

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт социально–гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Белошапкина Оксана Альбертовна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ
ЭФФЕКТИВНЫХ ФОРМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ
ЖЕНЩИН, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА**

Направление подготовки 37.04.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

канд. пед. наук, доцент Е.А Черенева

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

04.12.2023

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

04.12.23

(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

04.12.23

(дата, подпись)

Обучающийся О.А. Белошапкина

(фамилия, инициалы)

04.12.23

(дата, подпись)

Красноярск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Теоретические аспекты изучения проблемы эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.....	10
1.1. Проблема изучения регуляции эмоций в психологии.....	10
1.2. Структурно-функциональный анализ феномена регуляции эмоций в современном психологическом знании.....	19
1.3. Современное состояние изучения проблемы эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.....	29
Выводы по первой главе.....	41
Глава II. Экспериментальное изучение эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.....	44
2.1. Модель, методы и организация исследования.....	44
2.2. Особенности эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.....	54
Выводы по второй главе.....	67
Глава III. Психологическая программа развития эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.....	70
3.1. Научно-методологические подходы по развитию эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.....	70
3.2. Основные направления, этапы и методы психологической работы по развитию эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.....	76
3.3. Контрольный эксперимент и анализ эффективности реализации психологической программы.....	92
Выводы по третьей главе.....	107
Заключение.....	110
Библиография.....	114
Приложение.....	123

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современной психологической науке проявляется значительный интерес к изучению процессов и механизмов регуляции эмоций. Этот интерес обусловлен значимостью эффективной регуляции эмоций как для психологического благополучия в целом, так и для отдельных сфер жизни индивида, социальных групп, общества. Регуляция эмоций представляет собой комплекс психических процессов, которые усиливают, ослабляют либо удерживают на одном уровне интенсивность эмоциональных реакций (М.А. Падун, 2010, 2015; Е.И. Первичко, 2014, 2016; J.J. Gross, 2007, 2015; N. Garnefski, V. Kraaij, 2001, 2004, 2007, 2017).

Однако на текущий момент в исследовательских работах наиболее рассмотрены вопросы эмоциональной регуляции в профессиональной и образовательной сферах (педагоги, студенты, учащиеся), у женщин же данный конструкт остается мало изученным.

Женщина на протяжении долгих столетий была хранительницей домашнего очага, в то время как все, что имело отношение к внешнему миру, брал на себя мужчина. Это, естественно, давало ему право считать женщину намного ниже себя по статусу. Но в наше время технологического прогресса, научных открытий и феминизма ситуация кардинально изменилась. Женщина в современном обществе имеет совсем иной статус и призвание, у нее появились другие ценности и потребности, которые заставляют пересмотреть взгляды на женскую роль в сегодняшнем мире.

По мнению О.Б. Поляковой, О.В. Падучиной (2022) в семейной паре родительско-воспитательная функция у женщин выше среднего уровня, чем у мужчин, и именно женщине в основном отводится семейная роль по воспитанию детей. В свою очередь родительско-воспитательные обязанности женщины являются определяющими детерминантами

детского развития. То есть от эффективной регуляции эмоций женщины зависят отношения в паре, в детско-родительских отношениях зависит развитие ребенка, а также психологический климат в семейных отношениях [48].

Согласно общепринятым представлениям, женщины более чувствительны к эмоциям, переживают и выражают большинство эмоций более интенсивно, чем мужчины; считается, что мужчины, если они вообще эмоциональны, испытывают и выражают в большей степени эмоцию гнева. Результаты различных исследований демонстрируют, что женщины проявляют большую эмоциональную осведомленность и более эмоционально экспрессивны, чем мужчины. В целом, женщины выражают свои эмоции как невербально, так и вербально чаще, чем мужчины [71].

Различные концепции подчеркивают, что эмоции играют важную роль в стрессовых ситуациях. С одной стороны, эмоции могут возникать на основе восприятия и оценки ситуации, включая уровень контроля над ней. С другой стороны, эмоции могут рассматриваться как результаты усилий по регуляции стресса.

Согласно исследованиям (М.А. Падун, 2010, 2015; Е.И. Первичко, 2014, 2016; J.J. Gross, 2007, 2015 и др.,) состояние эмоциональной напряженности, возникая у субъекта в эмоциогенных ситуациях, начинает выступать в качестве фоновой характеристики, наличие которой негативно влияет на возможность эффективной регуляции эмоций в эмоционально значимых ситуациях.

Поэтому исследование регуляции эмоций, а также разработка программы по развитию данного конструкта у женщин, находящихся в состоянии эмоциональной напряженности, является актуальным вопросом.

Существует ряд **противоречий** по данной проблеме, которые необходимо разрешить:

– существуют различные публикации и психологические исследования отечественных и зарубежных авторов по изучению регуляции эмоций, но проблема эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, остается мало изученной;

– эффективные способы эмоциональной регуляции женщин оказывают положительное влияние на их эмоциональное состояние, но в тоже время, недостаточно разработаны программы и технологии, способствующие развитию эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.

Актуальность и значимость темы, и выявленные текущие противоречия позволяют обозначить **проблему исследования**, которая заключается в изучении эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса; теоретическом обосновании, разработке и апробации психологической программы по развитию эффективных форм эмоциональной регуляции изучаемого контингента женщин.

Объект исследования: эмоциональная регуляция женщин, находящихся в состоянии стресса.

Предмет исследования: психологическая программа развития эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что особенностями эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, являются: доминирование в эмоциональном состоянии негативных и тревожно-депрессивных эмоций; повышенная эмоциональность, эмоциональная возбудимость и сниженный контроль над эмоциями; использование неэффективного механизма регуляции – подавления экспрессии, а также неадаптивных стратегий когнитивной регуляции эмоций; большинство участниц испытывают стресс на уровне средней интенсивности.

Разработанная психологическая программа позволит развить эффективные формы эмоциональной регуляции изучаемого контингента женщин и обеспечить профилактику возникновения стрессовых состояний.

Цель исследования: выявить особенности эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса; теоретически обосновать, разработать психологическую программу развития эффективных форм эмоциональной регуляции изучаемого контингента женщин и выявить ее эффективность.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезами ставятся следующие **задачи исследования:**

1. На основании анализа психологической литературы по проблеме эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, определить ее современное состояние.

2. Разработать модель исследования, раскрывающую компоненты, параметры и индикаторы оценки эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.

3. Теоретически обосновать, разработать психологическую программу развития эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса и определить ее эффективность.

Теоретико-методологические основания диссертационного исследования: положения культурно-исторической концепции Л.С. Выготского (1984) об единстве аффективной и интеллектуальной сфер личности; положения структурно-интегративного подхода к изучению регуляции функциональных состояний, поведения, деятельности А.Б. Леоновой (2007), В.И. Моросановой (2021); дифференциальная теория эмоций К. Изард (2008), Е.П. Ильина (2001); современные теоретические и эмпирические исследования регуляции эмоций М.А. Падун (2010, 2015), Е.И. Первичко (2014, 2016); теории

«Модель регуляции эмоций» Дж. Гросса (2007, 2015) и когнитивной эмоциональной регуляции Н. Гарнефски (2001, 2004, 2007, 2017); теории стресса и подходов к регуляции стресса Г. Селье (1956), Р. Лазаруса (1968, 1984), Н.Е. Водопьяновой (2009).

Методы исследования определены в соответствии с целью, гипотезой и задачами исследования и включали: теоретические методы (анализ научной литературы по проблеме исследования); экспериментальные (констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты); эмпирические методы (наблюдение, беседа, тестирование). В работу были включены: количественная и качественная обработка экспериментальных данных и интерпретационные методы (сравнительный анализ результатов исследования).

В ходе исследования применялись следующие **психодиагностические методики**: методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [30]; методика «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниленко (2017) [42]; методика «Опросник когнитивной регуляции эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко (2011) [45]; методика «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой (1996) [34]; методика «Шкала психологического стресса PSM–25» Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009) [14].

Организация исследования: реализация эксперимента осуществлялась с помощью online-тестирования на платформе Google. В исследовании приняли участие 40 женщин в возрасте от 30 до 40 лет. Все респонденты были ознакомлены с целью исследования и условиями конфиденциальности, в соответствии с которыми будут публиковаться полученные результаты.

Этапы реализации исследования: исследование проводилось в несколько этапов в период с осени 2021г. по осень 2023г.:

1 этап – подготовительный (сентябрь 2021 – январь 2023 гг.) – анализ научной литературы по проблеме исследования; отработка понятийного аппарата исследования, определение объекта, предмета, цели, гипотезы исследования, постановки задач, подбор психо–диагностического инструментария;

2 этап – констатирующий (февраль 2023 – май 2023 гг.) – разработка модели исследования с определением компонентного состава, параметров и индикаторов оценки, проведение констатирующего эксперимента для установления особенностей эмоциональной регуляции женщин и их текущего состояния психической напряжённости;

3 этап – формирующий (июнь 2023 – август 2023 гг.) – разработка и реализация психологической программы развития эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса;

4 этап – контрольный (сентябрь 2023 – октябрь 2023г.) – реализация контрольного эксперимента, анализ полученных результатов исследования, оценка эффективности психологической программы развития эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.

Теоретическая значимость исследования: состоит в том, что данные исследования позволяют расширить и углубить существующие теоретические представления по проблеме изучения эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, уточнить терминологическую сторону понятия «регуляция эмоций»; расширить научные представления о развитии эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.

Практическая значимость исследования определяется получением количественных и качественных данных об особенностях эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.

Полученные результаты могут быть полезны специалистам психологам с целью осуществления профилактической, консультационной и психоразвивающей деятельности. Разработанная в настоящем исследовании психологическая программа развития эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, может быть рекомендована психологам и другим специалистам, работающим с данной категорией лиц.

Сведения об апробации результатов исследования:

Верхотурова Н.Ю., Белошапкина О.А. К вопросу изучения регуляции эмоции в психологии // Наука и социум. Сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Новосибирск, 2023. – С. 123–132.

Структура и объём магистерской диссертации. Работа изложена на 134 страницах и состоит из введения, трёх глав, заключения, библиографического списка (в количестве 73 источника, в том числе 14 на иностранном языке). Работа иллюстрирована 12 таблицами, 15 рисунками из которых 1 схема, 14 гистограмм, включает 6 приложений.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЖЕНЩИН, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА

1.1. Проблема изучения регуляции эмоций в психологии

В настоящее время нет сомнений в том, что эмоции выполняют несколько ключевых функций для жизни человека. Среди них выделяют отражательно-оценочную (сигнальную), побудительную, активирующую, регулирующую, синтезирующую, смыслообразующую, защитную и экспрессивную.

Эмоции изучаются в различных научных областях, таких как психология, философия, медицина, физиология и культурология. В психологических исследованиях, проводимых на протяжении десятилетий, подчеркивается важная роль эмоций в формировании опыта человека, его взаимодействии и деятельности. Особое внимание уделяется способности регулировать эмоции (Л.С. Выготский, 1984; А.Н. Леонтьев, 1971; В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер, 1984; Thompson R.A., 1994 и др.).

Эффективность эмоций или их негативное влияние на человеческое функционирование зависят от того, насколько эмоциональное возбуждение отмечается, анализируется и, при необходимости контролируется человеком – другими словами, каким образом осуществляется эмоциональная регуляция.

В своей работе Е.И. Первичко (2016) отмечает, что в современных исследованиях Р.А. Томсона (1994), Б.П. Акермана, К. Изарда (2008), Дж. Гросса (1998, 2015), ориентированных на изучение регуляции эмоций, сложилось представление о феномене *регуляции эмоций* как « о совокупности осознаваемых и неосознаваемых психических процессов, усиливающих, ослабляющих, модифицирующих, перенаправляющих либо удерживающих на одном уровне качество и интенсивность эмоциональных реакций и эмоциональных состояний человека для того,

чтобы позволить ему функционировать адаптивно в эмоционально значимых ситуациях» [43, с.8].

Исследования Р. Лазаруса (1968, 1984), посвященные рассмотрению стресса и эмоций играют значительную роль для формирования понятия о регуляции эмоций. В его теории совладание, или *копинг*, обозначены как «попытки преодоления состояния ущерба, угрозы или вызова, когда обычные или автоматические реакции затруднены, и требуется нахождение новых поведенческих решений или адаптация старых решений к ситуации». Р. Лазарус и С. Фолкман (1984) выделяют два типа копинга и, соответственно, две основные функции: 1) фокусированный на проблеме копинг, направленный на разрыв связи между человеком и стрессовой ситуацией; 2) эмоционально-ориентированный копинг, направленный на изменение эмоционального состояния, вызванного стрессом. При использовании второго варианта копинга человек скорее стремится контролировать свои эмоции, чем фокусируется на самой ситуации [28].

Представители когнитивной психологии рассматривают регуляцию эмоций через способности человека к обработке информации, и при исследовании чувственной сферы подчеркивается важность когнитивных аспектов в формировании эмоций разных видов. Эти идеи присутствуют в базовых положениях психотерапевтических концепций А. Эллиса (2002) и А. Бека (2006).

В рамках рационально-эмотивной терапии поведения А. Эллиса (А. Эллис, У. Драйден, 2002), одним из основных принципов является утверждение о том, что отрицательные эмоции и дезадаптивное поведение не проистекают напрямую из событий, а возникают из-за определенной интерпретации этих событий. Это означает, что они являются следствием неправильных когнитивных установок. В 1960-х годах А. Эллис (2002) разработал «Модель ABC», которая позднее стала известной как «Модель ABCD». Эта модель предполагает, что отрицательные эмоции (С) не

являются результатом событий (А), а скорее обусловлены алогичными убеждениями (В) в форме долженствований и правил. Основной путь к позитивным изменениям заключается в выявлении, анализе и изменении иррациональных убеждений. Клиенты также обучаются выявлять и распознавать дезадаптивные эмоции и находить их когнитивные источники [59].

А. Бек (2006), также представитель когнитивно-ориентированного подхода, утверждает, что эмоциональная реакция человека определяется тем, как он организывает свое внутреннее мировоззрение и воспринимает окружающую действительность. События, произошедшие в реальности, стимулируют мысли, которые затем определяют выбор конкретного поведения. Он выделял необходимость в поиске связей между когнициями, эмоциями, субъективным восприятием и поведением. Эмоции, согласно Беку, связаны в первую очередь с личным пониманием событий, и он подчеркивает важность применения специальных методов, которые ведут не только к изменению когнитивного мышления, но и к изменению эмоций и управлению ими [5].

Труды двух ведущих представителей когнитивно-ориентированного направления подчеркивают аспект к представлению об эмоциональной регуляции, которая может осуществляться путем изменения внутренних установок посредством мышления.

В отечественной психологии регуляция эмоций стала предметом специального исследования сравнительно недавно, хотя основы для ее изучения были заложены многолетними наблюдениями в работах наших соотечественников.

В.М. Бехтерев (1910) выдвигал идею о важности регулирования эмоционального фона у детей, подчеркивая, что опыт позитивных эмоций оказывает благоприятное воздействие на нормативное развитие ребенка, в том числе его интеллектуальное развитие. Бехтерев писал: «Довольный и веселый ребенок лучше питается и лучше усваивает вводимое в желудок,

он бодрее, сильнее и трудоспособнее, обнаруживает более интереса к играм и занятиям и легче справляется вообще со всеми задачами, нежели ребенок вечно плачущий, недовольный и раздражительный» [7, с. 230].

В.М. Бехтерев (1910) определил, что особое внимание необходимо направить на устранение негативных эмоций. Он считал, что для достижения этой цели следует придерживаться нескольких основных принципов. Во-первых, важно поддерживать физическое состояние организма детей. Во-вторых, удовлетворение потребностей малыша также имеет значение. Кроме того, Бехтерев рекомендовал устранять соблазны, которые невозможно удовлетворить. Одним из важных методов, способствующих избавлению отрицательных эмоций, было отвлечение внимания ребенка новыми ощущениями. Например, забавный рассказ мог заинтересовать ребенка, помогая ему быстро забыть свои невзгоды и перестать плакать [7].

Л.С. Выготский (1984) постулировал идею о *взаимосвязи аффекта и интеллекта*, одновременно развивая теории Спинозы, а с другой стороны, преодолевая противоборство разума и эмоций. Ранее считалось, что эти компоненты исключают друг друга, но новое понимание Л.С. Выготским высших психических функций помогло изменить это восприятие. Регуляция эмоция не исследовалась Л.С. Выготским, но при изучении эмоциональной сферы им все-таки затрагивались регуляторные функции.

Л.С. Выготский (1984) писал: «Когда эмоция подавлена, она, следовательно, подавлена только во внешних проявлениях. ...подавление внешнего проявления возбуждения приводит в результате к ослаблению внутренних расстройств, которые были бы сильнее, если бы сопровождалась свободным проявлением эмоций.» [15, с. 158]. Также Л.С. Выготский отмечает следующее: «Как замечает Кеннон в другом месте, если кора не имеет прямого контроля над внутренними органами и не может управлять их функциями, она может осуществлять над ними непрямой контроль. Например, мы можем пойти навстречу опасности и

вызвать в себе таким образом дрожь, хотя мы не можем вызвать дрожь простым волевым решением. Сходным образом мы часто можем избежать обстоятельств, которые возбуждают страх, гнев или отвращение и сопровождающие их висцеральные расстройства. Для этого мы должны только не приближаться к волнующему нас пункту.» [15, с. 158].

В современной отечественной психологии можно выделить следующие исследовательские направления, наиболее близкие к проблеме регуляции эмоций:

– исследования в области *саморегуляции деятельности и психических процессов* (работы О.А. Конопкина (1980), В.И. Моросановой, 1998, 2021). Психическая саморегуляция представляет собой систему универсальных и специальных психологических ресурсов, включая когнитивные, личностные и регуляторные компетенции человека, способные осознанно применяться для решения насущных задач и эффективной деятельности [35];

– исследования, связанные с *регуляцией психических состояний и проблемами неравновесных состояний* (работы А.О. Прохорова, 2010, 2012, 2021; И.И. Чесноковой, 1977). Саморегуляция базируется на механизмах регулирования конкретных психических состояний. Достижение необходимого состояния зависит от активации ментальных структур (смысловых, рефлексивных, переживаний и других) в рамках регуляторного процесса и прослеживается через последовательность переходных состояний. Этот переход между состояниями производится с помощью разнообразных психорегуляционных методов и средств. Регуляция выполняется при активном вовлечении психических процессов и с учетом свойств психики [49];

– исследование *саморегуляции функциональных состояний в профессиональной деятельности* (исследователи Л.Г. Дикая, 2003; А.Б. Леонова, 1984; Э.А. Голубева, 1989; А.К. Осницкий, 2009). Психологическая система, связанная с саморегуляцией функциональных состояний, обладает своими особенностями, включая предмет исследования (состояние субъекта), цели (сохранение текущего состояния или его

изменение для профессиональной деятельности) и содержание психофизиологических средств саморегуляции (включая переживания, психические образы, самовнушение, мышечные и дыхательные практики, волевые усилия и эмоциональные средства саморегуляции [17];

– исследование *контроля поведения*, включая аспекты эмоционального контроля (исследователи Е.А. Сергиенко, 2018; Г.А. Виленская, 2009). Контроль поведения — термин, обогащающий понятия о регуляции и саморегуляции. Он представляет собой психологический уровень управления действиями, который основывается на личных ресурсах психики человека и обеспечивает соответствие внутренних ресурсов с внешними потребностями. Модель понятия контроля поведения поддерживает концепцию взаимосвязи когнитивной, эмоциональной сферы и волевых процессов. Определены три компонента контроля поведения: когнитивный контроль (предвидение событий, упорядочивание ментального опыта, планирование решений и моделирование действий, когнитивная гибкость), эмоциональная регуляция (интенсивность эмоций, лабильность, способность сопереживания и понимания своих и чужих эмоций) и произвольный/волевой контроль (способность организовывать действия и проявлять волевые усилия) [54].

Исследование способности понимать и управлять эмоциями осуществляется в рамках изучения *эмоционального интеллекта*. П. Саловеей и Дж. Майер (1990, 1997) в 90-гг прошлого века предложили теорию эмоционального интеллекта, который включает в себя способности воспринимать, анализировать и выражать эмоции. Также важны навыки регулирования эмоций для достижения эмоционального и интеллектуального развития. В структуру эмоционального интеллекта входит 4 компонента: восприятие эмоций, их понимание, применение эмоций для улучшения самочувствия и деятельности, а также регуляция эмоций. В дальнейшем понятие эмоционального интеллекта изучается разными исследователями, которые каким-либо образом включают изучение способности людей регулировать свои эмоции в область исследования [4].

Тем не менее, при разработке моделей эмоционального интеллекта и анализе полученных данных стало ясно, что простое понимание собственных и чужих эмоций, а также базовое использование этой информации при восприятии и применении недостаточно для эффективного выхода из сложных обстоятельств. Это осознание выявило важный вопрос о поиске механизмов эмоциональной регуляции с особой настойчивостью. Это, в свою очередь, определило потребность в необходимости разработки и эмпирическом обосновании теоретических моделей регуляции эмоций.

Терминология «регуляция эмоций» как отдельная научная категория стала применяться в психологической науке в 80-е гг. прошлого века.

В настоящее время существует несколько значений *понятия регуляция эмоций*. С. Коул (2009) при рассмотрении современных исследований на тему эмоциональной регуляции предлагает наиболее общее определение данного понятия, рассматривая регуляцию эмоций как процесс, при котором человек стремится контролировать самопроизвольное выражение своих эмоций [69].

Р. Томпсон (1994) описал регуляцию эмоций как систему внутренних и внешних процессов, отвечающих за отслеживание, анализ и преобразование эмоциональных реакций, включая их напряженность и длительность во времени, с целью достижения конкретных результатов [72].

Дж. Гросс (2015) описывает вышеуказанный термин как модель, согласно которой регулирование эмоций имеет в своей основе системы оценки, которые состоят из взаимосвязанных циклов восприятия–оценки–действия, которые в свою очередь взаимодействуют между собой, некоторые из которых создают эмоции, а другие стремятся повлиять на разворачивающуюся эмоциональную реакцию [68].

М.А. Падун (2015, 2021) в рамках системного подхода считает регуляцию эмоций *системным процессом*. На основании этого регуляция эмоций представляет собой совокупность психических процессов, которые способны усиливать, ослаблять или поддерживать на постоянном уровне интенсивность реакций эмоциональной сферы человека [39].

Эмоциональная регуляция формируется через усвоение социально приемлемых способов контроля и организации эмоционального поведения, особенно в контексте взаимодействия с окружающими людьми. Процесс развития эмоциональной регуляции подчиняется эпигенетическому принципу: более сложные и совершенные конфигурации образуются на основе более простых умений и механизмов эмоционального регулирования.

На ранних стадиях онтогенеза эмоциональная регуляция связана с модуляцией степени эмоционального возбуждения. Экспериментальные исследования, проводимые в раннем возрасте, анализируют механизмы, которые участвуют в этом процессе, рассматривая эмоциональную регуляцию как способность ребенка контролировать свое эмоциональное состояние.

Г.А. Виленская (1999) при исследовании *развития регуляции* поведения в раннем детстве описывает эмоциональную регуляцию как умение справляться со стрессом, спровоцированным внешними факторами. Развитие эмоциональной сферы происходит поэтапно, и отражает разные уровни процесса регуляции. Начальные этапы у младенцев характеризуются ненаправленными проявлениями эмоций, таких как плач, общее моторное беспокойство. В дальнейшем, в первый год жизни, формируются ориентированные физические реакции эмоционального проявления в отношении окружающих лиц. Самой сложной и развивающейся формой регуляции поведения является вербальное выражение эмоциональных настроений [13].

Исследование М.С. Пономаревой (Ильин, Пономарева, 2001) показывает, что большинство школьников применяют стратегии психологической защиты в роли механизмов эмоциональной регуляции. Эти стратегии (например, «забываю», «думаю о другом», «ухожу», «занимаюсь другим делом») почти одинаково распространены для всех возрастов и типов эмоций. С возрастом, приемы саморегуляции становятся более четкими и связанными с когнитивными процессами. С 13–14 лет подростки используют такие способы как «считаю до 10», «разбираюсь в себе», «смотрю с другой

точки зрения». Помощь других используется преимущественно для регулирования страха и печали, особенно в 12–13 лет. Двигательные реакции на эмоциогенные ситуации связываются с гневом и наблюдаются преимущественно в 12–14 лет. Активное изменение ситуации как способ регуляции появляется в 11–12 лет для печали и с 14–15 лет для гнева и страха. Возрастная динамика также показывает увеличение использования пассивных способов регуляции (например, «не могу справиться», «никак, это трудно») в 15–17 лет, возможно, из-за более развитого самосознания. Важно отметить, что регуляция радости часто считается не требующей контроля. По возрастам и полу выявлены различия в предпочитаемых способах регуляции, где мальчики чаще используют активные, а девочки пассивные методы [21].

По мнению Р.А. Томсона (1994) регуляция эмоций является важным фактором, определяющим благополучие и/или успешное функционирование. Общая концепция регуляции эмоций может быть понята как «все внешние и внутренние процессы, ответственные за мониторинг, оценку и модификацию эмоциональных реакций, особенно их интенсивность и временные характеристики, способствующие достижению целей» [72].

Н. Гарнефски с соавторами (2001) отмечают, что понятие регуляции эмоций — это очень широкая концептуальная рубрика, охватывающая множество регуляторных процессов, таких как регуляция эмоций самим собой в сравнении с регуляцией эмоций другими людьми, а также регуляция самой эмоции в сравнении с регуляцией лежащих в ее основе особенностей. Таким образом, регуляция эмоций может относиться к широкому спектру биологических, социальных, поведенческих, а также сознательных и бессознательных когнитивных процессов. Например, физиологически эмоции саморегулируются учащением пульса, учащением дыхания (или одышкой), потоотделением или другими сопутствующими явлениями эмоционального возбуждения.

В социальном плане эмоции регулируются путем поиска доступа к своим межличностным и материальным ресурсам поддержки, в то время как в поведенческом смысле эмоции регулируются посредством различных поведенческих (копинговых) реакций. Крик, вопль, плач или уход в себя – вот примеры поведения, демонстрируемого для управления эмоциями, возникающими в ответ на стрессор. Наконец, эмоциями также можно управлять с помощью ряда бессознательных когнитивных процессов, таких как процессы избирательного внимания, искажения памяти, отрицание [62].

Включение регуляции эмоций в формат отдельной категории в психологических исследованиях неизбежно поднимает вопрос об определении структурно-функционального анализа этого понятия.

1.2. Структурно–функциональный анализ феномена регуляции эмоций в современном психологическом знании

Исследования М.А. Падун (2021) определяют, что процесс регуляции эмоциональных состояний «...имеет системное строение и осуществляется на различных уровнях индивидуально-личностной организации: нейробиологическом, индивидуально-психологическом, межличностном, межгрупповом, социокультурном» [39, с. 2]. На нейробиологическом уровне осуществляется взаимодействие подкорковых структур (преимущественно, амигдалы) и передних отделов коры. Осознанная регуляция эмоций реализуется при активации передней коры (левого полушария).

Индивидуальная подборка осознаваемых и автоматических стратегий эмоциональной саморегуляции, используемых человеком в различных жизненных обстоятельствах, определяет индивидуально-психологические механизмы реагирования. Процессы внутренней динамики (внутриличностные процессы) имеют место, когда индивид прибегает к

внутренним возможностям в управлении собственными эмоциональными переживаниями, например, он может переосмыслить смысл ситуации.

Межличностный уровень может быть разделен на две формы: первая связана с осознаваемым или бессознательным привлечением другого лица в процесс эмоционального регулирования; вторая форма связана с действиями, направленными на управление эмоциональными переживаниями, которые испытывает другой индивид.

