

---

**ПСИХОЛОГИЯ**

---

УДК 159.922

DOI: 10.17072/2078-7898/2021-1-97-107

**СООТНОШЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
И КОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ  
В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ***Уланова Анна Юрьевна**Институт психологии Российской академии наук (Москва)*

Совместное изучение эмоционального интеллекта и эмоциональной регуляции позволяет рассматривать как индивидуальные различия в понимании и управлении эмоциями, так и когнитивные процессы, с помощью которых осуществляется регуляция. Исследование способности к управлению эмоциями становится особенно актуальным применительно к подростковому возрасту, который отличается эмоциональной уязвимостью и риском возникновения отклоняющегося поведения, т.к. обуславливает особенности социально-эмоциональной адаптации. Фокус работы направлен на изучение способностей, относящихся к эмоциональному интеллекту, в соотношении с когнитивными компонентами эмоциональной регуляции, а именно способами и стратегиями реагирования, которые преобладают в поведении подростков. В исследовании приняли участие 72 респондента в возрасте 14–16 лет. В результате анализа данных показана специфика когнитивной регуляции эмоций и эмоционального интеллекта у детей старшего подросткового возраста. Респонденты из группы с высоким показателем развития эмоционального интеллекта чаще прибегали к эффективным стратегиям регуляции эмоций, а показатели использования деструктивных стратегий снижались. Участники с низким эмоциональным интеллектом примерно в равной степени прибегали к использованию эффективных и деструктивных стратегий. Было показано, что эффективное управление эмоциями сопряжено с использованием таких стратегий, как создание позитивного значения произошедшего события или переключение на более приятные мысли. Деструктивные стратегии регуляции эмоций имели отрицательные взаимосвязи с эмоциональным интеллектом: наибольшее количество корреляций выявили стратегии «Катастрофизация» и «Руминации», связанные также, согласно литературным данным, с проявлениями депрессии. Полученные результаты проясняют специфику взаимосвязей когнитивной регуляции эмоций и эмоционального интеллекта у старших подростков, а также позволяют уточнить вклад данных способностей в становление их психологического благополучия.

*Ключевые слова:* эмоциональный интеллект, когнитивная регуляция эмоций, эмоциональная регуляция, психологическое здоровье, подростковый возраст.

**INTERRELATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE  
AND COGNITIVE REGULATION OF EMOTIONS IN LATE ADOLESCENCE***Anna Yu. Ulanova**Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences (Moscow)*

Combined study of emotional intelligence and emotional regulation allows us to obtain information not only about individual differences in the understanding and management of emotions but also about the cognitive processes by which regulation is carried out. Emotion management becomes especially relevant in adolescence, as this age is characterized by emotional vulnerability and risk of deviant behavior. This study deals

with the abilities being part of emotional intelligence in their relation to the cognitive components of emotional regulation, namely, the ways and strategies of response that prevail in the behavior of adolescents. The study involved 72 respondents aged 14–16 years. The results showed the specificity of cognitive regulation of emotions and emotional intelligence in older adolescents. The group of respondents with high emotional intelligence more often employ effective strategies for regulating emotions, while the rates of using destructive strategies decrease. Participants with low emotional intelligence use effective and destructive strategies almost equally. Those participants who effectively manage their emotions most often use strategies such as creating a positive meaning for the event or switching to more pleasant thoughts. Destructive strategies for regulating emotions have a negative relationship with emotional intelligence: the greatest number of correlations was revealed for the strategies «Catastrophizing» and «Rumination», also associated with depression. The results obtained clarify the specific features of the relationship between cognitive regulation of emotions and emotional intelligence in older adolescents, and also allow us to describe the contribution of these abilities to the formation of the psychological well-being.

*Keywords:* emotional intelligence, cognitive regulation of emotions, emotional regulation, psychological health, adolescence.

Подростковый возраст характеризуется целым рядом как биологических, так и социальных факторов, которые неизбежно оказывают влияние на психологическое благополучие подростков. Структурная и функциональная реорганизация в префронтальной коре и изменение ее связей с другими областями мозга приводят к повышенной эмоциональности подростков, увеличивают сензитивность к социальным стимулам и обеспечивают все более сложные и контролируемые реакции на социальную информацию. Эти нейрофизиологические изменения проявляются в повышенном интересе к сверстникам, романтическим отношениям и вовлеченности в социально значимые события [Nelson E.E. et al., 2005]. Хотя эти изменения способствуют развитию навыков, необходимых для решения возрастных задач, — формированию независимости от семьи, установлению отношений с социумом, — но они также предполагают эмоциональную уязвимость подростков и риск возникновения отклоняющегося поведения.

Регуляторные навыки в подростковом возрасте характеризуются более медленным, постепенным созреванием, которое продолжается в период ранней взрослости, однако именно подростковый возраст является важнейшим периодом для развития эмоциональной регуляции. По сравнению со средним детством количество стрессогенных ситуаций и эмоциональная восприимчивость увеличиваются, проявляются резкие перепады настроения и изменчивость эмоций [Maciejewski D.F. et al., 2015]. Исследования показывают рост рискованного поведения в подростковом возрасте и его снижение при пе-

реходе к ранней взрослости. При этом постепенно развиваются когнитивные способности, поддерживая способности к саморегуляции и когнитивному контролю эмоций [Steinberg L., 2005, 2008].

