

Научная статья

УДК 159.942

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ И ЕЁ СВЯЗЬ С КОГНИТИВНОЙ РИГИДНОСТЬЮ

**Шитикова Елена Вячеславовна, Кандидат психологических наук,
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, Россия, Белгород, Кафедра возрастной и социальной
психологии, 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. Психологическая наука постепенно преодолевает дуалистические представления, изолирующие аффективные и когнитивные процессы, однако сохраняет потребность в процессуальных моделях, способных раскрывать механизмы их функционального сопряжения. Ключевые задачи исследования состоят в следующем: операционализировать когнитивную переоценку, подавление и принятие через призму этапов обработки эмоционального стимула, экспериментально проверить гипотезы о взаимном влиянии эмоционального контроля и исполнительных функций, выявить закономерности индивидуальных различий в эффективности применяемых методов, а также определить методические параметры для конструирования коррекционных программ. Новизна проведённого анализа заключается в систематизации ресурсной нагрузки каждой стратегии применительно к показателям когнитивного переключения и в разработке дифференцированного описания, связывающего тип регуляторного вмешательства с динамикой исполнительной адаптивности. Обосновано, что включение предварительной смысловой модификации в регуляторный репертуар способствует сохранению нейронных ресурсов и снижению 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 верифицируют необходимость перехода к поэтапным, индивидуально ориентированным протоколам, согласующим выбор регуляторной стратегии с текущим уровнем когнитивной доступности и базовыми параметрами 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

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

Abstract. This article is devoted to the theoretical and empirical substantiation of the relationship between emotional regulation strategies and cognitive plasticity in the context of general psychology and personality psychology. Psychology is gradually overcoming dualistic notions that isolate affective and cognitive processes; however, there remains a need for process models capable of revealing the mechanisms of their functional interaction. The key objectives of the study are to operationalize cognitive reappraisal, suppression, and acceptance through the prism of the stages of emotional stimulus processing; experimentally test hypotheses regarding the mutual influence of

emotional control and executive functions; identify patterns of individual differences in the effectiveness of the methods used; and define methodological parameters for the design of correction programs. The novelty of the conducted analysis lies in the systematization of the resource load of each strategy in relation to indicators of cognitive switching and the development of a differentiated description linking the type of regulatory intervention with the dynamics of executive adaptability. It is substantiated that the inclusion of preliminary semantic modification in the regulatory repertoire promotes the preservation of neural resources and reduces the cost of rule switching, while behavioral inhibition increases the load on monitoring systems, promoting the consolidation of stable thought patterns. It is also emphasized that the identified patterns reflect the continuous interaction of affective and cognitive processes, requiring consideration of historically established personality configurations and contextual environmental conditions. The results confirm the need for a transition to step-by-step, individually targeted protocols that align the choice of regulatory strategy with the current level of cognitive accessibility and basic adaptability parameters.

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. Научные взгляды постепенно сместили акцент с исключительно поведенческих проявлений на внутренние когнитивно-эмоциональные процессы, что сформировало более дифференцированную классификацию управляющих механизмов [2]. Современные концепции подчёркивают, что эффективность управления эмоциями определяется гибкостью выбора стратегий в соответствии с требованиями ситуации [3].

Когнитивная ригидность рассматривается в психологии личности как характеристика, отражающая снижение способности к перестройке мыслительных операций в ответ на изменение условий задачи. В рамках общего психологического знания данный феномен изучается через призму исполнительных функций, внимания и рабочей памяти, что отделяет его от ситуативных трудностей адаптации. Первоначальные трактовки устойчивости мышления носили клинический характер, но последующие исследования расширили понимание данного конструкта, включив в его описание вариативность нормативных когнитивных стилей. Стабильность когнитивных структур в современной науке не всегда выступает дезадаптивным фактором,

поскольку в определённых условиях обеспечивает предсказуемость реакций и сохранение поведенческих паттернов. Тем не менее, при превышении оптимального уровня выраженности данная характеристика ограничивает возможность переключения между альтернативными решениями, формируя устойчивые мыслительные схемы, трудно поддающиеся коррекции [4].

Взаимосвязь между регуляцией эмоциональных состояний и когнитивской гибкостью обусловлена общими нейронными субстратами и функциональными архитектурами, обеспечивающими интеграцию аффективных и когнитивных процессов. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что интенсивность эмоционального возбуждения оказывает прямое влияние на ресурс префронтальной коры, что в свою очередь модифицирует способность к когнитивному переключению и подавлению автоматических реакций. При недостаточной эффективности управляющих стратегий возрастает вероятность закрепления стереотипных мыслительных маршрутов, поскольку эмоциональный стресс уменьшает доступность альтернативных когнитивных путей. Научный дискурс постепенно отходит от представлений о разделении аффективной и когнитивной сфер в пользу моделей, предполагающих их непрерывное взаимодействие в процессе оценки значимости стимулов и принятия решений. Положение объясняет, почему нарушения в области эмоционального контроля часто сопровождаются снижением когнитивной пластичности [5].

