



ОПОСРЕДУЮЩАЯ РОЛЬ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ И ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ТЕМПЕРАМЕНТАЛЬНЫМИ ЧЕРТАМИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

ПАДУН М.А.

Институт психологии РАН (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9876-4791>, e-mail: maria_padun@inbox.ru

ГАГАРИНА М.А.

*Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации
(ФГОБУ ВО Финуниверситет), г. Москва, Российская Федерация*
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7812-7875>, mgagarina224@gmail.com

ЗЕЛЯНИНА А.Н.

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова
(ФГАОУ ВО САФУ имени М.В. Ломоносова), г. Архангельск, Российская Федерация*
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3522-9940>, e-mail: zelyanina-anna@yandex.ru

В статье приведены результаты исследования опосредующего влияния регуляции эмоций и временной перспективы на взаимосвязь между нейротизмом/экстраверсией и эмоциональными состояниями. Исходя из Модели регуляции эмоций Дж. Гросса и представлений о временной перспективе Ф. Зимбардо, предполагалось, что стратегии регуляции эмоций и представления о временной перспективе опосредуют связь между темпераментальными чертами — экстраверсией и нейротизмом — и эмоциональными состояниями. Эмоциональные состояния определялись через показатели выраженности позитивного и негативного аффектов. В исследовании приняли участие 295 студентов вузов Москвы и Архангельска в возрасте от 17 до 23 лет. Показано, что стратегии регуляции эмоций «когнитивная переоценка», «катастрофизация» и «руминации», наряду с представлениями о негативном прошлом, частично опосредуют связь нейротизма и выраженности негативного аффекта. Стратегия «позитивная переоценка» и представления о будущем частично опосредуют связь между нейротизмом и позитивным аффектом; кроме того, вклад экстраверсии в показатели позитивного аффекта также частично опосредуется «позитивной переоценкой». Вопреки ожиданиям, не было обнаружено существенного влияния перефокусирования внимания (отвлечения) на изменение эмоционального состояния. Результаты обсуждаются с точки зрения их применения в процессе оказания психологической помощи лицам с высоким уровнем нейротизма.

Ключевые слова: регуляция эмоций, временная перспектива, нейротизм, позитивный аффект, негативный аффект.

Финансирование. Исследование выполнено по госзаданию № 0159-2020-0004.

Для цитаты: Падун М.А., Гагарина М.А., Зелянина А.Н. Опосредующая роль регуляции эмоций и временной перспективы во взаимосвязи между темпераментальными чертами и эмоциональными состояниями // Экспериментальная психология. 2020. Т. 13. №. 4. С. 36—51. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130403>



MEDIATED ROLE OF EMOTION REGULATION AND TIME PERSPECTIVE IN RELATIONSHIP BETWEEN TEMPERAMENTAL TRAITS AND EMOTIONAL STATES

MARIA A. PADUN

Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9876-4791>, e-mail: maria_padun@inbox.ru

MARIA A. GAGARINA

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7812-7875>, mgagarina224@gmail.com

ANNA N. ZELIANINA

Northern (Arctic) federal university named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3522-9940>, e-mail: zelyanina-anna@yandex.ru

The article presents the results of a study of the mediating effect of emotion regulation and time perspectives on the relationship between neuroticism / extraversion and emotional states. According to J. Gross's Model of emotion regulation and ideas on the time perspective of F. Zimbardo, it was assumed that emotion regulation strategies and time perspectives mediate the influence of temperamental traits – extroversion and neuroticism – on emotional states. Emotional states were determined through indicators of the severity of positive and negative affects. The study involved 295 university students in Moscow and Arkhangelsk aged 17 to 23 years. It is shown that regulating emotion strategies “cognitive reappraisal”, “catastrophization” and “rumination”, along with ideas about the negative past, partially mediate the influence of neuroticism on the severity of negative affect. The “positive reassessment” strategy and ideas about the future partially mediate the effect of neuroticism on positive affect, in addition – the effect of extraversion on positive affect is partially mediated by “positive reappraisal”. Contrary to expectations, refocusing attention (distraction) showed no significant effect on either positive or negative component of emotional states. The results are discussed in terms of their application in the processes of providing psychological help to persons with high neuroticism.

Keywords: emotion regulation, time perspective, neuroticism, positive affect, negative affect.

Funding. The reported study was funded by state assignment № 0159-2020-0004.

For citation: Padun M.A., Gagarina M.A., Zelianina A.N. Mediated Role of Emotion Regulation and Time Perspective in Relationship Between Temperamental Traits and Emotional States. *Экспериментальная психология = Experimental psychology (Russia)*, 2020. Vol. 13, no. 4, pp. 36–51. DOI: <https://doi.org/10.17759/expsy.2020130403> (In Russ.).

Введение

Определение факторов, лежащих в основе эмоционального благополучия человека, является важной задачей исследований в области психологии эмоций не только с точки зрения теоретических представлений о механизмах эмоциональных процессов, но также с прикладной точки зрения – в плане разработки новых и развития существующих методов психологической помощи.

