

УДК 159.9

EDN NPACDQ

doi: 10.17072/2949-5601-2025-1-41-47



Спирина Елизавета Сергеевна,  
преподаватель кафедры социальной работы  
Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет,  
115184, г. Москва, ул. Новокузнецкая, 23Б  
spirina-liza@mail.ru  
SPIN-код: 6105-7124

## АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В СОЦИАЛЬНОМ ОБМЕНЕ ЭМОЦИЯМИ: ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В статье описываются результаты сравнения степени развития умений, лежащих в основе социального обмена эмоциями, представителей экспериментальной и контрольной групп, которые принимали участие в формирующем эксперименте. Цель формирующего эксперимента заключалась в проверке гипотезы о связи социального обмена эмоциями, психологической безопасности, эмоционального интеллекта. Участники экспериментальной группы посещали встречи в рамках разработанной нами программы психологического сопровождения, основанной на теории социального обмена эмоциями, совершенствовали такие умения, как умение вербализировать эмоции, формулировать «Я-сообщение», эмпатические реплики, соблюдать этические, коммуникативные нормы, проявлять тактичность и деликатность, формулировать реплики когнитивной направленности вопросительного и невопросительного характера, проводить рефлексию мыслей, чувств, поведения, использовать различные формы социального обмена эмоциями. С помощью U-критерия Манна – Уитни удалось выяснить, что участники экспериментальной группы после прохождения программы стали превосходить представителей контрольной группы по развитию следующих умений: по умению следовать этическим, коммуникативным принципам, тактичности, деликатности, формулировать реплики когнитивной направленности вопросительного и невопросительного характера, проявлять взаимопонимание. Устойчивые различия, проявившиеся во втором и третьем диагностическом замерах, наблюдаются по умению формулировать реплики когнитивной направленности невопросительного характера. Эти результаты подтверждают эффективность разработанной программы психологического сопровождения в совершенствовании умений осуществлять социальный обмен эмоциями.

**Ключевые слова:** социальный обмен эмоциями, психологическая безопасность, эмоциональный интеллект.

**Ссылка для цитирования:** Спирина Е.С. Апробация программы психологического сопровождения студентов в социальном обмене эмоциями: первые результаты // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2025. – № 1(12). – С. 41–47.  
<http://dx.doi.org/10.17072/2949-5601-2025-1-41-47>. EDN NPACDQ

**Elizaveta S. Spirina,**  
Lecturer of Department of Social Work  
St. Tikhon's Orthodox University  
23B, Novokuznetskaya str., Moscow, 115184  
spirina-liza@mail.ru  
SPIN code: 6105-7124

## APPROBATION OF THE PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF STUDENTS IN THE SOCIAL SHARING OF EMOTIONS: THE FIRST RESULTS

The article describes the results of comparing the degree of development of the skills to carry out the social sharing of emotions of representatives of the experimental and control groups who took part in the formative experiment. The purpose of the formative experiment was to test the hypothesis of the connection between social sharing of emotions, psychological security and emotional intelligence. The participants of the experimental group attended meetings within the framework of the psychological support program developed by us, based on the theory of social sharing of emotions, improved such skills as the ability to verbalize emotions, formulate "I am a message", empathic replicas, observe ethical, communicative norms, show tact and delicacy, formulate cognitive replicas of a questioning and non-interrogative nature, conduct reflection of thoughts, feelings, behavior, use various forms of social sharing of emotions. Using the Mann-Whitney U-test, we found out that the participants of the experimental group surpass the representatives of the control group in the development of the following skills: the ability to follow ethical, communicative principles, tact, delicacy, formulate cognitive replicas of a questioning and non-questioning nature, show mutual understanding. These data confirm the effectiveness of the developed program of psychological support in improving the skills to carry out the social sharing of emotions.

*Keywords:* social sharing of emotions.

