, кто воспитывает, и тот, кого воспитывают.

Метаэмоции рассматриваются в данном случае как существенная составляющая процесса воспитания причем в двойственном отношении. С одной стороны, метаэмоции как часть системы убеждений родителей о качестве и содержании эмоциональной жизни ребенка

задают стратегии воспитательных воздействий взрослого на эмоции ребенка. Здесь метаэмоциональные процессы имеют непосредственное отношение к психической жизни и поведению родителей. С другой стороны, метаэмоции родителя опосредованно, через те или иные подходы взрослого к внешней регуляции эмоций ребенка воплощаются в различных результатах эмоциональных проявлений детей. Этот двойной эффект, относящийся к эмоциональной регуляции как воспитателей, так и воспитуемых, подчеркивает значимость метаэмоциональных процессов именно в психолого-педагогическом взаимодействии. Последнее открывает перспективы развития данного понятия в психолого-педагогических исследованиях.

### *Список литературы*

1. Березина Т.Н. Эмоциональная сфера личности студента: структурно-уровневые особенности // Психология обучения. 2018. № 5. С. 44-57.
2. Березина Т.Н. Метаэмоции и их роль в регуляции психических процессов // Человеческий капитал. 2019. № 11 (131). С. 79-89.
3. Готтман Дж. М., Деклер Дж. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей. М: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 226 с.
4. Лобанова Ю.В. История философского понимания и изучения эмоций // Общество: философия, история, культура. 2022. № 8 (100). С. 50-55.
5. Падун М.А. Регуляция эмоций и эмоциональная безопасность ребенка в семье // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 2. С. 17-35. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2017060203>
6. Тарасенко Т.А. Эмоциональные свойства личности подростков, воспитывающихся в школе-интернате // Психология обучения. 2018. № 8. С. 135-144.
7. Baumrind D. Child care practices anteceding 3 patterns of preschool behavior. Genetic Psychology Monographs, 1967, pp. 43-88.
8. Baumrind D. Current patterns of parental authority. Developmental Psychology Monograph. 1971, 4 (1, Pt. 2), 103 p.

9. Camelia S., Hooman N., Bitu N. Association of the Meta-Emotion Structure with the Dimensions of Emerging Adulthood Identity Mediated by Mental Health in University Students // *Journal of Health Reports and Technology*. 2021. Vol. 8, № 1. <https://doi.org/10.5812/jhrt.119942>
10. Frankfurt H.G. *Taking ourselves seriously and getting it right*. Stanford, CA: Stanford University Press, 2006. P. 140.
11. Ginott H.G. *Teacher and child: a book for parents and teachers*. New York, N.Y: Avon Books, 1975. 251 p.
12. Ginott H.G., Ginott A., Goddard H.W. *Between parent and child: the bestselling classic that revolutionized parent-child communication*. Rev. and updated. New York: Three Rivers Press, 2003. 231 p.
13. Gottman J.M., Katz L.F. Parental Meta-emotion Structure Predicts Family and Child Outcomes. *Cognition and Emotion*. 1995. 40 p.
14. Gottman J.M., Katz L.F., Hooven C. Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data // *Journal of family psychology*. 1996. Vol. 10. № 3. P. 243-268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
15. Gottman J.M. *Meta-emotion: how families communicate emotionally*. Mahwah, N.J: Lawrence Erlbaum Associates, 1997. 366 p.
16. Greenberg L.S. Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy* // *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2004. V. 11. № 1. P. 3-16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
17. Hooven C., Gottman J.M., Katz L.F. Parental meta-emotion structure predicts family and child outcomes // *Cognition & Emotion*. 1995. V. 9. № 2-3. P. 229-264. <https://doi.org/10.1080/02699939508409010>
18. Hurrell K.E., Houwing F.L., Hudson J.L. Parental meta-emotion philosophy and emotion coaching in families of children and adolescents with an anxiety disorder // *Journal of abnormal child psychology*. 2017. V. 45. P. 569-582. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0180-6>
19. Jäger C., Bartsch A. Meta-emotions // *Grazer Philosophische Studien*. 2006. V. 73. № 1. P. 179-204. <https://www.uibk.ac.at/philtheol/jaeger/publ/meta-emotions-gps-73-homepage.pdf>
20. Jones T.S., Bodtker A. Mediating with heart in mind: Addressing emotion in mediation practice // *Negotiation Journal*. 2001. V. 17. № 3. P. 217-244. <https://doi.org/10.1111/j.1571-9979.2001.tb00238.x>

