Научная статья

УДК 159.942

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ И ЕЁ СВЯЗЬ С КОГНИТИВНОЙ РИГИДНОСТЬЮ

Шитикова Елена Вячеславовна, кандидат психологических наук, доцент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, кафедра возрастной и социальной психологии, Россия, Белгород, shitikova.alpha@ya.ru

Аннотация. Данная статья посвящена теоретико-эмпирическому обоснованию взаимосвязи стратегий эмоциональной регуляции и когнитивной пластичности в контексте общей психологии и психологии личности. В психологии постепенно преодолеваются дуалистические представления, разделяющие аффективные и когнитивные процессы, однако сохраняется потребность в моделях, описывающих механизмы их взаимодействия. Ключевые задачи исследования состоят в следующем: операционализировать когнитивную переоценку, подавление и принятие с учётом этапов обработки эмоционального стимула; экспериментально проверить гипотезы о взаимном влиянии эмоционального контроля и исполнительных функций; выявить индивидуальные различия в эффективности применяемых методов; определить методические параметры для разработки коррекционных программ. Новизна проведённого анализа заключается в систематизации ресурсных затрат каждой стратегии по показателям когнитивного переключения и в описании связи между типом регуляторного вмешательства и изменениями исполнительной гибкости. Обосновано, что включение предварительной смысловой переработки в регуляторный репертуар способствует снижению когнитивной нагрузки и стоимости переключения правил, тогда как поведенческое торможение увеличивает нагрузку на системы мониторинга, способствуя закреплению устойчивых мыслительных паттернов. При этом подчёркивается, что выявленные закономерности отражают непрерывное взаимодействие

аффективных и когнитивных процессов, требующее учёта исторически сложившихся личностных конфигураций и контекстуальных условий среды. Результаты подтверждают целесообразность перехода к поэтапным, индивидуально ориентированным протоколам, в которых выбор регуляторной стратегии соотносится с текущими когнитивными возможностями и исходными показателями адаптивности.

Ключевые слова: эмоциональная регуляция; когнитивная пластичность; когнитивная переоценка; поведенческое подавление; принятие; исполнительные функции; индивидуальные различия; психологическая саморегуляция.

Original article

EMOTIONAL REGULATION AND ITS RELATIONSHIP TO COGNITIVE RIGIDITY

Shitikova Elena Vyacheslavovna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Belgorod State National Research University, Department of Age and Social Psychology, Belgorod, Russia, shitikova.alpha@ya.ru

Abstract. This article presents a theoretical and empirical rationale for the relationship between emotional regulation strategies and cognitive plasticity within the fields of general and personality psychology. While psychology is gradually moving beyond the dualistic view that separates affective and cognitive processes, there remains a need for models that describe the mechanisms of their interaction. The study's key objectives are to: operationalize cognitive reappraisal, suppression, and acceptance in relation to the stages of emotional stimulus processing; experimentally test hypotheses regarding the mutual influence of emotional control and executive functions; identify individual differences in the effectiveness of these methods; and establish methodological parameters for developing intervention programs. The analysis offers a novel contribution by systematizing the resource costs associated with each strategy—specifically regarding cognitive switching metrics—and by

characterizing the link between the type of regulatory intervention and changes in executive flexibility. The study demonstrates that incorporating preliminary semantic processing into one's regulatory repertoire reduces cognitive load and the cost of rule-switching, whereas behavioral inhibition increases the burden on monitoring systems, thereby reinforcing entrenched thought patterns. It is emphasized that these observed patterns reflect the continuous interplay between affective and cognitive processes, a dynamic that necessitates consideration of established personality configurations and environmental contexts. The findings support the shift toward phased, individualized protocols in which the choice of regulatory strategy is aligned with an individual's current cognitive capabilities and baseline adaptability.

Keywords: emotional regulation; cognitive plasticity; cognitive reappraisal; behavioral inhibition; acceptance; executive functions; individual differences; psychological self-regulation.

Актуальность исследования. В рамках современных исследований общей психологии и психологии личности сохраняется устойчивый интерес к механизмам, обеспечивающим адаптивное функционирование психических процессов. Особое место в данном направлении занимает изучение взаимосвязи между способностью индивида управлять собственными эмоциональными состояниями и устойчивостью когнитивных схем к изменению. Научный анализ данной проблематики подразумевает рассмотрение регуляторных процессов как компонентов единой системы психической саморегуляции. Эволюция представлений о взаимодействии аффективных и когнитивных функций показывает постепенный переход к интегративным подходам, учитывающим динамический характер психической организации [1]. В этом контексте выявление закономерностей, определяющих сопряжённость эмоционального контроля и когнитивной ригидности, приобретает методологическую значимость для понимания структуры индивидуальности и механизмов психологической адаптации.

Концептуализация эмоциональной регуляции прошла длительный путь развития, начиная с ранних представлений о подавлении аффектов и завершая современными процессуальными моделями, выделяющими последовательность этапов от распознавания стимула до модификации эмоционального ответа. Исследования в области общей психологии последовательно расширили понимание регуляторных стратегий, продемонстрировав их зависимость от контекстуальных условий, индивидуальных особенностей и уровня развития высших психических функций. В научной литературе акцент постепенно сместился с исключительно поведенческих проявлений на внутренние когнитивно-эмоциональные процессы, что позволило сформировать более дифференцированную классификацию механизмов регуляции [2]. Современные концепции подчёркивают, что эффективность управления эмоциями определяется гибкостью выбора стратегий в соответствии с требованиями ситуации [3].