Известно, что эмоциональные состояния являются производными от темпераментальных факторов. Так, нейротизм определяется как черта, которая характеризуется тен-



денцией к переживанию частых и интенсивных негативных эмоций. Исследования в области клинической психологии также свидетельствуют о том, что индивиды, страдающие эмоциональными расстройствами, имеют высокие показатели нейротизма. Таким образом, нейротизм рассматривается как темпераментальный предиктор негативных эмоциональных состояний [13].

Согласно представлениям о двухфакторной структуре аффекта [22; цит. по: 6], эмоциональные состояния содержат в себе не одно (от позитивного к негативному), а два измерения, которые характеризуются слабой отрицательной корреляцией. Высокий уровень негативного аффекта (НА) представляет собой состояние субъективно переживаемого страдания, неприятной вовлеченности, в противовес спокойствию и безмятежности (низкий НА). В свою очередь, высокий уровень позитивного аффекта (ПА) характеризуется высокой энергичностью и вовлеченностью, а низкий уровень ПА — вялостью и пассивностью. Если НА связан с чертой «нейротизм», то ПА имеет корреляцию с экстраверсией.

Эмоциональные состояния связаны с отношениями человека с прошлым, настоящим и будущим. Понятие временной перспективы (ВП) определяется как процесс, с помощью которого общественный и индивидуальный опыт соотносятся с временными категориями, что позволяет придать смысл и связанность прожитому опыту [12]. Людям свойственно создавать нарратив о собственной жизни, который включает интерпретацию прошлого и проектирование будущего. Эти представления входят в представления индивида о собственном Я и, соответственно, считаются личностными диспозициями.

Ф. Зимбардо рассматривает пять основных временных ориентаций личности: негативное прошлое (НП), позитивное прошлое (ПП), гедонистическое настоящее (ГН), фаталистическое настоящее (ФН) и будущее (Б) [12]. Вопреки утверждениям Зимбардо о социокультурных детерминантах представлений о ВП, темпераментальные факторы играют большую роль в обработке человеком своих отношений со временем [19]. Вместе с тем известно, что в структуре психологического благополучия показатели временной перспективы описывают больший процент дисперсии, чем темпераментальные факторы [25].

В исследованиях показаны связи отдельных составляющих ВП с параметрами психологического благополучия. В частности, показатели ориентации на негативное прошлое положительно связаны с депрессией, тревогой, низкой самооценкой. Напротив, показатели ВП «позитивное прошлое» положительно коррелируют с самоуважением, уровнем счастья, склонностью к согласию и уровнем социальной поддержки [26]. Ориентация на настоящее представлена в модели Зимбардо двумя типами — «гедонистическое настоящее» и «фаталистическое настоящее». Индивиды, ориентированные на «гедонистическое настоящее», отличаются высокой энергичностью и низкой напряженностью, однако гедонистическое настоящее описывает лишь 2,9% дисперсии показателей психологического благополучия [18]. Гедонистическая ориентация на настоящее соотносится с рискованным поведением в вождении, сексе, применении психоактивных веществ, а также сопряжена с риском бездомности. Максимально счастливыми себя чувствуют те, у кого высокие показатели гедонистического настоящего сопряжены с высокими показателями по шкале «Будущее». Ориентация на будущее во временной перспективе связана с меньшей выраженностью личностной патологии и поведением, направленным на заботу о здоровье [26]. Таким образом, психологически благополучными можно считать тех индивидов, которые, с одной стороны, могут наслаждаться моментом, а с другой — могут отложить наслаждение в процессе работы над целями.



Регуляция эмоций (РЭ) представляет собой комплекс психических процессов, которые усиливают, ослабляют либо удерживают на одном уровне интенсивность эмоциональных реакций человека [15; 7; 8]. Регуляцию эмоций следует рассматривать как континуум от сознательного, требующего усилий процесса, которым управляют, к малоосознанному, автоматическому регулированию.

Джон и Гросс предложили модель регуляции эмоций (рис. 1) [16], которая основана на рассмотрении процесса развертывания эмоциональной реакции во времени. Авторы выделяют *предшествующие реакции* и *фокусированные на реакции* стратегии регуляции.

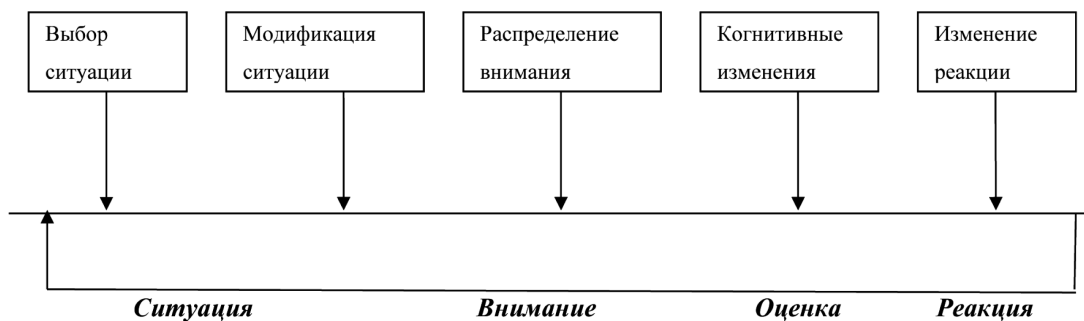


Рис. 1. Модель процесса регуляции эмоций (Gross, Thompson, 2007)