Важность подросткового возраста как критического периода для развития эмоциональной регуляции отражается также в увеличивающемся количестве исследований, изучающих связь между регуляторными процессами и психопатологией в подростковом возрасте [напр.: Riediger M., Klipker K., 2014; Garnefski N., Kraaij V., 2018]. Работы разных авторов показывают, что симптомы депрессии и тревоги в значительной степени связаны со стратегиями регуляции эмоций, которые используют подростки. Метааналитическое исследование Дж. Шаффер с коллегами показало, что положительно связанными с психопатологическими симптомами оказались стратегии избегания и руминации, а наиболее сильную отрицательную связь демонстрирует стратегия принятия [Schäfer J.Ö. et al., 2017]. Узкий репертуар стратегий регуляции эмоций в подростковом возрасте определяется как один из факторов риска для развития психопатологии [Lougheed J.P. et al., 2012].

Изучение эмоционального интеллекта в подростковом возрасте свидетельствуют также об особом значении данного периода для становления способностей, входящих в это понятие, — идентификации и понимания эмоций, использования эмоций в решении проблем, способности к управлению эмоциями. Исследования показывают, что перцептивные и ментальные способности подростков уже позволяют обобщать свой эмоциональный опыт, сравнивать эмоции раз-

ных модальностей и валентностей между собой, формировать на их основе понятия и представления, необходимые для их идентификации. Однако применение эмоциональной информации и управление своей эмоциональной реальностью подростками достигается с трудом, а полностью данная способность реализуется только к юношескому возрасту [Изотова Е.И., Максимова Е.Б., 2016].

В ряде работ описаны гендерные особенности в становлении эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Так, было показано, что в большей степени понимание и управление эмоциями других (межличностный интеллект) выражены у девочек-подростков, при этом понимание доминирует над управлением, что выражается в слабой регуляции эмоций [Кочетова Ю.А., Климакова М.В., 2017; Клыпа О.В., Стежко П.А., 2019]. Показатели понимания и управления своими эмоциями (внутриличностный интеллект) выше у мальчиков, они чаще прибегают к стратегиям, позволяющим преобразовать внешнюю ситуацию. Показано также, что уровень эмоционального интеллекта влияет на выбор стратегий совладания: высокий способствует более частому выбору продуктивных и более редкому выбору непродуктивных стратегий, чем низкий и средний уровни эмоционального интеллекта [Курманова Г.А., 2013].

При анализе исследований, посвященных развитию регуляции эмоций и эмоционального интеллекта, обращает на себя внимание взаимодополняющий характер получаемых данных. Отчасти это объясняется тем, что способность к регуляции эмоций, т.е. к управлению эмоциональными реакциями, является частью структуры эмоционального интеллекта [Падун М.А., 2015]. При этом некоторыми авторами отмечается, что при сравнении двух исследовательских традиций обнаруживается определенная специфика: работы по регуляции эмоций в основном фокусируются на изучении *процессов*, которые позволяют людям влиять на то, какие эмоции у них есть, когда и как они их испытывают, как выражают эти эмоции, а исследования в рамках концепции эмоционального интеллекта позволили накопить данные об *индивидуальных различиях* в управлении эмоциями, с выявлением последствий таких различий для разных жизненных контекстов (например, на работе, в образовании, в супружеских отношениях) [Reñá-Sarrionandia A. et al., 2015]. В результате анализа

90 англоязычных публикаций, посвященных взаимосвязи эмоционального интеллекта и регуляции эмоций у взрослых респондентов, было сформулировано два вывода. Во-первых, люди с высоким эмоциональным интеллектом регулируют свои эмоции с самого раннего момента наступления эмоционального события и имеют в своем распоряжении множество стратегий. А во-вторых, они более успешно регулируют свои эмоции именно в тех случаях, когда это необходимо, т.е. делают это более гибко, оставляя себе возможность для проявления эмоций. В другом метааналитическом исследовании М. Миколайчак с коллегами было показано, что анализ развития и структуры эмоционального интеллекта может быть полезен для выявления индивидуальных различий в регулировании эмоций [Mikolajczak M. et al., 2009].

Несмотря на общепризнанную важность проблем эмоциональной регуляции и эмоционального интеллекта для психологического здоровья, такого рода исследования в основном сосредоточены на периодах младенчества, раннего детства и взрослости, периодам же среднего детства и подросткового возраста посвящено небольшое количество работ. Фокус настоящего исследования направлен на изучение способностей, относящихся к эмоциональному интеллекту, в соотношении с когнитивными компонентами эмоциональной регуляции, а именно способами и стратегиями реагирования, которые преобладают в поведении подростков. Учитывая данные, полученные при изучении взаимосвязи эмоционального интеллекта и эмоциональной регуляции на выборке взрослых респондентов, мы предполагаем изучить, какие когнитивные стратегии регуляции эмоций используют подростки и как они связаны со структурой эмоционального интеллекта, его межличностным и внутриличностным компонентами.

Еще одним фокусом данной работы является рассмотрение когнитивной регуляции эмоций и эмоционального интеллекта подростков как показателей их психологического здоровья. В контексте онтогенетического развития психологическое здоровье может быть представлено как основа жизнеспособности и благополучия ребенка, перед которым встают разнообразные возрастные задачи, касающиеся овладения своими эмоциями, социальными понятиями и навыками, формирования представления о себе и окружающем мире [Дубровина И.В., 2015;

Сергиенко Е.А., 2017]. Для сопоставления показателей психологического здоровья с качеством жизни участников будет проведен анализ взаимосвязи выделенных переменных с фактическим уровнем соматического здоровья.