**For citation:** Spirina E.S. [Approbation of the program of psychological support of students in the social sharing of emotions: the first results]. *Social'nye i gumanitarnye nauki: teoriya i praktika* [Social Sciences and Humanities: Theory and Practice], 2025, issue 1 (12), pp. 41–47 (In Russian), <http://dx.doi.org/10.17072/2949-5601-2025-1-41-47>, EDN NPACDQ

Высокий темп жизни, свойственный для XXI в., воздействие факторов внешней среды (информационное воздействие, социально-экономические, политические угрозы, неустойчивые социальные связи), кризис традиционных, духовно-нравственных ценностей [6] – все это ставит под угрозу психологическую безопасность личности, что может сказываться на физическом и психическом здоровье, личном и общественном благополучии.

Мы предположили, что одним из инструментов, позволяющих поднять уровень психологической безопасности, может быть социальный обмен эмоциями. Зарубежные ученые, начиная с 1990-х гг., изучают социальный обмен эмоциями, определяя его как выражение эмоций принятых в обществе способом – на социально разделяемом языке [9]. С. Х. Ли, С.У. Чэ, П. Бойтс, Ф. Дели, О. Люминет, А.С. Р. Мэнстед, Б. Риме говорят о нем как о способе совладания с масштабными кризисными ситуациями [7, 8], Н. Р. Харп, М. Нета – как о способе регулирования эмоций в случае совместного и саморегулируемого обучения [10].

Ф.Е. Василюк говорит о диалогичности переживания [1], Д.Г. Трунов – о вербализации эмоций как о процессе, благодаря которому осуществляется переживание, осознание и принятие эмоций [5], М.А. Падун – о возможности регулировать эмоции в рамках межличностных процессов [3].

Согласно нашей гипотезе, психологическая безопасность и социальный обмен эмоциями связаны опосредованно (через эмоциональный интеллект). По мнению Л.Д. Деминой и Т.В. Манягиной, одним из важных факторов формирования психологической культуры индивида, обеспечивающей информационно-психологическую безопасность личности, является эмоциональный интеллект. С их точки зрения, эмоциональный интеллект взаимосвязан с мотивационной, ценностно-смысловой сферой личности, ее самоотношением и стратегиями совладающего поведения. Поскольку информационно-психологическая безопасность является смежной психологической безопасности, а также учитывая, что психологическая безопасность включает в себя, согласно модели И.И. Приходько, помимо прочих, мотивационно-волевой и ценностно-смысловой компоненты, можно предположить, что эмоциональный интеллект может способствовать развитию психологической безопасности [2].

По нашему предположению, развитие умений осуществлять социальный обмен эмоциями, т. е. совершенствование этой деятельности, приводит к развитию эмоционального интеллекта, который, в свою очередь, способствует развитию психологической безопасности.

Чтобы проверить гипотезу, мы провели формирующий эксперимент. Мы использовали квазиэкспериментальный план исследования, поскольку не было рандомизации. В экспериментальную группу вошли 15 студентов ПСТГУ очной и заочной формы обучения, в контрольную – 15 студентов ПГНИУ очной формы обучения. Участники экспериментальной группы посещали 10 встреч в рамках программы психологического сопровождения [4], основанной на теории социального обмена эмоциями. Участники контрольной группы программу не проходили.

Цель программы психологического сопровождения заключалась в развитии умений, лежащих в основе осуществления социального обмена эмоциями, благодаря чему возможно развитие социального обмена эмоциями как деятельности, совершенствование эмоционального интеллекта, а именно когнитивных способностей, связанных с оперированием эмоциями (понимание, регуляция эмоций, управление стрессом, эмоциями, эмпатия), укрепление личностных черт, которые помогают эффективно оперировать эмоциями (счастье, оптимизм, низкая импульсивность, ассертивность, адаптивность, самомотивация, самоуважение), формирование компетенций, связанных с использованием эмоционального интеллекта (поддержания отношений, выражения эмоций, социальной компетенции), который, в свою очередь, по нашему предположению, способствует развитию психологической безопасности (способности поддерживать оптимальный уровень функционирования психики) и ее компонентов (морально-коммуникативного, мотивационно-волевого, ценностно-смыслового компонента, компонента внутреннего комфорта).