Когнитивная ригидность в настоящем исследовании рассматривается в операциональном отношении - как затруднение перестройки способа действия после изменения правил задачи. Такое уточнение необходимо, поскольку понятие ригидности употребляется в психологии значительно шире и может обозначать личностную устойчивость установок, персеверативность, особенности когнитивного стиля или снижение исполнительной гибкости. Используемая экспериментальная процедура непосредственно характеризует последний аспект: скорость и точность перехода от ранее актуального правила к новому.

При этом стабильность когнитивной организации не следует автоматически считать неблагоприятным свойством. Поддержание сформированной установки снижает затраты при неизменных условиях и защищает деятельность от нерелевантных переключений. Проблема возникает тогда, когда сохранение прежнего способа действия продолжается после изменения требований ситуации. Поэтому функционально значимым

показателем становится не максимальная изменчивость сама по себе, а соотношение устойчивости и способности к своевременной перестройке. В современной литературе сходный принцип рассматривается как одно из проявлений регуляторной гибкости - способности менять способ саморегуляции в соответствии с контекстом [15, 17].

Связь эмоциональной регуляции с исполнительной гибкостью может возникать по крайней мере по двум направлениям. С одной стороны, изменение эмоционального ответа само требует когнитивных операций: удержания регуляторной цели, переключения интерпретации, торможения привычной реакции и контроля результата. Метааналитические данные подтверждают связь эффективности когнитивной переоценки с исполнительными функциями, хотя сила этой связи зависит от способа измерения регуляции и особенностей экспериментальной задачи [14]. Исследования индивидуальных различий также показывают, что исполнительная эффективность связана с возможностью изменять используемую эмоционально-регуляторную стратегию в зависимости от интенсивности ситуации [15].

С другой стороны, уже развившееся эмоциональное состояние изменяет условия последующего выполнения когнитивной задачи. Высокое возбуждение, фиксация внимания на эмоционально значимом содержании и необходимость продолжать регуляторное усилие могут уменьшать ресурс, доступный для переключения правил. Поэтому зависимость между эмоциональной регуляцией и когнитивной гибкостью корректнее рассматривать не как одностороннее причинное влияние одной системы на другую, а как функциональное сопряжение двух процессов, использующих частично пересекающиеся механизмы управления поведением [18].

Для изучения этой проблемы необходимо сочетать экспериментальные процедуры, психометрическое тестирование и анализ естественного поведения. Эмпирическая база [6] демонстрирует постепенный переход от кросс-секциональных дизайнов к лонгитюдным исследованиям, позволяющим

отследить динамику взаимодействия регуляторных и когнитивных параметров на протяжении различных этапов развития. Методологические ограничения прежних работ, связанные с недостаточной дифференциацией стратегий регуляции и упрощённой операционализацией ригидности, постепенно преодолеваются за счёт внедрения экологически валидных протоколов и многомерных аналитических процедур.

Степень разработанности проблемы исследования. Историческое развитие представлений об управлении аффективными состояниями фиксирует этапы возникновения, оценки и трансформации эмоциональных реакций. В ранний период становления общей психологии акцент делался на волевом подавлении нежелательных переживаний [7], современные подходы рассматривают регуляцию как многоуровневую систему, включающую предварительную модификацию значимости стимула и последующую коррекцию поведенческого отклика [8]. Операционализация конкретных методов потребовала формирования четких критериев, отделяющих когнитивную переоценку от подавления и принятия. Переоценка определяется как вмешательство на этапе первичной интерпретации, изменяющее семантическое содержание ситуации до развертывания полноценной аффективной реакции. Подавление представляет собой поведенческий и физиологический контроль, активируемый после возникновения переживания и направленный на ограничение внешних проявлений. Принятие характеризуется отсутствием оценочного суждения относительно текущего состояния, что сохраняет уровень возбуждения при снижении вторичного дистресса, связанного с сопротивлением переживанию. Эти конструкты были операционализированы и включены в экспериментальные протоколы, позволяющие оценивать частоту применения, ситуативную уместность и ресурсные затраты каждого метода [9].

Различие трёх стратегий особенно существенно с точки зрения момента, в который изменяется ход эмоциональной реакции. Переоценка предполагает преобразование значения события и тем самым меняет последующую обработку

уже на уровне интерпретации. Подавление направлено преимущественно на уже сформировавшийся ответ и требует поддержания контроля над его внешним выражением. Принятие строится иначе: переживание допускается без дополнительной борьбы с самим фактом его возникновения.

Из различия этих процедур не следует, что одна стратегия является безусловно оптимальной, а другая - безусловно неадаптивной. Согласно современной концепции регуляторной гибкости, эффективность определяется не типом стратегии как таковым, а её соответствием интенсивности переживания, задаче и доступным ресурсам [15, 17]. Экспериментальные работы показывают, что исполнительные функции связаны с возможностью гибко сохранять или менять регуляторную стратегию при изменении эмоциональной интенсивности [15]. Исследования личностных различий, в свою очередь, обнаруживают неодинаковую эффективность переоценки и подавления для разных индивидуальных профилей [21].

В связи с этим настоящее исследование позволяет решить более узкую задачу: сопоставить три стандартизированных способа эмоциональной регуляции в одинаково организованной экспериментальной ситуации и определить, различается ли после их применения эффективность переключения между правилами. Полученный результат характеризует стоимость конкретной регуляторной операции в заданных условиях.