Цель исследования — изучение специфики развития и взаимосвязи когнитивной регуляции эмоций и эмоционального интеллекта в старшем подростковом возрасте.

### Участники и методы исследования

На первом этапе исследования были получены данные о стратегиях регуляции эмоций и субъективные показатели здоровья у 30 участников старшего подросткового возраста 15–16 лет (11 юношей и 19 девушек) [Уланова А.Ю., 2019]. Участники проходили тестирование в электронном виде с помощью платформы для создания опросов Google. На втором этапе выборка была дополнена результатами 42 участников, у которых помимо перечисленных показателей оценивался также эмоциональный интеллект. Таким образом, общую выборку исследования составили 72 участника старшего подросткового возраста 14–16 лет (31 юноша и 41 девушка).

Для оценки когнитивных стратегий регуляции эмоций в стрессовых ситуациях был использован опросник Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, разработанный Н. Гарнефски с коллегами [Garnefski N. et al., 2002]. В своей модели авторы выделили 9 основных когнитивных стратегий регуляции эмоций, разделив их на две категории. В категорию «эффективных» стратегий (способствующих успешной адаптации) вошли: 1) принятие того, что случилось; 2) позитивная перефокусировка; 3) фокусирование на планировании; 4) позитивная переоценка; 5) рассмотрение в перспективе. К категории «деструктивных» стратегий (препятствующих адаптации) были отнесены: 6) самообвинение, 7) руминации/навязчивые мысли о событии, 8) катастрофизация, 9) обвинение других. Методика состоит из 36 утверждений (по 4 пункта на каждую шкалу). Участнику предлагается обратиться к своему опыту переживания трудных ситуаций и оценить, насколько часто им используются те или иные способы совладания с трудностями. Русскоязычная версия опросника когнитивной регуляции эмоций (ОКРЭ) прошла психометрическую апробацию, результаты которой доказали высокую надежность, содержательную и конструктивную валид-

ность данной версии [Рассказова Е.И. и др., 2011].

Для оценки эмоционального интеллекта был использован опросник ЭМИн — психодиагностическая методика, разработанная на российской выборке [Люсин Д.В., 2006]. В основу опросника положена трактовка эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Опросник состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя 4-балльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в четыре шкалы: межличностный ЭИ (способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими), внутриличностный ЭИ (способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими), понимание эмоций (способность к пониманию своих и чужих эмоций), управление эмоциями (способность к управлению своими и чужими эмоциями).

Для сбора данных о текущем состоянии здоровья участников исследования была использована анкета, содержащая вопросы о частоте заболеваний, обращений в медицинские учреждения, вынужденных пропусков учебных занятий, а также ограничениях по причине болезни в общественной жизни, общении со сверстниками, увлечениях и пр. При проведении пилотажного исследования 2 из 12 пунктов были исключены, оценка внутренней согласованности оставшихся 10 пунктов анкеты показала достаточные значения (Альфа Кронбаха = .732).

### Результаты исследования

В первую очередь нами были рассмотрены показатели когнитивной регуляции эмоций и эмоционального интеллекта с целью оценки специфики развития и соотношения данных способностей в старшем подростковом возрасте.

*Когнитивная регуляция эмоций.* С помощью анализа средних значений нами были описаны наиболее предпочитаемые когнитивные стратегии регуляции эмоций респондентов. Данные показали, что среди стратегий, которые могут быть отнесены к категории «эффективных», т.е. способствующих успешной адаптации, подростки чаще использовали стратегии «Фокусирование на планировании» (размышления о том, какие следующие шаги лучше предпри-

нять по отношению к случившемуся) и «Позитивная переоценка» (поиск положительного смысла в произошедшем событии в целях личного роста или приобретения нового опыта). Этот результат соответствует данным, полученным в исследованиях, проведенных на выборке воспитанников кадетской школы-интерната 13–16 лет [Власова Н.В., 2017] и взрослых 18–55 лет [Рассказова Е.И. и др., 2011], а также данным, полученным нами на первом этапе исследования [Уланова А.Ю., 2019]. Среди «деструктивных» стратегий наиболее часто используемыми были «Самообвинение» (мысли, в которых человек винит себя за случившееся) и «Руминации» (постоянные размышления о мыслях и чувствах, связанных с пережитой трудной ситуацией). Обращает на себя внимание разница в средних значениях между показателями использования стратегий «Самообвинение» и «Обвинение других» ( $x = 13,86$  и  $x = 8,76$  соответственно), что свидетельствует о склонности подростков в первую очередь рассматривать себя и свои поступки как причину возникновения трудных ситуаций. При этом относительно стратегии «Обвинение других» нами было выявлено достоверно значимое различие при сравнении результатов юношей и девушек ( $U = 389,5$ ,  $p = 0.008$ ) с преобладанием данной стратегии у юношей. Гендерные различия обнаружены также по шкале «Рассмотрение в перспективе» ( $U = 369$ ,  $p = 0.004$  — выше у девушек). Таким

образом, стратегия мысленного отстранения от серьезности события, подчеркивание его относительности в сравнении с другими событиями более характерна для девушек-подростков.