Регуляция межгрупповых аффективных состояний содержит когнитивную оценку, связанную с регулированием эмоций, включает не только оценку индивидуальной значимости эмоциогенной ситуации, но и оценку с позиции идентификации с социальной группой. Включение себя в категорию социальной группы составляет суть индивидуальной идентичности. Групповые эмоции позволяют индивиду поддерживать границы группы как части своей личной идентичности, сохранять жизненную силу в той сфере, где она связана с групповой принадлежностью, а также решать возникающие коллективные проблемы [39].

Е.И. Первичко (2016) также определяет, что регуляция эмоций является *системой* и включает психологический и физиологический уровни. При этом в структуре первого уровня выделены мотивационно-смысловой и операционально-технический компоненты. В качестве значимых психологических механизмов регуляции эмоций выступают личностная рефлексия и знаково-символическое опосредствование эмоций. Состояние эмоциональной напряженности, возникая у субъекта в эмоциогенных ситуациях, начинает выступать в качестве фоновой характеристики, наличие которой негативно влияет на возможность эффективной регуляции эмоций в эмоционально значимых ситуациях [43].

Согласно исследованию Bridges, Margie и Zaff (2001), регулирование эмоций охватывает несколько процессов, применяемые для вызова адаптивных или неадаптивных эмоций, удержания, контроля или изменения

их. Исследователи также выделяют разницу между переживанием эмоций и их выражением в поведении [61].

Система управления эмоциями содержит ряд *составных элементов*, каждый из которых выполняет специфическую функцию. Согласно исследованиям Н.В. Капитоненко (2008), можно выделить три ключевых элемента: когнитивный, который занимается оценкой значимости эмоциональных событий и ситуаций; экспрессивный, проявляющийся в выражении эмоциональных переживаний через поведение (включая физиологические реакции и экспрессию); и организационно–контролирующий, ответственный за изменение текущего эмоционального состояния (подавление, переключение, преобразование эмоций с помощью усилий воли и произвольных действий).

Н.В. Капитоненко (2008) также описывает определенные *задачи и сферы* применения эмоциональной регуляции. Регулирование эмоций может выступать как средство приспособления к воздействиям извне. Эмоциональная регуляция обеспечивает соответствие эмоционального опыта повседневным событиям, и эффективность ее зависит от способности человека адекватно оценить событие и гибко, достаточно адаптивно реагировать на ситуацию. Данный конструкт может быть также использован в качестве инструмента организации личного восприятия переживаний. Также эмоциональная регуляция представляет собой зеркало осознанности индивида и эволюционирует вместе с развитием личности, прослеживая путь развития самосознания. И кроме того, регуляция эмоций может быть использована как планомерный, управляемый и осознанный механизм управления собственным поведением [25].

И.В. Плужников (2010) регуляцию эмоциональных состояний (эмоциональная регуляция познавательной деятельности, когнитивная регуляция эмоций) выделяет как один из трех иерархически организованных *компонентов* в своей теоретической клинико-психологической модели

эмоционального интеллекта. Сама же регуляция эмоций начинается с личностного смысла эмоционального состояния.

Личностный смысл определяет, насколько важными для индивида являются определенные эмоции, и на этой основе человек выбирает стратегии регуляции – либо поддержания и усиления текущего эмоционального состояния, либо его смягчения. Такие стратегии могут быть как подсознательными (включая защитные механизмы личности), так и осознанными. Система сознательной регуляции служит контролю за эмоциональной регуляцией, которая может оказывать влияние как на организацию, так и на дезорганизацию деятельности (включая эмоциональный интеллект). По завершении данного процесса, цикл деятельности эмоционального интеллекта повторяется для дальнейшего анализа и сравнения [46].

Дж. Гросс (2007, 2015) разработал *процессуальную модель* регуляции эмоций. Название данной модели «процессуальная» основано на том, что автор рассматривает регуляцию эмоций как процесс, развернутый во времени, состоящий из двух этапов, разделенных моментом формирования эмоционального отклика. В этом контексте автором выделяются две основные стратегии регуляции эмоций.

Первый тип – это стратегии, ориентированные на восприятие и оценку ситуации до возникновения эмоциональной реакции. Второй тип – это стратегии, которые используются после появления эмоционального ответа и называются «стратегиями реакции». Согласно представлениям автора, первый тип стратегий регулирует ориентацию субъекта на потенциально эмоциогенную ситуацию, тогда как второй тип стратегий направлен на регуляцию эмоциональных состояний, физиологии, поведения и субъективного переживания после возникновения эмоционального импульса [67; 68].

В модели Дж. Гросса (2015) выделяется несколько *стратегий регуляции* эмоций, которые расположены на временной шкале процесса образования

эмоциональной реакции. Данная модель определяет последовательность шагов, связанных с возникновением эмоций: «ситуация–внимание– оценка– реакция». Эта последовательность начинается с психологически значимой ситуации. Первоначальное событие может быть активировано либо воздействием внешней среды, либо обращением к внутренним представлениям индивида (переживаниям, воспоминаниям). Будь то внешние или внутренние, ситуации рассматриваются и оцениваются с точки зрения того, что они означают в свете текущих активных целей и потребностей человека. Именно эта оценка, основанная на контексте, приводит к изменениям в поведенческих и физиологических механизмах реагирования, которые характеризуют эмоции.

Согласно процессуальной модели регуляции эмоций человек может сделать ряд выборов, регулирующих эмоции, на разных этапах процесса возникновения эмоций.

Согласно данным Дж. Гросса (2015), если одной из детерминант этого выбора является вероятное эмоциональное воздействие двух ситуаций, то это решение считается выбором ситуации. Однажды выбранная ситуация может быть изменена таким образом, чтобы изменить ее эмоциональное воздействие. Это представляет собой модификацию ситуации.

Поскольку любая конкретная ситуация имеет ряд аспектов, на которые можно обратить внимание, человек может направить внимание на один аспект ситуации, а не на другие. Когда это мотивировано рассмотрением эмоционального воздействия одного аспекта ситуации по сравнению с другим, такое направление внимания считается развертыванием внимания.

Однако даже один аспект ситуации имеет много потенциальных значений. Когнитивное изменение относится к выбору того, какое из нескольких потенциальных эмоциональных значений будет связано с ситуацией, и именно это значение вызывает поведенческие и физиологические тенденции реакции, определяющие эмоцию.

Наконец, модуляция реакции относится к изменению одной или нескольких тенденций реакции после того, как они были вызваны, уменьшением эмоциональной реакции или усилением тенденции к ответу [68].

Как отмечает Е.И. Первичко (2016) процессная модель эмоциональной регуляции предполагает, что разнообразные методы управления эмоциями – а также определенные подходы, используемые для применения этих методов в конкретных ситуациях – должны обладать различными последствиями. Это гипотеза базируется на двух взаимосвязанных идеях. Прежде всего, так как эмоции усложняются со временем, вмешательство на разных этапах этого эволюционного процесса формирования эмоций влечет за собой разные формы ощущения, выражения и физиологического реагирования. Во-вторых, разные стратегии управления эмоциями требуют разных уровней когнитивных навыков, что может оказывать влияние на результаты. Регулирование эмоций можно рассматривать как изменение пути развития эмоций, который имел бы место без этой стратегии регуляции, и различные стратегии и методы эмоциональной регуляции должны дифференцированно воздействовать на этот путь [44].

Дж. Гроссом и О. Джоном (2003), исходя из разработанной модели регуляции эмоций, был создан Опросник эмоциональной регуляции ERQ (Emotion Regulation Questionnaire), состоящий из 10 вопросов. Из них шесть направлены на оценку стратегии «Когнитивная переоценка», а четыре – на оценку стратегии «Подавление экспрессии». Данная методика адаптирована для применения в нашей стране А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко (2017) [42].

Исследования, проведенные Н. Гарнефски и ее научной группой (2001, 2007) являются другим подходом к изучению регуляции эмоций. Им принадлежит разработка одного из наиболее широко используемых диагностических инструментов в данной области – «Опросника когнитивной регуляции эмоций». Данный опросник используется также в исследованиях на российском пространстве, т.к. прошел адаптацию и апробацию двумя

различными группами исследователей – О.Л. Писаревой, А. Гриценко, (2011) и Е.И. Рассказовой, А.Б. Леоновой, И.В. Плужниковым (2011).

В своем подходе к проблеме стресса авторы опросника (N. Garnefski, V. Kraaij, Ph. Spinhoven, 2001) ориентируются на когнитивную модель Лазаруса, представленную в рамках трансактного подхода. Между тем они не поддерживают мнение автора теории копинга о разделении совладания в стрессовой ситуации на эмоционально- и проблемно-ориентированный подход. По их мнению столкновение с ситуацией, вызванной стрессом, включает оба вида копинга, при этом эмоционально-ориентированная стратегия реагирования всегда предшествует проблемно-ориентированному копингу, а мышление всегда предшествует поведенческим стратегиям. Они определяют когнитивную регуляцию эмоций при воздействии стрессовых факторов как способ управления эмоциями с помощью *когнитивных процессов*.

Основой данной теории стала идея о том, что регулирование эмоций представляет собой комплекс действий, которые осуществляет человек для снижения негативных эмоциональных состояний и сохранения либо нарастанию позитивных эмоций. Эти действия охватывают, в том числе сферу познания и включают применение определенных когнитивных механизмов. Следовательно, предполагается, что сознательные когнитивные аспекты играют ключевую роль в обеспечении общей эмоциональной регуляции.

Также авторы опираются на предположение, что когнитивные механизмы эмоциональной регуляции представляют собой стабильные особенности реагирования человеком при встрече с отрицательными жизненными ситуациями.

Исследователи выделили девять когнитивных стратегий регуляции эмоций, которые подразделяются на две основные категории:

– стратегии, способствующие успешной адаптации (эффективные): принятие, позитивная перефокусировка, фокусировка на планировании, позитивная переоценка, помещение в перспективу;

– стратегии, мешающие адаптации (деструктивные): самообвинение, руминации/навязчивые мысли о событии, катастрофизация, обвинение других.

В то же время Н. Гарнефски с командой (2001) утверждают, что на сформировавшиеся когнитивные стратегии эмоционального реагирования можно воздействовать, трансформировать их, или даже устранять их использование, а также обучать адаптивным механизмам эмоциональной регуляции, что может быть осуществлено в рамках психотерапии, реабилитационных программ или самостоятельно – через переосмысление определенного жизненного опыта [62].

На современном этапе проводятся различные исследования по изучению феномена регуляции эмоций, выявляется связь и влияние на другие психологические процессы, способность к эмоциональной регуляции у различных категорий людей, влияние различных ситуаций и состояний на способность к эффективной эмоциональной регуляции.

Формы регуляции эмоций зависят от различных факторов. Таким фактором может являться религиозное верование людей. Так А.А. Бердичевским (2019) определено, что для воцерковленных православных христиан присущи религиозные стратегии регуляции эмоций: чтение молитвенных текстов, участие церемониях и таинствах, путешествие к святым местам, регулярное хождение в храм, видение в жизненных обстоятельствах умысел Божий, вера в предписания из святых книг. Исследование выявило, что православные христиане проявляют более выраженную тенденцию к катастрофизации, что означает их склонность к преувеличению серьезности неблагоприятных ситуаций и связанных с ними стрессов, по сравнению со слабоцерковленными и неверующими людьми [6].

А.Р. Мохаммед (2022) в своем исследовании определяет, что на регуляцию эмоций влияют *управляющие функции*, также известные как когнитивный контроль или управляющий контроль. Рассматривались три управляющие функции: обновление (сохранение и обновление материала в

рабочей памяти), переключение (перемещение внимания между разными задачами) и торможение (способность противостоять желанию выполнить определенное действие). Исследование демонстрирует, что управляющие функции могут представлять когнитивный фундамент эмоциональной саморегуляции. Обновление положительно коррелирует с эффективной переоценкой, а торможение положительно коррелирует с механизмом подавления эмоционального выражения [2].

Исследователями также проводятся изучение влияния стратегий регуляции эмоций и соматических заболеваний. Так Н. Гарневски, Я. Ван Руд, К. де Роос и В. Краай (2017) проведено изучение взаимосвязи между травмирующими жизненными событиями, стратегиями когнитивной регуляции эмоций и соматическими жалобами. Для изучения взаимосвязей был проведен множественный регрессионный анализ с участием 456 респондентов. Результаты показали, что актуальные соматические жалобы в значительной степени связаны с сообщениями о прошлых негативных событиях (таких как потеря и жестокое обращение), которые все еще вызывают сильные и негативные чувства в настоящем.

Соматические жалобы также были в значительной степени связаны с более частым использованием неадаптивных когнитивных стратегий регуляции эмоций, таких как самообвинение, руминация и катастрофизация по поводу негативных жизненных событий. Авторы исследования полагают, что изучение неразрешенных травматических воспоминаний и стратегий преодоления может помочь клиницистам определить подход к ведению пациентов с соматическими жалобами, не имеющими четкого медицинского объяснения [65].

В своей работе Е.И. Первичко (2016) определяет эмоциональную регуляцию у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. У лиц с болезнями сердечно-сосудистого характера механизм регуляции эмоций различается с эмоциональной регуляцией здоровых людей следующим образом: проявляется конфликт между «желанием успеха» и избеганием ошибки и

«провала», сниженным уровнем рефлексии, наблюдаются ограничения в применении имеющихся механизмов эмоциональной саморегуляции. Исследования подтверждают, что у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями такие стратегии, как размышления, катастрофизация, сравнение, обесценивание и подавление выражения эмоций, встречаются значительно чаще, чем у здоровых людей. Автор подчеркивает, что состояние напряжения после завершения эмоциональной ситуации из-за неадаптивной регуляции эмоций, имеет значительное влияние на развитие клинических признаков при пролапсе митрального клапана и «гипертонии на рабочем месте» [43].

Исследованиями подтверждено влияние неадаптивных стратегий регуляции эмоций на депрессивные и тревожные состояния. Так Н. Гарнефски и В. Краай (2007) опубликовали результаты исследования взаимосвязи когнитивной регуляции эмоций с депрессией и тревогой у взрослых. Подтверждено, что существуют тесные взаимосвязи между симптомами эмоциональных проблем и когнитивными стратегиями регуляции эмоций. Были обнаружены сильные взаимосвязи между когнитивными стратегиями регуляции эмоций, такими как руминация, катастрофизация, самообвинение и позитивная переоценка (обратно пропорционально), и сообщением об эмоциональных проблемах.

Взаимосвязь между использованием стратегий когнитивной регуляции эмоций и сообщениями о симптомах депрессии и тревоги предполагает, что наличие таких симптомов может указывать на существование «неадаптивных» стратегий когнитивной регуляции эмоций. Следовательно авторы предположили, что терапевтическое изменение этих когнитивных стратегий также приведет к изменениям симптомов депрессии и тревоги [63].

Несмотря на обширный феноменологический материал и возросшее количество проводимых исследований психологических механизмов регуляции эмоций, в настоящее время в психологии отсутствует системная модель, которая бы описывала структуру, компоненты и механизмы

эмоциональной регуляции. Такая модель должна систематизировать и обобщать эмпирические данные, накопленные в различных исследовательских направлениях, связанных с проблемой регуляции эмоций. Безусловно, стратегии регуляции эмоций играют существенную роль в жизни людей. Важно продолжать исследование природы регуляции эмоций, ее структуры и факторов, влияющих на данный процесс.

1.3. Современное состояние изучения проблемы эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса

В современном мире все больше разнообразных стрессовых факторов оказывает воздействие на человека, включая возросший темп жизни и увеличение потребления объема информации, виртуализацию общества, изменения в социальной сфере, экологические проблемы, а также природные и техногенные катастрофы. Наблюдается рост нагрузки на психику и нервную систему человека: экономический кризис, рост цен и нестабильность в политической ситуации, а также массовые увольнения и закрытие предприятий приводят к увеличению социального напряжения. Современный человек живет в состоянии постоянного стресса.

Исследования как в России, так и за рубежом свидетельствуют о негативном воздействии стресса на здоровье человека. Именно поэтому сегодня забота о психическом здоровье становится приоритетной для государства. Человек с устойчивой психикой успешно выполняет свои социальные обязанности, вносит вклад в общество, является эффективным сотрудником, преданным членом семьи. Он постоянно совершенствует себя и гармонизирует взаимодействие с окружающим миром.

По мнению В.Д. Шаколюковой (2020) мужчины обладают более выраженной способностью сдерживать эмоции, фокусировать внимание, проявлять самоконтроль в различных ситуациях, не поддаваться панике, не впадать в истерику или транс, что отличает их от женщин, которые в свою

очередь часто описываются как более эмоциональные, впечатлительные и склонные к переживаниям. Женщинам приписывают сложности в принятии быстрых решений, особенно в экстремальных ситуациях, возможность потерять ориентацию в неожиданных моментах, трудности в координации движений в условиях физической и эмоциональной нагрузки, а также более сложное переживание последствий стресса [58].

Е.П. Ильин (2017) утверждает, что для большинства женщин значительным источником стресса служит боязнь распада семьи, неосуществившегося материнства. Они, как правило, избегают лидерства из-за связанной с ним ответственности и напряженности, склонны к переживаниям, вызванным недовольством собственной внешностью. После достижения 30-летнего возраста, у женщин происходит сдвиг приоритетов, и их интерес переходит с профессиональных достижений на личные отношения. У мужчин, напротив, карьера остается главным приоритетом и после 30 лет [20].

Н. Гарнефски (N. Garnefski et al., 2004), изучив способы как люди справляются со стрессовыми ситуациями подтвердила гипотезу о том, что женщины владеют менее эффективными способами преодоления трудных обстоятельств. Эмпирические исследования указывают на тенденцию, согласно которой женщины в целом чаще предпочитают использовать пассивные и эмоционально ориентированные стратегии выживания по сравнению с мужчинами [64].

По мнению Ю.В. Саенко (2010) *гендерные различия* в эмоциональном реагировании обусловлены социальными нормами, различным воспитанием мальчиков и девочек в семье и других институтах социализации, а также влиянием окружающих, которые могут принуждать, одобрять или поощрять соответствующее традиционным половым ролям поведение. Гендерные различия обычно вызваны социокультурными факторами, а не генетическими различиями между мужчинами и женщинами. Исследования показывают, что сходств между полами гораздо больше, чем различий, включая сферу эмоций.

Оба пола обладают одинаковой эмоциональностью (способностью переживать эмоции), но из-за социальных ожиданий могут по-разному выражать свои чувства внешне [53].

Стандарт женственности предполагает:

- открытое выражение эмоций и экспрессивность; свободное проявление страха, грусти и вины;
- проявление близости и эмоциональной зависимости от противоположного пола, более глубокое влечение к «любви»;
- наличие эмпатии и эмоциональной чувствительности;
- умение контролировать или избегать выражения гнева и агрессии;
- присутствие улыбочивости, веселости и демонстрации радости.

Согласно данным Ю.В. Саенко (2010) соблюдение женщиной этих правил вызывается страхом оказаться в одиночестве, страхом брошенности и возможным нарушением отношений с другими людьми. Общественное мнение отвергает и осуждает печальных, сердитых и агрессивных женщин. В то время как спокойные, веселые, дружелюбные и «позитивные» женщины широко принимаются и одобряются. Открытая демонстрация негативных эмоций, таких как злость, гнев и ярость, трактуется обществом как истерия, вспыльчивость и аффект.

Таким образом тенденция женщин соблюдать гендерные роли, подавляя гнев и агрессию, может привести к депрессии, сформировать соматические симптомы (головные боли, бессонница, усталость, снижение сексуального интереса) и др.

Условия, в которых функционирует современный человек, можно смело назвать стрессогенными. Понятие *стресса* было введено Г. Селье (1956), который описал его как внутренний процесс изменений в организме, ответную реакцию на сильное или продолжительное воздействие окружающей среды. Чаще всего стресс ассоциируется с негативными воздействиями, но это не совсем верно, поскольку любое воздействие на человека, независимо от его характера — положительного или отрицательного, можно рассматривать как

стрессовое. Стрессовая реакция способствует адаптации и поддержанию стабильности внутренней среды.

Г. Селье (1956) выделяет два типа стресса: эустресс и дистресс. *Эустресс* возникает в ответ на позитивные эмоции или слабые негативные факторы и помогает достичь новых уровней адаптации, поднимает уровень активности жизнедеятельности, и придает организму тонус. *Дистресс* формируется под воздействием длительных травмирующих и неблагоприятных эмоциональных факторов [8].

М. Перре и М. Рейшер (1988, 1992) разработали *ситуационно-поведенческую модель стресса*, в которой событие считается стрессовым, когда оно нарушает гомеостаз организма. Подобные нарушения гомеостаза могут порождать как немедленные адаптивные реакции, так и реакции, осознанно регулируемые. Их теория предполагает, что ситуация стрессового события может быть представлена как последовательность стимулов и реакций (S–R–S–R). Эта последовательность начинается с определенного события, которое вызывает изменения как на внешнем, так и на внутреннем уровне индивида. Ответ индивида в первую очередь заключается в процессах когнитивной оценки события. Эта оценка порождает эмоциональную реакцию. Стрессовый эпизод завершается копинговым ответом, направленным на восстановление нарушенного гомеостаза. Копинговый ответ может вызвать изменения в начальной ситуации, которые влияют на последующий цикл когнитивной оценки ситуации, эмоций и новых копинговых реакций/

Эмоции являются неотъемлемой частью стресса и существенно характеризуют стрессовый эпизод. Независимо от ситуации, восприятие и когнитивная оценка стрессовой ситуации вызывают разнообразные эмоциональные реакции у человека. К. Шерер (2020), основываясь на тесной связи между эмоциями и стрессом, предложил заменить понятие «общий (генерализованный) стресс» на «эмоциональный стресс». Согласно этому подходу, стресс можно рассматривать как особого рода эмоцию. В результате

когнитивной оценки стрессовой ситуации могут возникнуть разные эмоциональные состояния, такие как печаль, гнев или тревога [57].

Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова (2007), определяют, что в зависимости от характера стресса и его воздействия на человека стресс можно типировать как физиологический и психологический. *Физиологический стресс* рассматривается как непосредственная реакция организма на конкретный стимул, как правило, физико–химической природы. Этот тип стресса характеризуется выраженными изменениями в работе физиологических систем и чувством дискомфорта. Для практических исследований важно понимание конкретных форм физиологического стресса, таких как шумовой, температурный, вибрационный и другие.

Психологический стресс включает сложную систему психических процессов, которые опосредуют воздействие стрессора на организм человека. Этот вид стресса отличается изменениями в эмоциональных реакциях, психических процессах, мотивационной структуре деятельности, а также может приводить к нарушениям двигательного и речевого функционирования, даже до полной дезорганизации деятельности. Термин «напряженность» часто используется для описания психологических проявлений данного типа стресса. В целом, физиологические проявления психологического стресса подобны описанным выше, но диапазон психологических и поведенческих изменений более широк [55].

В течение жизни каждый человек сталкивается с трудными ситуациями, которые воспринимаются как стрессовые. Регуляция эмоций играет важную роль в обеспечении благополучия и успешного функционирования личности. Изучение эмоциональной регуляции женщин, находящихся в стрессовых ситуациях, находит свое отражение в различных современных исследованиях, рассматриваются стратегии регуляции эмоций в различных стрессогенных жизненных обстоятельствах.

Проведены исследования по различиям применяемых способов эмоциональной регуляции между мужчинами и женщинами. Н. Гарнефски

(N. Garnefski et al., 2004) изучены различия в стратегиях когнитивной регуляции эмоций мужчин и женщин, и связь приемов регуляции с депрессивными симптомами.

Результаты настоящего исследования показывают, что самые сильные значимые различия между мужчинами и женщинами были обнаружены в стратегиях регуляции эмоций «руминация» и «катастрофизация»: женщины сообщали, что размышляют, а также катастрофизируют чаще, чем мужчины. Однако, не было обнаружено различий между мужчинами и женщинами в степени, в которой конкретные когнитивные стратегии были связаны с сообщением о депрессивной симптоматике. В обеих группах более высокая доля сообщений о самообвинении, руминации и/или катастрофизации в качестве стратегий были тесно связаны с более высокими показателями депрессии, в то время как более высокая степень использования позитивной переоценки была связана с более низкими показателями депрессии. То есть, хотя мужчины и женщины могут отличаться в степени использования определенных когнитивных стратегий, все же в депрессивной симптоматике мужчин и женщин задействованы сопоставимые когнитивные механизмы.

И все же исследование показало, что женщины были более склонны, чем мужчины, использовать неадаптивные когнитивные стратегии регуляции эмоций, и, следовательно подтверждают гипотезу о том, что более высокий уровень депрессивных симптомов у женщин может быть связан с их менее эффективными способами эмоциональной регуляции [64].

R.C. Martin, E.R. Dahlen (2005) провели исследование когнитивной регуляции эмоций в *прогнозировании* депрессии, тревоги, *стресса* и гнева. Выборка составляла 362 человека, из них 286 женщин (79%). В результате регрессионного анализа выявлено, что депрессию предопределяет использование таких эмоциональных регуляторов как самообвинение, руминация, катастрофизация, принятие и низкая положительная переоценка. Тревога прогнозировалась при использовании самообвинения, руминации, катастрофизации и низкой положительной переоценке. Стресс можно было

предсказать по использованию стратегии самообвинение, руминации и низкой положительной переоценки. Наконец, предикторами гнева являлись стратегии регуляции эмоций – руминация, катастрофизация и низкая положительная переоценка. При определении гендерных различий в эмоциональной регуляции выявлено, что женщины набрали больше баллов в использовании таких стратегий как руминация, катастрофизация, позитивная перефокусировка, фокусирование на планировании, позитивная переоценка. Мужчины набрали больше баллов по стратегии – обвинение других [70].

Неожиданным результатом данного исследования явилось то, что, возможно, нецелесообразно рассматривать шкалу «Принятие» как адаптивную форму преодоления трудностей, как это было предложено в опроснике CERQ. Хотя частичное подтверждение адаптивной роли принятия обнаружено в том, что оно положительно коррелирует с адаптивным контролем гнева, однако стратегия принятия положительно связана с депрессией, стрессом и нездоровым подавлением гнева. Исследователи предположили, что объяснением может служить то, что элементы, составляющие подшкалу принятия (например, «Я думаю, что ничего не могу в этом изменить», «Я думаю, что я должен научиться с этим жить» и т.д.), могут отражать степень безнадежности. Таким образом, принятие может быть адаптивным только в определенных обстоятельствах, возможно, в зависимости от рассматриваемого типа настроения.

Важной сферой в жизни человека является *профессиональная составляющая*, в которой также присутствуют стрессовые факторы. Кроме того, влияние оказывает сама выбранная профессия, является ли она стрессогенной, сталкивается ли женщина с каждодневной эмоциональной напряженностью в своей профессиональной деятельности. Л.В. Касаевой (2020) определено, что учителя и преподаватели регулярно встречаются с нагрузками и часто испытывают психологический дискомфорт в процессе выполнения своих профессиональных обязанностей [26].

Н.Л. Сунгуровой (2021) в исследовании особенностей когнитивной регуляции эмоций работников сфер здравоохранения и образования, где 80% респондентов составляли женщины, выявлено преобладание адаптивных стратегий регуляции эмоций, а именно «Позитивный пересмотр» и «Перефокусировка на планирование». Отмечается, что доминирование адаптивных стратегий у участников исследуемых групп предполагается за счет наличия внутреннего диалога, рефлексии и использование своих мыслительных ресурсов для поиска оптимальных путей выхода из стрессовых ситуаций. Это указывает на проявление самоэффективности, отмечается адаптивный сдвиг фокуса внимания с негативных эмоций на прагматичные аспекты. Однако также выявлены средние результаты по пониманию и управлению эмоциональным состоянием. В отношении неадаптивных стратегий регуляции эмоций, обе группы респондентов чаще используют «самообвинение» и «сосредоточение» [56].