Связь регуляторных стратегий с показателями когнитивной адаптивности остаётся недостаточно систематизированной в психологии личности. Исторические концепции ригидности мышления опирались на описание устойчивых личностных черт, современная когнитивная наука трактует пластичность как динамическую функцию исполнительного контроля, зависящую от эффективности нейронных сетей префронтальной коры. Эмпирические данные указывают на влияние интенсивности аффекта на распределение внимания и объём рабочей памяти, однако характер взаимосвязи между эмоциональной регуляцией и когнитивной гибкостью требует уточнения.

Предшествующие работы показывают корреляционные связи между предпочтением конкретной стратегии и результатами задач на переключение правил, но механизмы компенсации или взаимного усиления между эмоциональным контролем и когнитивной гибкостью не получили полного описания. Индивидуальные различия в выборе методов управления переживаниями обусловлены особенностями онтогенетического развития, базовыми параметрами темперамента и требованиями конкретной среды, что затрудняет построение универсальных предиктивных моделей. Методологическая разобщенность ранее выполненных исследований, выраженная в изучении аффективной или когнитивной сфер, ограничивает формирование интегративных теоретических схем. Устранение данного пробела требует экспериментальных процедур, одновременно манипулирующих условиями регуляции и фиксирующих показатели исполнительной гибкости с учётом межиндивидуальных различий в выборе стратегий и эффективности их применения [10].

Материалы и методы исследования. Эмпирическая проверка проводилась во внутрисубъектном плане с повторным предъявлением трёх регуляторных условий. В исследовании участвовали 132 человека в возрасте 22-45 лет, отобранные с учётом распределения по образовательному уровню и профессиональной принадлежности. Критериями исключения являлись диагностированные неврологические заболевания, приём препаратов, способных существенно влиять на функционирование центральной нервной системы, а также выраженный острый психологический дистресс по данным предварительного скрининга. Планирование объёма выборки осуществлялось с ориентацией на обнаружение эффекта средней величины при $\alpha = 0{,}05$ и статистической мощности 0,80.

Применение повторных измерений позволяло сопоставлять выполнение одним и тем же участником после различных инструкций эмоциональной регуляции, тем самым уменьшая влияние стабильных межиндивидуальных

различий на сравнение условий. Последовательность регуляторных условий рандомизировалась. Индивидуальные характеристики при этом не исключались из анализа полностью, поскольку дополнительной задачей являлось установление того, связана ли исходная когнитивная гибкость с эффективностью применения конкретной стратегии.

Операционализация методов управления переживаниями базировалась на адаптированной версии опросника регуляции эмоций, дополненной методом экологической моментальной оценки, который позволял регистрировать частоту применения стратегий во время стандартизированных процедур аффективной индукции. Когнитивная переоценка осуществлялась с помощью упражнений на переосмысление в соответствии с инструкцией, предполагающих интерпретацию негативных стимулов в нейтральном или конструктивном ключе. Условие подавления задавалось инструкциями по ограничению внешних поведенческих проявлений во время просмотра эмоционально насыщенных видеоматериалов. Принятие обеспечивалось инструкциями, направленными на формирование наблюдающей позиции без попыток изменения или оценки текущего состояния. Пластичность мышления оценивалась компьютеризированными задачами на переключение правил, фиксирующими время реакции, количество ошибок и величину стоимости переключения при чередовании инструкций. Физиологические параметры включали вариабельность сердечного ритма и уровень кожно-гальванической реакции для подтверждения модуляции возбуждения. Протокол включал исходное измерение, рандомизацию условий, когнитивное тестирование после каждого условия и итоговое анкетирование для оценки устойчивости выбора метода и его субъективной результативности.

В качестве основного поведенческого индикатора когнитивной ригидности использовалась стоимость переключения. Увеличение временных затрат и числа ошибок после смены правила интерпретировалось как снижение оперативной когнитивной гибкости. Таким образом, исследование не измеряло

ригидность как глобальную личностную черту и не предполагало переноса результата компьютеризированной задачи на все формы ригидного поведения.

Психофизиологические показатели выполняли вспомогательную функцию. Вариабельность сердечного ритма и кожно-гальваническая реакция использовались для характеристики автономного сопровождения регуляторного условия, но не рассматривались как прямые показатели когнитивного ресурса или активности определённых мозговых структур. Подобное разграничение согласуется с современными данными: взаимосвязи между стратегиями эмоциональной регуляции и ВСР зависят от условий измерения и индивидуальных характеристик, поэтому автономные показатели требуют контекстуальной интерпретации [20, 22].

Результаты исследования. Анализ полученных данных выявил статистически значимые различия в показателях исполнительного функционирования в зависимости от применяемого метода управления переживаниями. Участники, использовавшие смысловое переформатирование, продемонстрировали уменьшение стоимости переключения и снижение накопления ошибок при смене правил, что указывает на сохранение объема рабочей памяти в условиях аффективного напряжения. Условие поведенческого торможения сопровождалось повышением физиологических маркеров возбуждения и увеличением латентных периодов реакций, свидетельствуя о том, что ограничение внешних проявлений без когнитивной переработки повышает затраты ресурсов внимания. При формировании наблюдающей позиции когнитивные показатели занимали промежуточное положение, а выполнение заданий оставалось относительно стабильным при минимальных колебаниях точности между блоками испытаний. Исследование индивидуальных различий показало, что исходные показатели гибкости мышления модулировали эффективность каждой стратегии, причем более высокий базовый уровень адаптивности коррелировал с более успешным применением переоценки в стрессовых условиях и меньшей подверженностью снижению показателей при

использовании подавления.