В начале и конце каждой встречи участников программы психологического сопровождения проводился шеринг, в рамках которого участники осуществляли социальный обмен эмоциями (в начале встречи делились чувствами, которые испытывали в течение недели, откликались на переживания друг друга, в конце – эмоциями, впечатлениями от прошедшей встречи). Основная часть каждой встречи была посвящена выполнению упражнений в игровой форме, направленных на развитие умений осуществлять социальный обмен эмоциями.

До начала программы, после нее и спустя месяц были осуществлены замеры ряда показателей по следующим методикам:

1. Диагностика психологической безопасности И.И. Приходько (выявление психологической безопасности);

2. Русскоязычная версия опросника TEIQue-SF (Trait Emotional Intelligence Questionnaire – Short Form) А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко, А.В. Фетисовой (выявление эмоционального интеллекта);

3. авторский опросник по социальному обмену эмоциями (выявление умений, задействованных при осуществлении социального обмена эмоциями, на основе их оценивания самими респондентами);

4. авторские диагностические задания, направленные на выявление следующих формируемых в рамках программы психологического сопровождения умений:

- умение вербализировать положительные эмоции;
- умение вербализировать отрицательные эмоции;
- умение формулировать «Я-сообщение»;
- умение формулировать эмпатические реплики;
- умение соблюдать этические, коммуникативные нормы, проявлять тактичность и деликатность;
- умение формулировать реплики когнитивной направленности вопросительного и невопросительного характера;
- умение проводить рефлексию мыслей, чувств, поведения;
- умение использовать различные формы социального обмена эмоциями.

Аналогичные замеры проводились и в контрольной группе. В связи с небольшой выборкой для сравнения данных экспериментальной и контрольной групп мы использовали непараметрический критерий – U-критерий Манна – Уитни.

Обратимся к сравнению независимых выборок.

Применение U-критерия Манна – Уитни показало, что в первом замере по результатам диагностических заданий у участников экспериментальной группы в большей степени развито умение формулировать эмпатические реплики до знакомства с их структурой, чем у представителей контрольной ( $z=-2,666$ ,  $p=0,008$ ). Также в экспериментальной группе, по результатам опросника, в рамках которого респонденты оценивали свои умения осуществлять социальный обмен эмоциями, выше показатели по последовательности изложения ( $z=-2,296$ ,  $p=0,022$ ). В свою очередь, участники контрольной группы лучше умеют распознавать чувства по вербальным признакам по результатам диагностических заданий ( $z=-2,641$ ,  $p=0,008$ ) и опросника ( $z=-2,122$ ,  $p=0,034$ ).

В рамках второго замера были выявлены различия между объективно оцениваемыми умениями экспериментальной и контрольной групп: умениями следовать этическим принципам ( $z=-2,916$ ,  $p=0,04$ ), этическим, коммуникативным принципам, тактичности, деликатности ( $z=-2,869$ ,  $p=0,04$ ), формулировать реплики когнитивной направленности невопросительного характера ( $z=-2,635$ ,  $p=0,08$ ), реплики когнитивной направленности вопросительного и невопросительного характера ( $z=-2,378$ ,  $p=0,017$ ), эмпатические реплики до предъявления их структуры ( $z=-1,997$ ,  $p=0,046$ ). Также были выявлены различия по шкале взаимопонимания, входящей в состав опросника СОЭ ( $z=-2,500$ ,  $p=0,012$ ). В экспериментальной группе показатели по всем перечисленным шкалам выше, чем в контрольной.