Одной из сфер жизнедеятельности куда женщина приоритетно направляет свои силы и внимание, является *материнство*, где также присутствуют стрессогенные ситуации, в которых в свою очередь необходимо эффективно реагировать как эмоционально, так и проявлять самоконтроль.

Н.Н. Казымовой (2021) проведено исследование особенностей стратегий совладания матерей с разным уровнем стресса в ситуации предстоящей операции у ребенка. Для данного исследования была отобрана группа женщин, которые находились в состоянии стресса из-за оперативного лечения доброкачественного опухолеподобного заболевания опорно-двигательного аппарата у ребенка подросткового возраста. Группы были разделены на три по уровню стресса: с высоким, со средним и с низким. В группе с высоким уровнем стресса обнаружено, что высокие значения этого показателя связаны с недостаточной способностью переоценки ситуации. Это означает, что данная группа испытывает сложности в контроле и управлении собственными мыслями для регулирования эмоций.

В группе среднего уровня стресса, эффективной стратегией в борьбе со стрессом стала «социальная отвлекающая деятельность». То есть, поддержание социальных контактов и обсуждение проблем с близкими способствовали совладанию с ситуацией, укрепляя уверенность и контроль. В группе с низким уровнем стресса были обнаружены стратегии избегания и отвлечения, и выявлено, что высокая степень отвлечения связана с низким уровнем уверенности в управлении ситуацией. То есть, избегание и отвлечение могут действительно помочь уменьшить напряженность ситуации. Однако важно помнить, что чрезмерное отвлечение может привести к потере контроля и уверенности в собственных способностях по управлению ситуацией.

Таким образом, ситуация заболевания и операционного вмешательства у ребенка становится более стрессогенной, когда матери не могут адекватно регулировать свои эмоциональные переживания из-за недостатка контроля над своими мыслями и невозможности взглянуть на ситуацию иначе [24].

Интересно изучение связи между эмоциональной регуляцией и личной *тревожностью*. Поскольку тревожность может рассматриваться как фактор уязвимости, так как она предопределяет развитие стрессовых состояний, то интерес представляют способы регуляции эмоций, которые либо усиливают, либо сдерживают эмоциональные переживания в ответ на интенсивные травмирующие события.

Ю.В. Быховец (2019) проведено исследование взаимосвязи личностной тревожности и регуляции эмоций в контексте изучения посттравматического стресса. В результате выявлена положительная связь между личностной тревожностью и выраженностью посттравматического стресса, также определено влияние тревожности на различные стратегии регуляции эмоций. У лиц с высоким уровнем тревожности наблюдаются определенные установки: они склонны винить себя за происходящее (стратегия самообвинения). Люди с высокой тревожностью также могут воспринимать случившееся как нечто неизбежное (стратегия принятия). Их часто мучают

навязчивые мысли о своих эмоциях, связанных с преодолением сложных ситуаций (стратегия руминации), а также они склонны к рассмотрению масштабов произошедшего и его отрицательных последствий (стратегия катастрофизации).

Люди с высокой тревожностью испытывают трудности в переоценке значимости тревожной ситуации и изменении своего отношения к ней. Интересно отметить, что подавление эмоций не обязательно связано с личной тревожностью. Следовательно, как у людей с высокой, так и с низкой степенью тревожности одинаково могут наблюдаться тенденции как к подавлению эмоций, так и к их свободному выражению [10].

Исследовались и способы коррекции эмоционального регулирования у женщин, а именно применение *групповой терапии*. K.L. Gratz, J.G. Gunderson (2006) опубликовали данные исследования по применению групповой терапии по регулированию эмоций при преднамеренном самоповреждении среди женщин с пограничным расстройством личности.

Исследование проводилось в течение 14 недель групповой терапии по регулированию эмоций, предназначенной для обучения женщин с ПРЛ, причиняющих себе вред, более адаптивным способам реагирования на свои эмоции, чтобы снизить частоту их самоповреждающего поведения. Отмечено, что использование ограниченного по времени группового формата может быть особенно многообещающим, поскольку оно может быть менее дорогостоящим, чем индивидуальная терапия, и может охватить большее число клиентов.

В исследовании хотели избежать отождествления регулирования эмоций с «контролем», и концептуализировали регулирование эмоций как многомерную конструкцию, включающую: (а) осознание, понимание и принятие эмоций; (б) способность к целенаправленному поведению и подавлению импульсивного поведения при переживании отрицательных эмоций; (с) гибкое использование ситуационно подходящих стратегий для модуляции интенсивности и/или продолжительности эмоциональных

реакций, а не для полного устранения эмоций; и (г) готовность испытывать негативные эмоции как часть значимой деятельности в жизни. Таким образом, акцент делается на контроле поведения при наличии эмоций, а не на контроле самих эмоций.

Результаты исследования показали, что групповая терапия оказывает положительное влияние на коррекцию нарушений регуляции эмоций, избегания переживаний и самоповреждающего поведения, а также на специфические для ПРЛ симптомы, симптомы депрессии, тревоги и стресса. При проведении исследования применялись техники терапии принятия и ответственности и диалектическая поведенческая терапия (ДВТ), а также включены аспекты эмоционально–ориентированной психотерапии и традиционной поведенческой терапии [66].

Одной из неадаптивных форм эмоциональной регуляции может быть самоповреждающее поведение. Н.А. Польской (2015) выявлено, что восстановление контроля над эмоциями, попытка справиться с эмоциями, а также желание снижения интенсивности и силы эмоций могут рассматриваться как психологические маркеры самоповреждающего поведения [47].

Эндре Вистед с соавторами (2018) провели метаанализ данных семидесяти двух исследований, в котором указали, что люди, испытывающие *депрессию*, а также находящиеся в ремиссии после перенесённой депрессии испытывают трудности с регулированием эмоций. Выявлено, что ими наиболее часто используются неадаптивные стратегии в регуляции эмоций по сравнению со здоровыми людьми из контрольной группы. Однако в случае использования переоценки, как способа эмоциональной регуляции, разницы между людьми с перенесенной депрессией в ремиссии и здоровыми людьми из контрольной группы отсутствует. Сопутствующая тревога влияет на неадаптивную регуляцию эмоций у людей как с текущей депрессией, так и с депрессий в ремиссии [73].

А.А. Бердичевский, М.А. Падун, М.А. Гагарина, М.В. Архипова (2021) провели исследования регуляции эмоций у женщин, находящихся в *созависимых отношениях* и совместно проживающих с потребителями психоактивных веществ (ПАВ). Зависимость оказывает пагубное воздействие не только на самого зависимого индивида, но и на его близких, которые переживают хронический стресс.

Деадаптивные стратегии регуляции эмоций у лиц, проживающих совместно с потребителями ПАВ проявляются в катастрофизации происходящего и постоянном размышлении об этом (руминациях). Также взаимосвязь деадаптивных стратегий регуляции эмоций с эмоциональными расстройствами объясняет связь степени выраженности созависимости с тревожно–депрессивной симптоматикой. Степень выраженности созависимости женщин, находящихся в отношениях с потребителями ПАВ, зависит от их способности к эффективной регуляции эмоций. Более частое использование когнитивной переоценки и позитивной перефокусировки и менее частое использование катастрофизации и руминаций позволяют снизить созависимость при проживании с человеком, зависимым от ПАВ [52].

На регуляцию эмоций оказывают влияние не только события текущего времени, но также позитивные или негативные *воспоминания* прошлых эпизодов жизни. В исследовании мнемической регуляции эмоций В.В. Нурковой (2021), где 89% респондентов составляли девушки, подтверждена гипотеза, что основой регуляционного механизма автобиографических воспоминаний является процесс сопоставления прошлых и текущих ситуаций. В данном случае, воспроизведение отрицательных автобиографических памятных моментов у респондентов с начально низким настроением существенно усилило выраженность положительной части их эмоционального состояния, одновременно снизив негативную часть [37].

Исходя из проведенного анализа, можно прийти к выводу, что проблемой исследования эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, занимались различные ученые, однако недостаточно

разработаны и реализованы на практике комплексные исследования регуляции эмоций у данной категории. Различные исследования эмоциональной регуляции показывают, что те, кто использует неадекватные стратегии регуляции эмоций, будут испытывать больший стресс, чем те, кто использует адаптивные стратегии саморегуляции. Так, мы делаем вывод о необходимости на сегодняшний день в разработке комплексной психологической программы развития эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, которая будет включать в свое содержание различные упражнения, методы и формы работы, способствующие овладению навыками самоконтроля и управления собой.

Выводы по первой главе:

1. Проблема регуляции эмоций является одной из наиболее актуальных в современной психологии. Многолетние исследования, посвященные эмоциям и их регуляции, подчеркивают важную роль эмоций в формировании личного опыта, оптимизации деятельности и способов общения. Каждая из этих сфер подчеркивает значимость способности человека эффективно регулировать свои эмоции.

2. Эмоциональная регуляция представляет собой комплекс психических процессов, направленных на целенаправленное, осознанное и опосредованное изменение или преодоление текущего эмоционального состояния. Основной целью функционирования этой системы является адаптация индивида к разнообразным внешним обстоятельствам и снижение вероятности возникновения негативных эмоциональных переживаний и реакций.

3. Эмоциональная регуляция формируется через усвоение социально приемлемых методов контроля и организации эмоционального поведения, особенно в контексте взаимодействия с другими людьми. Процесс развития эмоциональной регуляции происходит в соответствии с эпигенетическим

принципом: более сложные и совершенные стратегии формируются на основе более простых навыков и механизмов регулирования эмоций.

4. Регулирование эмоциональных состояний представляет собой системный процесс, охватывающий разные уровни индивидуальной и личностной организации: нейробиологический, индивидуально-психологический, межличностный, межгрупповой и социокультурный.

5. Система управления эмоциями включает в себя несколько ключевых компонентов, каждый из которых выполняет свои функции. Можно выделить три основных элемента: когнитивный, отвечающий за оценку значимости эмоциональных событий и ситуаций; экспрессивный, проявляющийся в выражении эмоциональных переживаний через поведение, включая физиологические реакции и экспрессию; и организационно-контролирующий, ответственный за изменение текущего эмоционального состояния, включая подавление, переключение и преобразование эмоций с помощью усилий воли и произвольных действий.

6. Рассматриваются разнообразные задачи и области применения эмоциональной регуляции. Регулирование эмоций может служить средством адаптации к воздействию внешних факторов. Эмоциональная регуляция помогает поддерживать согласованность эмоционального опыта с повседневными событиями. Кроме того, эмоциональная регуляция отражает уровень осознанности индивида и эволюционирует вместе с развитием его личности, отражая путь развития самосознания. Также, регуляция эмоций может рассматриваться как целенаправленный, управляемый и осознанный механизм управления собственным поведением.

7. Анализ литературы показал, что женщины чаще, чем мужчины, прибегают к неадаптивным когнитивным стратегиям регуляции эмоций. Эмпирические исследования подтверждают, что женщины в среднем чаще выбирают пассивные и ориентированные на эмоции стратегии регуляции в сравнении с мужчинами.

8. Стрессовая ситуация, а именно восприятие и когнитивная оценка стрессового события, могут привести к разнообразным эмоциональным реакциям и эмоциональным состояниям у человека. Стресс в жизни женщины вызывает негативные эмоции, которые в свою очередь оказывают существенное влияние на эффективность деятельности, общения, физическое и психическое здоровье, следовательно встает вопрос об эффективности регуляции эмоций.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЖЕНЩИН, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА

2.1. Модель, методы и организация исследования

Цель эмпирической части исследования – выявление особенностей эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.

Исследование проводилось поэтапно, включая в себя детальное планирование, разработку протоколов и сценариев эксперимента, а также строгий контроль за проведением всех этапов.

Этап 1: Подготовительный – осуществлен анализ научных исследований и литературы, связанных с выбранной темой. Изучены ключевые работы, проведена аналитика существующих теорий и методологий, что обеспечивает более глубокое понимание актуальных научных подходов и позиций, занимающихся рассматриваемой темой.

Этап 2: Создана комплексная модель исследования, включающая в себя четкое определение компонентного состава и детализацию основных элементов. Выбраны и четко определены параметры, а также индикаторы оценки, что позволяет систематизировать и структурировать процесс исследования. Разработанная модель предоставляет системный подход к анализу, позволяя более эффективно измерять и оценивать ключевые аспекты в рамках рассматриваемой темы, обеспечивая тем самым основу для качественного проведения исследования. Затем был разработан детальный план проведения эксперимента, включающий в себя выбор критериев оценки, методы сбора данных, а также временные рамки и критерии успешности.

Этап 3. Подобраны соответствующие психодиагностические методики, согласованные с разработанной моделью, чтобы обеспечить всестороннюю оценку выбранных компонентов. Этот этап также включал в себя тщательный подбор участников исследования, с учетом их релевантности

для предмета исследования. Такой подход обеспечивает точность и достоверность результатов, создавая основу для дальнейшего качественного анализа данных и формулирования выводов в рамках предметной области.

Этап 4. Реализация экспериментальной части исследования. Проведение контрольного эксперимента было осуществлено с тщательным соблюдением научной методологии. В ходе реализации эксперимента использовались современные инструменты сбора данных.

Этап 5: Анализ данных – собранные данные были подвергнуты комплексному статистическому анализу посредством количественной и качественной обработки данных, что позволило получить обширную и достоверную информацию. Результаты экспериментов были представлены в форме таблиц и диаграмм, что обеспечило наглядность и понятность для последующего анализа и интерпретации.

Таким образом, реализация экспериментальной части исследования включала в себя не только выполнение плана, но и стремление к получению максимально достоверных и значимых результатов.

Задачей исследования являлось: определение текущих стратегий регуляции эмоций у женщин, а также анализ этих стратегий с выделением адаптивных и неадаптивных форм эмоциональной регуляции; диагностика уровня стресса у женщин, оценка наличие стрессовых состояний и выявление их интенсивности.

Для реализации цели и задачи исследования нами разработана *модель исследования* регуляции эмоций женщин, находящихся в состоянии стресса. Модель разработана на основе теоретического анализа работ отечественных и зарубежных авторов (М.А. Падун, 2015; Е.И. Первичко, 2016; J.J Gross, 2007, 2015; N. Garnefski, 2007), занимающихся данной проблематикой.

Модель изучения регуляции эмоций женщин, находящихся в состоянии стресса, представлена на рисунке 1.



Рисунок 1. Схема 1. *Модель исследования эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса*

Разработанная нами модель исследования состоит из трех основных *компонентов*, которые позволяют наиболее объективно, на наш взгляд, оценить эмоциональную регуляцию женщин, находящихся в состоянии стресса: когнитивного, аффективного и регуляторного.

Когнитивный компонент ориентирован на оценку регуляции эмоций с помощью мыслительных процессов и заключается в оценке понимания и интерпретации эмоциональной сферы и ситуационных аспектов.

Аффективный компонент направлен на изучение показателей эмоциональности индивидуума и доминирующего состояния.

Регуляторный компонент заключается в умении осознавать внутренние переживания и размышления, т.е. рефлексивной деятельности, а также в исследовании самоконтроля, оказывающего влияние на саморегуляцию

личности.

В основу *комплектования экспериментальной выборки* испытуемых нами были определены следующие критерии:

- гендерная схожесть выборки. В исследовании принимали участие лица женского пола;
- схожесть показателей возраста. Возрастная категория испытуемых составила 30–40 лет;
- схожесть переживаемых эмоциональных состояний. Участники эксперимента оценивали свое состояние как стрессовое.

Исследование проводилось с помощью online-тестирования на платформе Google. В различные интернет группы Красноярска была дана информация о влиянии адаптивных форм регуляции эмоций на эмоциональное состояние и воздействие стрессового фактора на эффективность эмоциональной регуляции. Для участия в исследовании по изучению особенностей регуляции эмоций в стрессовых состояниях приглашались женщины в возрасте от 30 до 40 лет. Все респонденты были ознакомлены с целью исследования и условиями конфиденциальности, в соответствии с которыми будут публиковаться полученные результаты.

Репрезентативную выборку составили 40 женщин в возрасте 30–40 лет, субъективно оценивающих свое состояние как стрессовое.

Для реализации эксперимента и в соответствии с разработанной моделью исследования эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, нами были отобраны надежные и валидные *психодиагностические методики*:

1. Методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [30];
2. Методика «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниленко (2017) [42];
3. Методика «Опросник когнитивной регуляции эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко (2011) [45];

4. Методика «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой (1996) [34];

5. Методика «Шкала психологического стресса PSM–25» Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009) [14].

1. Методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [30]

Методика предложена К. Изардом, адаптирована на русский язык А.Б. Леоновой с соавторами (2007). Её цель – оценить различные эмоциональные переживания индивида в определенный момент времени. Основанная на модели эмоций К. Изарда, методика выделяет 10 базовых эмоций, представляющих основные составляющие сложного спектра человеческих эмоциональных переживаний (Изард, 1999). Эти эмоции могут быть сгруппированы по качественному составу в следующие блоки (Леонова, Капица, 2007): положительные эмоции – интерес, радость, удивление; отрицательные эмоции – горе, гнев, отвращение, презрение; детерминирующие тревожные и депрессивные настроения – страх, стыд, вина [30].

Методика позволяет оценить, насколько каждая из этих эмоций выражена, как по отдельности, так и в общей совокупности, что позволяет определить преобладающую аффективную характеристику текущего состояния. В методику включены 30 прилагательных, описывающих типичные переживания для каждой из 10 базовых эмоций (3 прилагательных для каждой эмоции). Оценка выраженности каждого переживания осуществляется с использованием пятибалльной шкалы: от полного отсутствия (1 балл) до максимальной интенсивности (5 баллов).

Методика оценки включает два уровня. На первом уровне вычисляются индексы для каждой из 10 базовых эмоций, что позволяет создать профиль актуального эмоционального состояния и определить максимально проявленные в данное время эмоции. Это полезно для составления

«психологического портрета» текущего эмоционального состояния и его более глубокой интерпретации. На втором уровне, оценки для отдельных эмоций объединяются в более крупные категории (определяется индекс эмоций), что помогает определить «эмоциональную доминанту» общих переживаний, будь то позитивная, негативная или другая. Интерпретация результатов по индексу эмоций представлена в приложении 1.

2. Методика «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниленко (2017) [42]

Для изучения индивидуальных различий в применении двух стратегий эмоциональной регуляции «когнитивной переоценки» и «подавления эмоциональной экспрессии» используется методика «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниленко (2017) [42].

Опросник содержит 10 вопросов об эмоциональной сфере, с фокусом на том, как испытуемые управляют своими эмоциями. Структура методики включает две ключевые шкалы: «когнитивная переоценка» и «подавление экспрессии». Основной аспект, исследуемый с помощью этой методики, – это преобладающий тип эмоциональной регуляции: когнитивная переоценка или подавление экспрессии. Представленные вопросы охватывают две важные стороны эмоциональной жизни личности: собственные эмоциональные переживания (то, что человек чувствует) и то, как он обращается с этими переживаниями внутри себя, а также выражает свои эмоции в действиях, жестах и речевых выражениях. Для ответов на каждый из представленных вопросов участникам необходимо присваивать цифру от 1 до 7, где 1 – означает «полностью не согласен», а 7 – «полностью согласен». Анализ итоговых данных проводится в соответствии с предоставленным ключом, в котором определены баллы для каждой из названных шкал. После этого необходимо суммировать баллы по обеим шкалам и определить, к какому типу эмоциональной регуляции испытуемый проявляет большую приверженность.

В соответствии с этим делается вывод о том, к какому типу эмоциональной регуляции в большей степени привержен испытуемый. В случае, если участник опроса привержен сдерживать внешнее проявление чувств, то шкала «подавление экспрессии» будет у него больше выражена. Высокий балл по шкале «когнитивная переоценка» свидетельствует о выраженной способности участников изменять свое когнитивное восприятие существующих трудностей. Такой подход считается наиболее эффективным для психологического благополучия человека.

3. Методика «Опросник когнитивной регуляции эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко (2011) [45]

Исследование когнитивных стратегий регуляции эмоций включает применение опросника «Когнитивная регуляция эмоций», разработанного Н. Гарнефски и В. Крайг, известного как «Cognitive Emotion Regulation Questionnaire» (CERQ), который был адаптирован О.Л. Писаревой и А. Гриценко (2011) [45]. Этот опросник призван выявить, какие когнитивные стратегии регуляции эмоций применяются испытуемым. Оценивая когнитивную регуляцию эмоций, исследуют как индивид умеет управлять эмоциональной сферой с помощью мышления, обеспечивая контроль над эмоциями в процессе воздействия и уже после произошедших трудных ситуаций. В различных обстоятельствах человек может выбирать между разными механизмами когнитивной регуляции эмоций, но некоторые из них могут быть предпочтительными и чаще используемыми, образуя определенный тип регуляции эмоций. В составе опросника – 36 утверждений, оценивающих 9 типов стратегий регуляции (по 4 вопроса на определенную шкалу). Исследуемому при ответах необходимо вспомнить свой опыт эмоциональных реакций при переживании сложных ситуаций и оценить, как часто он использует определенные методы, чтобы справиться с трудностями. Ответы ставятся по 5-балльной шкале: от 1 («никогда») до 5 б. («почти всегда») для каждого пункта данной методики. Опросник предполагает два

варианта проведения. Первый предполагает, что участник оценит, какие мысли ему свойственны при возникновении проблем и трудностей. Вторым вариантом предполагается ответы в контексте определенной проблемы (например, конфликтная ситуация или известие о заболевании). Данная методика может быть применена для анализа когнитивных стратегий регуляции эмоций у взрослого населения и детей старше 12 лет.

Опросник включает в себя 9 шкал:

1. «Самообвинение»: когда человек обвиняет себя за возникшую проблему.
2. «Принятие»: когда индивид принимает произошедшие обстоятельства и примиряется с ним.
3. «Руминация»: длительная рефлексия о событии, мыслях, связанных со стрессовой ситуацией.
4. «Позитивная перефокусировка»: переключение внимание на более приятные события и ситуации вместо размышлений о проблемах.
5. «Фокусирование на планировании»: когда человек задумывается о следующих шагах по отношению к произошедшей ситуации.
6. «Позитивная переоценка»: когда человек ищет положительное значение или пользу в произошедшей ситуации.
7. «Рассмотрение в перспективе»: уменьшение важности проблемы через ее сравнение с иными трудностями.
8. «Катастрофизация»: мысли о глобальных последствиях произошедшего события и его негативных аспектах.
9. «Обвинение других»: перекладывание ответственности за случившееся на окружающих.

Анализ результатов включает подсчет баллов по каждой шкале, где минимальное значение составляет 4 балла, а максимальное – 20 баллов. Информация, полученная при использовании данной методики, предоставляет возможности для анализа и понимания преобладающих стратегий эмоциональной регуляции у участников и оценки эффективности когнитивной

регуляции эмоций, а также выявить тенденции в реакциях участников на эмоциональные вызовы.

4. Методика «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой (1996) [34]

Методика «Шкала эмоциональной возбудимости» разработана В. Брайтвайт и адаптирована А.А. Рукавишниковым и М.В. Соколовой (Мантрова, 2007) [34]. В основе лежит представление о том, что индивид имеет устойчивые предрасположенности реагировать на окружающую среду определенными предсказуемыми способами. В. Брайтвайт (V.A. Braithwaite, 1987) под эмоциональностью подразумевает возбудимость, высокую реактивность и отзывчивость, другими словами, высокоэмоциональный человек имеет более низкий порог переживания стресса и будет испытывать его чаще и с большей интенсивностью, чем неэмоциональный человек. Глобальные чувства беспокойства представлены компонентом общей эмоциональности. Дополнительными критериями являются более специфические реакции на угрозу, а именно гнев и робость. В дополнение к этим компонентам добавляется четвертый – импульсивность, который определяется как неспособность сопротивляться влечению [259]. Отдельным аспектом, подлежащим изучению, является отсутствие контроля над эмоциями. Этот элемент фокусируется на способности человека регулировать и управлять своими эмоциональными реакциями в соответствии с социальными и культурными ожиданиями. Эмоциональная возбудимость рассмотрена как комплексный феномен, включающий общую эмоциональность, гнев, робость и отсутствие контроля над эмоциями. Методика состоит из четырех шкал и включает 15 утверждений, по которым респонденты оценивают свое согласие с помощью пятибалльной шкалы (от «нет, это на меня совсем не похоже» – 1 балл до «да, это на меня очень похоже» – 5 баллов). Обработка результатов производится путем суммирования количества баллов по каждой шкале и по опроснику в целом. Итоговый балл

по тесту переводится в стены (см. Приложение 2), которые позволяют оценить степень эмоциональной возбудимости [34]. Анализ всех компонентов эмоциональной возбудимости позволит получить глубокое понимание взаимосвязи между различными аспектами эмоциональной реакции участников исследования.

5. Методика «Шкала психологического стресса PSM–25»

Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009) [14]

Для анализа величины стрессового состояния применим методику «Шкалу психологического стресса PSM–25», разработанную Л. Лемуром, Р. Тесье и Л. Филлионом (Psychological Stress Measurement). Адаптацию русской версии методики провела Н.Е. Водопьянова (2009) [14]. В основе методики авторы применяют теорию о том, что психологический стресс касается состояния «нормального» напряжения, озабоченности и возбуждения. Однако данный стресс отличается от дистресса и психопатологии, которые являются дисфункциональными и болезненными. Слишком часто исследователи и врачи используют инструменты клинических психиатрических измерений (такие как обследование текущего состояния, краткий опросник симптомов или опросник депрессии Бека) для оценки стресса. Они были разработаны для патологических расстройств и проверены на дисфункциональных клинических популяциях. Их статистическое распределение не является нормальным, и они не особенно чувствительны ниже критического диагностического порога. Напротив, понятие стресса относится к совокупности аффективных, когнитивных, соматических и поведенческих проявлений в пределах функциональной целостности. Разработанная авторами методика основана на биопсихосоциальной модели стресса, которая включает параметры окружающей среды и индивидуальные процессы восприятия и преодоления стрессоров. Состояние стресса зависит от взаимодействия между окружением человека и его или ее представлением об этом окружении. Это может привести к соматическому или психическому

заболеванию через действие нейроэндоиммунных медиаторов в зависимости от различных структурных или функциональных уязвимостей. Стрессовые расстройства возникают только в результате стресса большой интенсивности или длительности или при наличии других патогенных процессов. Таким образом, психологический стресс представляет собой связующую конструкцию, связанную как с психологическими явлениями, так и с фактическими параметрами.

Для измерения психологического стресса испытуемому предлагается оценить свое состояние за последнюю неделю ответив на 25 вопросов, используя 8–балльную шкалу (от «никогда» до «постоянно»). Сумма баллов представляет собой интегральный показатель психической напряженности (ППН) или уровня стресса. Существует три уровня ППН:

ППН меньше 99 баллов – низкий уровень стресса, состояние адаптированности к рабочим нагрузкам; ППН 100–125 баллов – средний уровень стресса; ППН больше 125 баллов – высокий уровень стресса, состояние дезадаптации и психического дискомфорта.

Полученные данные позволят судить об преобладающем стрессовом состоянии участников исследования. Анализ уровня психической напряженности позволит определить актуальные рекомендации и подходы к управлению стрессом.

На основании вышеизложенного, можно заключить, что выбранный диагностический инструментарий предоставляет возможность системно подойти к изучению и оценке особенностей эмоциональной регуляции женщин, находящихся в стрессе

2.2. Особенности эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса

Данные эмпирического исследования были обработаны с учетом заранее сформулированных целей и задач, представленных в начальном этапе

исследования. Проведенный анализ включал в себя количественную и качественную обработку, позволяющую извлечь значимую информацию из полученных данных.