Табличные данные подтверждают наличие устойчивой обратной связи между частотой применения поведенческого торможения и точностью при смене правил, тогда как смысловое переосмысление связано со снижением стоимости переключения. Наблюдающая позиция демонстрирует умеренную корреляцию как с когнитивной стабильностью, так и со снижением вторичного дистресса, что обосновывает ее функцию компенсаторного механизма при истощении ресурсов для предварительной переоценки. Статистическое моделирование устанавливает, что предпочтительный метод управления переживаниями объясняет примерно 23% дисперсии показателей исполнительной адаптивности после контроля демографических и темпераментальных переменных. Обнаруженные паттерны подтверждают гипотезу о прямом влиянии механизмов эмоционального контроля на когнитивную пластичность посредством распределения внимательных ресурсов и функциональной доступности префронтальных сетей (таблица 1, 2).

Таблица 1 - Показатели исполнительного функционирования в условиях применения различных стратегий эмоциональной регуляции (M ± SD, n = 132)

Показатель	Когнитивная переоценка	Подавление	Принятие	F(2, 245)	p	η^2p
Стоимость переключения, мс	87,3 ± 21,4	142,6 ± 38,9	104,1 ± 26,7	34,18	P < 0,001	0,218
Точность при смене правил, %	94,2 ± 4,1	86,7 ± 7,8	91,5 ± 5,3	28,64	P < 0,001	0,189
Латентный период реакции, мс	512,4 ± 68,3	631,8 ± 94,2	548,9 ± 72,1	22,37	P < 0,001	0,154
Вариабельность сердечного ритма, $мс^2$	412,6 ± 89,4	287,3 ± 76,2	368,1 ± 82,5	19,83	P < 0,001	0,139
Кожно-гальваническая реакция, мкСм	0,42 ± 0,18	0,78 ± 0,31	0,51 ± 0,22	26,91	P < 0,001	0,180

Источник: разработано автором.

Примечание: все попарные различия между условиями по основным когнитивным показателям статистически значимы при p < 0,05, за исключением сравнения «переоценка - принятие» по показателю вариабельности сердечного

ритма (p = 0,087).

Наиболее выраженное расхождение между условиями наблюдалось по стоимости переключения: после инструкции на подавление её среднее значение составляло 142,6 мс против 87,3 мс после когнитивной переоценки и 104,1 мс после принятия. Аналогичное направление обнаружено для точности и латентного периода реакции. Таким образом, переоценка в использованной экспериментальной ситуации сопровождалась наиболее благоприятным профилем последующего переключения, подавление - наиболее затратным, тогда как принятие занимало промежуточное положение.

Психофизиологические данные воспроизводят сходное различие условий, но требуют отдельной интерпретации. Наибольшая кожно-гальваническая реакция и наименьшая ВСР отмечались при подавлении. Однако из этого не следует, что любой высокий уровень ВСР непосредственно означает более эффективную эмоциональную регуляцию. Современные исследования демонстрируют зависимость связей между ВСР, переоценкой и подавлением от индивидуального и социального контекста [22]. Поэтому в настоящей работе автономные показатели следует использовать как дополнительное свидетельство различий в физиологическом сопровождении трёх регуляторных условий.

Таблица 2 - Корреляционный анализ частоты применения стратегий и показателей когнитивной адаптивности (коэффициенты Пирсона, n = 132)

Переменная	Частота переоценки	Частота подавления	Частота принятия
Стоимость переключения	-0,41**	0,38**	-0,19*
Точность при смене правил	0,36**	-0,43**	0,24*
Стабильность рабочей памяти	0,29**	-0,31**	0,22*
Вторичный дистресс	-0,33**	0,12	-0,37**
Субъективная эффективность стратегии	0,44**	-0,08	0,31**

Источник: разработано автором.

Примечание: * p < 0,05; ** p < 0,01. Частота стратегий измерена по данным моментной экологической фиксации в ходе эксперимента.

Корреляционная структура позволяет дополнить экспериментальное сравнение данными о привычном использовании стратегий. Более частая переоценка связана с меньшей стоимостью переключения ($r = -0,41$; $p < 0,01$), большей точностью смены правил ($r = 0,36$; $p < 0,01$) и субъективной эффективностью стратегии ($r = 0,44$; $p < 0,01$). Для подавления направление связей противоположно по основным когнитивным показателям: $r = 0,38$ со стоимостью переключения и $r = -0,43$ с точностью. Принятие демонстрирует более слабые связи с исполнительными характеристиками, но наиболее выраженную отрицательную корреляцию со вторичным дистрессом ($r = -0,37$; $p < 0,01$).

Содержательно эти профили различаются. Переоценка в большей мере связана с эффективностью переключения между правилами, подавление - с увеличением когнитивных затрат при таком переключении, а принятие - с особенностями переживания эмоционального состояния, прежде всего с уровнем вторичного дистресса. Последнее согласуется с современными исследованиями, в которых переоценка и принятие рассматриваются как эффективные, но не идентичные способы регуляции [16, 19]. Метааналитические нейровизуализационные данные также указывают на наличие одновременно общих и специфических механизмов двух стратегий [16]. В настоящей работе подобное различие проявляется на поведенческом уровне: принятие уступает переоценке по некоторым параметрам переключения, но связано с меньшим вторичным дистрессом.