В рамках третьего замера наблюдаются различия по шкале последовательности изложения, входящей в состав опросника ( $z=-2,139$ ,  $p=0,045$ ), а также по таким шкалам, входящим в состав объективно оцениваемых заданий, как формулирование реплик когнитивной направленности вопросительного ( $z=-2,854$ ,  $p=0,004$ ) и невопросительного характера ( $z=-2,294$ ,  $p=0,007$ ), когнитивной направленности вопросительного и невопросительного характера ( $z=-2,710$ ,  $p=0,007$ ). В экспериментальной группе показатели по перечисленным шкалам были выше, чем в контрольной (табл. 1).

Таблица 1. Сравнительный анализ данных контрольной и экспериментальной группы

Наименование шкалы	Контроль-ная группа, средние ранги	Эксперимен-тальная группа, средние ранги	U Манна-Уитни	Z	Асимпто-тическая значимость (2-сторонняя)
<b>1 замер</b>					
Распознавание эмоций (опросник)	18,83	12,17	62,5	-2,122	0,034
Последовательность изложения (опросник)	11,97	19,03	59,5	-2,296	0,022
Обозначение чувств по вербальным признакам (объективно оцениваемое задание)	19,57	11,43	51,5	-2,641	0,008
Эмпатические реплики до предъявления их структуры (объективно оцениваемое задание)	11,30	19,70	49,5	-2,666	0,008
<b>2 замер</b>					
Взаимопонимание (опросник)	11,80	19,20	57	-2,5	0,012
Коммуникативные, этические принципы, тактичность, деликатность (сумма шкал, объективно оцениваемое задание)	11,33	19,67	50	-2,869	0,004
Этические принципы (сумма шкал, объективно оцениваемое задание)	11,27	19,73	49	-2,916	0,004
Реплики когнитивной направленности невопросительного характера (объективно оцениваемое задание)	11,37	19,63	50,5	-2,635	0,008
Реплики когнитивной направленности вопросительного и невопросительного характера (сумма шкал, объективно оцениваемое задание)	11,70	19,30	55,5	-2,378	0,017
Эмпатические реплики до предъявления их структуры (объективно оцениваемое задание)	12,30	18,70	64,5	-1,997	0,046
<b>3 замер</b>					
Последовательность изложения (опросник)	12,30	18,70	64,5	-2,139	0,032
Реплики когнитивной направленности вопросительного характера (объективно оцениваемое задание)	10,97	20,03	44,5	-2,854	0,004
Реплики когнитивной направленности невопросительного характера (объективно оцениваемое задание)	11,87	19,13	58	-2,294	0,022
Реплики когнитивной направленности вопросительного и невопросительного характера (сумма шкал, объективно оцениваемое задание)	11,17	19,83	47,5	-2,71	0,007

С учетом второго и третьего замеров экспериментальная группа превосходит контрольную по умению следовать этическим, коммуникативным принципам, тактичности, деликатности, формулировать реплики когнитивной направленности вопросительного и невопросительного характера, проявлять взаимопонимание. Есть различия и по умению

формулировать эмпатические реплики (до предъявления респондентам их структуры), но здесь мы сталкиваемся с ограничением нашего исследования. У участников экспериментальной группы были в большей степени развиты умения формулировать эмпатические реплики до знакомства с их структурой, чем у представителей контрольной группы. Поскольку различие по этой шкале было и во втором, и в первом диагностическом замере еще до реализации программы психологического сопровождения, мы можем говорить только о том, что благодаря программе психологического сопровождения, в рамках которой практиковалось осуществление социального обмена эмоциями, умение формулировать эмпатические реплики у участников не понижалось, сохраняло устойчивость до завершения программы и ко второму замеру было по-прежнему более развито, чем у участников контрольной группы (различие между группами по этой шкале исчезло только в третьем замере). Благодаря прохождению участниками экспериментальной группы программы сопровождения умение проявлять последовательность изложения восстановилось, превзошло аналогичное умение участников контрольной группы в рамках третьего замера, как превосходило в рамках первого (в рамках второго замера значимых различий не было).

Устойчивые различия, проявившиеся во втором и третьем замерах, наблюдаются по умению формулировать реплики когнитивной направленности невопросительного характера.