Процесс обработки данных включал в себя стадию интерпретации, направленную на выявление закономерностей и особенностей, связанных с исследуемыми переменными, что позволило проанализировать основные аспекты, касающиеся регуляции эмоций и других переменных, рассмотренных в рамках исследования.

Рассмотрим эмоциональный профиль и разнообразие эмоциональных переживаний участниц, включающий в себя различные аспекты эмоций, выявленные при диагностике по методике **«Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007)**. Наглядно графическое изображение оценки текущего эмоционального состояния женщин, находящихся в состоянии стресса, на констатирующем этапе исследования представлено на рисунке 2.

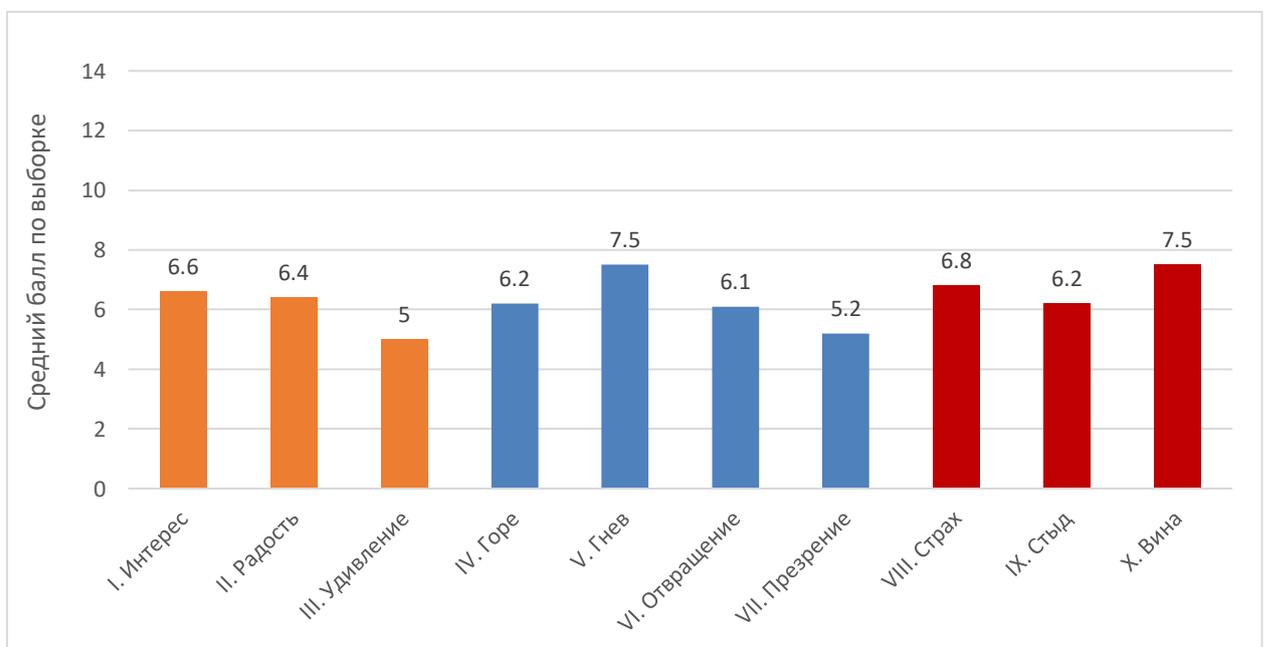


Рисунок 2. Гистограмма 1. Результаты исследования эмоционального состояния женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007)

Исходя из представленных данных видно, что максимально переживаемыми эмоциями по среднему значению по группе являются «гнев» и «вина». Наименее переживаемыми эмоциями являются «удивление» и «презрение». Можно предположить, что минимальный показатель по значению «удивление» связан с характеристикой данной эмоции. Удивление – это эмоция, которая обычно проявляется на небольшой отрезок времени: она возникает быстро и быстро угасает. В отличие от других эмоций, удивление не длится продолжительное время и не оказывает долгосрочного влияния на мотивацию поведения. Основная роль удивления заключается в том, чтобы готовить субъекта к успешным действиям в ответ на новые или неожиданные события [19]. В среднем эмоции участниц находятся на уровне среднего и ниже-среднего уровня, т.к. максимальное количество баллов по данной методике – 15 баллов.

На следующем этапе проводится вычисление показателей по укрупненным группам эмоций, что помогает определить доминирующее эмоциональное состояние исследуемых участников. Результаты, полученные при расчете представлены в таблице 1.

Таблица 1. *Результаты расчета индекса эмоций женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007)*

Значение показателя		
Параметры	средний балл по группе	Степень эмоциональных переживаний
Индекс позитивных эмоций	18,0	слабая
Индекс острых негативных эмоций	25,0	выраженная
Индекс тревожно-депрессивных эмоций	20,5	выраженная

Наглядное изображение профиля эмоционального состояния участниц исследования представлено на рисунке 3.

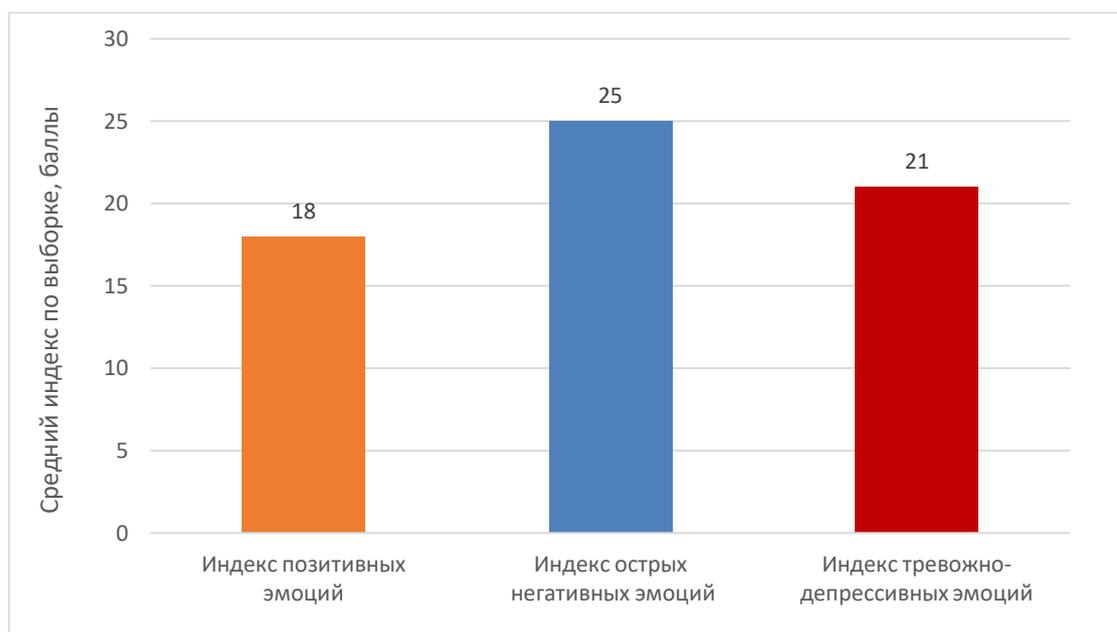


Рисунок 3. Гистограмма 2. Результаты расчета индекса эмоций женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007)

По данным, представленным на рисунке 3 и в соответствии с таблицей 1 видно, что индекс позитивных эмоций, характеризующий степень позитивного эмоционального состояния, равен 18 баллов, что в соответствии с интерпретационной таблицей (приложение 1) соответствует слабой степени эмоциональных переживаний. Следовательно базовые позитивные эмоции имеют слабо выраженный характер.

Индекс острых негативных эмоций отражает общий уровень негативного эмоционального состояния и имеет выраженную степень – 25 баллов. В связи с тем, что негативные эмоции могут возникать по ряду причин, и часто представляют собой естественную реакцию организма на внешние или внутренние стрессоры, следовательно можно предположить, что участницы исследования могут переживать подобные эмоции вследствие различных

факторов в их жизни, например проблемы в межличностных отношениях, недостаток поддержке или неудовлетворенные личные потребности.

Индекс тревожно-депрессивных эмоций отражает уровень относительно устойчивых индивидуальных переживаний тревожно-депрессивного комплекса эмоций, таких как страх, стыд, вина. В исследуемой группе данный индекс равен 21 баллу, что определяется как выраженная степень переживаний, следовательно в группе участниц преобладают тревожные мысли, которые в некоторых случаях имеют депрессивный характер.

Исходя из полученных данных мы можем утверждать, что доминирующее эмоциональное состояние респондентов определяется негативными и тревожно-депрессивными эмоциями.

Обратимся к результатам, полученным по методике **«Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниленко (2017)**, которая предназначена для оценки двух стратегий регуляции эмоций: подавление экспрессии – процесса сдерживания выражения эмоциональных реакций, и познавательной переоценке – то есть изменение своего восприятия и отношения к ситуации, в свою очередь приводящее к изменению эмоциональной реакции. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2. *Результаты исследования стратегий эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниленко (2017)*

Значение показателя	Среднее значение по группе, балл	Максимальное значение показателя, балл	Среднее значение в % от макс.зн
Параметры			
когнитивная переоценка	21,3	42	50,6
подавление экспрессии	18,0	28	64,3

Исходя из представленных данных мы видим, что значения по шкале подавления эмоциональной экспрессии выше значений шкалы когнитивная переоценка: 50,6 % против 64,3 %. Это говорит о том, что участницы исследования чаще сдерживают внешнее выражение своих эмоций в социальных ситуациях и зачастую контролируют физические проявления эмоций, такие как мимика, жесты, и интонации голоса. Преобладание стратегии подавление экспрессии также может свидетельствовать о том, что участницы исследования стремятся скрыть свои истинные эмоциональные состояния, предпочитая поддерживать внешний облик спокойствия или равнодушия в общественных ситуациях.

Важно отметить, что стратегия подавления эмоциональной экспрессии может оказывать влияние на внутренний эмоциональный опыт, приводя к накоплению эмоционального напряжения или даже к потере связи с собственными чувствами.

Второстепенность стратегии когнитивной переоценки демонстрирует, что участницы реже склонны изменять свое восприятие ситуаций и свое отношение к ним с целью влиять на свои эмоциональные реакции, уменьшать негативные переживания и модифицировать свои эмоциональные ответы.

В связи с тем, что различными исследованиями подавление экспрессии чаще относится к дезадаптивным стратегиям регуляции эмоций отрицательно влияющим на психологическое и соматическое здоровье, то мы можем заключить, что в исследуемой группе преобладают не эффективные механизмы эмоциональной регуляции.

Исследование стратегий регуляции эмоций, детерминированное когнитивными процессами, мышлением и рефлексивной составляющей, осуществлялось с использованием методики **«Опросник когнитивной регуляции эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко (2011) [45]**. Результаты исследования стратегий когнитивной регуляции эмоций женщин, находящихся в состоянии стресса, представлены в таблице 3.

Таблица 3. *Результаты исследования стратегий когнитивной регуляции эмоций женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Опросник когнитивной регуляции эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко (2011)*

Стратегии когнитивной регуляции эмоций	Значение показателя	средний балл по группе
1.Самообвинение		10,3
2.Принятие		9,5
3.Руминации		12,2
4.Позитивная перефокусировка		9,8
5.Фокусирование на планировании		9,5
6.Позитивная переоценка		7,8
7.Рассмотрение в перспективе		9,5
8.Катастрофизация		12,9
9.Обвинение других		10,0

Согласно данным, представленным в таблице 3, наиболее выраженным когнитивным механизмом регуляции эмоций по среднему показателю 12,9 баллов является стратегия «катастрофизация», Это указывает на тенденцию участников группы чаще видеть произошедшие события в критическом свете, преувеличивая их негативные аспекты и неблагоприятные последствия. Наименьшей по среднему значению в данной группе применяется стратегия позитивной переоценки (7,8 баллов), следовательно респонденты менее настроены в поиске положительного значения в возникшей ситуации или переосмысления с целью приобретения позитивного аспекта.

Наглядно распределение средних значений баллов в исследуемой группе женщин, находящихся в состоянии стресса, представлено на рисунке 4.



Рисунок 4. Гистограмма 3. Результаты исследования стратегий когнитивной регуляции эмоций женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Опросник когнитивной регуляции эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко (2011)

Средние значения по большинству шкал находятся в среднем диапазоне при максимальных значениях показателей 20 баллов. Исключение составляет значение на шкале «позитивная переоценка», которое значительно ниже среднего и составляет 7,8 б. Также можно отметить, что средний балл по эффективным стратегиям ниже, чем результаты по дезадаптивным регуляторным механизмам. Максимальные средние значения по неадаптивным стратегиям помимо указанного выше механизма «катастрофизация» присутствуют по следующим стратегиям: «руминация» – 12,2 балла, «самообвинение» – 10,3 балла, «обвинение других» – 10 баллов. Это свидетельствует о том, что для женщин, находящихся в состоянии стресса, характерно прибегать к внутренней самокритике в сложившейся неприятной ситуации, и приписывать свои эмоциональные состояния внешним обстоятельствам. Также использование данных стратегий указывает на тенденцию длительно размышлять о своих эмоциональных переживаниях

и сосредотачиваться на случившемся, и кроме того глобализировать негативные последствия возникшего события.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о преобладании в регуляторном процессе исследуемой группы неэффективных когнитивных стратегий регуляции эмоций, что в свою очередь может детерминировать негативный эмоциональный фон, связанный с доминированием стрессовых факторов.

Для определения эмоциональности женщин, уровня контроля над эмоциями и степенью эмоциональной возбудимости обратимся к методике «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой (1996) [34]. Данные, полученные по шкалам общей эмоциональности, гнева, робости и отсутствия контроля над эмоциями приведены в таблице 4.

Таблица 4. *Результаты исследования уровней эмоциональности, гнева, робости и контроля над эмоциями у женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой (1996)*

Значение Параметры	количество испытуемых (n-40)					
	с низким уровнем		со средним уровнем		с высоким уровнем	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
общая эмоциональность	1	2	30	75	9	23
гнев	5	12	26	65	9	23
робость	3	7	29	73	8	20
отсутствие контроля над эмоциями	5	12	24	60	11	28

Анализ данных, представленных в таблице 4, позволяет сделать вывод, что три четверти участниц исследования – 75% демонстрируют средний

уровень общей эмоциональности. Следовательно для данных участников характерна восприимчивость и чуткость к эмоциогенным воздействиям.

В то же время 23% респондентов характеризуются высоким уровнем эмоциональности. Высокий балл свидетельствует о тенденции к повышенной эмоциональной лабильности, раздражительности, переживанию негативных эмоций – легкости их возникновения и продолжительности. Это означает, что данная категория индивидов обладает способностью проявлять эмоциональные реакции даже в ситуациях, где для других людей эти реакции не имели бы места.

Поскольку показатели гнева и робости имеют меньшее значение в контексте данного исследования, отметим тем не менее, что большинство участниц характеризуются средним уровнем этих аспектов: средний уровень гнева наблюдается у 65% респондентов, а средний уровень робости присутствует у 73% участниц.

По данным, представленным в таблице 4, высокий уровень отсутствия контроля над эмоциями обнаружен у 28% участников. Эти результаты свидетельствуют о том, что индивиды с высокими значениями по этому показателю обладают выраженной импульсивностью, эмоциональной лабильностью и испытывают трудности в эффективном управлении своими эмоциональными реакциями. Это может указывать на то, что у данной группы участников возникают сложности с поддержанием стабильности в эмоциональной сфере, что, в свою очередь, может сказываться на общем психоэмоциональном равновесии.

Также можно отметить, что в данной группе 60% участников обладают средним уровнем контроля над эмоциями. Этот показатель указывает на умеренную способность данной части респондентов контролировать свою эмоциональную сферу. Они вероятно способны эффективно управлять своими эмоциями, но при этом не исключается возможность периодических трудностей в поддержании стабильного эмоционального состояния. Это может быть связано с особенностями ситуаций, степенью стресса или другими

внешними факторами, влияющими на эмоциональное состояние участников исследования.

Наглядное изображение полученных данных представлено на рисунке 5.

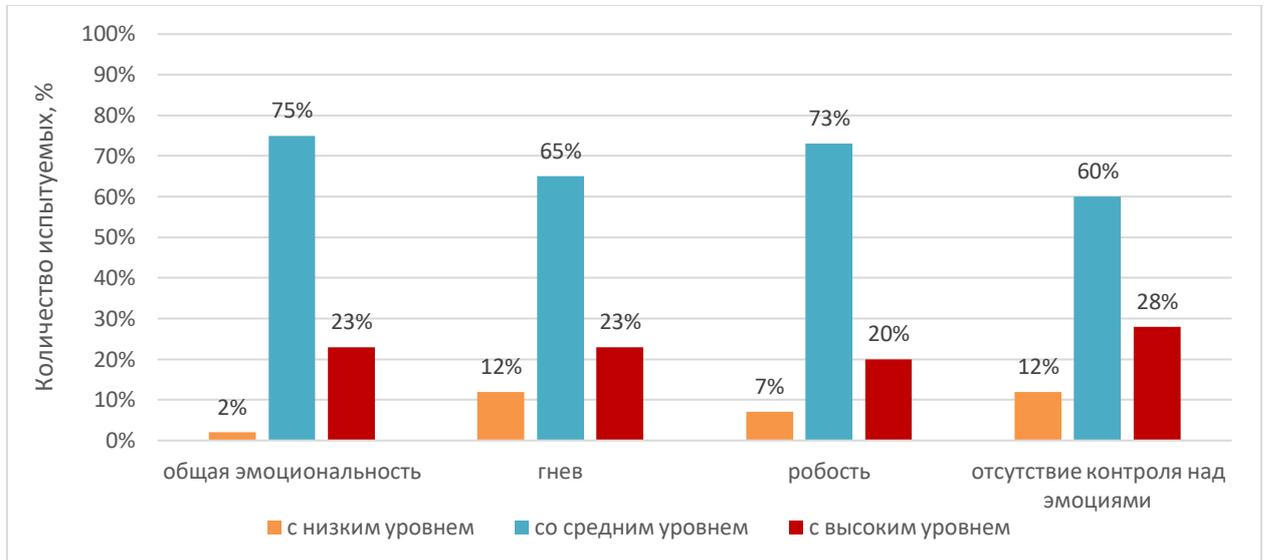


Рисунок 5. Гистограмма 4. Результаты исследования уровней эмоциональности, гнева, робости и контроля над эмоциями у женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой (1996)

Исходя из представленных данных можно заключить, что у женщин, находящихся в состоянии стресса, присутствует повышенная эмоциональность и снижен уровень контроля над своей эмоциональной сферой.

Следующим показателем, который выявляется по данной методике является эмоциональная возбудимость, которая определяется совокупностью выявленных на первом этапе компонентов: общей эмоциональности, гнева, робости и отсутствия контроля над эмоциями. Представим результаты, полученные в ходе вычисления, с интерпретационными данными согласно приложению 2, в наглядном формате на рисунке 6.

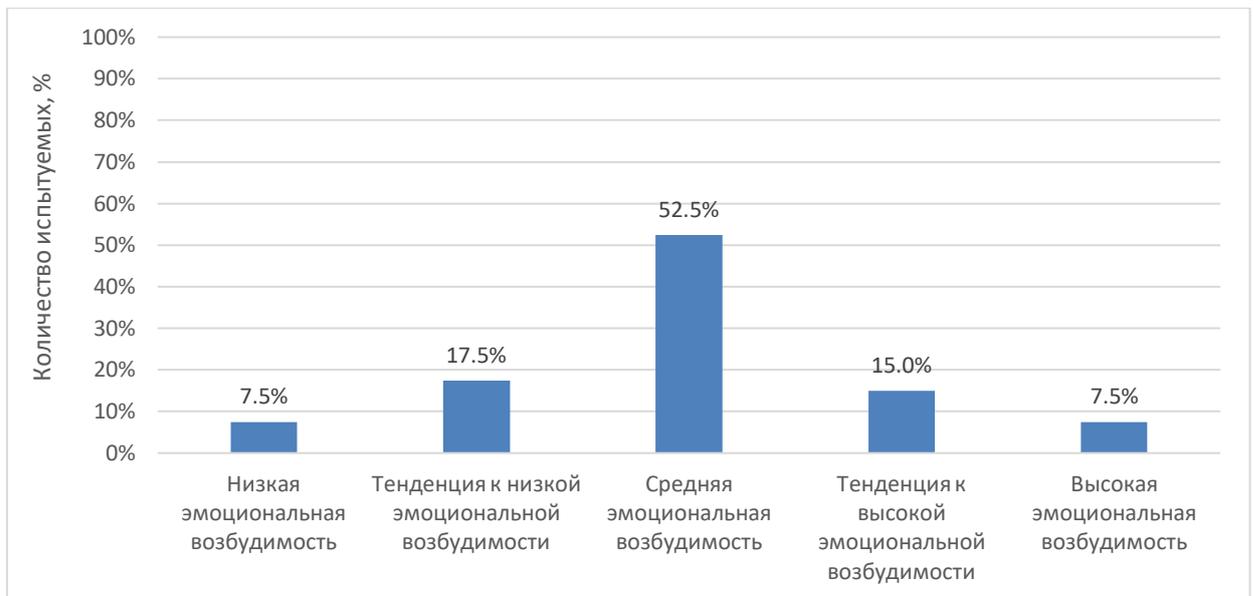


Рисунок 6. Гистограмма 5. Результаты исследования эмоциональной возбудимости женщин, находящихся в состоянии стресса, выявленные по методике «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой (1996)

Согласно рисунку 6 мы видим, что у 52,5 % респондентов эмоциональная возбудимость соответствует среднему уровню. Количество участников с высокой эмоциональной возбудимостью и с тенденцией к высокому уровню – 7,5 % и 15 % соответственно. Люди с высокими значениями имеют низкий порог для переживания дистресса, и они чаще переживают его с более высокой интенсивностью. Для них характерны раздражительность, негативные эмоции, агрессивность, импульсивность, нерешительность, чувство тревоги и неуверенности, эмоциональная лабильность и отсутствие контроля над эмоциями. В то время как испытуемые с низкими значениями эмоционально стабильны, устойчивы и адекватно реагируют на психотравмирующие ситуации. Они реже испытывают негативные эмоции, не проявляют агрессию или тревожность, и способны контролировать свои эмоциональные проявления. Таких участников в группе испытуемых 7,5 %.

Анализируя полученные результаты можно утверждать, что у исследуемых женщин, находящихся в состоянии стресса, преобладает повышенное состояние эмоциональной возбудимости.

Для определения уровня стресса, который испытывают участники исследования обратимся к методике «Шкала психологического стресса PSM–25» Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009) [14]. Полученные результаты уровня психологической напряженности женщин, находящихся в состоянии стресса, представлены на рисунке 7.

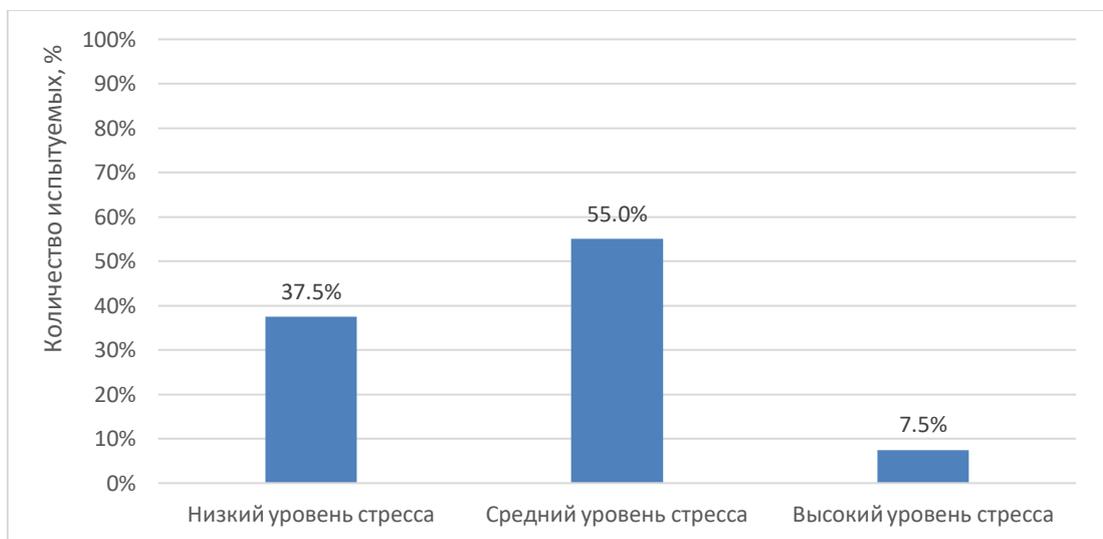


Рисунок 7. Гистограмма 6. Результаты исследования психологической напряженности женщин, находящихся в состоянии стресса, выявленные по методике «Шкала психологического стресса PSM–25» Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009)

Полученные данные, представленные на рисунке 7, показывают, что 55 % участников имеют средний уровень стресса, что говорит о присутствии в жизни эмоционального перенапряжения, длительное воздействие которого может отрицательно влиять на самочувствие и соматическое здоровье. Высокий уровень стресса имеют 7,5 % испытуемых, что говорит о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно психической

напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни. Низкий уровень стресса имеют 37,5 % группы, что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к повседневным нагрузкам.

Таким образом, проведенное нами исследование по изучению эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, показало, что особенностями данной категории являются: доминирование в эмоциональном состоянии негативных и тревожно–депрессивных эмоций; повышенная эмоциональность, эмоциональная возбудимость и сниженный контроль над эмоциями; использование неэффективного механизма регуляции – подавления экспрессии, а также неадаптивных стратегий когнитивной регуляции эмоций. В исследуемой группе выявлен средний уровень стресса, который также оказывает влияние на эффективную регуляторную функцию эмоциональной сферы. Считаем, что данные особенности могут быть скорректированы путём разработки и реализации психологической программы.

Выводы по второй главе:

1. С целью изучения эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, нами был проведен констатирующий эксперимент. В исследовании приняли участие 40 женщин, субъективно оценивающих свое состояние как стрессовое. Возрастная категория испытуемых составила 30–40 лет.

2. Для решения поставленных задач нами была разработана модель исследования эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса. Были определены параметры, этапы, методы, уровни оценки эмоциональной регуляции у изучаемого контингента лиц.

3. В экспериментальном исследовании были использованы следующие психодиагностические методики: методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [30];

методика «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниленко (2017) [42]; методика «Опросник когнитивной регуляции эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко (2011) [45]; методика «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой (1996) [34]; методика «Шкала психологического стресса PSM–25» Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009) [14].

4. По результатам проведения диагностики по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) было выявлено, что доминирующее эмоциональное состояние респондентов детерминировано негативными и тревожно-депрессивными эмоциями. Так эмоциональное состояние участниц эксперимента определено максимальными средними значениям по эмоциям гнева – 7,5 баллов, вина – 7,5 баллов, страха – 6,8 баллов. Индекс острых негативных эмоций составил 25 баллов, индекс тревожно-депрессивных эмоций – 20,5 баллов, данные показатели соответствуют выраженной степени эмоциональных переживаний.

5. Диагностика стратегий эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, проведенная по методике «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниленко (2017), показала, что в исследуемой группе участников преобладает стратегия подавления экспрессии эмоций, и ее доля составляет значительные 64,3 %. Это означает, что большинство участников предпочитают подавлять выражение своих эмоций вместо использования стратегии когнитивной переоценки, значение по которой 50,6 %.