Предшествующие реакции стратегии отражают регуляцию эмоций до того момента, как эмоциональная реакция возникла, т. е. произошло изменение поведения и психофизиологического состояния индивида. Фокусированные на реакции стратегии работают тогда, когда эмоциональная реакция уже запущена.

К предшествующим реакции стратегиям относятся: *выбор ситуации* (предпочтение вовлечения в одни ситуации и избегание других в целях регуляции эмоциональных состояний); *модификация ситуации* (изменение самой ситуации в целях регуляции ее эмоционального воздействия), *распределение внимания* (выбор тех аспектов ситуации, на которые следует обращать внимание); *когнитивные изменения* (переоценка значения ситуации). К распределению внимания относятся следующие стратегии: «отвлечение», «руминации», «беспокойство».

К фокусированным на реакции стратегиям относится *изменение эмоциональной реакции* (подавление эмоциональной экспрессии или выражение эмоций). Таким образом, предшествующие реакции стратегии преследуют цель избежать негативных (достичь позитивных) эмоций, тогда как фокусированные на реакции стратегии направлены на изменение самой эмоциональной реакции.

Взаимовлияние представлений индивида о ВП и процессов РЭ характеризуется определенной спецификой. Согласно концепции Зимбардо, временные перспективы прошлого подразделяются на два типа: «негативное прошлое» и «позитивное прошлое»; при этом обе эти перспективы находятся в слабой отрицательной взаимосвязи друг с другом, а следовательно, могут присутствовать в представлениях одного и того же индивида. Сильная ориентация на прошлое формирует когнитивный сдвиг в оценке событий настоящего, а также в оценке собственного Я: так, пациенты с депрессией склонны к негативным воспоминаниям в процессе формирования когерентных представлений о собственном Я. Представления о прошлом, с одной стороны, основаны на опыте реальных событий, с другой, — являются



продуктом когнитивной интерпретации [18]. Наиболее ярким клиническим примером дисфункциональной переработки эмоций, связанных с событиями прошлого, является посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Открытым также остается вопрос об обратном влиянии эмоциональных состояний и настроения на временные ориентации: в частности, представления о временной перспективе у пациентов с депрессией могут быть, с одной стороны, одним из диспозициональных факторов развития депрессии, с другой стороны — ее следствием. Описанная А. Беком [1] классическая депрессивная триада включает, как известно, негативный взгляд на будущее. Теории когнитивной оценки рассматривают процессы когнитивного оценивания как первичные, каузальные факторы, влияющие на эмоциональные реакции и состояния. Роль прошлого опыта, а также представлений о будущем в процессе этого оценивания значительна. Вместе с тем эмоции при депрессии и других расстройствах влияют на восприятие и мышление, в том числе — на представления о собственном опыте и перспективах на будущее.

Стратегии РЭ, по всей видимости, опосредуют связь между темпераментом и эмоциональным состоянием. Так, наше недавнее исследование показало, что независимо от уровня нейротизма лица, способные к когнитивной переоценке, переживают больше положительных эмоций [10].

В настоящем исследовании была выдвинута *гипотеза* о том, что стратегии РЭ и представления о ВП опосредуют связь темпераментальных черт — экстраверсии и нейротизма — и эмоциональных состояний, которые определяются через выраженность позитивного/негативного аффекта.

Методика

Выборка. В исследовании приняли участие 295 студентов вузов Москвы и Архангельска в возрасте от 17 до 23 лет ($M=19,1$; $SD=1,14$), 131 юноша и 140 девушек (24 человека не указали пол).

Для реализации задач исследования были выбраны следующие *методики*.

1. «Опросник регуляции эмоций» (ОРЭ) в апробации И.Н. Дорофеевой, М.А. Падун [2] — оценивает уровень выраженности двух тенденций в регуляции эмоций: когнитивной переоценки и подавления эмоций.

2. «Опросник когнитивной регуляции эмоций» (ОКРЭ) [14; 11]. Опросник выявляет предпочтения в использовании 9 стратегий регуляции эмоций: самообвинение, руминации, катастрофизация, обвинение других, позитивная переоценка, позитивная перефокусировка (отвлечение), рассмотрение в перспективе, фокусирование на планировании.

3. *Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо* (Zimbardo Time Perspective Inventory — ZTRI [26]) в адаптации О.В. Митиной, А. Сырцовой [4] — измеряет индивидуальные предпочтения и установки, связанные со временем, содержит 5 шкал: позитивное прошлое, негативное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее и будущее.