Особенно важно, что корреляции частоты привычного использования стратегии и экспериментального эффекта не следует смешивать. Первые характеризуют индивидуальные различия в регуляторном репертуаре, тогда как таблица 1 отражает результат инструктированного применения стратегии в контролируемой ситуации. Современные работы показывают, что привычная стратегия и результат её экспериментального применения могут не давать одинаковых закономерностей, в частности применительно к физиологической

стрессовой реактивности [22]. Поэтому эти два типа данных целесообразно рассматривать как взаимодополняющие.

В условиях экспериментальной задачи преимущество переоценки обнаруживается прежде всего по показателям последующей исполнительной гибкости. Для принятия заметнее другой аспект - относительная стабильность выполнения и связь с меньшим вторичным дистрессом. Подавление оказалось наиболее затратным для переключения, однако это относится к ситуации, в которой после эмоциональной индукции участнику необходимо быстро перестраивать правило действия (таблица 3). Новые экспериментальные данные дополнительно предостерегают от универсальной оценки подавления как всегда неэффективного: его последствия меняются в зависимости от цели, условий и способа реализации [21, 23].

Таблица 3 - Функциональные профили исследованных стратегий эмоциональной регуляции

Стратегия	Точка регуляторного вмешательства	Профиль результатов настоящего исследования	Возможная функциональная сильная сторона	Ограничение интерпретации
Когнитивная переоценка	Изменение интерпретации эмоционального материала	Минимальная стоимость переключения, максимальная точность, наиболее короткий латентный период	Сохранение возможности последующей перестройки способа действия	Требует доступности когнитивных операций смыслового преобразования
Подавление	Ограничение сформировавшегося эмоционально-поведенческого ответа	Максимальная стоимость переключения, меньшая точность, выраженный физиологический отклик	Может использоваться для контроля внешнего выражения реакции	Неблагоприятный профиль в данной задаче нельзя распространять на все цели и контексты подавления
Принятие	Допущение переживания без попытки его переопределить или устранить	Промежуточные показатели переключения, более стабильное выполнение, отрицательная связь со вторичным дистрессом	Снижение дополнительной нагрузки, связанной с борьбой с собственным состоянием	Эффект не идентичен эффекту переоценки и зависит от цели регуляции

Источник: разработано автором.

Регрессионный анализ показал, что тип предпочитаемой эмоционально-

регуляторной стратегии после статистического контроля демографических и темпераментальных характеристик связан приблизительно с 23 % вариативности показателей исполнительной адаптивности. Данный результат свидетельствует о существенной, но не исчерпывающей роли эмоциональной регуляции. Большая часть различий, соответственно, определяется особенностями исполнительных функций, параметрами конкретной задачи, индивидуальной реактивностью и другими факторами, не включёнными в представленную модель.

Это ограничивает возможность трактовать эмоциональную стратегию как самостоятельную причину когнитивной ригидности. Более обоснованно говорить о том, что регуляторный способ выступает одним из факторов, сопряжённых с эффективностью последующей когнитивной перестройки. Такой вывод согласуется с метааналитическими данными о связи переоценки с исполнительными функциями [14] и с исследованиями, в которых именно способность к переключению выделяется как значимый компонент успешного снижения эмоциональной реакции [18].

Обсуждение результатов исследования. Полученные различия позволяют рассматривать связь эмоциональной регуляции и когнитивной ригидности через стоимость поддержания выбранного способа управления переживанием. В условиях когнитивной переоценки изменение смысловой рамки происходило до последующей задачи на переключение и сопровождалось наименьшими временными затратами при смене правил. Подавление, напротив, требовало сохранения контроля над уже сформировавшимся эмоциональным ответом и сочеталось с наиболее выраженным снижением эффективности переключения. Принятие не требовало ни переопределения содержания, ни активного блокирования реакции и занимало промежуточное положение по когнитивным показателям.

Современные исследования показывают, что когнитивная переоценка действительно связана с исполнительными функциями, однако эта связь неоднородна и зависит от конкретного компонента контроля и способа

измерения [14]. Отдельные работы указывают на особую роль переключения в успешной эмоциональной регуляции [18], а исследования гибкости стратегий показывают, что развитые исполнительные функции способствуют выбору способов регуляции, более точно соответствующих ситуации [15]. Следовательно, исходная когнитивная пластичность может выступать не только следствием, но и условием эффективного использования стратегии.

Результаты по принятию также требуют самостоятельной интерпретации. Его промежуточное положение по стоимости переключения не означает недостаточной эффективности. Цель принятия отличается от цели когнитивной переоценки: оно не обязательно уменьшает интенсивность переживания посредством изменения смысла, а прежде всего изменяет отношение к наличию эмоционального состояния. В экспериментальном исследовании острой стрессовой ситуации переоценка и принятие также давали неодинаковые результаты по субъективным и физиологическим показателям [19]. Метаанализ нейровизуализационных работ указывает на частично общие, но также специфические механизмы двух стратегий [16].

Полученный при подавлении неблагоприятный исполнительный профиль соответствует ряду представлений о дополнительной стоимости поддержания контроля над эмоциональным выражением. Однако результат следует ограничивать условиями настоящего эксперимента. Современные данные показывают, что подавление в определённых ситуациях может уменьшать субъективную интенсивность отрицательных переживаний, поэтому его нельзя определять как априори дисфункциональный способ эмоциональной регуляции [23]. Более обоснованным является вывод о том, что именно в задаче, требующей последующей быстрой смены правил, подавление оказалось связано с наиболее высокой когнитивной и физиологической стоимостью.