6. При использовании методики «Опросник когнитивной регуляции эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко (2011) выявлено, что участницы исследования чаще используют неадаптивные

стратегии когнитивной регуляции, чем стратегии, способствующих организации положительного эмоционального фона. Максимальное среднее значение показали стратегии «катастрофизация» – 12,9 баллов, «руминация» – 12,2 балла. Эффективные стратегии когнитивной регуляции эмоций по среднему значению ниже дезадаптивных регуляторных механизмов.

7. Результаты исследования по методике «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишникова, М.В. Соколовой (1996) показали, что 75 % испытуемых обладают средним уровнем эмоциональности, 23 % женщин с высокими показателями эмоциональности. По изучению эмоциональной возбудимости: 52,5 % имеют среднюю степень, у 15 % – тенденция к высокой степени данного параметра, 7,5 % – с высоким уровнем эмоциональной возбудимости.

8. Данные диагностики участниц по методике «Шкала психологического стресса PSM–25» Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009) выявлено, свидетельствует о том, что у большинства, а именно 55% женщин, отмечается средний уровень стресса. Это может указывать на наличие некоторых факторов, воздействующих на эмоциональное состояние данной группы. Однако важно обратить внимание на 7,5% участниц, у которых отмечен высокий уровень стресса, что может быть признаком наличия серьезных причин, вызывающих длительное напряжение и негативные эмоциональные состояния.

9. Проведенное исследование позволило доказать гипотезу о том, что особенности эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, определяются следующим: доминирование в эмоциональном состоянии негативных и тревожно-депрессивных эмоций; повышенная эмоциональность, эмоциональная возбудимость и сниженный контроль над эмоциями; использование неэффективного механизма регуляции – подавления экспрессии, а также неадаптивных стратегий когнитивной регуляции эмоций; большинство участниц испытывают стресс на уровне средней интенсивности.

ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ ФОРМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЖЕНЩИН, НАХОДЯЩИХСЯ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА

3.1. Научно-методологические подходы по развитию эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса

В современной психологии существует множество теоретических подходов и коррекционных методик для работы с различными аспектами человеческой психики, включая эмоциональную регуляцию. Подходы могут различаться в зависимости от целей, возрастных групп клиентов и конкретных проблем, с которыми работает психолог. Выбор методик и технологий должен быть обоснованным и соответствовать конкретным целям работы. Например, для работы с эмоциональной регуляцией могут использоваться методы когнитивно-поведенческой терапии, арт-терапии, медитации и другие методики коррекции. Таким образом, создание программы психологической работы требует учета множества факторов и гибкости в выборе коррекционных методов, чтобы наилучшим образом соответствовать потребностям и целям исследования.

Разнообразные стратегии регуляции эмоций предлагались различными исследователями. Так, например приемы регуляции эмоций, предложенные У. Джемсом (1991) в его периферической теории эмоций, остаются важными и актуальными и в современном контексте. Значимость этой концепции подтверждается работами таких ученых, как К. Изард (2008), П. Паули (1996), Дж. Гросс (2007, 2015) и многих других, которые считают, что идеи об управлении эмоциями не только имеют историческое значение, но также обладают конкретной практической применимостью.

Современные исследования в рамках теорий Лицевой обратной связи и дифференциальных эмоций, проводимые такими учеными, как К. Изард (2008), П. Экман (2010), С. Томкинс (1963), подчеркивают важность

специфической экспрессии эмоций как неотъемлемой части эмоционального опыта и показывают, что каждая эмоция сопровождается собственным уникальным образцом выразительных реакций. Экспериментальные исследования подтверждают идею о том, что согласно этому подходу, преобразование или, наоборот, произвольное сдерживание экспрессивного компонента эмоции способно привести к изменению эмоции во всех ее аспектах, включая субъективное переживание; также показано, что обучение, а в иных случаях и повышение мимической экспрессии позитивных эмоций приводит к уменьшению отрицательных ощущений и переживаний [43].

Изложенные выше принципы легли в основу методов психологической работы с негативными эмоциями, особенно с фобиями и тревожностью, представленных в рамках бихевиористского подхода. Основная идея, что человек может научиться и изменить свои эмоциональные реакции, перестроив неадаптивные связи между стимулами и реакциями.

В рамках поведенческого подхода при консультировании и коррекционной работе используются следующие методы управления эмоциями:

1. нервно-мышечная релаксация – предложена Э. Джекобсоном (1938) и включает идеи теорий И.П. Павлова, Дж. Уотсона и У. Джемса. В основе лежат положения о рефлексорных реакциях возбуждения и торможения, после периода сильного напряжения любая мышца автоматически расслабляется. Следовательно, чтобы добиться глубокой релаксации всех скелетных мышц, нужно одновременно или последовательно сильно напрягать мышечные ткани. Практики когнитивно-поведенческого подхода рекомендуют использовать этот метод при головных болях, расстройствах сна и эмоциональных переживаниях, что означает его широкую гамму применения.

2. метод десенсибилизации – один из ранних методов поведенческой психотерапии, авторами являются М. Кавер (1924), Дж. Вольпе (1966), основан на постепенном понижении чувствительности индивида к объектам, вызывающим страх. Основная идея метода заключается в создании условий

(например, расслабление), которые постепенно может подавить рефлекс страха. Этот метод применим как с реальными объектами, вызывающими страх, так и на основе визуализации. Он часто используется для лечения тревожных расстройств, включая ПТСР, и составляет значительную часть исследований в области поведенческой психотерапии.

3. метод погружения – предполагает целенаправленное перенесение человека в травмирующие события с целью восстановления подавленных эмоций, где он сталкивается с отрицательным стимулом и переживает сильные эмоции, включая страх и гнев. В основе данной техники служат положения об угасании условных рефлексов и явлении привыкания. Ожидается, что после этого индивид осознает бесполезность своих эмоциональных реакций на пугающий объект, научившись контролировать стрессовые ситуации. Однако в связи со стрессовостью данной техники метод имеет большое количество противопоказаний.

Еще одной из рассматриваемых в научных исследованиях стратегией регуляции эмоций является внешнее проявление эмоциональности, т.е. экспрессивное поведение. Неоднократные исследования опровергают утверждение, что экспрессивное выражение эмоций является эффективным способом снижения эмоционального напряжения. Например, в работах К. Изарда (2008), основанных как на субъективных отчетах испытуемых, так и на данных психофизиологических измерений, показано, что внешняя демонстрация эмоций может скорее усилить интенсивность негативных внутренних переживаний. Следовательно, можно предположить, что эффективность внешней экспрессивности, возможно, зависит от способности индивида определить оптимальное сочетание своей эмоциональности и социальных правил поведения.

Исследование такого конструкта как супрессия, которая представляет собой подавление эмоциональных реакций, также является еще одним вариантом эмоциональной регуляции. Исследования, проведенные Дж. Гроссом (2008) и коллегами, указывают на то, что подавление выражения

эмоций обуславливает к появлению диссонанса между внутренним напряжением и его внешними поведенческими реакциями. В экспериментах, в которых участникам предлагалось подавить проявление эмоций, как правило, наблюдалось уменьшение интенсивности мимических и двигательных реакций, но это не уменьшало внутреннего эмоционального напряжения. При этом затраченные на подавление энергетические ресурсы снизили когнитивные процессы участников эксперимента, что повлекло за собой забывание деталей проводимой в эксперименте беседы.

Отмечено, что общение с человеком, который часто использует супрессию для подавления своих эмоций, обычно менее располагающе, что побуждает другого участника завершить разговор. Частое применение подавления эмоционального выражения может негативно сказаться на социальных контактах человека. Между тем подавлению экспрессии может оказаться эффективной стратегией в случае применения в соответствующем социальном контексте или в определенной ситуации (М. Тамир, 2009). В исследовании К. Койфмана (2007) было показано, что субъект, умеющий контролировать эмоциональную экспрессию, часто более психологически устойчив и воспринимается окружающими как более лояльный человек [43].

Е.П. Ильин (2001) описывает, что существует три способа работы с негативными эмоциональными переживаниями:

- смена эмоции – применение усилия по вызову эмоции, противоположной той, которую человек хочет устранить;
- когнитивное регулирование – использование когнитивных процессов (например, внимания или мышления) для подавления негативного эмоционального импульса или контроля над ним. Это включает в себя переориентацию на положительные события или интересную деятельность;
- моторное регулирование – включает в себя использование физической активности для снятия эмоционального напряжения.

Интересно, что многие методы регуляции эмоций, такие как релаксационная тренировка, аутогенная тренировка и медитация, могут быть

классифицированы в эти три общие категории. Психическая регуляция может зависеть как от внешних факторов (например, воздействие музыки или прогулка на природе), так и от внутренних, таких как саморегуляции [21].

В своей работе А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова (2007) определяют эмоциональную регуляцию как часть технологии управления состоянием человека и подразделяют регуляторные техники как внешнего, так и внутреннего воздействия. Внешние в свою очередь делятся на опосредованного и прямого воздействия: первые – это организация жизненного пространства и социальный контекст существования; вторые – рефлексотерапия, библиотерапия, музыка- и светотерапия. К внутренним воздействиям относятся: приобретение навыков управления собственным состоянием и расширение вариативности копинг-стратегий. Полный список методов регуляции состояния представлен в приложении 4. Использование многих техник возможно и при регулировании эмоциональных состояний.

При составлении психологической программы коррекции необходимо учитывать не только научные и практические знания по изучаемому конструкту, в нашем случае по регуляции эмоций, но и формат и способы проведения коррекционной работы. А.А. Осипова (2000) выделяет два основных вида практической коррекции: индивидуальную и групповую. В индивидуальной психокоррекции работа психолога проводится в одиночку с клиентом, без посторонних лиц. В случае групповой коррекции, психолог работает с группой клиентов, которые взаимодействуют друг с другом также, как с психологом. Важно отметить, что при выполнении одних и тех же задач групповая работа акцентирует внимание на межличностных аспектах, в то время как индивидуальная работа сосредотачивается на генетических аспектах, но не ограничивается ими. В данной работе мы более подробно рассмотрим групповую форму коррекции.

Групповая практическая психокоррекция включает разнообразные виды коррекционных групп, такие как тренинговые группы (социально–

психологические тренинги), группы встреч, группы гештальт-терапии, группы развития навыков и группы с телесной ориентацией.

Тренинговые группы — это группа в тренинге, представляет собой уменьшенное воплощение реального мира, где возникают аналогичные проблемы, такие как принятие решений, межличностные взаимоотношения и поведение. Однако отличие от реального мира заключается в том, что в тренинговой группе каждый может быть исследователем и объектом исследования. Здесь можно экспериментировать и находить решения для проблем, которые могут быть неразрешимы в реальной жизни. Главной целью тренинговой группы является обучение участников применять полученные навыки и знания в повседневной жизни. Групповые занятия должны обеспечивать психологическую безопасность. Поскольку все члены группы активно участвуют в процессе взаимообучения, они опираются на руководство и направление руководителя. Таким образом, обучение основано на опыте группы, а не только на разъяснениях и рекомендациях руководителя тренинга. Роль руководителя заключается в вовлечении участников в совместное изучение их поведения и взаимоотношений, организации группового процесса и постепенного снятия директивного воздействия. Руководитель тренинга считается хорошим, если он верит в способность участников самостоятельно решать трудности, которые они сами создают, и в коллективную мудрость группы. Роль руководителя включает в себя направление процесса, но он избегает очевидного руководства, позволяя группе реализовать свой потенциал. Таким образом, руководитель остается центральной фигурой, несмотря на отсутствие явного лидерства.

Социально-психологический тренинг представляет собой метод психологического воздействия и активного обучения в рамках интенсивного группового взаимодействия. Его цель заключается в развитии компетентности в области коммуникации, сфокусированной на активном участии обучаемых и их рефлексии как над собой, так и над поведением других участников группы. Для стимуляции саморефлексии и обсуждения в группе создаются

подходящие условия, включая возможность обратной связи от членов группы и тренера, а также использование видеоматериалов. Социально–психологический тренинг может принимать различные формы, в зависимости от установленных приоритетных задач. Эффективность тренинга была успешно подтверждена в различных областях, укрепляя его позицию в мире психокоррекции.

Особое внимание следует уделить групповой дискуссии как методу групповой работы. Эта дискуссия ориентирована на анализ ситуаций и межличностного взаимодействия в группе. Групповая дискуссия применяется для установления отношений в группе, развития, обучения и в психотерапевтических целях. Она представляет собой коллективное обсуждение информации и мнений по определенной проблеме с целью достижения общего мнения. Групповую дискуссию используют для коррекции личностных и межличностных проблем, и в зависимости от целей, дискуссию можно разделить на интеракционную, биографическую и тематическую. Важно отметить, что интеракционная ориентация подчеркивает роль обратной связи и является ключевым аспектом групповой психокоррекции, основанной на динамике группы.

3.2. Основные направления, этапы и методы психологической работы по развитию эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса

Выявленные в ходе констатирующего эксперимента данные, свидетельствующие о неадаптивных стратегиях регуляции эмоций женщин, находящихся в напряженном психическом состоянии, служат основанием для разработки психологической программы по развитию эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.

На основе результатов констатирующего эксперимента были выделены следующие направления для развивающей работы.

Развитие когнитивного компонента эмоциональной регуляции включает в себя развитие способности:

- дифференцировать и классифицировать свои собственные эмоции;
- понимать и работать с амбивалентными чувствами;
- идентифицировать и дифференцировать эмоции другого человека на основе его внешних проявлений, таких как мимика, жесты, интонация и другие.

Эти направления способствуют более глубокому пониманию и управлению собственными эмоциями, а также способности чувствовать и воспринимать эмоции других людей.

Следующий базисной составляющей развития когнитивного компонента регуляции эмоций будет навык проведения развернутого анализа ситуации, включающий в себя способность:

- высказывать суждения о текущем положении вещей, что означает формулировать свои мнения и взгляды на основе имеющейся информации;
- делать умозаключения, то есть умение извлекать логические выводы и делать логичные предположения на основе предоставленных фактов и данных;
- выводить целостную картину ситуации, что предполагает способность собирать разрозненные фрагменты информации и создавать убедительное и полное представление о ситуации;
- работать с ограниченной информацией, то есть умение анализировать ситуацию, даже если не вся необходимая информация доступна. Это включает в себя способность заполнять пробелы в данных логическими предположениями.

Этот комплекс навыков помогает в понимании сложных ситуаций, принятии обоснованных решений и эффективном решении задач, даже при наличии ограниченной информации.

2. *Развитие аффективного компонента* сочетает в себе умение формировать оптимистичные установки и ценности в отношении как самих

себя, так и других людей и жизни в целом. Требуется формирование эмоциональной устойчивости, где главным критерием становится эффективность деятельности в эмоциогенной ситуации.

В эмоционально–аффективную составляющую входят переживания радости, печали, гнева, эмоциональные состояния и настроения, то, что позволяет воспринимать жизнь как приятную или неприятную.

Регуляция положительных состояний направлена на их продление, а отрицательных — на преодоление состояний или уменьшение частоты, длительности и интенсивности переживания.

Значимыми для оптимизации психоэмоционального состояния личности также будут следующие критерии: повышение уровня самопринятия, повышение осознанности целей жизни, развитие позитивного мышления, формирование интереса к саморазвитию, продвижение в личностном росте, создание условий для достижений. Важна также работа по оптимизации среды и вовлечение в создание оптимальных условий ближайшего окружения, семьи.

3. *Развитие регуляторного компонента* эмоциональной регуляции включает умение управлять своими эмоциями и выражать их адекватно в зависимости от ситуации, повышение осознанности или рефлексивных навыков, и усиление способности к саморегуляции.

Рефлексивный блок охватывает навыки к самопознанию и концентрации внимания на своих внутренних состояниях и взаимодействии с другими. Важными качествами в этом контексте являются:

- способность отслеживать, понимать и описывать как собственные, так и эмоциональные состояния других людей;
- умение выразить свои чувства свободно и открыто, учитывая потенциальные последствия для окружающих;
- понимание причинно-следственных связей, как в собственном поведении, так и в поведении других.

Рефлексивные способности включают в себя способность анализировать структуру собственных и чужих мыслей, а также выделять ключевые аспекты этой структуры для последующего исследования и достижения поставленных целей.

Целью психологической программы, ориентированной на развитие эффективных методов регуляции эмоций женщин, находящихся в состоянии стресса, является исправление текущих неадаптивных стратегий регуляции эмоций и снижение вероятности стрессовых состояний.

На первом этапе работы предусмотрено ознакомление всех участников экспериментальной группы с результатами исследования, полученными в ходе эмпирического анализа особенностей регуляции эмоций. Данные результаты помогут участницам лучше понимать и осознавать, какие аспекты их личности влияют на способы регуляции эмоций.

Второй этап программы будет сосредоточен на психоразвивающей работе. Участники будут участвовать в разнообразных упражнениях, решать поставленные задачи и развивать собственную активность, инициативу, и самостоятельность. Это позволит им освоить новые методы межличностного взаимодействия, усовершенствовать навыки конструктивного разрешения конфликтных ситуаций и улучшить способность адекватной оценки текущих событий и своей роли в них. Все это позволит повысить уровень эффективной эмоциональной регуляции.

Объём программы: психологическая программа развития эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, рассчитана на 32 часа и включает в себя 3 блока.

Диагностический блок – 10 часов. Данный этап предполагает подготовку и проведение диагностики, обработку диагностических данных, формирование общей программы психологической коррекции.

Коррекционный блок – 12 часов, включает в себя проведение тренинга в форме освещения информационного материала, проведения игр и упражнений. Программа рассчитана на 2 месяца и включает в себя 8 занятий.

Периодичность составляет проведение 1 занятия в неделю длительностью 90 минут.

Блок оценки эффективности программы – 10 часов. Целью данного блока является организация и проведение повторной психодиагностики, обработка данных диагностического обследования, заключение о результатах реализованной психологической программы с оценкой её эффективности.

Форма работы: групповая.

Групповая деятельность предоставляет участникам целый ряд преимуществ [23]:

- Активное взаимодействие внутри группы: участники активно взаимодействуют между собой, что способствует обмену идеями и опытом.
- Обеспечение эмоциональной поддержки: участники группы могут ощутить поддержку и понимание со стороны своих коллег, что создает благоприятную атмосферу.
- Возможность предоставления помощи: в рамках группы участники имеют возможность оказывать поддержку и помощь другим членам, что способствует развитию чувства взаимности.
- Проявление и самовыражение личности: групповая деятельность предоставляет площадку для выражения индивидуальности и уникальных черт каждого участника.
- Получение обратной связи: через взаимодействие в группе участники получают обратную связь, что способствует развитию и улучшению их навыков и поведенческих практик.
- Предоставление возможности для осознания и понимания себя (инсайт): участники через взаимодействие с группой могут получить множественные инсайты или находить новые варианты решения проблемных вопросов.
- Совместный эмоциональный опыт в коллективе: общий эмоциональный опыт создает единство и способствует формированию позитивных взаимоотношений.

- Проверка и тренировка новых стратегий поведения: групповая среда обеспечивает возможность опробовать и тренировать новые стратегии и навыки в социальном контексте.

Структура каждого занятия включает в себя несколько ключевых этапов, обеспечивающих эффективность и целенаправленность проведения психоразвивающей работы:

1. Разминка: включает в себя упражнения, направленные на активизацию участников. Создает непринужденную атмосферу для более свободного общения. Способствует формированию сплоченности и настройке группы на активное участие в занятии.

2. Основная часть: включает упражнения и задания, ориентированные на главную цель занятия. Направлена на развитие необходимых навыков и достижение поставленных целей. Предоставляет участникам практические инструменты и методы, соответствующие теме занятия.

3. Рефлексия занятия (шеринг): обеспечивает обмен мнениями, впечатлениями и настроениями между участниками. Помогает участникам лучше понять себя и собственные реакции. Позволяет проследить за групповой динамикой и эффективностью занятия.

Этапы разминки, основной части и рефлексии совместно обеспечивают баланс между физической активностью, углубленным обучением и пониманием происходящего внутри группы. Такая структура способствует не только достижению целей занятия, но и укреплению взаимодействия и взаимопонимания между участниками.

Психологическая программа развития эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, разработана нами на основе типовых упражнений, представленных в трудах Ю.В. Саенко (2010), Е.П. Ильина (2001), О.Н. Истратовой (2011), А.Б. Леоновой, А.С. Кузнецовой (2007) [53; 21; 23; 30].

Разработанная нами психологическая программа осуществлялась в двух основных формах организации занятий: индивидуальных самостоятельных

занятий и занятий, проводимых в групповом варианте.

С целью более глубокого закрепления усвоенных навыков и умений, которые были приобретены участниками в процессе реализации психологической программы, нами разработано дополнительное методическое пособие. Данное пособие предназначено не только для фиксации полученных знаний, но также для использования в тех случаях, когда возникают стрессовые ситуации, требующие дополнительных усилий в регулировании эмоций.

Разработанное методическое пособие по эмоциональной регуляции представляет собой инструмент для последующего освоения и закрепления умений саморегуляции после завершения основной психологической программы и включает в себя упражнения и техники, представленные в основной программе. Пособие служит своеобразным напоминанием о методах и последовательности этапов осуществляемого процесса саморегуляции эмоциональных состояний (см. Приложение 6).

Психологическая программа развития эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, основана с применением следующих психоразвивающих направлений.

1. Музыкальная терапия, использующая музыкальные средства для коррекции негативных состояний с целью поддержания психического и физического здоровья человека. Выделяются два основных типа музыкотерапевтических воздействий, различающихся по своей направленности – активную и рецептивную (или фоновую) терапию. В психологической программе применяется фоновое использование музыкального сопровождения при применении релаксационных техник и упражнений. Программа музыкальных произведений приведена в приложении 5. Мелодии успокаивающей направленности даны в пособии для дальнейшего самостоятельного прослушивания.

2. Техники психодрамы. Методы психодрамы основаны на убеждении, что изучение чувств, формирование новых отношений и моделей поведения

более эффективны, когда используются действия, близкие к реальной жизни, чем при обычной вербализации. Ролевая игра – широко используемый метод в психодраме, где участники группы играют различные роли в неформальном представлении. Психодрама создает условия для творческой работы над личными проблемами, поощряя импровизацию и разыгрывание ролей, актуальных для группы. Этот метод подчеркивает взаимодействие участников, их способность к творчеству, и отличается от традиционного театра тем, что акцент делается на изучении реальных и значимых для участников ролей, а не на предварительно заданных сценариях и постановках. Психодрама также предоставляет возможность преодолеть устойчивые модели поведения. Следовательно проигрывание различных стратегий эмоционального поведения и эмоциональной регуляции позволит участникам понаблюдать за поведением и проявляемыми эмоциями со стороны, а также поучаствовать в трансформационных изменениях.

В психоразвивающей работе при реализации разработанной нами программы применяется техника обмена ролями. Обмен ролями включает в себя сценарий, в котором главный участник представляет другие ключевые роли в своих постановках. В результате физического обмена местами двух людей, Главный участник становится Вспомогательным лицом, а Вспомогательный становится Главным. В процессе обмена каждый адаптирует позы, манеры и психологическое состояние другого. Техника «зеркала» использует вспомогательного участника, играющего роль главного лица на короткий период времени, в то время как последний наблюдает за сценой издали. Этот метод «зеркала» предоставляет основному участнику возможность понять, как его воспринимают другие.

3. Техники гештальт-терапии. Метод гештальт-терапии основан на принципе, что когда человек осознает свои текущие потребности и желания, они формируют четкую фигуру, выделяясь на фоне потребностей прошлого и будущего. Если эти потребности не удовлетворены, гештальт остается незавершенным, и происходит фиксация на выделенной фигуре. Это может

мешать восприятию и удовлетворению других потребностей, подавлять спонтанные эмоции и приводить к ухудшению психического и психологического здоровья. Техника «Работа с фантазией» помогает участникам осознать те аспекты, которые ранее могли оставаться недостаточно осознанными. Применение фантазий позволяет идентифицировать и, в некоторых случаях, корректировать фрагментарные аспекты ситуаций и отношений.

Также использована техника «Пустой стул», которая применяется, когда участник выражает две или более противоборствующие тенденции в межличностной ситуации. Стулья используются для визуализации каждой из альтернатив. Участник принимает на себя разные роли, сидя на разных стульях, и тренер проводит интервью в каждой из ролей. Эта методика может помочь участнику в принятии решения в существующей ситуации.

4. Метод телесной терапии. В телесной терапии подчеркивается интеграция тела и разума. Телесные терапевты акцентируют внимание на знакомстве с телом, что предполагает расширение осознания индивидуумом глубоких организмических ощущений. Они исследуют, как потребности, желания и чувства кодируются в различных телесных состояниях, а также обучают реалистичному разрешению конфликтов в этой области.

Дыхательные упражнения, используемые в нашей психологической программе, представляют собой классические практики в телесно-ориентированных группах. Они включают в себя задержку дыхания, расслабленное и полное дыхание, способствуя разрядке сдерживаемых эмоций. В момент сильных переживаний, таких как гнев, страх, ярость и др., человек непроизвольно задерживает дыхание. Обучая участников методам регуляции дыхания, можно помочь контролировать свое эмоциональное состояние и освоить навык свободного выражения ранее подавленных чувств.

5. Когнитивно-поведенческие техники. Когнитивно-поведенческая психотерапия – это психотерапия, ориентированная на изменение убеждений, установок, образа мыслей и поведения. В психологической программе

применены техники «декатастрофизация» – снижение преувеличенности и драматичности ситуации и «переформулирование» – способ изменения формулировки проблемы с целью нахождения приемлемого решения. Также использованы приемы поиска иррациональных убеждений с преобразованием их в рациональные мысли.

Психологическая программа по регуляции эмоций состоит из нескольких этапов. Занятия начинаются с ознакомления с эмоциональной сферой, осознания собственных эмоций, принятия негативных эмоциональных проявлений, обучения навыкам выражения и экологичной вербализации эмоций. Затем следуют этапы работы с негативными эмоциями, такими как гнев, страх, вина, стыд и сопряженными с данными эмоциями состояниями. На каждом этапе участники анализируют установки и мотивы, вызвавшие эмоции, учатся переосмысливать ситуации, приведшие к этим эмоциям, осваивают новые механизмы эмоциональной регуляции. Завершающим этапом психоразвивающей работы являются занятия с ресурсными техниками, постановка новых целей, переосмысление социальных составляющих и отношений, способствующие формированию позитивного отношения к жизни и, следовательно, вызывающие позитивные эмоциональные реакции.

В начале психоразвивающего тренинга между участниками принимаются принципы эффективного взаимодействия в группе:

1. Принцип «здесь и сейчас» в ходе обсуждения: основное внимание уделяется текущим вопросам и ситуациям, обеспечивая активное и целенаправленное обсуждение текущих задач группы.

2. Соблюдение равенства и сотрудничества: взаимодействие в группе строится на принципах равноправия и взаимопомощи, где каждый участник вносит свой вклад и уважается как равный член коллектива.

3. Конфиденциальность: гарантируется сохранение приватности и конфиденциальности всех обсуждаемых тем в группе, создавая доверительное пространство для открытого обмена мнениями и переживаниями.

4. Активное участие каждого участника: стимулируется активное участие всех членов группы, исключая пассивное наблюдение, что способствует более глубокому пониманию и синергии в коллективе.

5. Лаконичные, четкие и сфокусированные высказывания: Осуществляется обмен мнениями и идеями, сосредоточенными на существе вопроса, с целью создания ясного и продуктивного обсуждения.

6. Критика: проведение конструктивной критики, фокусирующейся исключительно на оценке действий партнера, избегая персональных оценок.

7. Право «Стоп»: каждому участнику предоставляется право использовать «стоп», если возникает необходимость прервать обсуждение вопроса.

8. Время работы: поддержание установленного режима работы в группе, а также соблюдение регламента упражнений, с возможностью внесения изменений только после принятия коллективного решения участниками группы.

Планирование занятий развития эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, представлено в таблице 5.