4. *Опросник «Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта»* (ШПАНА) в апробации Е.Н. Осина [6] — предназначен для определения уровня и направленности аффекта (позитивный/негативный). В инструкции предлагалось оценить уровень выраженности позитивных и негативных эмоций за прошедшие несколько недель.

5. *Личностный опросник BigFive (форма S)* в адаптации М.В. Бодунова, С.Д. Бирюкова. Опросник включает следующие шкалы: «Нейротизм», «Экстраверсия», «Склонность к согласию», «Добросовестность», «Открытость опыту». Показатели валидности были опубли-



кованы Митиной и др. [5]. Шкалы опросника имеют показатель α -Кронбаха не ниже 0,8 для всех шкал кроме «Открытость». По шкале «Открытость» получен коэффициент 0,6, что говорит об удовлетворительной внутренней согласованности.

Результаты

Описательная статистика. Для анализа связи между темпераментальными свойствами и негативным аффектом использовались соответствующие шкалы из методики BigFive (шкалы «Нейротизм» и «Экстраверсия») и методики «ШПАНА» (позитивный/негативный аффект). Согласно гипотезам, первоначально в качестве опосредующих переменных рассматривались все показатели ВП: негативное прошлое, гедонистическое настоящее, будущее, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее.

В соответствии с моделью Гросса для анализа стратегий РЭ использовались следующие показатели: 1) отвлечение (шкала «Позитивная перефокусировка» ОКРЭ); 2) концентрация (шкала «Руминации» ОКРЭ); 3) беспокойство (шкала «Катастрофизация» ОКРЭ) 4) когнитивная переоценка (шкалы «Позитивная переоценка» (ОКРЭ) и «Когнитивная оценка» (ОРЭ); 5) подавление (ОРЭ). Описательная статистика для всех шкал приведена в табл. 1.

Таблица 1

Описательная статистика для изучаемых переменных (N=295)

Шкалы	M	SD	Min	Max
Нейротизм (Big5)	34,74	9,09	12,00	60,00
Экстраверсия (Big5)	40,87	8,10	18,00	60,00
Позитивный аффект (ШПАНА)	32,77	7,41	12,00	50,00
Негативный аффект (ШПАНА)	21,20	8,01	10,00	45,00
Негативное прошлое (ВП)	2,83	0,74	1,00	4,82
Гедонистическое настоящее (ВП)	3,38	0,56	1,71	5,00
Будущее (ВП)	3,49	0,58	1,92	4,92
Позитивное прошлое (ВП)	3,50	0,69	1,33	5,00
Фаталистическое настоящее (ВП)	2,55	0,63	1,22	4,22
Когнитивная переоценка (ОРЭ)	28,25	6,97	6,00	47,00
Подавление (ОРЭ)	14,47	4,80	4,00	27,00
Катастрофизация (ОКРЭ)	8,01	3,18	4,00	20,00
Руминации (ОКРЭ)	12,08	3,87	4,00	20,00
Позитивная переоценка (ОКРЭ)	14,20	3,47	4,00	20,00
Позитивная перефокусировка (ОКРЭ)	11,39	3,11	4,00	19,00

Опосредующее влияние стратегий РЭ и параметров ВП на взаимосвязь между нейротизмом и негативным аффектом. Связь опосредующих переменных с независимыми (нейротизм/экстраверсия) и зависимыми (позитивный/негативный аффект) переменными показана в табл. 2.

Анализ показал отсутствие корреляций индикаторов частоты использования стратегий «Позитивная перефокусировка» и «Подавление» с зависимой переменной — НА, поэтому они были исключены из дальнейшего рассмотрения. Что касается анализа временной перспективы, то первоначально в регрессионную модель были включены показатели ориентированности на «Негативное прошлое» и «Фаталистическое прошлое» (отбирались



Таблица 2

Коэффициенты корреляции между нейротизмом/экстраверсией, позитивным/негативным аффектом и промежуточными переменными

Стратегии РЭ	ПА	НА	Нейротизм	Экстраверсия
Негативное прошлое (ВП)	-0,28***	0,52***	0,58***	-0,24***
Гедонистическое Настоящее (ВП)	0,09	0,13*	0,10	0,34***
Будущее (ВП)	0,29***	-0,16**	-0,16**	0,13*
Позитивное прошлое (ВП)	0,20***	-0,22***	-0,17**	0,33***
Фаталистическое настоящее (ВП)	-0,19**	0,28***	0,39***	-0,11
Когнитивная переоценка (ОРЭ)	0,17**	-0,27***	-0,26***	0,30***
Подавление (ОРЭ)	-,02	-,05	-,05	-,33***
Катастрофизация (ОКРЭ)	-0,18**	0,45***	0,43***	-0,18**
Руминации (ОКРЭ)	-0,09	0,42***	0,37***	-0,01
Позитивная переоценка (ОКРЭ)	0,37***	-0,09	-0,33***	0,39***
Позитивная перефокусировка (ОКРЭ)	0,20***	-0,06	-0,14*	0,36***

Примечание: «*» — значимые корреляции при $p < 0,05$; «**» — значимые корреляции при $p < 0,01$; «***» — значимые корреляции при $p < 0,001$.