21. Jost J.T., Kruglanski A.W., Nelson T.O. Social metacognition: An expansionist review // *Personality and Social Psychology Review*. 1998. V. 2. № 2. P. 137-154. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0202\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0202_6)
22. Larsen J.T., McGraw, A.P., Cacioppo J.T. Can people feel happy and sad at the same time? // *J. Pers. Soc. Psychol.* 2001. Vol. 81. P. 684-696. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.684>
23. Lazarus R.S. *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press, 1991.
24. Lazarus R.S. *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press, 1994. 557 p.
25. Mayer J.D., Gaschke Y.N. The experience and meta-experience of mood // *Journal of personality and social psychology*. 1988. V. 55. № 1. P. 102-111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.1.102>
26. Mayer J.D., Stevens A. A. An emerging understanding of the reflective (meta) experience of mood // *Journal of research in personality*. 1994. V. 28. № 3. P. 351-373. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1994.1025>
27. Mendonça D. Emotions about emotions // *Emotion Review*. 2013. V. 5. № 4. P. 390-396. <https://doi.org/10.1177/1754073913484373>
28. Miceli M., Castelfranchi C. Meta-emotions and the complexity of human emotional experience // *New Ideas in Psychology*. 2019. V. 55. P. 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.05.001>
29. Norman E., Furnes B. The concept of “metaemotion”: What is there to learn from research on metacognition? // *Emotion Review*. 2016. V. 8. № 2. P. 187-193. <https://doi.org/10.1177/1754073914552913>
30. Rosenberg M. Reflexivity and emotions // *Social Psychology Quarterly*. 1990. V. 53. № 1. P. 3-12. <https://doi.org/10.2307/2786865>
31. Salovey P. et al. Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale, Emotion, disclosure, & health / ed. Pennebaker J.W. Washington: American Psychological Association, 1995. P. 125-154.
32. Salovey P. et al. Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale // *Psychology and health*. 2002. V. 17. № 5. P. 611-627. <https://doi.org/10.1080/08870440290025812>

33. Tamir M. What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation // *Current directions in psychological science*. 2009. V. 18. № 2. P. 101-105. <https://www.jstor.org/stable/20696006>
34. Zaborowski R. Revisiting Mixed Feelings // *Axiomathes*. 2020. V. 30. № 2. P. 201-226. <https://doi.org/10.1007/s10516-019-09447-w>

### References

1. Berezina T.N. *Psikhologiya obucheniya*, 2018, no. 5, pp. 44-57.
2. Berezina T.N. *Chelovecheskiy kapital*, 2019, no. 11 (131), pp. 79-89.
3. Gottman J. M., Deckler J. Emotional intelligence of the child. A practical guide for parents. M: Mann, Ivanov i Ferber, 2015, 226 p.
4. Lobanova Yu.V. *Obshchestvo: filosofiya, istoriya, kul'tura*, 2022, no. 8 (100), pp. 50-55.
5. Padun M.A. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya*, 2017, vol. 6, no. 2, pp. 17-35. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2017060203>
6. Tarasenko T.A. *Psikhologiya obucheniya*, 2018, no. 8, pp. 135-144.
7. Baumrind D. Child care practices anteceding 3 patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 1967, pp. 43-88.
8. Baumrind D. Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph*. 1971, 4 (1, Pt. 2), 103 p.
9. Camelia S., Hooman N., Bitá N. Association of the Meta-Emotion Structure with the Dimensions of Emerging Adulthood Identity Mediated by Mental Health in University Students. *Journal of Health Reports and Technology*, 2021, vol. 8, no. 1. <https://doi.org/10.5812/jhrt.119942>
10. Frankfurt H.G. Taking ourselves seriously and getting it right. Stanford, CA: Stanford University Press, 2006, p. 140.
11. Ginott H.G. Teacher and child: a book for parents and teachers. New York, N.Y: Avon Books, 1975, 251 p.
12. Ginott H.G., Ginott A., Goddard H.W. Between parent and child: the bestselling classic that revolutionized parent-child communication. Rev. and updated. New York: Three Rivers Press, 2003, 231 p.
13. Gottman J.M., Katz L.F. Parental Meta-emotion Structure Predicts Family and Child Outcomes. *Cognition and Emotion*. 1995, 40 p.