Исследование заявленной проблематики подразумевает применение многоуровневых методологических подходов, сочетающих экспериментальные процедуры, психометрическое тестирование и анализ естественного поведения. Эмпирическая база [6] демонстрирует постепенный переход от кросс-секционных 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. Конструкции получили психометрическое оформление и включены в экспериментальные протоколы, обеспечивающие измерение частоты применения, ситуативной уместности и энергозатратности каждого метода [9].

Пересечение регуляторных стратегий с показателями когнитивской адаптивности остается недостаточно систематизированным в рамках 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 фиксируют влияние интенсивности аффекта на распределение внимания и объем рабочей памяти, однако вектор взаимного влияния 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 когнитивской гибкостью не получили полного описания. Индивидуальные различия в выборе методов управления переживаниями обусловлены особенностями онтогенетического развития, темпераментальными базовыми параметрами 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 учетом межличностной вариативности в отборе методов и эффективности их реализации [10].

Материалы и методы исследования. Эмпирическая проверка осуществлялась в рамках квазиэкспериментального плана с повторными измерениями по трем регуляторным условиям. Выборку составили лица в возрасте от 22-45 лет, отобранные методом стратифицированного случайного отбора для обеспечения равномерного распределения по уровню образования и роду профессиональной деятельности. Исключение участников проводилось при наличии диагностированных неврологических патологий, текущей фармакотерапии, воздействующей на центральную нервную систему, и острых состояний психологического дистресса, превышающих нормативные границы по скрининговым шкалам. Объем выборки рассчитан на основе анализа статистической мощности, ориентированного на обнаружение среднего размера

эффекта при уровне значимости 0,05 и мощности 0,8.

Операционализация методов управления переживаниями базировалась на адаптированной версии опросника регуляции эмоций, дополненной протоколом экологической моментной фиксации, регистрирующей частоту применения стратегий во время стандартизированных процедур аффективной индукции. Когнитивная переоценка реализовывалась через инструктируемые упражнения по смысловому переформатированию, требующие перевода негативных стимулов в нейтральный или конструктивный контекст. Подавление активировалось директивами на поведенческое торможение в процессе 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 базовое измерение, рандомизацию условий, постусловную когнитивную диагностику и финальное анкетирование для регистрации устойчивости выбранного метода и субъективной оценки его результативности.

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 усиливает потребление внимательных ресурсов. Инструкции на формирование наблюдающей позиции привели к промежуточным когнитивным результатам, выраженным в устойчивой динамике выполнения заданий и 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 переформатирование согласуется с оптимальным снижением переключательной нагрузки. 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 ($M \pm SD$, $n = 124$)

Показатель	Когнитивная переоценка	Подавление	Принятие	F(2, 245)	p	η^2p
Стоимость переключения,	$87,3 \pm 21,4$	$142,6 \pm 38,9$	$104,1 \pm 26,7$	34,18	$P < 0,001$	0,218

мс						
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 авторами.

Примечание: все попарные различия между условиями по основным когнитивным показателям статистически значимы при $p < 0,05$, за исключением сравнения «переоценка - принятие» по показателю variability сердечного ритма ($p = 0,087$).

Условие когнитивной переоценки сопровождается наименьшими затратами времени на переключение между правилами и наивысшей точностью выполнения, что свидетельствует о сохранении функциональной доступности рабочей памяти. Условие подавления демонстрирует статистически значимое ухудшение всех когнитивных параметров одновременно с повышением физиологических маркеров возбуждения, что подтверждает гипотезу о ресурсной затратности поведенческого торможения. Принятие занимает промежуточное положение, обеспечивая относительную стабильность показателей при умеренном уровне физиологического отклика.

Таблица 2 - Корреляционный анализ частоты применения стратегий и показателей когнитивной адаптивности (коэффициенты Пирсона, $n = 124$)

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 авторами.

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

Принятие показывает умеренные положительные связи как с когнитивной стабильностью, так и со снижением вторичного дистресса, что обосновывает его компенсаторную функцию в условиях ограниченных ресурсов для предварительной смысловой интервенции.