Выявленные между независимыми выборками значимые различия говорят о том, что разработанная нами программа психологического сопровождения эффективна, позволяет развивать умения, лежащие в основе осуществления социального обмена эмоциями.

Для появления значимых различий между независимыми выборками по шкалам психологической безопасности, эмоционального интеллекта, возможно, требуется увеличение длительности программы психологического сопровождения. О возможности, основанной на теории социального обмена эмоциями программы психологического сопровождения, способствовать повышению эмоционального интеллекта, восстановлению психологической безопасности говорят результаты, полученные с помощью применения критерия Фридмана. Зафиксировано изменение морально-коммуникативного компонента психологической безопасности ( $\chi^2_r=7,552$ ,  $p=0,23$ ), повышение показателей по шкале фактора «Поддержание отношений» эмоционального интеллекта ( $\chi^2_r=12,246$ ,  $p=0,002$ ) и по общей шкале эмоционального интеллекта ( $\chi^2_r =11,017$ ,  $p=0,004$ ), но на данных результатах мы остановимся в следующих работах.

## **Библиографический список**

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
2. Демина Л.Д., Манянина Т.В. Эмоциональный интеллект в организации психологической культуры личности и ее информационно-психологической защищенности // Известия АлтГУ. 2014. № 2(82). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-v-organizatsii-psihologicheskoy-kultury-lichnosti-i-ee-informatsionno-psihologicheskoy-zaschishchennosti> (дата обращения: 20.05.2024). DOI: 10.14258/izvasu(2014)2.2-01 EDN: TEJXQN
3. Падун М.А. Регуляция эмоций и психологическое благополучие: индивидуальные, межличностные и социокультурные факторы // Психологический журнал. 2019. Т. 40, № 3. С. 31–43. URL: <https://psy.jes.su/S020595920004052-3-1> (дата обращения: 11.05.2024). DOI: 10.31857/S020595920004052-3 EDN: ZAVBYG

4. Спирина Е.С. Программа психологического сопровождения студентов, направленная на повышение их психологической безопасности // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2023. Т. 46. С. 73–92. DOI: 10.26516/2304-1226.2023.46.73 EDN: AQEWDS
5. Трунов Д.Г. Индивидуальное психологическое консультирование. М.: Этерна, 2013. 384 с.
6. Цыгуля Н.П. Кризис традиционных ценностей и проблема сакрального // Международный журнал экспериментального образования/ 2009. № 5. С. 27–31. URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=128> (дата обращения: 11.05.2024). EDN: RAJYOP
7. Chae S.W., Lee S.H. Sharing emotion while spectating video game play: Exploring Twitch users emotional change after the outbreak of the COVID-19 pandemic // Computers in Human Behavior. 2022. Vol. 131. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563222000334> (дата доступа: 13.04.2024). DOI: 10.1016/j.chb.2022.107211 EDN: NKEIAI
8. Harp N.R., Neta M. Tendency to share positive emotions buffers loneliness-related negativity in the context of shared adversity // Journal of Research in Personality 2023. Vol. 102. URL: [https://psychology.unl.edu/can-lab/Harp%26Neta\\_JRP\\_2023.pdf](https://psychology.unl.edu/can-lab/Harp%26Neta_JRP_2023.pdf) (дата доступа: 13.04.2024). DOI: 10.1016/j.jrp.2022.104333 EDN: ZFYFHU
9. Luminet O., Bouts P., Delie F., Manstead A.S.R., Rimé B. Social sharing of emotion following exposure to a negatively valenced situation // Cognition & Emotion. 2000. Vol. 14, № 5. P. 661–688. DOI: 10.1080/02699930050117666
10. Zhang F., Markopoulos P., An P., Schüll M. Social sharing of task-related emotions in Design-Based Learning: Challenges and opportunities // International Journal of Child-Computer Interaction. 2022. Vol. 31. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212868921000805#b4> (дата доступа: 13.04.2024). DOI: 10.1016/j.ijcci.2021.100378 EDN: BAGOWC