переменные с корреляциями с зависимой переменной не ниже 0,25), однако по результатам регрессионного анализа показатель ориентированности на «Фаталистическое прошлое» не вошел в перечень значимых предикторов и был исключен из дальнейшего рассмотрения. Таким образом, в окончательную регрессионную модель были отобраны следующие переменные (исходя из высокого парного коэффициента корреляции с результивным показателем негативного аффекта): Y — негативный аффект; X_1 — когнитивная переоценка; X_2 — руминации; X_3 — катастрофизация; X_4 — негативное прошлое; X_5 — нейротизм. Была получена следующая модель линейной регрессии:

$$Y = 3,451 - 0,162X_1 + 0,361X_2 + 0,328X_3 + 1,832X_4 + 0,292X_5.$$

Коэффициент множественной корреляции составил $R = 0,669$, множественной детерминации — $R^2 = 0,448$, т. е. 44,8% дисперсии описываются моделью. Все коэффициенты регрессии статистически значимы. Парные коэффициенты корреляции приведены в табл. 3.

Таблица 3

Парные корреляции по отобранным для модели переменным (зависимая переменная — НА)

Шкалы	КП	Руминация	Катастрофизация	Негативное прошлое	Нейротизм	НА
КП (ОРЭ)	1	0,002	-0,146	-0,150	-0,262	-0,271
Руминация (ОКРЭ)	0,002	1	0,445	0,399	0,434	0,417
Катастрофизация (ОКРЭ)	-0,146	0,445	1	0,499	0,434	0,454
Негативное прошлое (ВП)	-0,150	0,399	0,499	1	0,580	0,514
Нейротизм	-0,262	0,369	0,434	0,580	1	0,584
НА (ШПАНА)	-0,271	0,417	0,454	0,514	0,584	1

Для проверки гипотезы об опосредующем вкладе стратегий РЭ и показателей временной перспективы во взаимосвязь между нейротизмом и выраженностью негативного



аффекта использовался путь анализ [3], который не имеет ограничений на включение в модель сильно коррелирующих факторов. С этой целью была построена путь модель, представленная на рис. 2.

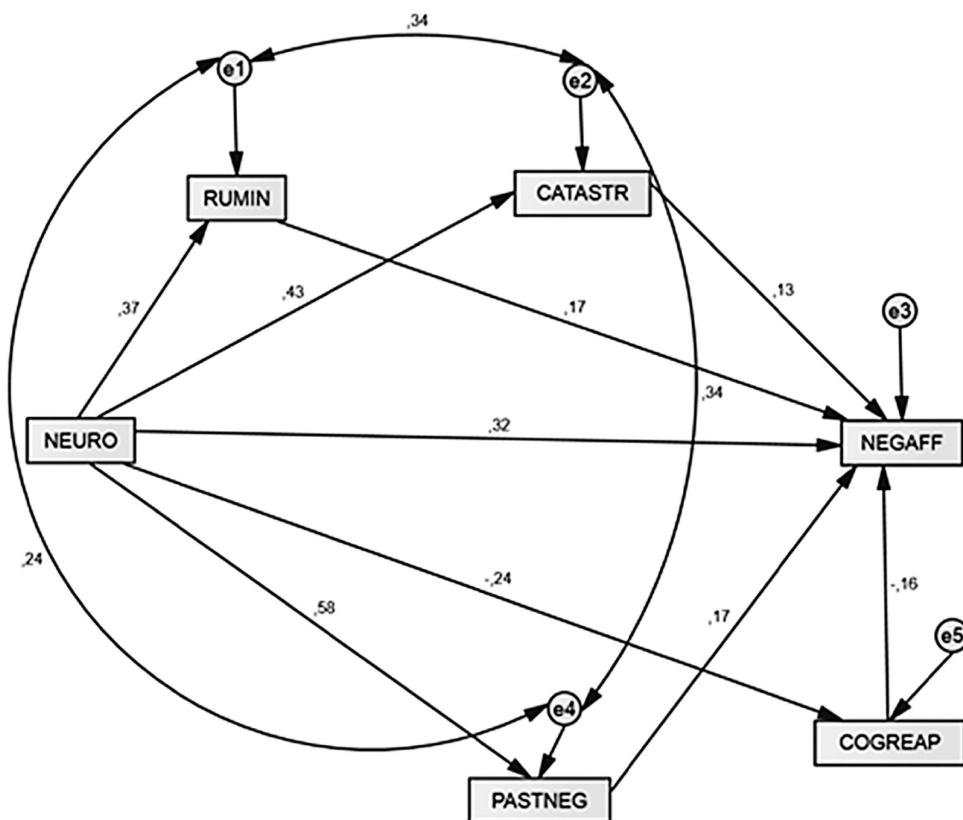


Рис. 2. Путь модель прямого и опосредованного влияния нейротизма на выраженность негативного аффекта. Обозначения: NEURO – нейротизм; RUMIN – руминация; CATASTR – катастрофизация; NEGAFF – негативный аффект; COGREAP – когнитивная переоценка; PASTNEG – негативное прошлое