Таблица 5. *Планирование занятий по развитию эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стрессе*

№ занятия	Структура занятия	Цель
Занятие 1. Осознание эмоций	1. Теоретические основы эмоций	Цель: изучить эмоции как выражение значимых потребностей, проанализировать функции эмоции.
	2. Упражнение «Позитивное истолкование»	Цель: переоценить обыденные представления об отрицательных эмоциях, развить навыки когнитивного переструктурирования

	3. Упражнение «Прослеживание старых чувств»	Цель: развить навыки вербализации эмоциональных переживаний, осознать избегаемые эмоции, воспринимаемые как нежелательные.
	4. Упражнение «Скрытые чувства»	Цель: понять свои эмоциональные переживания, выявить скрытые отрицательные эмоциональные состояния.
	5. Упражнение «Пустой стул»	Цель: научиться признавать и выражать собственные эмоции и чувства, порожденные внутриличностными конфликтами и разрешать их.
	6. Шеринг в конце занятия	Цель: подведение итогов
Занятие 2. Выражение и регуляция эмоций	1. Релаксация	Цель: научиться воспринимать свое тело и снижать эмоциональное напряжение.
	2. Упражнение «Способы преодоления стресса»	Цель: выявить наиболее оптимальные способы преодоления стресса.
	3. Техника подчеркивания общности	Цель: научиться снижать эмоциональное напряжение в общении с помощью подчеркивания общности целей, интересов, личностных характеристик и т.п.
	4. Техника подчеркивания значимости	Цель: научиться снижать эмоциональное напряжение в общении с помощью подчеркивания значимости партнера, его мнения, вклада в общее дело, его заслуг и достижений
	5. Упражнение «Выражение и отражение чувств»	Цель: развитие умения вербализовать позитивные и негативные эмоции и чувства.
	6. Упражнение «Преувеличение»	Цель: проанализировать телесные ощущения как выражение подавленных желаний; получить доступ к заблокированным эмоциям гнева и ярости и высвободить их; создать основу

		для выражения положительных эмоций и позитивных личностных изменений; научиться признавать и уверенно выражать свой гнев.
	7. Шеринг в конце занятия	Цель: подведение итогов
Занятие 3. Изменение эмоций	1. Теория А. Эллиса	Цель: ознакомить участников с подходом рационально–эмотивной психотерапии А. Эллиса к эмоциям.
	2. Упражнение «Иррациональные идеи»	Цель: осознать и опровергнуть свои иррациональные идеи.
	3. Упражнение «Рациональные идеи»	Цель: найти и обсудить рациональные идеи.
	4. Упражнение «Совладающие образы»	Цель: изменить негативные эмоции на позитивные.
	5. Упражнение «Я должен – Я хочу»	Цель: изменить иррациональные убеждения на рациональные и преодолеть связанные с первыми эмоции.
	6. Шеринг в конце занятия	Цель: подведение итогов
Занятие 4. Гнев и агрессия	1. Упражнение «Война»	Цель: научиться открыто и конструктивно выражать гнев и агрессию.
	2. Упражнение «Я злюсь...на меня злятся...»	Цель: осознать свой гнев и враждебность.
	3. Способы противостояния агрессии	Цель: научиться конструктивно противостоять агрессии.
	4. Упражнение «Письмо любви»	Цель: научиться контролировать агрессивные вспышки гнева, дать безопасный выход враждебным чувствам.
	5. Упражнение «Принятие критики»	Цель: развить умение конструктивно принимать и использовать критику.

	6. Шеринг в конце занятия	Цель: подведение итогов
Занятие 5. Тревога и страх	1. Упражнение «Я боюсь...»	Цель: осознать эмоции тревоги и страха.
	2. Упражнение «Хозяин желаний»	Цель: осознать свои страхи и связанные с ними неудовлетворенные потребности.
	3. Упражнение «Работа со страхами»	Цель: развить навыки преодоления страхов.
	4. Упражнение «Декатастрофизация»	Цель: исследовать события и их последствия, вызывающие тревогу; преодолеть страх, развить способность принимать угрожающую информацию.
	5. Упражнение «Жизнь и смерть»	Цель: изменить отношение к смерти, принять ее неизбежность.
	6. Упражнение–визуализация «Страх смерти»	Цель: проанализировать свои страхи и представления о смерти, снизить уровень тревоги по отношению к смерти.
	7. Шеринг в конце занятия	Цель: подведение итогов
Занятие 6. Печаль и страдание	1. Упражнение «Да здравствует стресс»	Цель: признать имеющиеся чувства беспомощности, с тем, чтобы создать возможность для изменений.
	2. Упражнение «Список Робинзона»	Цель: научиться позитивной интерпретации печали и стрессовых событий; научиться разрешать критические жизненные ситуации.
	3. Упражнение «Преодоление»	Цель: научиться конструктивно использовать негативные переживания.
	4. Упражнение «Уровень счастья»	Цель: научиться преодолевать депрессию.
	5. Шеринг в конце занятия	Цель: подведение итогов

Занятие 7. Вина, стыд и обида	1. Упражнение «Осознание стыда, вины и обиды»	Цель: осознать эмоции стыда, вины и обиды.
	2. Упражнение «Стыд»	Цель: преодолеть стыд.
	3. Упражнение «Мне не стыдно!»	Цель: достичь гордости, самоуважения, независимости в противоположность стыду.
	4. Упражнение «Секрет»	Цель: исследовать эмоции вины и стыда; развить доверие, эмпатию, способность понимать других.
	5. Упражнение «Вина»	Цель: принять и свободно выразить вину, преодолеть страх осуждения, научиться принимать личную ответственность.
	6. Упражнение «Обида»	Цель: освободиться от переживания обиды.
	7. Упражнение «Преодоление затаенных обид»	Цель: преодолеть обиды.
	8. Шеринг в конце занятия	Цель: подведение итогов
Занятие 8. Радость и удовольств ие	1. Упражнение «Что такое радость?»	Цель: изучить эмоции радости и удовольствия
	2. Упражнение «Оживление приятных воспоминаний»	Цель: поиск ресурсных состояний.
	3. Упражнение «Постановка целей»	Цель: выбрать цели, реализующие способности и придающие жизни смысл.
	4. Визуализация «Достижение цели»	Цель: укрепить свою веру в возможность достижения цели.
	5. Упражнение «Труд и профессия»	Цель: научиться испытывать радость от работы.

6. Упражнение «Любовь, семья, друзья»	Цель: научиться испытывать радость от близких отношений.
7. Упражнение «Увлечения»	Цель: научиться использовать различные виды активности для получения радости.
8. Упражнение «Удовольствия»	Цель: научиться испытывать удовольствие.
9. Упражнение «Золотые ярлыки»	Цель: научиться испытывать радость и самоуважение от комплиментов.
11. Упражнение «Ответственность»	Цель: научиться принимать ответственность.
12. Шеринг в конце тренинга	Цель: подведение итогов

Одним из важных аспектов в нашем исследовании является оценка эффективности психологической программы. Этот процесс включает в себя анализ результатов и понимания того, какой вклад внесла психоразвивающая работа в жизнь участников группы. В контексте нашего исследования, эффективность группы оценивается через изменения в механизмах эмоциональной регуляции участниц. Это включает в себя анализ того, как участницы стали более способными эффективно управлять своими эмоциями. Кроме того, важной частью оценки является субъективное восприятие участницами полученных знаний и умений, что отражает их личный опыт и оценку результативности психологической поддержки.

Оценка эффективности группы также включает качественную и количественную обработку данных, полученных в ходе констатирующего эксперимента, позволяя измерить конкретные изменения и успехи, достигнутые участницами в процессе участия в психоразвивающей работе. Этот комплексный подход к оценке эффективности обеспечивает более глубокое понимание воздействия психологической программы и определяет ее значимость в контексте нашего исследования.

3.3. Контрольный эксперимент и анализ эффективности реализации психологической программы

С целью реализации разработанной нами психологической программы, направленной на развитие эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, нами проведён формирующий эксперимент.

Для проверки эффективности проведенной нами психоразвивающей работы был организован контрольный эксперимент, который включал в себя выявление динамических изменений, а также обобщение и сравнение полученных данных с результатами констатирующего эксперимента.

Перед реализацией формирующего эксперимента нами были определены 2 группы испытуемых: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). Комплектование экспериментальной группы осуществлялось на основании полученных результатов констатирующего эксперимента. В ее состав вошли женщины продемонстрировавшие наиболее высокие результаты неэффективной эмоциональной регуляции и высокие показатели по уровню стресса.

Психоразвивающая работа осуществлялась с экспериментальной группой, с контрольной группой мероприятий на развитие эффективных форм регуляции эмоций не проводилось.

Для подтверждения эффективности проведенной психоразвивающей работы и выявления динамических изменений в развитии эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, было проведено повторное диагностическое обследование. Контрольный этап эксперимента осуществлялся посредством того же диагностического инструментария, который был использован нами на констатирующем этапе исследования.

Проведенные в ходе повторного исследования результаты были проанализированы как с количественной, так и с качественной точек зрения, а

также сопоставлены с данными, полученными до проведения формирующего эксперимента.

Сравнительный анализ результатов диагностики текущего эмоционального состояния с выделением 10 базовых эмоций по К. Изарду у двух групп женщин представлен в таблице 6.

Таблица 6. Сравнительные результаты исследования эмоционального состояния женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) до и после эксперимента

Группа Параметры	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)
	средний балл по группе до эксперимента		средний балл по группе после эксперимента	
I. Интерес	7,2	6,0	8,2	6,2
II. Радость	6,7	6,0	7,9	6,0
III. Удивление	5,3	4,6	6,0	5,0
IV. Горе	6,3	6,0	6,0	6,1
V. Гнев	8,0	7,0	6,0	7,2
VI. Отвращение	6,3	5,8	5,0	5,7
VII. Презрение	5,3	5,0	4,2	5,7
VIII. Страх	7,6	6,0	6,1	6,9
IX. Стыд	6,3	6,0	5,1	6,5
X. Вина	8,0	7,0	6,0	6,9

Данные показывают, что положительные эмоции такие как радость, интерес и удивление у экспериментальной группы возросли, а в контрольной группе остались на таком же уровне. Отрицательные эмоции женщин экспериментальной группы после реализации программы снизились. Наглядные результаты диагностики представлены на рисунке 8.

Результаты диагностики преобладающих эмоциональных состояний в контрольной группе показывают о незначительном изменении в положительных эмоциях. Выросли значения по отрицательным эмоциям:

максимальное изменение произошло по показателю «страх» с 6,0 баллов до 6,9 баллов. Рост значений произошел по эмоциям «презрение» и «стыд» на 0,6 и на 0,5 баллов соответственно. Изменение остальных показателей произошло в незначительной мере.



Рисунок 8. Гистограмма 7. Сравнительные результаты исследования эмоционального состояния женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) до и после эксперимента

В экспериментальной группе, исходя из представленных данных, видно, что наибольший результат после проведенной психоразвивающей работы получен по шкалам «гнев» и «вина», произошло снижение среднего показателя по группе по каждой из данных эмоций на 2,0 балла. По остальным отрицательным эмоциям также произошло понижение среднего показателя по группе: эмоция «страха» снизилась на 1,5 балла и составила 6,1 балл, «отвращения» на 1,3 балла, «презрение» и «стыд» снизились по 1,2 балла.

Положительные эмоции увеличились: «радость» на 1,2 балла, «интерес» и «удивление» на 1,0 и 0,8 баллов соответственно.

Определение доминирующего состояния по укрупненным группам эмоций, на основе расчёта индексов эмоций представлены в таблице 7.

Таблица 7. Сравнительные результаты расчета индекса эмоций женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) до и после эксперимента

Параметры \ Группа	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)
	средний балл до эксперимента		средний балл после эксперимента	
Индекс позитивных эмоций	19,2	16,6	22,1	17,2
Индекс острых негативных эмоций	25,9	23,8	21,2	24,7
Индекс тревожно-депрессивных эмоций	21,9	19,0	17,2	20,3

В экспериментальной группе женщин индекс позитивных эмоций изменился с слабой степени на умеренную, индекс острых негативных эмоций снизился с выраженной степени до умеренной, индекс тревожно-депрессивных эмоций также снизился с выраженной до умеренной степени. Указанные данные демонстрируют улучшение доминирующего эмоционального состояния женщин экспериментальной группы. В контрольной группе произошло увеличение отрицательно направленных индексов, что говорит об ухудшении эмоционального профиля данной категории лиц.

Представим полученные результаты наглядно на рисунке 9.

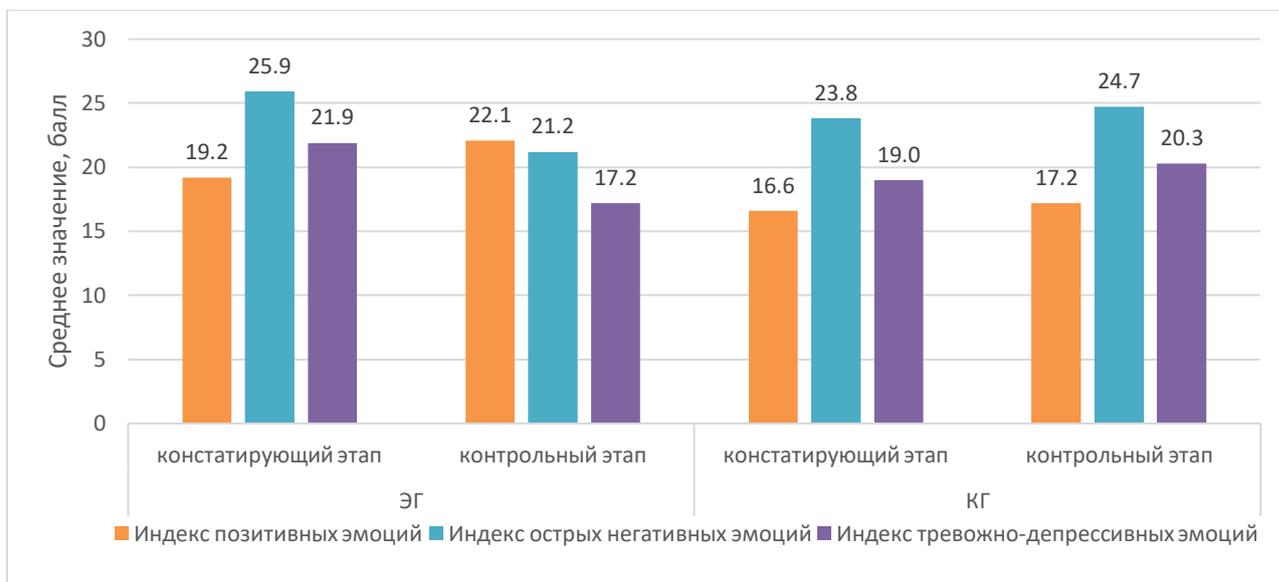


Рисунок 9. Гистограмма 8. Сравнительные результаты расчета индекса эмоций женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) до и после эксперимента

Сравнительный анализ результатов, полученных в ходе изучения стратегий эмоциональной регуляции в экспериментальной и контрольной группах, представлен в таблице 8.

Таблица 8. Сравнительные результаты исследования стратегий эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниленко (2017) до и после эксперимента

Параметры	Группа		Группа	
	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)
	средний балл в % от макс.зн. до эксперимента		средний балл в % от макс.зн. после эксперимента	
когнитивная переоценка	48,1	53,1	65,3	54,1
подавление экспрессии	62,8	65,7	53,2	66,5

Результаты показывают, что после реализации психологической программы в экспериментальной группе преобладающей стратегией

регуляции эмоций стала когнитивная переоценка со средним показателем по группе 65,3 %, значит женщины стали чаще обдумывать произошедшее событие. Стратегия подавление экспрессии стала применяться реже, средний балл по группе равен 53,2 %. Данные контрольной группы остались на прежнем уровне с незначительным изменением показателей. Результаты диагностики преобладающей стратегий регуляции эмоций: подавление экспрессии и познавательной переоценки, наглядно представлены на рисунке 10.

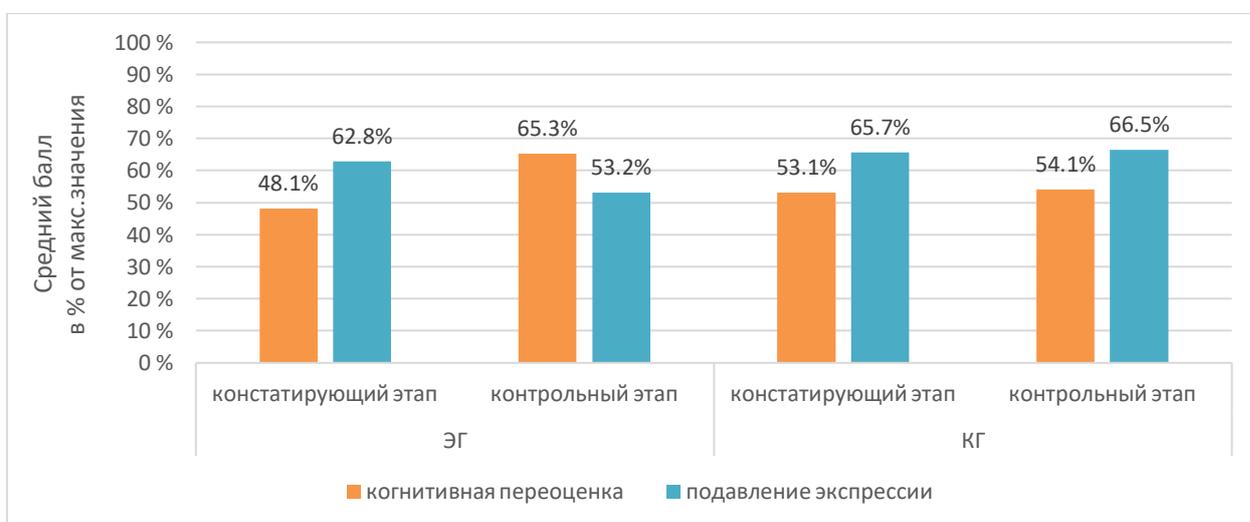


Рисунок 10. Гистограмма 9. Сравнительные результаты исследования стратегий эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниленко (2017) до и после эксперимента

Высокий балл на шкале «когнитивная переоценка» в данном контексте свидетельствует о выраженной способности участников изменять свое когнитивное восприятие существующих трудностей. Это означает, что у данной группы людей стал выше уровень метакогнитивных и когнитивных навыков, позволяющих переосмыслить ситуации, видеть в них новые перспективы и эффективно адаптироваться к изменениям.

Такой результат может быть интерпретирован как позитивный индикатор психологической гибкости и реакции на стресс. Участники с высоким баллом по данной шкале, вероятно, обладают умением рационально оценивать свои трудности, находить конструктивные решения и поддерживать позитивный взгляд на жизненные события.

Этот аспект может быть дополнительно рассмотрен в свете концепции психологической адаптации, где уровень когнитивной переоценки считается важным фактором, обуславливающим успешное приспособление к изменениям и стрессовым ситуациям.

Исследование стратегий когнитивной регуляции эмоций после реализации формирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группах приведено в таблице 9.

Таблица 9. Сравнительные результаты исследования стратегий когнитивной регуляции эмоций женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Опросник когнитивной регуляции эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко (2011) до и после эксперимента

Группа Параметры	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)
	средний балл до эксперимента		средний балл после эксперимента	
1.Самообвинение	9,9	10,6	8,3	10,2
2.Принятие	8,9	10,0	11,7	9,5
3.Руминации	11,7	12,7	10,1	11,9
4.Позитивная перефокусировка	10,6	9,1	11,4	8,9
5.Фокусирование на планировании	9,6	9,3	14,8	8,7
6.Позитивная переоценка	7,4	8,2	14,5	8,5
7.Рассмотрение в перспективе	9,1	9,9	11,1	9,1
8.Катастрофизация	14,0	11,7	7,7	12,2
9.Обвинение других	9,9	10,1	8,7	11,3

Из представленных данных мы видим, что в экспериментальной группе стали чаще применяться адаптивные стратегии когнитивной регуляции эмоций, снизилось применение стратегий имеющих отрицательное влияние.

Наибольшее изменение произошло по применению стратегии «позитивная переоценка» с 7,4 балла до 14,5 баллов, следовательно женщины чаще стали искать положительный смысл в произошедшем событии, рассматривать ситуацию как этап личностного роста или шаг к приобретению нового опыта.

Также большой уровень изменений по показателю применения стратегии «катастрофизация», использование данной стратегии женщинами экспериментальной группы после формирующего эксперимента снизилось с 14 баллов до 7,7. Данный факт отражает, что сократилась глобализация и преувеличение негативных последствий произошедших неблагоприятных или пугающих ситуаций.

Примерно в равной степени снизилось использование следующих неадаптивных стратегий когнитивной эмоциональной регуляции: самообвинение – на 1,6 балла, руминация – на 1,6 балла, обвинение других – на 1,3 балла. Следовательно женщины экспериментальной группы реже «мысленно зацикливаются» на стрессовом событии с обвинением себя или других.

Отмечается положительная динамика в использовании адаптивных стратегий регуляции эмоций. Показатели, связанные с применением стратегий «фокусирование на планировании» и «принятие», увеличились на 5,2 и 2,7 баллов соответственно. Это свидетельствует о том, что участники стали чаще использовать эффективные методы регулирования эмоциональных состояний, что может сказаться на их общем благополучии и уровне стрессоустойчивости.

Наглядные результаты исследование стратегий когнитивной регуляции эмоций после реализации формирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группах показано на рисунке 11.

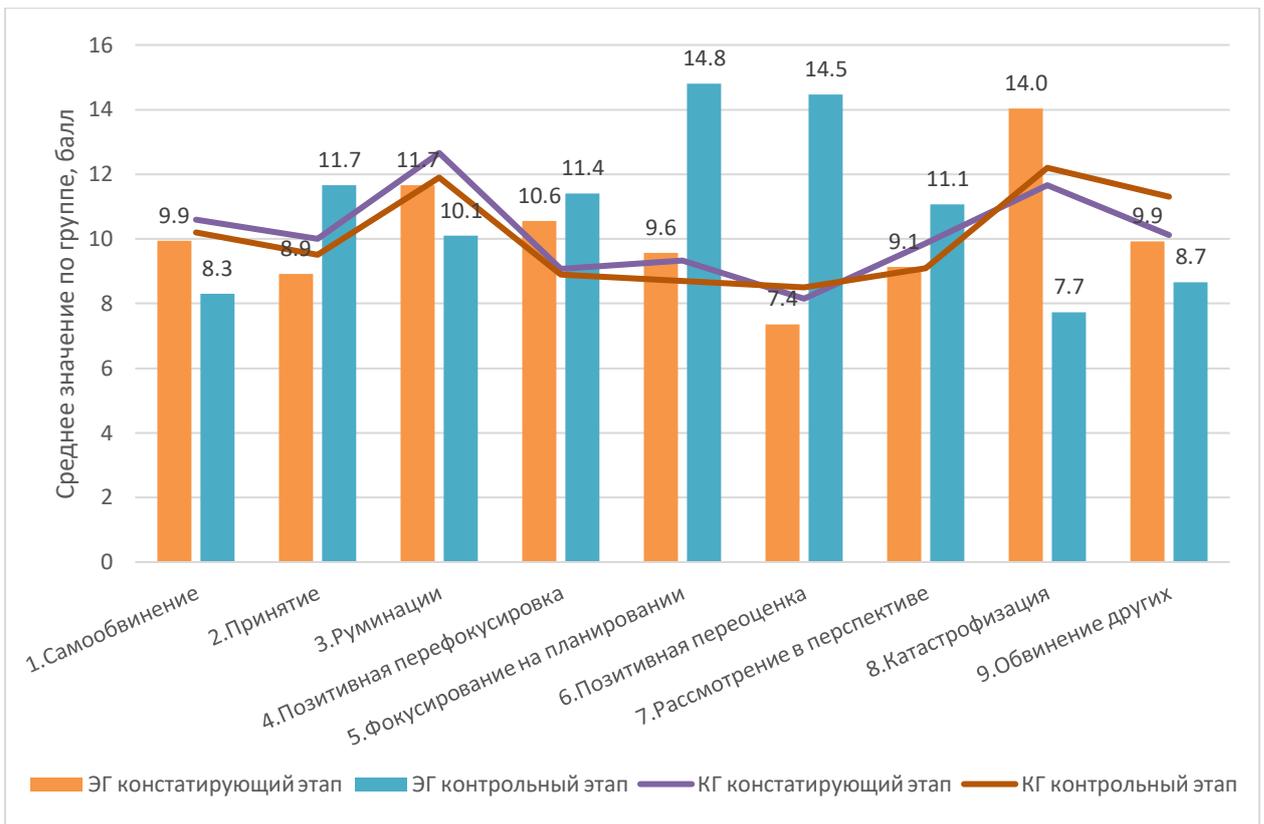


Рисунок 11. Гистограмма 10. Сравнительные результаты исследования стратегий когнитивной регуляции эмоций женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Опросник когнитивной регуляции эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко (2011) до и после эксперимента

На гистограмме 10 и в таблице 9 мы видим, что показатели когнитивной регуляции эмоций в контрольной группе изменились незначительно. У женщин данной группы наиболее часто применяемыми стратегиями когнитивной регуляции эмоций остались: «катастрофизация» с показателем 12,2 балла, «руминация» с 11,9 баллами и «обвинение других» с 11,3 баллами. Указанные стратегии относятся к неадаптивным формам эмоциональной регуляции.

Диагностика уровней эмоциональности, гнева, робости и уровня контроля над эмоциями экспериментальной и контрольной группы на этапе констатирующего эксперимента представлена в таблице 10.

Таблица 10. Сравнительные результаты исследования уровней эмоциональности, гнева, робости и контроля над эмоциями у женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишникова, М.В. Соколовой (1996) до и после эксперимента

Группы Параметры	Экспериментальная группа (n=20)						Контрольная группа (n=20)					
	количество участниц, %											
	с низким уровнем		со средним уровнем		с высоким уровнем		с низким уровнем		со средним уровнем		с высоким уровнем	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
общая эмоциональность	0	15	80	70	20	15	5	0	70	70	25	30
гнев	10	50	65	45	25	5	15	10	65	75	20	15
робость	10	20	75	65	15	15	5	10	70	60	25	30
отсутствие контроля над эмоциями	15	30	55	60	30	10	10	5	65	65	25	30

Наглядно графическое изображение уровня общей эмоциональности в экспериментальной и контрольной группах представлено на рисунке 12.