Индивидуальные различия дополнительно препятствуют построению универсального ранжирования стратегий. Более высокий исходный уровень когнитивной гибкости в настоящем исследовании был связан с успешностью

переоценки и меньшей выраженностью ухудшения после подавления. Внешние данные также показывают различную эффективность переоценки и подавления в зависимости от индивидуального профиля [21]. Тем самым предметом прикладной оценки должен быть не только привычный способ эмоционального контроля, но и способность человека применять его при конкретной интенсивности переживания и при конкретных требованиях к последующей деятельности.

Психофизиологические результаты дополняют это положение, но не позволяют непосредственно судить о состоянии префронтальных сетей. ВСР и кожно-гальваническая реакция отражают автономное сопровождение эмоционально-регуляторной задачи. Сведения о мозговых механизмах переоценки и принятия получены в независимых нейровизуализационных исследованиях [16, 20] и могут использоваться для теоретического сопоставления, однако не являются эмпирическим результатом настоящей работы.

Практическая перспектива, таким образом, связана с расширением регуляторного репертуара и развитием способности выбирать способ воздействия в зависимости от задачи. Концепция предполагает учитывать разнообразие доступных стратегий, чувствительность к ситуации и соответствие способа регуляции конкретному контексту [17]. Для коррекционной работы это означает необходимость отдельно развивать смысловое переосмысление, способность принимать трудноизменяемое переживание и умение распознавать случаи, когда поддержание подавления начинает препятствовать дальнейшей когнитивной деятельности.

Выводы. Экспериментальное сопоставление трёх способов эмоциональной регуляции выявило различия в последующем исполнительном функционировании. Наименьшая стоимость переключения правил, наиболее высокая точность и наиболее короткий латентный период реакции зарегистрированы в условии когнитивной переоценки. Поведенческое

подавление сопровождалось противоположным профилем, тогда как принятие занимало промежуточное положение и характеризовалось меньшей вариативностью выполнения.

Различия в когнитивных показателях сопровождались неодинаковой автономной реактивностью. Условие подавления характеризовалось более высокой кожно-гальванической реакцией и более низкими значениями вариабельности сердечного ритма по сравнению с другими регуляторными условиями. Эти параметры позволяют говорить о различиях физиологического сопровождения стратегий, однако не являются показателями нейронной активности или объёма когнитивного ресурса.

Корреляционный анализ привычного использования стратегий показал различающиеся профили связей. Частота переоценки отрицательно связана со стоимостью переключения и положительно - с точностью и субъективной результативностью регуляции. Подавление имеет противоположное направление связей с основными исполнительными характеристиками. Для принятия особенно заметна отрицательная связь со вторичным дистрессом. Следовательно, регуляторные стратегии различаются не только интенсивностью эффектов, но и тем аспектом адаптации, с которым они преимущественно сопряжены.

Показатель около 23 % объяснённой дисперсии исполнительной адаптивности свидетельствует о значимости эмоционально-регуляторной стратегии, одновременно указывая на ограниченность её самостоятельной прогностической роли. Когнитивная гибкость определяется множеством факторов, поэтому стратегия управления переживаниями должна рассматриваться как один из компонентов.

Индивидуальные различия в исходной гибкости дополнительно показывают двусторонний характер обнаруженной связи. Исполнительная пластичность влияет на то, насколько эффективно человек способен осуществлять эмоциональную регуляцию, а регуляторная операция, в свою

очередь, изменяет условия выполнения последующей когнитивной задачи. Поэтому взаимосвязь эмоциональной регуляции и когнитивной ригидности целесообразно понимать как динамическое сопряжение процессов, а не как однонаправленную зависимость.

С практической точки зрения результаты свидетельствуют в пользу дифференцированного подхода к развитию эмоциональной саморегуляции. Когнитивная переоценка может быть особенно продуктивна в ситуациях, где после эмоционального воздействия требуется сохранить готовность быстро изменить способ действия. Принятие представляет самостоятельный способ работы с переживанием и может быть полезно при ограниченной возможности изменить значение или сам источник эмоционального состояния. Подавление не следует исключать из регуляторного репертуара полностью, однако его продолжительное применение в условиях последующей исполнительной нагрузки требует осторожности.

Дальнейшее исследование целесообразно направить на проверку устойчивости полученных эффектов вне стандартизированных лабораторных стимулов, анализ последовательного переключения между стратегиями и более точное изучение индивидуального соответствия «стратегия - ситуация». Перспективным является также разделение характеристик когнитивной гибкости как состояния, проявляющегося в конкретной задаче, и более устойчивых форм личностной ригидности. Такое разграничение позволит точнее определить границы переноса экспериментальных результатов на повседневное поведение.

Список литературы

1. Соловьева И. А., Велиева С. В., Соловьева С. А. Эмоциональный интеллект как предиктор регуляции негативных психических состояний у студентов ВУЗа // Мир науки. Педагогика и психология. – 2025. – Т. 13. – №. 1. – С. 60.
2. Халфина Р. Р. Взаимосвязь психического здоровья человека и ригидности мышления // Биология и интегративная медицина. – 2024. – №. 3 (68). – С. 361-

378.

3. Соловьева И. А., Соловьева С. А., Евсюкова Н. Ю. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и негативных психических состояний студентов // Развитие образования. – 2025. – Т. 8. – №. 1.

4. Миронова О. И., Роговая О. С. Эмоциональная зрелость как базовый компонент совладающего поведения в трудных ситуациях взаимодействия с созависимыми // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. – 2025. – №. 4. – С. 24-35.

5. Шипкова К. М., Шпорт С. В., Булыгина В. Г. Зарубежные исследования нейропсихологических и биологических основ агрессивного поведения // Психология и право. – 2024. – Т. 14. – №. 4. – С. 161-175.