Расчет проводился в программе AMOS 22. Анализ соответствия модели выявил, что все основные показатели согласуются с эмпирическими данными: $CMIN/df = 1,422$ (граничное значение $\leq 2-3$); $p = 0,224$ ($\geq 0,05$); $AGFI = 0,967$ ($\geq 0,90$); $RMSEA = 0,038$ ($\leq 0,05$). Прямые и опосредованные вклады переменных в дисперсию показателя выраженности негативного аффекта приведены в табл. 4.

Таким образом, переменная «нейротизм» вносит вклад во все переменные (негативный аффект, РЭ и ВП). Полный вклад нейротизма определяет 75,4% объясняемой моделью дисперсии негативного аффекта. При этом прямой вклад нейротизма определяет около 42% объясняемой моделью негативного аффекта; косвенный вклад через руминации, негативное прошлое, катастрофизацию, когнитивную переоценку определяет около 33% этой вариации. Иными словами, стратегии регуляции эмоций и негативные представления о прошлом частично опосредуют связь между нейротизмом и выраженностью негативных эмоциональных состояний.



Таблица 4

Доля вклада факторов темперамента, РЭ и ВП в дисперсию негативного аффекта

Переменные	По отношению к дисперсии НА	В % к объясняемой модели дисперсии НА
Прямой вклад нейротизма	0,1897	42,27
Косвенный вклад нейротизма через опосредующие переменные:		
руминации (ОКРЭ);	0,0371	8,28
негативное прошлое (ВП);	0,0566	12,62
катастрофизация (ОКРЭ);	0,0325	7,25
когнитивная переоценка (РЭ)	0,0226	5,03
Итого косвенный вклад	0,1489	33,17
Полный вклад нейротизма	0,3386	75,43

Опосредующий вклад стратегий РЭ и параметров ВП во взаимосвязь между нейротизмом/экстраверсией и позитивным аффектом. Анализ парных корреляций показал, что стратегии РЭ из модели Гросса слабо коррелируют с ПА (отбирались переменные с корреляциями с зависимой переменной не ниже 0,25). В результате переменная «когнитивная переоценка» (ОРЭ) была заменена на близкую ей переменную «позитивная переоценка» (ОКРЭ). Концептуальная разница между этими понятиями состоит в том, что когнитивная переоценка — это любые когнитивные усилия, направленные на снижение/усиление эмоции, а позитивная переоценка определяется как поиск положительного смысла в произошедшем событии в целях личностного роста или приобретении нового опыта. Из показателей временной перспективы в изначальную регрессионную модель были включены «Негативное прошлое» и «Будущее», но по результатам регрессионного анализа «Негативное прошлое» не вошло в перечень значимых предикторов и было исключено из дальнейшего рассмотрения. Обращает на себя внимание тот факт, что в отличие от теоретических представлений о связи НА с нейротизмом, а ПА — с экстраверсией, результаты данного исследования (как и более ранних наших исследований) свидетельствуют о том, что НА действительно коррелирует с нейротизмом, тогда как ПА имеет высокие корреляции и с экстраверсией, и с нейротизмом. Поэтому в модель ПА были включены обе темпераментальные переменные.

Таким образом, в окончательную регрессионную модель были отобраны следующие переменные: Y — позитивный аффект; X1 — нейротизм; X2 — экстраверсия; X3 — позитивная переоценка; X4 — «будущее». Была получена следующая модель линейной регрессии:

$$Y = 28,208 - 0,372X1 + 0,162X2 + 0,246X3 + 2,113X4.$$

Коэффициент множественной корреляции составил $R = 0,662$, множественной детерминации — $R^2 = 0,439$, т. е. 43,9% дисперсии описываются моделью. Все коэффициенты регрессии статистически значимы. Парные коэффициенты корреляции по отобранным для модели переменным приведены в табл. 5.

Для проверки гипотезы об опосредующей роли стратегий РЭ и показателей временной перспективы во взаимосвязи между нейротизмом/экстраверсией и выраженностью позитивного аффекта использовался путевой анализ. С этой целью была составлена путевая модель, представленная на рис. 3.