*Эмоциональный интеллект.* При анализе данных, полученных по опроснику ЭИИ, нами не было обнаружено существенных различий между межличностной и внутриличностной составляющими эмоционального интеллекта на общей выборке респондентов. Суммарные показатели понимания и управления эмоциями также существенно не различались. Вопреки имеющимся данным анализ гендерных различий не обнаружил значимых расхождений при сравнении межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта у юношей и девушек. Различия на уровне тенденции выявлены только в случае оценки способности контролировать внешние проявления своих эмоций (субшкала «Контроль экспрессии»). Юношам несколько лучше удастся регулировать свои экспрессивные проявления ( $U = 139$ ,  $p = 0.06$ ).

На следующем этапе анализа данных была реализована задача изучения особенностей когнитивной регуляции эмоций в связи с эмоциональным интеллектом. Для этого выборка была разделена на две группы респондентов — с низким и высоким уровнем эмоционального интеллекта (ЭИ), между которыми проводилось сравнение частоты использования стратегий регуляции (см. табл. 1).

Таблица 1. Выраженность стратегий регуляции эмоций у участников с низким и высоким уровнем эмоционального интеллекта (средние баллы)

Table 1. Manifestation of emotional regulation strategies used by participants with low and high level of emotional intelligence

	Шкала ОКРЭ	Участники с низким уровнем ЭИ	Участники с высоким уровнем ЭИ
«Эффективные» стратегии	Рассмотрение в перспективе	13,3	11,52
	Позитивная переоценка	14,4	15,76
	Фокусирование на планировании	14,45	15,81
	Позитивная перефокусировка	10,2	12,14
	Принятие	13,6	14,04
«Деструктивные» стратегии	Обвинение других	9,55	7,48
	Катастрофизация	11	7,71
	Руминации	13,7	11,33
	Самообвинение	12,95	12,57

При анализе частоты использования эффективных и деструктивных стратегий регуляции у группы участников с низким эмоциональным интеллектом можно отметить, что выраженность

двух групп стратегий различается незначительно. В репертуаре когнитивных стратегий у этой группы респондентов деструктивные способы реагирования не доминируют, но составляют

значительную часть. Более того, стратегия «Рассмотрение в перспективе», которая, как было показано выше, в значительной степени более выражена у девушек-подростков, чаще используется участниками с низким уровнем эмоционального интеллекта. Стоит отметить, что мысленное отстранение от серьезности события, в зависимости от контекста, может представлять собой как конструктивный, так и деструктивный способы реагирования.

Анализ средних значений показывает, что группа респондентов с высоким эмоциональным интеллектом чаще прибегает к эффективным стратегиям регуляции эмоций. При этом средние показатели использования деструктивных стратегий снижаются по всем четырем шкалам. Наибольшие различия были обнаружены при рассмотрении стратегий «Катастрофизация» и «Руминации» — данные способы реагирования достоверно реже использовались респондентами

с выраженной способностью к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими ( $U = 101,5$  при  $p = 0,004$  и  $U = 117$  при  $p = 0,015$  соответственно).

При использовании исследовательской парадигмы Г.А. Курмановой были получены аналогичные результаты, согласно которым уровень эмоционального интеллекта влияет на выбор стратегий совладания: высокий способствует более частому выбору продуктивных и более редкому — непродуктивных стратегий, чем низкий и средний уровни эмоционального интеллекта [Курманова Г.А., 2013].

На следующем этапе статистической обработки данных был проведен корреляционный анализ с помощью критерия Спирмена отдельно для двух категорий стратегий регуляции — эффективных (см. табл. 2) и деструктивных (см. табл. 3).

Таблица 2. Взаимосвязь «эффективных» стратегий когнитивной регуляции эмоций со шкалами эмоционального интеллекта (r-Спирмана)

Table 2. Correlation between «effective» strategies of cognitive regulation of emotions and emotional intelligence scales (r-Spearman)

Шкала эмоционального интеллекта	Эффективные стратегии когнитивной регуляции эмоций				
	Принятие	Позитивная перефокусировка	Фокусирование на планировании	Позитивная переоценка	Рассмотрение в перспективе
Межличностный ЭИ	$r = 0,062,$ $p = 0,70$	$r = 0,009,$ $p = 0,95$	$r = 0,127,$ $p = 0,43$	$r = 0,267,$ $p = 0,09$	$r = -0,117,$ $p = 0,46$
Внутриличностный ЭИ	$r = 0,241,$ $p = 0,12$	<b><math>r = 0,431,</math></b> <b><math>p = 0,02</math></b>	$r = 0,167,$ $p = 0,29$	<b><math>r = 0,298,</math></b> <b><math>p = 0,05</math></b>	$r = -0,075,$ $p = 0,63$
Понимание эмоций	$r = 0,078,$ $p = 0,62$	$r = 0,019,$ $p = 0,90$	<b><math>r = 0,302,</math></b> <b><math>p = 0,05</math></b>	<b><math>r = 0,300,</math></b> <b><math>p = 0,05</math></b>	$r = -0,039,$ $p = 0,81$
Управление эмоциями	$r = 0,230,$ $p = 0,14$	<b><math>r = 0,407,</math></b> <b><math>p = 0,008</math></b>	$r = 0,082,$ $p = 0,61$	<b><math>r = 0,353,</math></b> <b><math>p = 0,02</math></b>	$r = -0,137,$ $p = 0,39$
Контроль экспрессии	$r = 0,163,$ $p = 0,31$	$r = 0,186,$ $p = 0,24$	$r = -0,89,$ $p = 0,58$	$r = 0,045,$ $p = 0,77$	$r = -0,133,$ $p = 0,40$