6. Фролова А. В., Леурда Е. В., Макушкина О. А. Особенности дисрегуляции поведения у лиц с психическими расстройствами // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2024. – №. 3. – С. 65.

7. Морозова М. И., Купчик К. В., Яшнева М. Ю. Эмоционально-личностные особенности стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2025. – Т. 2. – №. 3. – С. 48-65.

8. Графова О. О. Особенности саморегуляции у лиц с нарушениями пищевого поведения // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2024. – №. 1. – С. 115-128.

9. Шипкова К. М. Нейропсихологические методы оценки социальной агрессии в современных зарубежных исследованиях // Психология и право. – 2025. – Т. 15. – №. 1. – С. 3-15.

10. Продовикова А. Г., Храмченкова К. В. Особенности эмоциональной дисрегуляции и самоповреждающего поведения у лиц с риском развития расстройств пищевого поведения // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2025. – №. 4 (15). – С. 66-77.

11. Самохвалова Е. В. Исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и способов совладания с фрустрационной ситуацией у подростков // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2025. – Т. 7. – №. 4. – С. 108-121.

12. Абитов И. Р., Городецкая И. М., Двойнин А. М. Взаимосвязь предикторов иррационального поведения с индивидуально-типологическими и личностными особенностями // Образование и саморазвитие. – 2022. – Т. 17. – №. 3. – С. 131.

13. Корчагина А. П., Костенко В. Ю. За пределами «холодного» интеллекта: обработка личностно значимого и неявного содержания // Современная зарубежная психология. – 2024. – Т. 13. – №. 3. – С. 8-17.

14. Toh W. X., Keh J. S., Gross J. J., Carstensen L. L. The role of executive function in cognitive reappraisal: A meta-analytic review // Emotion. – 2024. – Vol. 24. – No. 7. – P. 1563–1581. – DOI: 10.1037/emo0001373.

15. Toh W. X., Yang H. To switch or not to switch? Individual differences in executive function and emotion regulation flexibility // Emotion. – 2024. – Vol. 24. – No. 1. – P. 52–66. – DOI: 10.1037/emo0001250.

16. Monachesi B., Grecucci A., Ahmadi Ghomroudi P., Messina I. Comparing reappraisal and acceptance strategies to understand the neural architecture of emotion regulation: a meta-analytic approach // Frontiers in Psychology. – 2023. – Vol. 14. – Article 1187092. – DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1187092.

17. Friese M., Bürgler S., Hofmann W., Hennecke M. Self-regulatory flexibility // Current Opinion in Psychology. – 2024. – Vol. 60. – Article 101878. – DOI: 10.1016/j.copsyc.2024.101878.

18. Rodas J. A., Leon-Rojas J., Rooney B. Mind over mood: exploring the executive function’s role in downregulation // Frontiers in Psychology. – 2024. – Vol. 15. – Article 1322055. – DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1322055.

19. Hamza J., Vytykačová S., Janšáková K., Rajčáni J. Cognitive reappraisal and acceptance following acute stress // Stress and Health. – 2024. – Vol. 40. – No. 5. – Article e3469. – DOI: 10.1002/smi.3469.

20. Guendelman S., Kaltwasser L., Bayer M., Gallese V., Dziobek I. Brain mechanisms underlying the modulation of heart rate variability when accepting and reappraising emotions // Scientific Reports. – 2024. – Vol. 14. – Article 18756. – DOI: 10.1038/s41598-024-68352-4.

21. Trentini E., Dan-Glauser E. Which emotion regulation strategy is efficient for whom? Reappraisal and suppression efficiency for adaptive and maladaptive personality profiles // Journal of Personality. – 2025. – Vol. 93. – No. 2. – P. 463–488. – DOI: 10.1111/jopy.12948.

22. Tyra A. T., Garner S.-B., Ginty A. T. Examining the association between habitual emotion regulation strategies and cardiovascular stress reactivity across three studies // Biological Psychology. – 2025. – Vol. 194. – Article 108966. – DOI: 10.1016/j.biopsycho.2024.108966.

23. Jones J. L., Isaacowitz D. M., Ayduk Ö. Conceal and Don’t Feel as Much? Experiential Effects of Expressive Suppression // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2026. – Vol. 52. – No. 3. – P. 723–738. – DOI: 10.1177/01461672241290397.

References

1. Solov'eva I. A., Velieva S. V., Solov'eva S. A. Emotsional'nyi intellekt kak prediktor regulyatsii negativnykh psikhicheskikh sostoyanii u studentov VUZa // Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya. – 2025. – T. 13. – №. 1. – S. 60.

2. Khalfina R. R. Vzaimosvyaz' psikhicheskogo zdorov'ya cheloveka i rigidnosti myshleniya // Biologiya i integrativnaya meditsina. – 2024. – №. 3 (68). – S. 361-378.

3. Solov'eva I. A., Solov'eva S. A., Evsyukova N. Yu. Vzaimosvyaz' emotsional'nogo intellekta i negativnykh psikhicheskikh sostoyanii studentov // Razvitie obrazovaniya. – 2025. – T. 8. – №. 1.

4. Mironova O. I., Rogovaya O. S. Emotsional'naya zrelost' kak bazovyi komponent sovladayushchego povedeniya v trudnykh situatsiyakh vzaimodeistviya s sozavisimymi // Vestnik Gosudarstvennogo universiteta prosveshcheniya. Seriya: Psikhologicheskie nauki. – 2025. – №. 4. – S. 24-35.