Анализ соответствия модели подтвердил наличие влияния стратегий РЭ и показателей временной перспективы на взаимосвязь между нейротизмом/экстраверсией и выра-



Таблица 5

**Парные корреляции по отобраным для модели переменным
(зависимая переменная – ПА)**

Переменные	Нейротизм	Экстраверсия	Позитивная переоценка	«Будущее» (ВП)	Позитивный аффект
Нейротизм	1	0,262	0,214	0,002	-0,594
Экстраверсия	0,262	1	-0,287	-0,017	0,436
Позитивная переоценка (ОКРЭ)	0,214	-0,287	1	-0,19	0,374
«Будущее» (ВП)	0,002	-0,017	-0,19	1	0,286
Позитивный аффект (ШПАНА)	-0,594	0,436	0,374	0,286	1

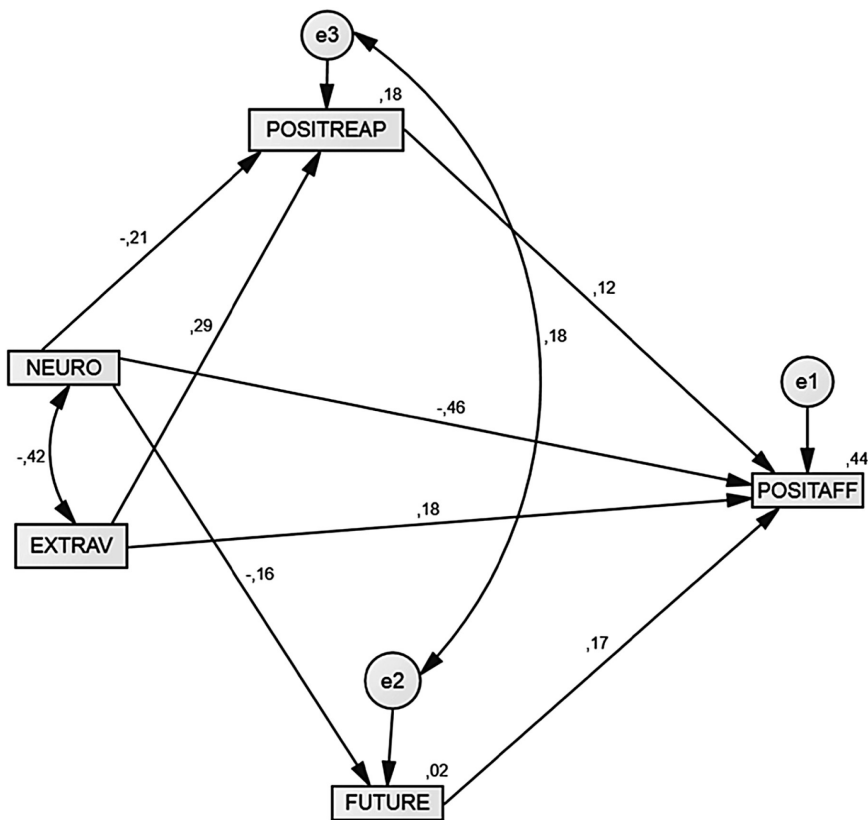


Рис. 3. Путь модель прямого и опосредованного влияния нейротизма и экстраверсии на выраженность позитивного аффекта. Обозначения: NEURO – нейротизм; EXTRAV – экстраверсия; POSITAFF – позитивный аффект; POSITREAP – позитивная переоценка; FUTURE – будущее

женностью позитивного аффекта: $CMIN/df = 1,678$ (граничное значение $\leq 2-3$); $p = 0,195$ ($\geq 0,05$); $AGFI = 0,966$ ($\geq 0,90$); $RMSEA = 0,048$ ($\leq 0,05$) (табл. 6).

Таким образом, обнаруживается отрицательный вклад переменной «нейротизм» во все изучаемые параметры: полный вклад нейротизма определяет 68,6% описываемой моделью



Таблица 6

Доля вклада факторов темперамента, РЭ и ВП в дисперсию позитивного аффекта

Переменные	По отношению к дисперсии ПА	В % к объясняемой модели дисперсии ПА
Прямой вклад нейротизма	0,2716	61,80
Косвенный вклад через опосредующие переменные:		
позитивная переоценка;	0,0144	3,27
«будущее» (ВП)	0,0153	3,49
Итого косвенный вклад нейротизма	0,0297	6,76
Полный вклад нейротизма	0,3013	68,56
Прямой вклад экстраверсии	0,0776	17,66
Косвенный вклад через «позитивную переоценку»	0,0147	3,35
Полный вклад экстраверсии	0,0923	21,01

дисперсии позитивного аффекта. При этом прямой вклад фактора нейротизма объясняет около 62% наблюдаемой вариации позитивного аффекта. Косвенный вклад через опосредующие переменные (представления о будущем и позитивная переоценка) в сумме описывает около 7% этой вариации. Прямой вклад экстраверсии объясняет 17,7% вариации ПА, косвенный через позитивную переоценку — чуть более 3%. Следовательно, стратегия «Позитивная переоценка» и представления о будущем частично опосредуют вклад нейротизма в ПА, кроме того, позитивная переоценка частично опосредует вклад экстраверсии в ПА.

Обсуждение

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о зависимости негативной составляющей эмоционального состояния (НА) от нейротизма, с одной стороны, и позитивной составляющей эмоционального состояния (ПА) от нейротизма и экстраверсии — с другой. То есть можно сделать вывод о вовлеченности нейротизма в формирование как негативных, так и позитивных эмоциональных состояний. В аналогичных исследованиях, проведенных за рубежом, была показана связь позитивного аффекта только с экстраверсией [23; 21].