Таблица 3. Взаимосвязь «деструктивных» стратегий когнитивной регуляции эмоций со шкалами эмоционального интеллекта (r-Спирмана)

Table 3. Correlation between «destructive» strategies of cognitive regulation of emotions and emotional intelligence scales (r-Spearman)

Шкала эмоционального интеллекта	Деструктивные стратегии когнитивной регуляции эмоций			
	Самообвинение	Руминации	Катастрофизация	Обвинение других
Межличностный ЭИ	$r = 0,092,$ $p = 0,56$	$r = -0,041,$ $p = 0,80$	$r = -0,231,$ $p = 0,14$	<b><math>r = -0,489,</math></b> <b><math>p = 0,001</math></b>
Внутриличностный ЭИ	$r = 0,151,$ $p = 0,34$	$r = -0,222,$ $p = 0,16$	<b><math>r = -0,418,</math></b> <b><math>p = 0,007</math></b>	$r = -0,080,$ $p = 0,61$
Понимание эмоций	$r = 0,101,$ $p = 0,53$	$r = 0,015,$ $p = 0,92$	$r = -0,254,$ $p = 0,108$	$r = -0,196,$ $p = 0,21$
Управление эмоциями	$r = 0,060,$ $p = 0,71$	<b><math>r = -0,359,</math></b> <b><math>p = 0,021</math></b>	<b><math>r = -0,453,</math></b> <b><math>p = 0,003</math></b>	$r = -0,246,$ $p = 0,12$
Контроль экспрессии	$r = 0,075,$ $p = 0,64$	<b><math>r = -0,380,</math></b> <b><math>p = 0,014</math></b>	<b><math>r = -0,310,</math></b> <b><math>p = 0,049</math></b>	$r = 0,109,$ $p = 0,49$

Результаты корреляционного анализа демонстрируют ряд положительных взаимосвязей между шкалами эмоционального интеллекта и эффективными стратегиями регуляции. Так, в отличие от межличностного компонента, внутриличностный эмоциональный интеллект связан с такими стратегиями, как «Позитивная перефокусировка» и «Позитивная переоценка», что означает обращение к радостным и более приятным событиям или к мыслям, направленным на создание позитивного значения произошедшего события. С этими же стратегиями регуляции эмоций обнаружила взаимосвязь шкала «Управление эмоциями», что, по-видимому, свидетельствует об особом значении способности контролировать интенсивность и выражение эмоций для использования данных стратегий. Понимание эмоций, которое включает процессы распознавания, идентификации и понимания причин, вызвавших эмоции, демонстрирует связь со стратегиями «Фокусирование на планировании» и «Позитивная переоценка», т.е. способствует сосредоточению на действиях, необходимых для решения сложной ситуации, и нахождению в ней позитивного смысла (см. табл. 2).

При анализе взаимосвязей с деструктивными стратегиями регуляции эмоций все достоверные корреляции имели отрицательное значение (см. табл. 3). Наибольшее количество взаимосвязей обнаружено со стратегией «Катастрофизация», которая, согласно литературным данным, связана также с плохой адаптацией и депрессивной симптоматикой [Sullivan M.J.L et al., 1995]. Такая когнитивная стратегия, как «Руминации» (навязчивые мысли о произошедшем событии), одна из наиболее часто используемых по результатам нашего анализа, демонстрирует отрицательную взаимосвязь с такими компонентами эмоционального интеллекта, как управление эмоциями и контроль экспрессии. Таким образом, респонденты, хуже регулирующие интенсивность эмоций, их внешнее выражение и произвольное использование, склонны прибегать к размышлениям о чувствах, связанных с негативным событием. Данная стратегия демонстрирует также связь с высоким уровнем депрессии [Nolen-Hoeksema S., 1994]. Стоит отметить, что шкала «Контроль экспрессии» отражает достоверные взаимосвязи (отрицательные) только при

рассмотрении деструктивных стратегий регуляции, т.е. недостаточный контроль над выражением эмоций сопряжен с непродуктивными способами противостоять стрессовым ситуациям.

При сравнении количества взаимосвязей между межличностным и внутриличностным компонентами эмоционального интеллекта с различными стратегиями регуляции большее количество взаимосвязей обнаружено с внутриличностным аспектом — так же, как и когнитивная регуляция эмоций, что предполагает в первую очередь собственную эмоциональную регуляцию. Единственную достоверную взаимосвязь с межличностным эмоциональным интеллектом обнаружила шкала «Обвинение других»: участники с более выраженной способностью к пониманию эмоций других людей и управлению ими значительно реже возлагают ответственность за произошедшее событие на другого человека или окружающую среду ( $r = -0,489$  при  $p = 0,001$ ). Учитывая, что данная стратегия реже всех других использовалась респондентами и преобладала у мужской части выборки, можно предположить, что к данному способу эмоциональной регуляции прибегают участники, имеющие трудности в межличностном взаимодействии.