5. Shipkova K. M., Shport S. V., Bulygina V. G. Zarubezhnye issledovaniya neiropsikhologicheskikh i biologicheskikh osnov agressivnogo povedeniya // Psikhologiya i pravo. – 2024. – T. 14. – №. 4. – S. 161-175.

6. Frolova A. V., Leurda E. V., Makushkina O. A. Osobennosti disregulyatsii povedeniya u lits s psikhicheskimi rasstroistvami // Nauchnoe obozrenie. Meditsinskie nauki. – 2024. – №. 3. – S. 65.

7. Morozova M. I., Kupchik K. V., Yashneva M. Yu. Emotsional'no-lichnostnye osobennosti stressoustoichivosti sotrudnikov organov vnutrennikh del // Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti. – 2025. – T. 2. – №. 3. – S. 48-65.

8. Grafova O. O. Osobennosti samoregulyatsii u lits s narusheniyami pishchevogo povedeniya // Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya № 1. Psikhologicheskie i pedagogicheskie nauki. – 2024. – №. 1. – S. 115-128.

9. Shipkova K. M. Neiropsikhologicheskie metody otsenki sotsial'noi agressii v sovremennykh zarubezhnykh issledovaniyakh // Psikhologiya i pravo. – 2025. – T. 15. – №. 1. – S. 3-15.

10. Prodovikova A. G., Khramchenkova K. V. Osobennosti emotsional'noi disregulyatsii i samopovrezhdayushchego povedeniya u lits s riskom razvitiya rasstroistv pishchevogo povedeniya // Sotsial'nye i gumanitarnye nauki: teoriya i praktika. – 2025. – №. 4 (15). – S. 66-77.

11. Samokhvalova E. V. Issledovanie vzaimosvyazi emotsional'nogo intellekta i sposobov sovladaniya s frustratsionnoi situatsiei u podrostkov // Vestnik psikhologii i pedagogiki Altaiskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2025. – T. 7. – №. 4. – S. 108-121.

12. Abitov I. R., Gorodetskaya I. M., Dvoinin A. M. Vzaimosvyaz' prediktorov irratsional'nogo povedeniya s individual'no-tipologicheskimi i lichnostnymi osobennostyami // Obrazovanie i samorazvitie. – 2022. – T. 17. – №. 3. – S. 131.

13. Korchagina A. P., Kostenko V. Yu. Za predelami «kholodnogo» intellekta:

obrabotka lichnostno znachimogo i neyavnogo soderzhaniya // Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya. – 2024. – T. 13. – №. 3. – S. 8-17.

14. Toh W. X., Keh J. S., Gross J. J., Carstensen L. L. The role of executive function in cognitive reappraisal: A meta-analytic review // Emotion. – 2024. – Vol. 24. – No. 7. – P. 1563–1581. – DOI: 10.1037/emo0001373.

15. Toh W. X., Yang H. To switch or not to switch? Individual differences in executive function and emotion regulation flexibility // Emotion. – 2024. – Vol. 24. – No. 1. – P. 52–66. – DOI: 10.1037/emo0001250.

16. Monachesi B., Grecucci A., Ahmadi Ghomroudi P., Messina I. Comparing reappraisal and acceptance strategies to understand the neural architecture of emotion regulation: a meta-analytic approach // Frontiers in Psychology. – 2023. – Vol. 14. – Article 1187092. – DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1187092.

17. Friese M., Bürgler S., Hofmann W., Hennecke M. Self-regulatory flexibility // Current Opinion in Psychology. – 2024. – Vol. 60. – Article 101878. – DOI: 10.1016/j.copsyc.2024.101878.

18. Rodas J. A., Leon-Rojas J., Rooney B. Mind over mood: exploring the executive function's role in downregulation // Frontiers in Psychology. – 2024. – Vol. 15. – Article 1322055. – DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1322055.

19. Hamza J., Vytykačová S., Janšáková K., Rajčáni J. Cognitive reappraisal and acceptance following acute stress // Stress and Health. – 2024. – Vol. 40. – No. 5. – Article e3469. – DOI: 10.1002/smi.3469.

20. Guendelman S., Kaltwasser L., Bayer M., Gallese V., Dziobek I. Brain mechanisms underlying the modulation of heart rate variability when accepting and reappraising emotions // Scientific Reports. – 2024. – Vol. 14. – Article 18756. – DOI: 10.1038/s41598-024-68352-4.

21. Trentini E., Dan-Glauser E. Which emotion regulation strategy is efficient for whom? Reappraisal and suppression efficiency for adaptive and maladaptive personality profiles // Journal of Personality. – 2025. – Vol. 93. – No. 2. – P. 463–488. – DOI: 10.1111/jopy.12948.

22. Tyra A. T., Garner S.-B., Ginty A. T. Examining the association between habitual emotion regulation strategies and cardiovascular stress reactivity across three studies // Biological Psychology. – 2025. – Vol. 194. – Article 108966. – DOI: 10.1016/j.biopsycho.2024.108966.
23. Jones J. L., Isaacowitz D. M., Ayduk Ö. Conceal and Don't Feel as Much? Experiential Effects of Expressive Suppression // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2026. – Vol. 52. – No. 3. – P. 723–738. – DOI: 10.1177/01461672241290397.

Статья поступила в редакцию 06.02.2026; одобрена после рецензирования 16.03.2026; принята к публикации 05.10.2026.
The article was submitted 06.02.2026; approved after reviewing 16.03.2026; accepted for publication 05.10.2026.