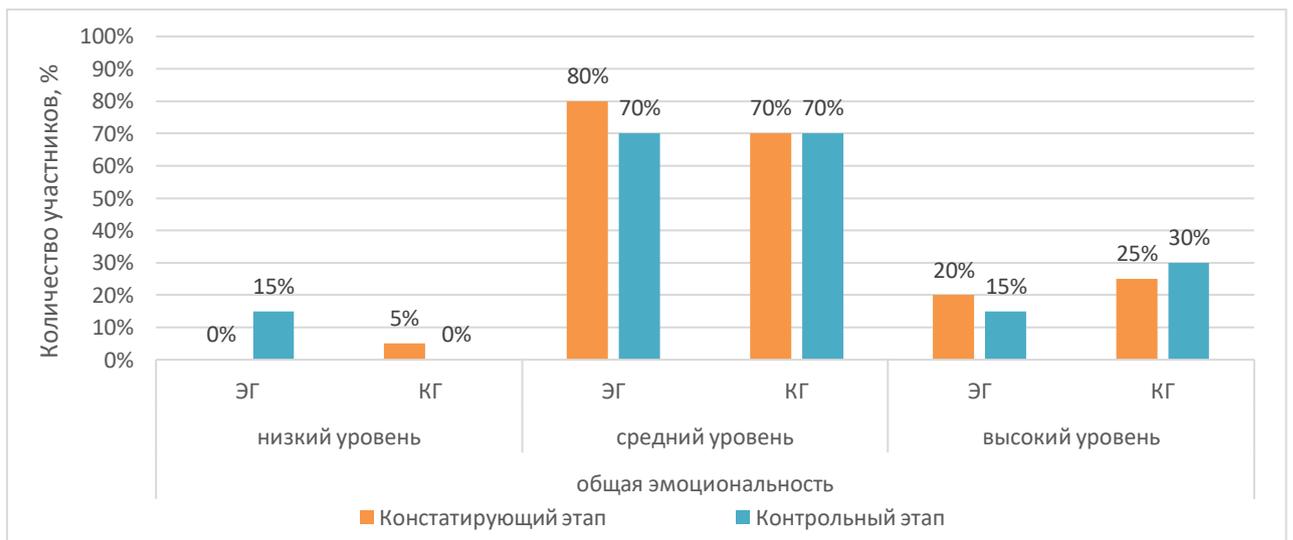


Рисунок 12. Гистограмма 11. Сравнительные результаты исследования уровня эмоциональности женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишникова, М.В. Соколовой (1996) до и после эксперимента

Гистограмма 11 нам показывает, что в экспериментальной группе после проведенного формирующего эксперимента произошло снижение уровня эмоциональности. Снизилось количество участников: с высоким уровнем эмоциональности с 20 % до 15 %, со средним уровнем с 80 % до 70 %. Участниц группы с низким уровнем данного показателя стало больше на 15 %. В общем плане снижение уровня эмоциональности произошло незначительное, предположительно вследствие природы данного феномена. Е.П. Ильин (2001) показывает, что эмоциональность рассматривается многими исследователями как конституциональный, генетически обусловленный конструкт, и как свойство и черта личности связана с темпераментом, а следовательно мало подлежит изменению [21]. В контрольной группе изменение данного показателя также произошло незначительное, практически оставшись без изменений.

Результаты диагностики участниц по показателю отсутствия контроля над эмоциями наглядно представлены на рисунке 13.

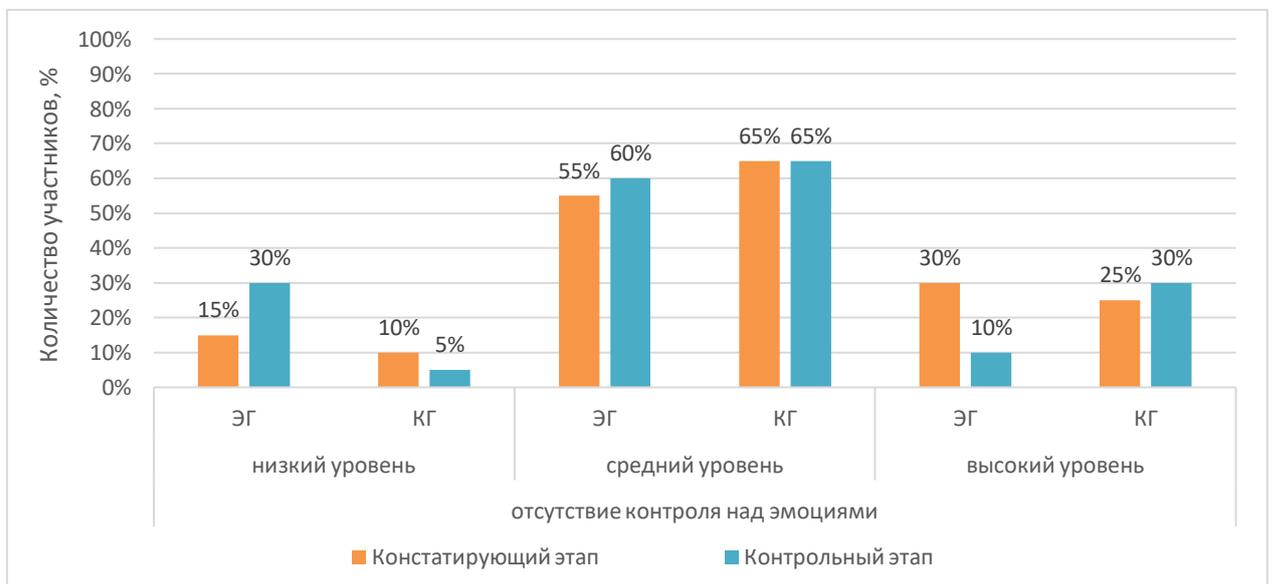


Рисунок 13. Гистограмма 12. Сравнительные результаты исследования уровня отсутствия контроля над эмоциями женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишникова, М.В. Соколовой (1996) до и после эксперимента

В методике рассматривается шкала «отсутствия контроля над эмоциями», следовательно анализируя степень контроля мы будем рассматривать обратные показатели, то есть низкий уровень отсутствия контроля над эмоциями говорит о высоком уровне контроля над эмоциями.

Анализируя данные, представленные на гистограмме 12, можно отметить, что в экспериментальной группе произошли следующие изменения в уровне контроля над эмоциями. Доля участниц с высоким уровнем контроля увеличилась на 50%, переходя от 15% до 30%. Группа среднего уровня контроля увеличилась с 55% до 60%, в то время как группа с низким уровнем контроля уменьшилась с 30% до 10%.

Данные показатели говорят о повышении степени контроля над эмоциями в экспериментальной группе, следовательно женщины данной группы чаще могут регулировать свои эмоциональные проявления. Также предполагаем, что на повышение контроля над эмоциями может влиять повышение общего благоприятного эмоционального фона, то есть у женщин есть ресурс для роста контролируемости своих негативных эмоциональных проявлений.

В контрольной группе уровень контроля над эмоциями практически не изменился по сравнению с контрольным экспериментом. Это указывает на отсутствие значительных изменений в эмоциональной сфере участников этой группы в рассматриваемый период.

Показатели изменения уровня гнева и робости, определяемые по данной методике, но не входящие в сферу рассмотрения нашего исследования отразим в приложении 3.

Следующим показателем, выявляемым по методике «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой (1996) является уровень эмоциональной возбудимости. Сравнительные результаты исследования представлены в таблице 11.

Таблица 11. Сравнительные результаты исследования эмоциональной возбудимости женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой (1996) до и после эксперимента

Параметры	Группа	констатирующий этап		контрольный этап	
		количество участников, %			
	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)	
Низкая эмоциональная возбудимость		10	5	5	5
Тенденция к низкой эмоциональной возбудимости		20	15	20	10
Средняя эмоциональная возбудимость		55	50	70	60
Тенденция к высокой эмоциональной возбудимости		10	20	5	20
Высокая эмоциональная возбудимость		5	10	0	5

Наглядное представление сравнительных результатов отражено на рисунке 14.

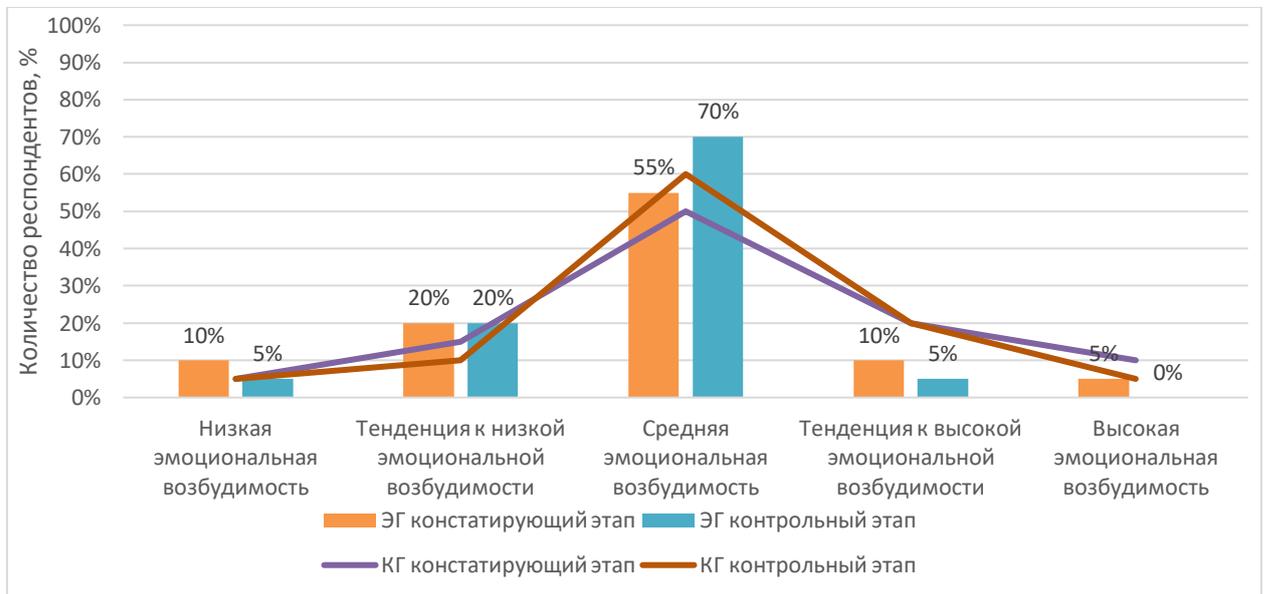


Рисунок 14. Гистограмма 13. Сравнительные результаты исследования эмоциональной возбудимости женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой (1996) до и после эксперимента

Данные таблицы 11 и рисунка 14 отражают, что по результатам формирующего эксперимента количество участниц в экспериментальной группе с показателями «тенденция к высокой эмоциональной возбудимости» и «высокая эмоциональная возбудимость» снизилось с 10 % до 5 % и с 5 % до 0 % соответственно, количество респондентов со «средней эмоциональной возбудимостью» возросло с 55 % до 70 %.

Это свидетельствует о том, что участницы экспериментальной группы снизившие уровень эмоциональной возбудимости с высокого уровня до среднего стали более эмоционально устойчивее, следовательно повысили свой порог переживания отрицательных и тревожных ситуаций.

Снижение произошло за счет снижения эмоциональности, повышения степени контроля над эмоциями и снижением уровня гневливости. В контрольной группе увеличилось количество участниц с показателем «средняя эмоциональная возбудимость» с 50 % до 60 %.

Результаты по измерению уровня стресса в двух группах представлены в таблице 12.

Таблица 12. Сравнительные результаты исследования психологической напряженности женщин, находящихся в состоянии стресса, выявленные по методике «Шкала психологического стресса PSM–25» Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009) до и после эксперимента

Параметры \ Группа	констатирующий этап		контрольный этап	
	количество участников, %			
	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)	ЭГ (n=20)	КГ (n=20)
Низкий уровень стресса	35	40	75	30
Средний уровень стресса	60	50	25	60
Высокий уровень стресса	5	10	0	10

Полученные результаты в наглядном виде отображены на рисунке 15.

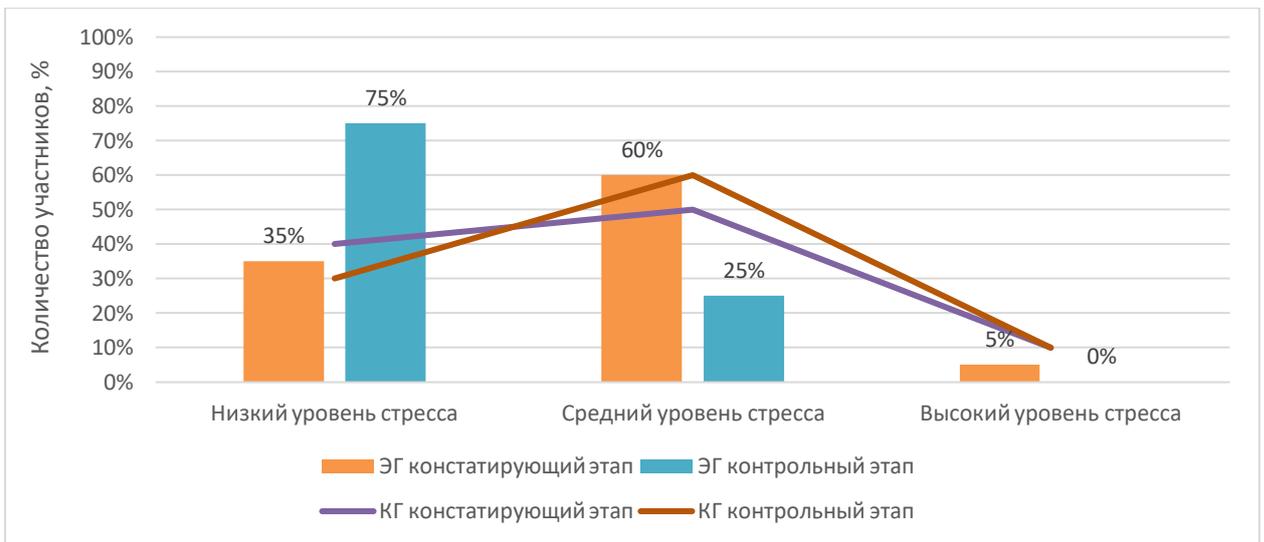


Рисунок 15. Гистограмма 14. Сравнительные результаты исследования психологической напряженности женщин, находящихся в состоянии стресса, выявленные по методике «Шкала психологического стресса PSM–25» Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009) до и после эксперимента

Согласно данным, представленным в таблице 12 и на рисунке 15, мы видим, что в экспериментальной группе уменьшилось количество участниц с высоким и средним уровнями стресса на 5 % и 35 % соответственно. Указанный факт демонстрирует снижение показателя стресса у участниц экспериментальной группы после проведения формирующего эксперимента. Количество участниц контрольной группы с низким уровнем стресса уменьшилось на 5 %, со средним уровнем стресса увеличилось на 5 %, и составило 30 % и 60 % соответственно, респондентов данной группы с высоким уровнем стресса – 10 %.

Таким образом, сравнение результатов исследования эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, а именно доминирующего эмоционального состояния, уровня эмоциональности, эмоциональной возбудимости и степени контроля над эмоциями, актуальных стратегий эмоциональной регуляции и когнитивной регуляции эмоций, преобладающего уровня стресса в экспериментальной и контрольной группах

свидетельствуют о положительном воздействии реализованной нами психологической программы развития эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса. Результаты диагностики участников контрольной группы показывают, что без специально организованного развивающего воздействия динамики в развитии эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, не наблюдается.

Выводы по третьей главе:

1. На основании выявленных на констатирующем этапе исследования результатов нами была разработана и апробирована психологическая программа развития эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.

2. В ходе анализа современных исследований, публикаций и методических разработок выявлены основные компоненты психологической работы по формированию умений эмоциональной регуляции. Эти блоки включают в себя психопросветительскую работу (ознакомление с понятием, видами и функциями эмоций; формирование представлений о явлении эмоциональной регуляции и его проявлениях) и развивающую работу (осознание своего эмоционального состояния, освоение методов и приемов регуляции эмоциональных состояний, развитие навыков использования конструктивных стратегий эмоциональной регуляции).

3. Реализация работы по обозначенным блокам в рамках программы осуществлялась в форме занятий, включающих различные методы и техники психодрамы, гештальт-терапии, телесно-ориентированного подхода, упражнения из когнитивно-поведенческой терапии, задания на активное групповое взаимодействие. Целью реализации программы являлось формирование, развитие и закрепление умений эффективной эмоциональной регуляции.

4. По окончании формирующего эксперимента проведена контрольная диагностика, в процессе которой были использованы те же психодиагностические методики, использованные на констатирующем этапе исследования.

5. При исследовании *доминирующего эмоционального состояния* по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) в экспериментальной группе выявлена положительная динамика позитивных эмоций с среднего показателя по группе 19,2 до 22,1 баллов. Влияние отрицательных эмоций после формирующего эксперимента снижено: индекс острых негативных эмоций понизился с 25,9 до 21,2 баллов, индекс тревожно-депрессивных эмоций уменьшился с 21,9 до 17,2 баллов. В целом можно сказать об изменении негативного доминирующего состояния на позитивное.

6. Сравнительные результаты *исследования стратегий эмоциональной регуляции* женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниленко (2017) показывают изменение преобладающей до формирующего эксперимента стратегии регуляции эмоций. Стратегия подавление экспрессии стала применяться реже, доминирующей стратегией стала когнитивная переоценка со средним показателем по группе 65,3 %.

7. Анализ результатов исследования *стратегий когнитивной регуляции эмоций* женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Опросник когнитивной регуляции эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко (2011) до и после эксперимента показал, что женщинами экспериментальной группы стали чаще применяться адаптивные стратегии. Ранее наиболее часто применяемой стратегией была «катастрофизация» с средним значением по группе 14 баллов. После эксперимента средний балл по использованию данной стратегии стал 7,7 балл. После эксперимента наиболее часто применяемой по среднему значению стала стратегий «позитивная переоценка» с показателем 14,8 баллов.

8. По методике «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишникова, М.В. Соколовой (1996) выявлено небольшое снижение *эмоциональности* экспериментальной группы: снизилось количество участников: с высоким уровнем эмоциональности с 20 % до 15 %, со средним уровнем с 80 % до 70 %. Возросло на 50 % количество участниц в экспериментальной группе с высоким *уровнем контроля над эмоциями* со значения 15 % до 30 %; со средним уровнем контроля над эмоциями с 55 % до 60 %. Увеличилось количество участниц с уровнем «*средней эмоциональной возбудимостью*» с 55 % до 70 %.

9. Сравнительные результаты исследования психологической напряженности женщин, находящихся в состоянии *стресса*, выявленные по методике «Шкала психологического стресса PSM–25» Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009) до и после эксперимента показывают, что в экспериментальной группе уменьшилось количество участниц с высоким и средним уровнями стресса на 5 % и 35 % соответственно.

10. Представленные в работе результаты исследования эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, до и после формирующего эксперимента в экспериментальных и контрольных группах испытуемых свидетельствуют об эффективности разработанной и реализованной психологической программы развития эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью исследования явилось изучение особенностей эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса; теоретическом обосновании, разработке и реализации психологической программы развития эффективных форм эмоциональной регуляции изучаемого контингента женщин и определении ее эффективности.

Проведен теоретический анализ научной и методологической литературы по проблеме исследования, который позволил определить эмоциональную регуляцию как целостный комплекс психических процессов, обеспечивающих целенаправленное, осознанное, опосредованное изменение или преодоление актуального эмоционального состояния. Также было установлено, что основной функцией системы эмоциональной регуляции является адаптация индивида к различным внешним обстоятельствам и минимизация вероятности возникновения негативных эмоциональных переживаний и реакций. Проведя теоретический анализ проблемы эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, включивший в себя анализ понятия регуляции эмоций, структурных характеристик и особенностей данного конструкта, стратегий эмоциональной регуляции, а также исследований по теме регуляции эмоций женщин, находящихся в состоянии стресса, мы можем заключить, что проблема, которую мы рассматриваем, остается актуальной и в то же время недостаточно изученной.

Для достижения цели экспериментального исследования нами была разработана модель изучения особенностей эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса. Были определены компоненты, параметры, этапы, отобраны надежные и валидные методики.

В рамках подготовки к экспериментальному исследованию были выделены следующие показатели изучения эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса: доминирующее эмоциональное

состояние, уровень эмоциональности, способность контроля над эмоциями и степень эмоциональной возбудимости, актуальные стратегии эмоциональной регуляции и когнитивной регуляции эмоций, текущий уровень стресса.

Для подтверждения гипотезы было организовано диагностическое исследование, направленное на выявление особенностей эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, в процессе которого были использованы следующие методики:

- методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007) [30];
- методика «Опросник эмоциональной регуляции» Дж. Гросса в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниленко (2017) [42];
- методика «Опросник когнитивной регуляции эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко (2011) [45];
- методика «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой (1996) [34];
- методика «Шкала психологического стресса PSM–25» Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009) [14].

В основу комплектования экспериментальной выборки испытуемых нами были определены следующие критерии: гендерная схожесть выборки (в исследовании принимали участие лица женского пола); схожесть показателей возраста (возрастная категория испытуемых составила 30–40 лет); схожесть переживаемых эмоциональных состояний (участники эксперимента оценивали свое состояние как стрессовое).

По итогам проведения диагностики испытуемых на констатирующем этапе исследования были выявлены следующие особенности и характеристики эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса: доминирование в эмоциональном состоянии негативных и тревожно-депрессивных эмоций; повышенная эмоциональность, эмоциональная возбудимость и сниженный контроль над эмоциями; использование неэффективного механизма регуляции – подавления экспрессии, а также

неадаптивных стратегий когнитивной регуляции эмоций; большинство участниц испытывают стресс на уровне средней интенсивности.

После полученных результатов констатирующего эксперимента нами был организован и проведен формирующий эксперимент, направленный на развития эффективных форм эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса. Участницы исследования были разделены на экспериментальную и контрольные группы. В экспериментальную группу вошли женщины, продемонстрировавшие наиболее низкие показатели на этапе констатирующего эксперимента.

Разработка программы и ее основных направлений осуществлялась с учетом полученных на констатирующем этапе данных, поэтому основная часть программы была направлена на изменение следующих показателей: доминирующего эмоционального состояния (с негативной и тревожно-депрессивной направленности на преобладание позитивных эмоций); снижение повышенной эмоциональности, эмоциональной возбудимости и повышение степени контроля над эмоциями; изменение использования дезадаптивных стратегий эмоциональной регуляции и когнитивной регуляции эмоций на эффективные; снижение текущего уровня стресса.

Основными задачами реализации психологической программы выступали:

- усвоение знаний об особенностях регуляции эмоций;
- развитие умений распознавать, осознавать и принимать собственные и чужие эмоциональные проявления;
- обучение способам и приемам эмоциональной регуляции.

По итогам реализации программы был проведен контрольный этап исследования, в рамках которого анализировалась динамика изучаемых показателей в ходе качественного и количественного анализа.

По результатам анализа данных была доказана достоверность произошедших изменений и подтверждено, что после участия в мероприятиях реализованной психологической программы участницы стали более

позитивнее, возрос интерес, радость к жизни; в меньшей степени стала проявляться склонность к негативным переживаниям, таким как страх, стыд, вина. Анализ данных по методике изучения видов эмоциональной регуляции позволил установить, что на контрольном этапе участницы достоверно чаще, чем на констатирующем этапе стали выбирать такую стратегию эмоциональной регуляции, как когнитивная переоценка, в то время как стратегия подавления эмоций стала меньше выраженной. Анализ когнитивной регуляции эмоций выявил, что до проведения формирующего эксперимента женщины часто преувеличивали негативные последствия произошедших ситуаций, впоследствии чаще стали искать положительный смысл в случившемся, рассматривать ситуацию как этап личностного роста или шаг к приобретению нового опыта. Кроме этого, статистический анализ подтвердил снижение на констатирующем этапе у участниц экспериментальной группы эмоциональности и эмоциональной возбудимости с одновременным увеличением степени контроля над эмоциями. Подтверждением результативности психологической программы является снижение уровня стресса в экспериментальной группе.

Результаты исследования подтверждают выдвинутую нами гипотезу, заключающуюся в том, что эффективность эмоциональной регуляции женщин, находящихся в состоянии стресса, может быть повышена при условии использования разработанной нами психологической программы по развития эффективных форм эмоциональной регуляции у данного контингента лиц.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу : Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – Санкт-Петербург : Издательство "Речь", 2004. – 166 с. – EDN RBQNBB.
2. Абдул-Рахеем Мохаммед. Роль управляющих функций в регуляции эмоций = The role of executive functions in emotion regulation : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Абдул-Рахеем Мохаммед; [Место защиты: ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»]. – Москва, 2022. – 132 с. : ил.
3. Агарков, В.А. Взаимосвязь свойств темперамента и механизмов психической защиты / В.А. Агарков, С. А. Бронфман // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2009. – № 4. – С. 164–184. – EDN XVOVSP.
4. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. – Новополюцк: Полоцкий государственный университет, 2011. – 388 с.
5. Бек Дж. Когнитивная терапия. Полное руководство. – М., СПб, Киев: Вильямс, 2006. – 396 с.
6. Бердичевский, А.А. Структура регуляции эмоций у воцерковленных православных христиан / А.А. Бердичевский, М.А. Падун. // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2019. – Т. 4. – № 4 (16). – С. 127–142.
7. Бехтерев, В.М. Проблемы развития и воспитания человека : избранные психологические труды / В.М. Бехтерев. – Москва : Институт практической психологии ; Воронеж : НПО 'МОДЭК', 1997. – 416 с. – (Психологи Отечества : избранные психологические труды : в 70-ти томах) . – ISBN 5-89395-042-9
8. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

9. Бреслав, Г.М. Психология эмоций [Текст] : учебное пособие для высших учебных заведений / Гершон Бреслав. – 4-е изд., перераб. - Москва : Смысл, 2016. – 670, [1] с. : ил., портр., табл.; 21 см. – (Психология для студента).; ISBN 978-5-89357-341-1

10. Быховец, Ю.В. Личностная тревожность и регуляция эмоций в контексте изучения посттравматического стресса / Ю.В. Быховец, М.А. Падун // Клиническая и специальная психология. – 2019. – Т. 8, № 1. – С. 78–89. – DOI 10.17759/cpse.2019080105. – EDN OTNIUZ.

11. Верхотурова Н.Ю., Бардецкая Я.В. Психология и психофизиология эмоций: учебное пособи/ под ред. Н.Ю. Верхотуровой – Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2021. – 376 с.

12. Верхотурова, Н.Ю. К проблеме изучения эмоционального интеллекта как феномена современной психологии / Н.Ю. Верхотурова // Наука и социум. Коррекционно-развивающая среда и инклюзивная практика помощи детям с ОВЗ : Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием и VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 17 марта – 05 2021 года / Отв. редакторы Е.Л. Сорокина, Н.А. Одиноква. – Новосибирск: Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования "Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы", 2021. – С. 112–120. – DOI 10.38163/978-5-6045317-3-0_2021_112. – EDN VXXZPW.

13. Виленская, Г.А. Развитие регуляции поведения в раннем онтогенезе. Дис...канд. психол. наук. М., 1999.

14. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009 – 336 с.

15. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 6. Научное наследство / Под ред. М.Г. Ярошевского. – М.: Педагогика, 1984. – 400 с. – (Акад. пед. наук СССР).

16. Горбатова, Е.А. Теория и практика психологического тренинга: учебное пособие / Е.А. Горбатова. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 317 с. : ил., табл.; 21 см. – (Психологический тренинг).; ISBN 5-9268-0690-9
17. Дикая, Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности [Электронный ресурс]: Дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.03 . – М.: РГБ, 2003.
18. Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология. – СПб.: Питер, 2000. – 320 с. – (Учебник нового века).
19. Изард К. Эмоции человека. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 954 с.
20. Ильин, Е.П. Пол и гендер. – СПб.: Питер Пресс, 2017. – 688 с
21. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. [и др.] : Питер, 2001. - 749 с. : ил., табл.; 24 см. – (Мастера психологии).; ISBN 5-318-00236-6
22. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова, М.А. Падун [и др.]. – Москва : Институт психологии РАН, 2017. – 344 с. – (Социокультурные аспекты национальной безопасности). – ISBN 978-5-9270-0359-4. – EDN ZFGJRR.
23. Истратова, О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 443, [1] с. : табл.; 21 см. – (Справочник).; ISBN 978-5-222-18101-0
24. Казымова, Н.Н. Особенности стратегий совладания матерей с разным уровнем стресса в ситуации предстоящей операции у ребенка / Н.Н. Казымова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 1(81). – С. 43-46. – DOI 10.24158/spp.2021.1.7. – EDN ZDYTVTD.
25. Капитоненко, Н.В. Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции / Н. В. Капитоненко // Психологическая наука и образование. – 2007. – Т. 12, № 5. – С. 267-274. – EDN LMCZAT.
26. Касаева, Л.В. Профессиональное выгорание педагогов в условиях пандемии // Сборник материалов V международной научно-практической конференции. Махачкала-Грозный, 2020.