14. Gottman J.M., Katz L.F., Hooven C. Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data. *Journal of family psychology*, 1996, vol. 10, no. 3, pp. 243-268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
15. Gottman J.M. Meta-emotion: how families communicate emotionally. Mahwah, N.J: Lawrence Erlbaum Associates, 1997, 366 p.
16. Greenberg L.S. Emotion-focused therapy. Clinical Psychology & Psychotherapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2004, vol. 11, no. 1, pp. 3-16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
17. Hooven C., Gottman J.M., Katz L.F. Parental meta-emotion structure predicts family and child outcomes. *Cognition & Emotion*, 1995, vol. 9, no. 2-3, pp. 229-264. <https://doi.org/10.1080/02699939508409010>
18. Hurrell K.E., Houwing F.L., Hudson J.L. Parental meta-emotion philosophy and emotion coaching in families of children and adolescents with an anxiety disorder. *Journal of abnormal child psychology*, 2017, vol. 45, pp. 569-582. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0180-6>
19. Jäger C., Bartsch A. Meta-emotions. *Grazer Philosophische Studien*, 2006, vol. 73, no. 1, pp. 179-204. <https://www.uibk.ac.at/philtheol/jaeger/publ/meta-emotions-gps-73-homepage.pdf>
20. Jones T.S., Bodtker A. Mediating with heart in mind: Addressing emotion in mediation practice. *Negotiation Journal*, 2001, vol. 17, no. 3, pp. 217-244. <https://doi.org/10.1111/j.1571-9979.2001.tb00238.x>
21. Jost J.T., Kruglanski A.W., Nelson T.O. Social metacognition: An expansionist review. *Personality and Social Psychology Review*, 1998, vol. 2, no. 2, pp. 137-154. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0202\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0202_6)
22. Larsen J.T., McGraw, A.P., Cacioppo J.T. Can people feel happy and sad at the same time? *J. Pers. Soc. Psychol.*, 2001, vol. 81, pp. 684-696. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.684>
23. Lazarus R.S. Emotion and adaptation. New York, NY: Oxford University Press, 1991.
24. Lazarus R.S. Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press, 1994, 557 p.
25. Mayer J.D., Gaschke Y.N. The experience and meta-experience of mood. *Journal of personality and social psychology*, 1988, vol. 55, no. 1, pp. 102-111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.1.102>

26. Mayer J.D, Stevens A. A. An emerging understanding of the reflective (meta) experience of mood. *Journal of research in personality*, 1994, vol. 28, no. 3, pp. 351-373. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1994.1025>
27. Mendonça D. Emotions about emotions. *Emotion Review*, 2013, vol. 5, no. 4, pp. 390-396. <https://doi.org/10.1177/1754073913484373>
28. Miceli M., Castelfranchi C. Meta-emotions and the complexity of human emotional experience. *New Ideas in Psychology*, 2019, vol. 55, pp. 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.05.001>
29. Norman E., Furnes B. The concept of “metaemotion”: What is there to learn from research on metacognition? *Emotion Review*, 2016, vol. 8, no. 2, pp. 187-193. <https://doi.org/10.1177/1754073914552913>
30. Rosenberg M. Reflexivity and emotions. *Social Psychology Quarterly*, 1990, vol. 53, no. 1, pp. 3-12. <https://doi.org/10.2307/2786865>
31. Salovey P. et al. Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale, Emotion, disclosure, & health / ed. Pennebaker J.W. Washington: American Psychological Association, 1995, pp. 125-154.
32. Salovey P. et al. Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and health*, 2002, vol. 17, no. 5, pp. 611-627. <https://doi.org/10.1080/08870440290025812>
33. Tamir M. What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current directions in psychological science*, 2009, vol. 18, no. 2, pp. 101-105. <https://www.jstor.org/stable/20696006>
34. Zaborowski R. Revisiting Mixed Feelings. *Axiomathes*, 2020, vol. 30, no. 2, pp. 201-226. <https://doi.org/10.1007/s10516-019-09447-w>

## ДАнные ОБ АВТОРАХ

**Кондратьев Дмитрий Андреевич**, аспирант

*ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им.  
К.Э. Циолковского»*

*ул. Степана Разина, 26, г. Калуга, 248023, Российская Фе-  
дерация*

*[boss.kondratew@mail.ru](mailto:boss.kondratew@mail.ru)*



**Фомин Андрей Евгеньевич**, доктор психологических наук, доцент,  
профессор кафедры психологии развития и образования Ин-  
ститута психологии  
*ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им.  
К.Э. Циолковского»*  
*ул. Степана Разина, 26, г. Калуга, 248023, Российская Фе-  
дерация*  
*fomin72-72@mail.ru*

#### DATA ABOUT THE AUTHORS

**Dmitry A. Kondratyev**, graduate student  
*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky*  
*26, Stepan Razin Str., Kaluga, 248023, Russian Federation*  
*boss.kondratew@mail.ru*

**Andrey E. Fomin**, Doctor of Psychology, Associate Professor  
*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky*  
*26, Stepan Razin Str., Kaluga, 248023, Russian Federation*  
*fomin72-72@mail.ru*

Поступила 09.01.2024  
После рецензирования 12.03.2024  
Принята 16.03.2024

Received 09.01.2024  
Revised 12.03.2024  
Accepted 16.03.2024