Обсуждение результатов исследования. Смысловое переформатирование ситуации сокращает интенсивность угрозы на этапе первичной оценки, что уменьшает интерференцию лимбических структур с нейронными контурами, ответственными за поддержание задачи и чередование правил. Поведенческое торможение подразумевает непрерывный контроль выходного сигнала, который перенаправляет внимательный потенциал от параллельных когнитивных операций и повышает общую нагрузку на систему

обработки информации. Наблюдающая позиция функционирует за счет метакогнитивного дистанцирования, аффективные сигналы сохраняются в активном состоянии при предотвращении оценочного усиления, которое обычно запускает устойчивые паттерны реагирования.

Межличностная вариативность в эффективности методов подчеркивает необходимость персонализированных подходов в рамках психологии личности. Рекомендации по конструированию программ включают поэтапную реализацию, начинающуюся с развития осознания текущих регуляторных паттернов, последующее отработку смыслового переформатирования в условиях умеренной эмоциональной интенсивности, постепенное введение техник принятия для ситуаций с высоким возбуждением и систематический мониторинг показателей переключения правил для корректировки параметров вмешательства. Структурированные подходы соответствуют исторической траектории психологической науки, движущейся в сторону доказательных и индивидуально ориентированных систем саморегуляции, учитывающих как универсальные принципы функционирования психики, так и уникальные конфигурации личности.

Выводы.

Список литературы

11. 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.
12. Халфина Р. Р. Взаимосвязь психического здоровья человека и ригидности мышления // Биология и интегративная медицина. – 2024. – №. 3 (68). – С. 361-378.
13. Соловьева И. А., Соловьева С. А., Евсюкова Н. Ю. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и негативных психических состояний студентов // Развитие образования. – 2025. – Т. 8. – №. 1.
14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. 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.

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

20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. 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.

References

1. Solovieva I. A., Velieva S. V., Solovieva S. A. Emotional intelligence as a predictor of the regulation of negative mental states in university students // The World of Science. Pedagogy and Psychology. - 2025. - Vol. 13. - No. 1. - P. 60.
2. Khalfina R. R. The relationship between human mental health and rigidity of thinking // Biology and integrative medicine. - 2024. - No. 3 (68). - P. 361-378.
3. Solovieva I. A., Solovieva S. A., Evsyukova N. Yu. The relationship between emotional intelligence and negative mental states of students // Development of education. - 2025. - Vol. 8. - No. 1.
4. Mironova O. I., Rogovaya O. S. Emotional maturity as a basic component of coping behavior in difficult situations of interaction with codependents // Bulletin of the State University of Education. Series: Psychological Sciences. - 2025. - No. 4. - P. 24-35.
5. Shipkova K. M., Shport S. V., Bulygina V. G. Foreign studies of neuropsychological and biological bases of aggressive behavior // Psychology and Law. - 2024. - Vol. 14. - No. 4. - P. 161-175.
6. Frolova A. V., Leurda E. V., Makushkina O. A. Features of behavior dysregulation in individuals with mental disorders // Scientific review. Medical sciences. - 2024. - No. 3. – P. 65.
7. Morozova M. I., Kupchik K. V., Yashneva M. Yu. Emotional and personal characteristics of stress resistance of employees of internal affairs bodies // Extreme Psychology and Personal Safety. – 2025. – Vol. 2. – No. 3. – P. 48-65.
8. Grafova O. O. Characteristics of self-regulation in individuals with eating disorders // Bulletin of Perm State Humanitarian and Pedagogical University. Series No. 1. Psychological and pedagogical sciences. – 2024. – No. 1. – P. 115-128.

9. Shipkova K. M. Neuropsychological methods for assessing social aggression in modern foreign studies // *Psychology and Law*. – 2025. – Vol. 15. – No. 1. – P. 3-15.
10. Prodovikova A. G., Khramchenkova K. V. Features of emotional dysregulation and self-harming behavior in individuals at risk of developing eating disorders // *Social and Humanitarian Sciences: Theory and Practice*. – 2025. – No. 4 (15). – P. 66-77.
11. Samokhvalova E. V. A study of the relationship between emotional intelligence and methods of coping with a frustration situation in adolescents // *Bulletin of Psychology and Pedagogy of Altai State University*. – 2025. – Vol. 7. – No. 4. – P. 108-121.
12. Abitov I. R., Gorodetskaya I. M., Dvoynin A. M. Interrelationship between predictors of irrational behavior and individual-typological and personality traits // *Education and Self-Development*. - 2022. - Vol. 17. - No. 3. - P. 131.
13. Korchagina A. P., Kostenko V. Yu. Beyond "cold" intelligence: processing personally significant and implicit content // *Modern Foreign Psychology*. - 2024. - Vol. 13. - No. 3. - P. 8-17.

Статья поступила в редакцию 06.02.2026; одобрена после рецензирования 16.03.2026; принята к публикации 28.06.2026.

The article was submitted 06.02.2026; approved after reviewing 16.03.2026; accepted for publication 28.06.2026.