27. Климанова, С.Г. Методы оценки эмоциональной регуляции / Климанова С.Г., Трусова А.В. // Вестник ЮУрГУ. – 2017. – 1(10). – С. 35–43.
28. Коломейцев, Ю.А. Основные научные подходы к копинг-поведению (совладающему поведению) / Ю.А. Коломейцев, С.А. Корзун // Проблемы управления. 2010 № 2(35). – С. 226–229.
29. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12. – EDN PYZWZY.
30. Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – Москва : Смысл, 2007. – 311 с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 978-5-89357-241-4
31. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции [Текст] : Конспект лекций / Кафедра общ. психологии. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1971. – 38 с. : ил.; 21 см.
32. Ловягина, А.Е. Теория и методы психической саморегуляции / А.Е. Ловягина. – Санкт-Петербург : ООО "Скифия-принт", 2020. – 144 с. – ISBN 978-5-98620-450-5. – EDN IMUZRV.
33. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Институт психологии РАН; под редакцией Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – Москва : Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36. – EDN UVGYGB.
34. Мантрова, И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И.Н. Мантрова. – Иваново: Нейрософт, 2007. – 216 с.
35. Моросанова, В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2021. №1.
36. Никандров, В.В. Экспериментальная психология. Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 480 с.

37. Нуркова, В.В. Парадокс мнемической регуляции эмоций: как негативное воспоминание может улучшить настроение? / В.В. Нуркова, М.И. Лынова // Первый Национальный конгресс по когнитивным исследованиям, искусственному интеллекту и нейроинформатике. Девятая международная конференция по когнитивной науке : Сборник научных трудов. В двух частях, Москва, 10–16 октября 2020 года. Том Часть 1. – Москва: Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», 2021. – С. 518–521. – EDN NXGZJR.

38. Осипова, А.А. Общая психокоррекция: Учеб. пособие для студентов высш. спец. учеб. заведений / А.А. Осипова. – Москва: Сфера, 2000. – 508 с.

39. Падун, М.А. Регуляция эмоций / М. А. Падун // Разработка понятий современной психологии. – Москва : Институт психологии РАН, 2021. – С. 300–320. – DOI 10.38098/thry_21_0439_09. – EDN MBVEUG.

40. Падун, М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения / М.А. Падун // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8, № 39. – С. 5. – EDN TWHLXR.

41. Падун, М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы / М.А. Падун // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31, № 6. – С. 57–69. – EDN MWDJDZ.

42. Панкратова, А.А. Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса / А.А. Панкратова, Д.С. Корниенко // Вопросы психологии. – 2017. – № 5. – С. 139–149.

43. Первичко, Е.И. Регуляция эмоций у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями: диссертация ... доктора психологических наук: 19.00.04. – Москва, 2016. – 474 с. : ил.; 14,5 x 20,5 см. + Прил (433 с.: ил., на англ. яз.).

44. Первичко, Е.И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход / Е.И. Первичко // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 4(16). – С. 13–22. – DOI 10.11621/npj.2014.0402. – EDN TPUWNP.

45. Писарева, О.Л. Когнитивная регуляция эмоций / О.Л. Писарева, А.Гриценко // *Философия и социальные науки*. – 2011. – № 2. – С. 64–68.
46. Плужников, И.В. Эмоциональный интеллект при аффективных расстройствах : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.04 / Плужников Илья Валерьевич; [Место защиты: Гос. науч. центр соц. и судеб. психиатрии им. В.П. Сербского МЗ РФ]. – Москва, 2010. – 34 с.
47. Польская, Н.А. Акты самоповреждения у пациентов с пограничными психическими расстройствами // *Экспериментальная психология*. 2015. Том 8. № 3. С. 129–144. DOI: 10.17759/exppsy.2015080312
48. Полякова, О.Б. социально-психологические особенности распределения супружеских ролей в семейных парах / О.Б. Полякова, О.В. Падучина // *Актуальные вопросы общества, науки и образования: сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 05 января 2022 года*. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. – С. 310–315.
49. Прохоров, А.О. Концептуальная модель ментальных механизмов саморегуляции психических состояний / А.О. Прохоров // *Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования: Материалы научной конференции, Москва, 27–28 апреля 2021 года*. – Москва: Психологический институт Российской академии образования, 2021. – С. 37–43.
50. Психология эмоций : тексты / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гишпенрейтер ; [вступ. ст. В.К. Вилюнаса, с. 3–26]. – Москва : Изд-во МГУ, 1984. – 287 с. : ил.; 22 см.
51. Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В., Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоции. // *Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14 Психология*. 2011 №4. С. 161–179.
52. Регуляция эмоций у лиц, находящихся в созависимых отношениях / А.А. Бердичевский, М.А. Падун, М.А. Гагарина, М.В. Архипова //

Клиническая и специальная психология. – 2021. – Т. 10, № 4. – С. 185–204. – DOI 10.17759/cpse.2021100409. – EDN AAJXHZ.

53. Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 222, [1] с.; 21 см. – (Психологический тренинг).; ISBN 978-5-9268-0855-8

54. Сергиенко, Е.А. Контроль поведения как основа саморегуляции / Е.А. Сергиенко // Южно-российский журнал социальных наук. – 2018. – Т. 19, № 4. – С. 130–146. – DOI 10.31429/26190567-19-4-130-146.

55. Смирнов, Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – 2 изд. испр., доп.-Харьков: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. – 292 с.

56. Сунгурова, Н.Л. Особенности когнитивной регуляции эмоций работников сфер здравоохранения и образования / Н.Л. Сунгурова, О.А. Мискачева, Ю.Е. Акимкина // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии. – Москва : Институт психологии РАН, 2021. – С. 359–373. – EDN SGWYNA.

57. Чумаков, М.В. Эмоционально-волевая сфера личности : учебное пособие для вузов / М.В. Чумаков. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 106 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13994-5

58. Шаколюкова, В.Д. Стресс, его воздействие и гендерное восприятие / В.Д. Шаколюкова, Л.А. Ермакова // ГосРег: государственное регулирование общественных отношений. – 2020. – № 2(32). – С. 157–164.

59. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб.: Речь, 2002. – 352 с.

60. Braithwaite, VA. The Scale of Emotional Arousability: bridging the gap between the neuroticism construct and its measurement. Psychol Med. 1987 Feb;17(1):217-25. doi: 10.1017/s0033291700013106. PMID: 3575574 =259.

61. Bridges L.J., Margie N.G., Zaff F.J. Background for community-level work on emotional well-being in adolescence: Reviewing the literature on

contributing factors. *Child Trends Research Brief*. Washington, DC: John S. and James L. Knight Foundation, 2001

62. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven Ph. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems // *Personality and Individual Differences*. – 2001. – Vol. 30. – P. 1311–1327

63. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal Of Psychological Assessment*, 23, 141–149.

64. Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267–276. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7)

65. Garnefski, N., van Rood, Y., de Roos, C. et al. Relationships Between Traumatic Life Events, Cognitive Emotion Regulation Strategies, and Somatic Complaints. *J Clin Psychol Med Settings* 24, 144–151 (2017). <https://doi.org/10.1007/s10880-017-9494-y>

66. Gratz K.L., Gunderson J.G. Preliminary Data on an Acceptance-Based Emotion Regulation Group Intervention for Deliberate Self-Harm Among Women With Borderline Personality Disorder // *Behav. Ther.* 2006. T. 37. P. 25–35.

67. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations // In: J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. - New York, NY: Guilford Press, 2007. - P. 3–24.

68. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26 (1), 1–26. doi: 10.1080/1047840X.2014.940781

69. Koole, S. The psychology of emotion regulation: An integrative review // *Cognition & Emotion*. – 2009. – Vol. 23. – No 1. P. 4–41.

70. Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive Emotion Regulation in the Prediction of Depression, Anxiety, Stress, and Anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249-1260. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>

71. Sex Differences in Emotional Awareness / L.F. Barrett, R.D. Lane, L. Sechrest, G.E. Schwartz // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 2000. – Vol. 26, No. 9. – P. 1027–1035. – DOI 10.1177/01461672002611001. – EDN JPAWWB.

72. Thompson, R.A. Emotion regulation: A theme in search of definition / N. A. Fox (Ed.). *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. Monographs of the Society for Research in Child Development. 1994. V. 59. P. 25–52.

73. Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M. B., & Schanche, E. (2018). Emotion regulation in current and remitted depression: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 9: 756 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00756>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Интерпретация результатов расчета индекса эмоций по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой, М.С. Капицы (2007)

Интерпретация данных по обобщенным показателям методики проводится с учетом следующих градаций по каждому из индексов:

Степень эмоциональных переживаний	ПЭМ	НЭМ	ТДЭМ
Слабая	≤ 19 баллов	≤ 14 баллов	≤ 11 баллов
Умеренная	от 20 до 28 баллов	от 15 до 24 баллов	от 12 до 20 баллов
Выраженная	от 29 до 36 баллов	от 25 до 32 баллов	от 21 до 30 баллов
Сильная	≥ 37 баллов	≥ 33 баллов	≥ 31 балла

1) индекс позитивных эмоций (ПЭМ), характеризующий степень позитивного эмоционального отношения субъекта к наличной ситуации:

$$\text{ПЭМ} = \Sigma (\text{Интерес} + \text{Радость} + \text{Удивление});$$

2) индекс острых негативных эмоций (НЭМ), отражающий общий уровень негативного эмоционального отношения субъекта к наличной ситуации:

$$\text{НЭМ} = \Sigma (\text{Горе} + \text{Гнев} + \text{Отвращение} + \text{Презрение});$$

3) индекс тревожно-депрессивных эмоций (ТДЭМ), определяющий уровень относительно устойчивых индивидуальных переживаний тревожно-депрессивного комплекса, опосредующих субъективное отношение человека к наличной ситуации:

$$\text{ТДЭМ} = \Sigma (\text{Страх} + \text{Стыд} + \text{Вина}).$$

Диапазоны разброса оценок показателей: значения показателей по данной методике могут варьировать в диапазонах: ПЭМ – от 9 до 45 баллов, НЭМ – от 12 до 60 баллов, ТДЭМ – от 9 до 45 баллов.

**Интерпретация результатов по шкале эмоциональной возбудимости
методики «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в
адаптации А.А. Рукавишникова, М.В. Соколовой (1996) для женщин**

Баллы	Стены	Интерпретация
15-29	1	Низкая эмоциональная возбудимость
30-33	2	
34-37	3	
38-41	4	Тенденция к низкой эмоциональной возбудимости
42-45	5	Средняя эмоциональная возбудимость
46-49	6	
50-53	7	Тенденция к высокой эмоциональной возбудимости
54-57	8	Высокая эмоциональная возбудимость
58-61	9	
62-75	10	

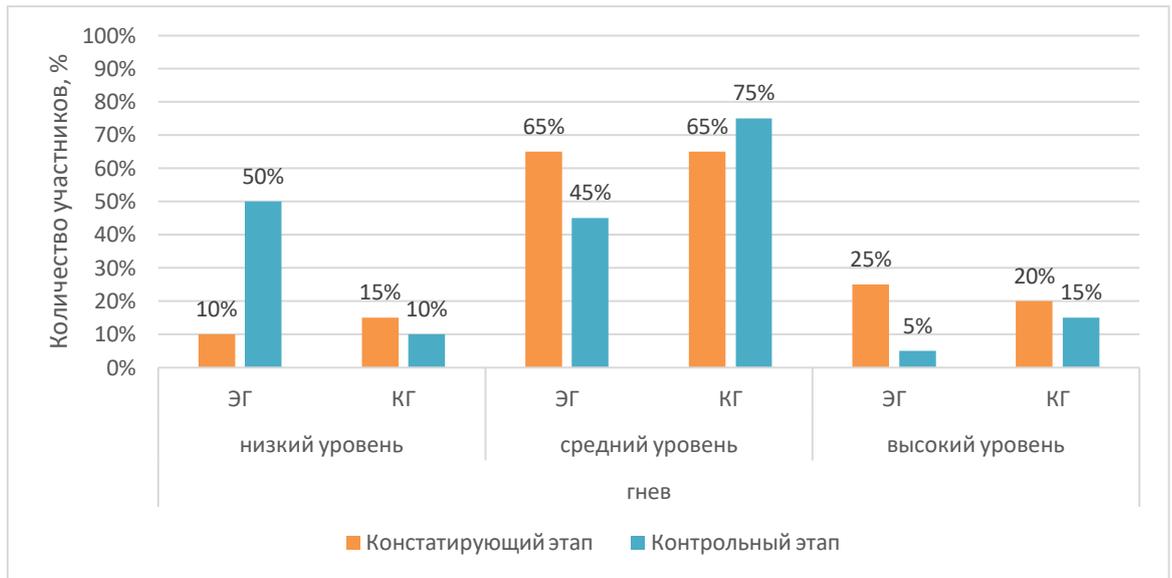


Рисунок 1. Гистограмма 1. Сравнительные результаты исследования уровня гнева женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой (1996) до и после эксперимента

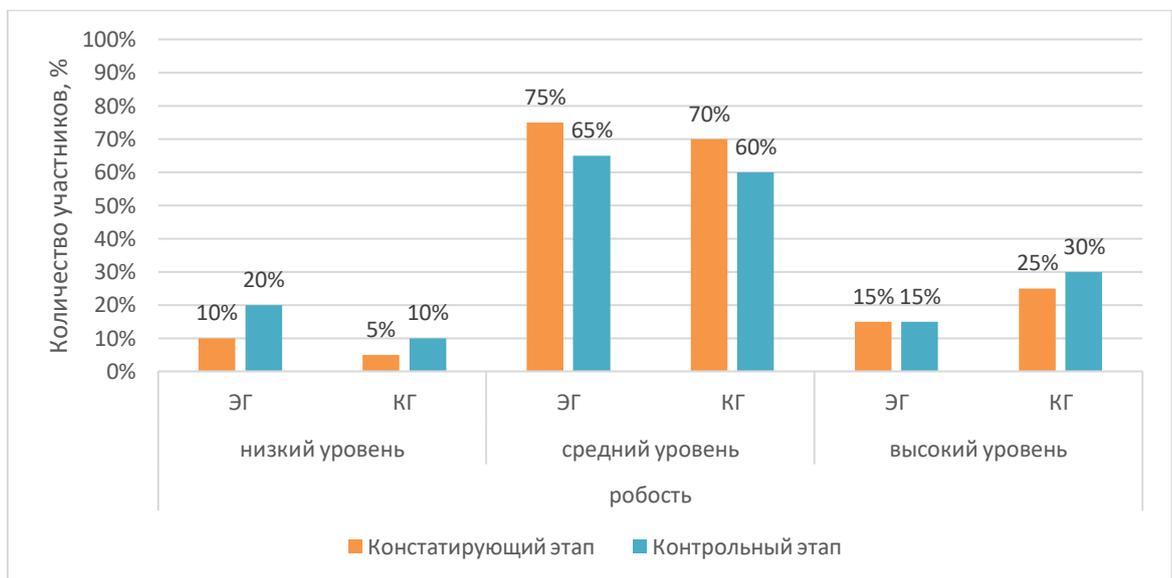


Рисунок 2. Гистограмма 2. Сравнительные результаты исследования уровня робости женщин, находящихся в состоянии стресса, по методике «Шкала эмоциональной возбудимости» В. Брайтвайт в адаптации А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой (1996) до и после эксперимента

Общая классификация методов профилактики стресса и оптимизации состояний человека (А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова)

Методы опосредованного воздействия	Методы непосредственного воздействия	
	Методы «внешнего» воздействия на состояние	Методы активного изменения собственного состояния
<ul style="list-style-type: none"> ● Оптимизация процесса выполнения деятельности ● Совершенствование технологий и средств технической оснащённости деятельности ● Эргономичный дизайн рабочей среды, рационализация рабочей позы ● Сбалансированность режимов труда и отдыха ● Нормализация условий среды обитания ● Обогащение содержания и смысловой насыщенности труда ● Рациональное чередование заданий и форм активной занятости ● Повышение культуры безопасности труда ● Оптимизация социально-психологического климата и групповых взаимодействий ● Совершенствование системы вознаграждения/стимуляции труда 	<ul style="list-style-type: none"> ● Рефлексотерапия ● Нормализация режима питания ● Витаминотерапия ● Фармакотерапия ● Функциональная музыка ● Свето (цвето)-динамические воздействия и средства мультимедиа ● Библиотерапия ● Коммуникационные воздействия: <ul style="list-style-type: none"> – убеждение – приказ – внушение – гипноз 	<ul style="list-style-type: none"> ● Психологическая саморегуляция состояния: <ul style="list-style-type: none"> – нервно-мышечная релаксация – идеомоторная тренировка – визуализация и сенсорная репродукция образов – аутогенная тренировка ● Самовнушение (самогипноз) ● Изотерические медитационные техники ● Специализированные гимнастики ● Специальная подготовка и обучение навыкам поведения в трудных ситуациях ● Поведенческая психотерапия (систематическая десенсибилизация) ● Обучающие программы конструктивного мышления ● Тайм-менеджмент ● Групповые тренинги (тренинги общения, разрешения конфликтных ситуаций, деловые игры и др.)

Музыкальное сопровождение занятий

А. Бородин. Ноктюрн из струнного квартета.

Ф. Шопен. Концерт № 1 для ф-п с орк., II часть.

Л. Бетховен. Концерт № 3 для фортепиано с оркестром, II часть.

П.И. Чайковский. Первая симфония. II часть — «Угрюмый край»

И.С. Бах. Бранденбургские концерты (медленные части).

Ф. Лист. Прелюды.

И.С. Бах. Хоральные прелюдии.

Э. Артемьев. Фрагмент с пластинки «Метаморфозы»: «утро в горах».

В.А. Моцарт. Финал «Маленькой ночной серенады».

Ж. Бизе. Symphony in C Major: II. Adagio.

С.В. Рахманинов. Симфония 2 e-moll, op.27. Часть 3 Adagio

С.В. Рахманинов. Вокализ.

Л. Бетховен. Bagatelle In A Minor – Fur Elise.

Методическое ПОСОБИЕ по эмоциональной регуляции

Эмоции представляют собой мощный и непрерывный поток человеческих переживаний, отражающих внутренние состояния, отношения к окружающему миру и внутреннюю динамику. Они являются неотъемлемой частью человеческого опыта, оказывая глубокое влияние на наше поведение, мышление и взаимодействие с окружающими.

Эмоции могут быть разнообразными и интенсивными, от радости и восторга до грусти и страха. Они играют ключевую роль в формировании наших решений, мотиваций и социальных связей. Эмоции не только отражают текущее состояние человека, но и являются индикаторами значимых событий и опыта.

Суть эмоций заключается в том, что они предоставляют нам специфические сигналы и информацию о нашем отношении к окружающему миру. Они помогают нам адаптироваться к среде, выражать наши потребности и осуществлять социальные взаимодействия. Понимание и управление эмоциями играют важную роль в развитии эмоциональной интеллектуальности и способности строить здоровые отношения с собой и другими людьми.

Пособие по регуляции эмоций представляет собой всесторонний ресурс, охватывающий разнообразные аспекты эмоционального управления. В его содержании представлены актуальные методики и практические советы по эффективному контролю и выражению эмоций. В пособии рассматриваются различные стратегии эмоциональной регуляции и предоставлены инструменты для понимания и управления собственными эмоциями. Этот ресурс предназначен для самопомощи людей, стремящихся улучшить качество жизни через эффективное управление эмоциональным опытом.

Упражнение *Нервно-мышечная релаксация*

Нервно-мышечная релаксация – это серия простых физических упражнений для снятия напряжения с основных мышечных групп тела, предложенная Э. Джекобсоном.

Суть предложенного метода состоит в уменьшении степени напряжения и последующего расслабления (релаксации) основных мышечных групп тела, вследствие чего уменьшается эмоциональное напряжение.

Инструкция. Прежде чем начать заниматься, найдите спокойное место с приглушенным освещением. Сядьте в удобное кресло... Освободитесь от стесняющей Вас одежды – жмущих поясков, галстуков, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите часы, очки или контактные линзы...

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 сек., которые повторяются дважды. Однако если Вы чувствуете остаточное напряжение в мышце, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до семи раз. Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим неприятным ощущениям: непроизвольной дрожи, подергиваниям и др. В этих случаях следует снизить степень произвольного сокращения или просто отказаться от упражнения. Если Вы хотите расслабить все тело, то на это потребуется около 20 мин. Можно сократить это время, релаксируя меньшее число мышечных групп.

И, наконец, во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

Теперь Вы готовы к постепенному расслаблению большинства мышечных групп для того, чтобы достигнуть состояния общей релаксации. Расположитесь как можно удобнее, пусть ничто Вас не стесняет...

Упражнение Техника «Письмо»

Инструкция «В течение нескольких дней (или недель, пока не устанете и не достигнете эмоциональной разрядки) каждый день пишете текст, адресованный партнеру, с которым произошло расставание, или агрессору. Отсылка текста не обязательна, но если осуществляется, то не более одного раза.

Компоненты текста (последовательно):

1. Приветствие (уважаемый, любимый, дорогой... имя адресата).
2. Благодарность. Включает обращение (я благодарю тебя..., я признателен тебе..., я ценю тебя за то, что ты...) и описание чувств и действий, за которые субъект благодарен адресату (любовь, дружбу, секс, помощь, заботу, ласку, нежность, общение и т.д.). Формулировки должны быть позитивными (не используется частица «не»). Благодарность должна быть только искренней.
3. Просьба о прощении. Назовите свои собственные отрицательные действия по отношению к адресату, за которые вы хотите быть прощены. Просите прощения за те ваши действия, которые нанесли тот или иной ущерб партнеру. Например, «Прости меня за мой раздражительный тон, за то, что я вел себя эгоистично...и т.п.». Не разрешается просить прощения за собственные чувства и эмоции, оскорблять и унижать себя, а также проявлять скрытую агрессию. Необходимо поддерживать чувство собственного достоинства и самоуважения, а также проявлять уважение к партнеру.
4. Пожелание. Пожелайте адресату каких-либо успехов, достижения целей. Лучше всего желать то, что действительно способствует развитию партнера. Формулировки должны быть позитивными. Например, «Желаю тебе профессионального роста, счастливой семейной жизни...и т.п.». Не разрешается унижать чувство собственного достоинства партнера и проявлять скрытую агрессию.

Упражнение «Плюсы и минусы наших проблем»

Цель: развитие навыков принятия решения.

Инструкция «Решите имеющуюся у вас проблему в соответствии со следующим алгоритмом:

1. Разделите лист бумаги на две части.
2. Справа сделайте надпись «Выгоды и преимущества существования проблемы». В этой колонке запишите, что вы приобретаете благодаря данной проблеме.
3. Слева сделайте надпись «Ущерб, нанесенный мне данной проблемой». В этой колонке запишите, что вы теряете из-за не решения этой проблемы.
4. Пронумеруйте списки. Ничего нельзя исправлять и изменять, можно только убирать повторы.
5. Проведите черту под написанным. Теперь вы должны показать отрицательные стороны преимуществ существования проблемы и, наоборот позитивные стороны того, что вам мешает».

Упражнение «Осознание вытесняемых эмоций»

Цель: рефлексия бессознательных эмоциональных переживаний.

Инструкция «Первым шагом в регуляции эмоций должно стать их осознание. Актуальным этот шаг является для людей, которые постоянно подавляют и вытесняют свои эмоциональные переживания. Чтобы осознать свое эмоциональное состояние, вам необходимо:

1. Назвать, описать и тем самым дать себе отчет в своих физиологических, мышечных и экспрессивных изменениях, наступивших в ответ на какое-либо событие. Делать это необходимо регулярно и преимущественно в письменной форме.

2. Осознать переживательный компонент эмоции. Для этого необходимо выявить причину ее появления, в первую очередь, во внешних раздражителях. С этой целью нужно проанализировать события дня, которые могли повлиять на изменение эмоционального состояния и вызвать физиологические, мышечные и экспрессивные проявления. Делать это необходимо регулярно и желательно в письменной форме. Анализируя свои отрицательные эмоции, заметить не только те обстоятельства, при которых они возникают, но и отметить, при каких обстоятельствах не появляются проблемы.

3. Осознать когнитивный компонент эмоции. Для этого вспомнить, назвать и записать мысли, которые возникли по поводу события, вызвавшего эмоцию.

После того как эмоция осознана, вторым шагом на пути ее регуляции может стать процесс ее изменения или разрешения. Выявление часто повторяющихся отрицательных эмоций, возникающих по поводу сходных значимых событий, указывает на наличие определенных проблем. Далее следует направить свои усилия на разрешение этих проблем.

Упражнение «Решение проблемы»

Цель: развитие навыков работы с проблемой, поиска решения.

Инструкция «Пользуясь алгоритмом решения проблемы, решите самостоятельно актуальную для вас проблему, вызывающую негативные эмоции:

1. Выявление целей: «Что вы хотите получить в результате решения проблемы?». Цель сформулируйте конкретно (наблюдаемое измеряемое поведение) и позитивно;

2. Выявление интересов (потребностей): «В чем заключаются ваши главные интересы, потребности? Чего бы вы добились, если бы ваша проблема решилась? Что вам это даст? Какие выгоды вы получите? Что может случиться, если проблема не будет решена?».

3. Выявление нескольких возможных вариантов решения проблемы: «Какие варианты решения вы предлагаете? А еще какие варианты могут быть? Насколько каждое решение удовлетворяет ваши интересы? Каковы будут последствия каждого решения? Какие могут быть трудности и препятствия на пути к достижению цели? Как вы их будете преодолевать?».

4. Выявление способов достижения целей, которые зависят от вас: «Что вы сами можете сделать для достижения этой цели?». Действия, которые вы предпримите, формулируются конкретно и позитивно.

5. Обсудите возможные способы решения вашей проблемы с близкими или знакомыми: «Какие еще могут быть способы?» «Каковы будут следствия каждого из этих решений? Какие могут быть трудности и препятствия на пути к достижению цели? Как их можно преодолеть?». Выберите оптимальный вариант.

6. Заключите с собой письменный договор, описывающий ваши действия (наблюдаемые, проверяемые, позитивно сформулированные) и сроки их реализации.

*Музыкотерапия и музыкальное сопровождение
расслабляющих техник*

Музыкотерапия проявляет положительное влияние на регуляцию эмоций, предоставляя эффективный и нежный способ воздействия на психоэмоциональное состояние человека. Мелодии, ритмы и гармонии музыки могут вызывать разнообразные эмоциональные реакции и помогать выражению сложных чувств.

Музыка активизирует различные области мозга, влияя на процессы эмоциональной обработки. В результате музыкотерапии часто наблюдается улучшение самочувствия, снижение уровня стресса, а также повышение общего уровня психологического благополучия.

А. Бородин. Ноктюрн из струнного квартета.

Ф. Шопен. Концерт № 1 для ф-п с орк., II часть.

Л. Бетховен. Концерт № 3 для фортепиано с оркестром, II часть.

П.И. Чайковский. Первая симфония. II часть — «Угрюмый край»

И.С. Бах. Бранденбургские концерты (медленные части).

Ф. Лист. Прелюды.

И.С. Бах. Хоральные прелюдии.

Э. Артемьев. Фрагмент с пластинки «Метаморфозы»: «утро в горах».

В.А. Моцарт. Финал «Маленькой ночной серенады».

Ж. Бизе. Symphony in C Major: II. Adagio.

С.В. Рахманинов. Симфония 2 e-moll, op.27. Часть 3 Adagio

С.В. Рахманинов. Вокализ.

Л. Бетховен. Bagatelle In A Minor – Fur Elise.