На последнем этапе анализа данных когнитивная регуляция эмоций и эмоциональный интеллект сопоставлялись нами с соматическим здоровьем как одним из важнейших индикаторов качества жизни человека. В первую очередь был проведен корреляционный анализ, результаты которого показали снижение количества взаимосвязей по сравнению с первым этапом исследования. На общей выборке была обнаружена только одна корреляция между стратегиями регуляции эмоций и суммарным показателем здоровья — отрицательная взаимосвязь со стратегией «Самообвинение» ( $r = -0,260$ ,  $p = 0,02$ ). При рассмотрении ключевого вопроса анкеты об общей оценке своего здоровья были также обнаружены положительные корреляции со стратегиями «Позитивная перефокусировка» и «Позитивная переоценка» ( $r = 0,254$ ,  $p = 0,03$  и  $r = 0,297$ ,  $p = 0,01$  соответственно). Характер и структура связей отчасти повторяют полученный ранее результат, но демонстрируют снижение силы связи.

Корреляционный анализ показателей соматического здоровья и эмоционального интеллекта не позволили обнаружить взаимосвязи ни с одной из шкал опросника.

Для более детального анализа выявленных тенденций были использованы методы описательной статистики. При анализе средних значений разных шкал опросника ОКРЭ применительно к группам с низким и высоким уровнем соматического здоровья проявилась следующая динамика: респонденты, которые высоко оценивали свое здоровье, имели более высокие показатели по всем эффективным стратегиям и более низкие — по всем деструктивным. Различия не достигают значимых значений. Учитывая результаты корреляционного анализа, данный результат следует рассматривать как тенденцию. Аналогичная картина получена при анализе шкал опросника ЭМИн: подростки с высоким показателем здоровья имели более высокие показатели по всем шкалам, однако эти различия не достигают значимых показателей.

В целом, взаимообусловленность описанных показателей, с учетом результатов двух этапов исследования, имеет фрагментарный характер, что дает основания рассматривать показатели когнитивной регуляции эмоций и эмоционального интеллекта как сопряженные с качеством жизни детей и вносящие вклад в формирование психологического здоровья подростков, но требующие более детального анализа. Результаты также подтверждают идею о необходимости становления способов саморегуляции для повышения качества жизни в сфере поддержания своего здоровья. Тенденции, выявленные при анализе показателей эмоционального интеллекта у групп с разным соматическим здоровьем, также свидетельствуют о значимой роли процессов понимания и управления эмоциями в психологическом благополучии подростков.

Проведенный в настоящей работе анализ таких субъективных факторов психологического здоровья, как когнитивная регуляция эмоций и эмоциональный интеллект, позволили установить ряд специфичных для данного возраста характеристик, имеющих отношение к качеству жизни подростков. При обобщении полученных результатов могут быть сформулированы следующие выводы.

1. Описана специфика таких показателей эмоционального развития, как когнитивная регуляция эмоций и эмоциональный интеллект, у

детей старшего подросткового возраста. Среди стратегий регуляции эмоций, используемых подростками, в целом преобладают эффективные стратегии, позволяющие адаптироваться к неблагоприятным условиям и стрессам. Среди деструктивных наиболее выраженными оказались стратегии обвинения себя в случившемся и навязчивого возвращения к мыслям о событии. При оценке эмоционального интеллекта участников показано, что юношам лучше удается контролировать внешние проявления своих эмоций.

2. При совместном анализе показателей когнитивной регуляции эмоций и эмоционального интеллекта подростков были установлены положительные взаимосвязи между эффективными стратегиями регуляции и отдельными шкалами эмоционального интеллекта. В частности, было показано, что респонденты, которые эффективнее управляют эмоциями, чаще прибегают к стратегиям создания позитивного значения произошедшего события или переключения на более приятные мысли. Деструктивные стратегии регуляции эмоций имели отрицательные взаимосвязи с эмоциональным интеллектом: наибольшее количество корреляций выявили стратегии «Катастрофизация» и «Руминации», связанные также, согласно литературным данным, с проявлениями депрессии.

3. С целью анализа взаимосвязи когнитивной регуляции эмоций и эмоционального интеллекта с внешними критериями, определяющими качество жизни подростков, была проведена оценка фактического уровня здоровья участников методом самоотчета. Выявлена динамика увеличения средних баллов при переходе от низкого к высокому уровню соматического здоровья (увеличение использования всех эффективных стратегий регуляции эмоций, уменьшение всех деструктивных стратегий, более высокие показатели шкал эмоционального интеллекта), однако различия не достигают уровня значимых. Обнаруженная тенденция требует более детального изучения.

#### **Выражение признательности**

Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, грант № 17-29-02155.

#### **Acknowledgements**

The research was carried out with the financial support of the RFBR, grant No 17-29-02155.



## Список литературы

Власова Н.В. Особенности регуляции эмоций в подростковом возрасте (на примере воспитанников кадетской школы-интерната) // Психолого-педагогические исследования. 2017. Т. 9, № 2. С. 70–83. DOI: <https://doi.org/10.17759/psyedu.2017090207>

Дубровина И.В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития // Развитие личности. 2015. № 2. С. 67–95.

Изотова Е.И., Максимова Е.Б. Психологические и психофизиологические аспекты исследования эмоционального интеллекта в подростковом и юношеском возрастах // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 46. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n46/1261-izotova46.html> (дата обращения: 20.12.2020).

Клыта О.В., Стежко П.А. Анализ проблемы эмоционального интеллекта современных подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2019. Вып. 64, ч. 3. С. 297–301.

Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Гендерные различия в эмоциональном интеллекте у старших подростков // Психолого-педагогические исследования. 2017. Т. 9, № 4. С. 65–74. DOI: <https://doi.org/10.17759/psyedu.2017090407>

Курманова Г.А. Роль эмоционального интеллекта в выборе стратегий совладающего поведения подростков // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. 2013. № 5. С. 35–39.

Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.

Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 39. URL: <http://psystudy.ru/num/2015v8n39/1089-padun39> (дата обращения: 20.12.2020).

Расказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011. № 4. С. 161–179.

Сергиенко Е.А. Психологическое здоровье: субъективные факторы // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2017. № 4(10). С. 98–117. DOI: <https://doi.org/10.28995/2073-6398-2017-4-98-117>

Уланова А.Ю. Когнитивная регуляция эмоций и отношение к здоровью в подростковом возрасте // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2019. Вып. 3. С. 379–387. DOI: <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2019-3-379-387>

Garnefski N., Kraaij V. Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety // Cognition and Emotion. 2018. Vol. 32, iss. 7. P. 1401–1408. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>

Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Leiderdorf: DATEK, 2002. 47 p.

Lougheed J.P., Hollenstein T. A limited repertoire of emotion regulation strategies is associated with internalizing problems in adolescence // Social Development. 2012. Vol. 21, iss. 4. P. 704–721. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2012.00663.x>

Maciejewski D.F., Lier P.A. van, Branje S.J., Meeus W.H., Koot H.M. A 5-year longitudinal study on mood variability across adolescence using daily diaries // Child development. 2015. Vol. 86, iss. 6. P. 1908–1921. DOI: <https://doi.org/10.1111/cdev.12420>

Mikolajczak M., Tran V., Brotheridge C.M., Gross J.J. Using an emotion regulation framework to predict the outcomes of emotional labor // Research On Emotion In Organizations. Vol. 5: Emotions in Groups, Organizations and Cultures. Bingley, UK: Emerald Group Publishing, 2009. P. 245–273. DOI: [https://doi.org/10.1108/s1746-9791\(2009\)0000005013](https://doi.org/10.1108/s1746-9791(2009)0000005013)

Nelson E.E., Leibenluft E., McClure E.B., Pine D.S. The social re-orientation of adolescence: a neuroscience perspective on the process and its relation to psychopathology // Psychological medicine. 2005. Vol. 35, iss. 2. P. 163–174. DOI: <https://doi.org/10.1017/s0033291704003915>

Nolen-Hoeksema S. An interactive model for the emergence of gender differences in depression in adolescence // Journal of Research on Adolescence. 1994. Vol. 4, iss. 4. P. 519–534. DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327795jra0404\\_5](https://doi.org/10.1207/s15327795jra0404_5)

Peña-Sarrionandia A., Mikolajczak M., Gross J.J. Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis // Frontiers in Psychology. 2015. Vol. 6. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.00160/full> (accessed: 20.12.2020). DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>

Riediger M., Klipker K. Emotion regulation in adolescence // Handbook of emotion regulation / ed. by J.J. Gross. N.Y.: Guilford Press, 2014. P. 187–202.

Schäfer J.Ö., Naumann E., Holmes E.A., Tuschen-Caffier B., Samson A.C. Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review // Journal of youth and adoles-

cence. 2017. Vol. 46, iss. 2. P. 261–276. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>

Steinberg L. A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking // *Developmental review*.

2008. Vol. 28, iss. 1. P. 78–106. DOI:

<https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>

Steinberg L. Cognitive and affective development in adolescence // *Trends in Cognitive Sciences*. 2005.

Vol. 9, iss. 2. P. 69–74. DOI:

<https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>

Sullivan M.J.L., Bishop S.R., Pivik J. The pain catastrophizing scale: development and validation // *Psychological assessment*. 1995. Vol. 7, iss. 4.

P. 524–532. DOI: <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.4.524>

Получена: 01.02.2021. Доработана после рецензирования: 01.03.2021. Принята к публикации: 05.03.2021

## References

Dubrovina, I.V. (2015). [Psychological health of the individual in the context of age development]. *Razvitie lichnosti* [Development of Personality]. No. 2, pp. 67–95.

Garnefski, N. and Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*. Vol. 32, no. 7, pp. 1401–1408. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>

Garnefski, N., Kraaij, V. and Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorf: DATEK Publ., 47 p.

Izotova, E.I. and Maksimova, E.B. (2016). [Psychological and physiological aspects of the study of emotional intelligence in adolescence and adulthood]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Studies]. Vol. 9, no. 46. Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n46/1261-izotova46.html> (accessed 20.12.2020).

Klypa, O.V. and Stezhko, P.A. (2019). [Analysis of the problem of emotional intelligence of modern adolescents]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of Modern Education]. Iss. 64, pt. 3, pp. 297–301.

Kochetova, Yu.A. and Klimakova, M.V. (2017). [Gender differences in emotional intelligence in adolescence]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya* [Psychological-Educational Studies]. Vol. 9, no. 4, pp. 65–74. DOI: <https://doi.org/10.17759/psyedu.2017090407>

Kurmanova, G.A. (2013). [The role of emotional intelligence in choosing strategies for coping behavior in adolescents]. *Fundamental'nye i prikladnye issledovaniya: problemy i rezul'taty* [Fundamental and Applied Research: Problems and Results]. No. 5, pp. 35–39.

Lougheed, J.P. and Hollenstein, T. (2012). A limited repertoire of emotion regulation strategies is associated with internalizing problems in adolescence. *Social Development*. Vol. 21, iss. 4, pp. 704–721. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2012.00663.x>

Lyusin, D.V. (2006). [A new technique for measuring emotional intelligence: the Emin questionnaire]. *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological Diagnostics]. No. 4, pp. 3–22.

Maciejewski, D.F., Lier, P.A. van, Branje, S.J., Meeus, W.H. and Koot, H.M. (2015) A 5-year longitudinal study on mood variability across adolescence using daily diaries. *Child Development*. Vol. 86, iss. 6, pp. 1908–1921. DOI: <https://doi.org/10.1111/cdev.12420>

Mikolajczak, M., Tran, V., Brotheridge, C.M. and Gross, J.J. (2009). Using an emotion regulation framework to predict the outcomes of emotional labor. *Research On Emotion In Organizations. Vol. 5: Emotions in Groups, Organizations and Cultures*. Bingley, UK: Emerald Group Publishing, pp. 245–273. DOI: [https://doi.org/10.1108/s1746-9791\(2009\)0000005013](https://doi.org/10.1108/s1746-9791(2009)0000005013)

Nelson, E.E., Leibenluft, E., McClure, E.B. and Pine, D.S. (2005). The social re-orientation of adolescence: a neuroscience perspective on the process and its relation to psychopathology. *Psychological medicine*. Vol. 35, iss. 2, pp. 163–174. DOI: <https://doi.org/10.1017/s0033291704003915>

Nolen-Hoeksema, S. (1994). An interactive model for the emergence of gender differences in depression in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*. Vol. 4, no. 4, pp. 519–534. DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327795jra0404\\_5](https://doi.org/10.1207/s15327795jra0404_5)

Padun, M.A. (2015). [Emotion regulation and its disorders]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Studies]. Vol. 8, no. 39. Available at: <http://psystudy.ru/num/2015v8n39/1089-padun39> (accessed 20.12.2020).

Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. and Gross, J.J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. Vol. 6. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.00160/full> (accessed: 20.12.2020). DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>

Rasskazova, E.I., Leonova, A.B. and Pluzhnikov, I.V. (2011). [Development of the Russian version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya* [Moscow University Psychology Bulletin]. No. 4, pp. 161–179.

Riediger, M. and Klipker, K. (2014). Emotion regulation in adolescence. *Handbook of emotion regulation*, ed. by J.J. Gross. New York: Guilford Press, pp. 187–202.

Schäfer, J.Ö., Naumann, E., Holmes, E.A., Tuschen-Caffier, B. and Samson, A.C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 46, iss. 2, pp. 261–276. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>

Sergienko, E.A. (2017). [Psychological health. Subjective factors]. *Vestnik RGGU. Seriya: Psikhologiya. Pedagogika. Obrazovaniye* [RSUH/RGGU Bulletin. «Psychology. Pedagogics. Education» Series]. No. 4(10), pp. 98–117. DOI: <https://doi.org/10.28995/2073-6398-2017-4-98-117>

Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*. Vol. 9, iss. 2, pp. 69–74. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>

Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental review*. Vol. 28, iss. 1, pp. 78–106. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>

Sullivan, M.J.L., Bishop, S.R. and Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: development and validation. *Psychological assessment*. Vol. 7, iss. 4, pp. 524–532. DOI: <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.4.524>

Ulanova, A.Yu. (2019). [Cognitive regulation of emotions and attitude towards health in adolescence]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya* [Perm University Herald. Philosophy. Psychology. Sociology]. Iss. 3, pp. 379–387. DOI: <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2019-3-379-387>

Vlasova, N.V. (2017). [Features of the regulation of emotions in adolescence (on the example of pupils of a cadet boarding school)]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological-Educational Studies]. Vol. 9, no. 2, pp. 70–83. DOI: <https://doi.org/10.17759/psyedu.2017090207>

Received: 01.02.2021. Revised: 01.03.2021. Accepted: 05.03.2021

## Об авторе

### Уланова Анна Юрьевна

кандидат психологических наук,  
научный сотрудник лаборатории психологии  
развития субъекта в нормальных  
и посттравматических состояниях

Институт психологии Российской академии наук,  
129366, Москва, ул. Ярославская, 13;  
e-mail: [ulanovaaj@ipran.ru](mailto:ulanovaaj@ipran.ru)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0326-6774>  
ResearcherID: M-6753-2016

## About the author

### Anna Yu. Ulanova

Ph.D. in Psychology, Researcher of the Laboratory  
of Developmental Psychology of the Subject  
in the Normal and Post-traumatic States

Institute of Psychology of Russian Academy  
of Sciences,  
13, Yaroslavskaia str., Moscow, 129366, Russia;  
e-mail: [ulanovaaj@ipran.ru](mailto:ulanovaaj@ipran.ru)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0326-6774>  
ResearcherID: M-6753-2016

## Просьба ссылаться на эту статью в русскоязычных источниках следующим образом:

Уланова А.Ю. Соотношение эмоционального интеллекта и когнитивной регуляции эмоций в старшем подростковом возрасте // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2021. Вып. 1. С. 97–107. DOI: [10.17072/2078-7898/2021-1-97-107](https://doi.org/10.17072/2078-7898/2021-1-97-107)

## For citation:

Ulanova A.Yu. [Interrelation of emotional intelligence and cognitive regulation of emotions in late adolescence]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofia. Psihologia. Sociologia* [Perm University Herald. Philosophy. Psychology. Sociology], 2021, issue 1, pp. 97–107 (in Russian). DOI: [10.17072/2078-7898/2021-1-97-107](https://doi.org/10.17072/2078-7898/2021-1-97-107)