Результаты исследования позволили описать регуляторные механизмы, лежащие в основе формирования и протекания эмоциональных состояний. Так, мы показали, что способность к переоценке своего опыта опосредует вклад нейротизма в выраженность НА, а также нейротизма и экстраверсии — в выраженность ПА. Таким образом, если текущее эмоциональное состояние субъекта характеризуется низкими показателями НА и высокими показателями ПА, то актуализирующаяся в данном случае способность к переоценке может ослаблять негативное влияние нейротизма и усиливать позитивное влияние экстраверсии на эмоциональное состояние.

Дезадаптивные стратегии «Катастрофизация» и «Руминации» также опосредуют вклад нейротизма в выраженность негативного аффекта. Таким образом, уменьшение частоты их использования взаимосвязано с уменьшением влияния нейротизма на формирование эмоционального состояния субъекта. Полученные результаты согласуются с данными других исследователей [24] об опосредующей роли дезадаптивных стратегий РЭ во взаимосвязи между нейротизмом и депрессией.



Известно, что стратегии когнитивно-поведенческой терапии включают работу с так называемыми «ошибками мышления», одной из которых является катастрофизация — преувеличение вероятности и тяжести негативных последствий в оценке ситуации. Интенсивность руминаций — паттернов мышления, в которых индивид пассивно фокусируется на причинах, значениях, последствиях своего эмоционального состояния в ущерб активности по ее преобразованию — также может быть снижена в процессе психологической работы.

В ходе анализа полученных данных не было обнаружено существенного влияния применения стратегии перефокусирования внимания (отвлечение) на формирование эмоционального состояния, либо на его изменение. В целом, можно говорить о том, что стратегия отвлечения внимания может быть эффективным средством достижения психологического благополучия в одних ситуациях и неэффективным — в других (в особенности если оно является средством избегания). Подчеркивается важность развития навыков отвлечения внимания у пациентов с пограничным расстройством личности [17] с целью развития способности к регуляции эмоций. Вероятно, отвлечение необходимо для своего рода «эмоциональной разгрузки» в конкретных трудных ситуациях, но на уровне настроения (а в инструкции к опроснику ШПАНА указывался интервал в несколько недель) способность к отвлечению не влияет на выраженность ПА и НА.

Показано, что негативные представления о прошлом опосредуют связь между нейротизмом и НА. Таким образом, представления о прошлом — это не копия прошлого события в памяти, а результат его субъективной эмоциональной обработки. Этот вывод подтверждается полученными в результате анализа данными о взаимосвязи между стратегиями регуляции эмоций «руминации» и «катастрофизация» и негативными представлениями о прошлом. Следовательно, обработка и интерпретация прошлых событий — еще один значимый фактор, который влияет на настроение и поддается коррекции в процессе консультирования-психотерапии при работе с эмоциональными нарушениями.

Полученные данные расширяют представления о связи между ВП и психологическим благополучием: в структуре эмоциональных состояний негативный аффект в большей степени связан с представлениями о негативном прошлом, тогда как позитивный аффект — с представлениями о будущем, т. е. с наличием целей и планов в сочетании с активностью, направленной на их реализацию. Однако опосредующая роль будущего во взаимосвязи между нейротизмом и позитивным аффектом ниже, чем опосредующая роль негативного прошлого во взаимосвязи между нейротизмом и негативным аффектом.

Полученные в настоящем исследовании данные подтверждают, что подавление не задействовано в процессе формирования эмоциональных состояний и настроения (т. е. не соотносится ни с позитивным, ни с негативным аффектом), и согласуются с результатами проведенных нами ранее исследований [9]: т. е. можно говорить о том, что подавление эмоциональной экспрессии — нормативная для России, как страны с коллективистической культурой, стратегия РЭ. Похожие результаты получены китайскими коллегами [20].

Обращает на себя внимание тот факт, что опосредующая роль стратегий РЭ и представлений о ВП в случае позитивного аффекта гораздо ниже, чем в случае негативного аффекта. Вероятно, тесная связь ПА с экстраверсией предполагает, что большая роль в опосредовании связи между экстраверсией и позитивным аффектом отводится социальной поддержке и другим межличностным формам регуляции эмоций, которые не изучаются в данной работе.



Заключение

Результаты исследования подтвердили гипотезу об опосредующей роли стратегий регуляции эмоций и представлений о временной перспективе во взаимосвязи между темпераментально-личностными чертами и эмоциональными состояниями. В данном контексте эмоциональные состояния можно рассматривать как показатели настроения, так как период, за который оценивался позитивный/негативный аффект, был равен нескольким неделям.

Многие современные направления психотерапии, имеющие доказательную базу, основаны на непосредственной работе со стратегиями регуляции эмоций. Результаты данного исследования описывают те стратегии, которые включены в механизмы переработки индивидом собственной негативной эмоциональности. Таким образом, работа над развитием навыков когнитивной переоценки и уменьшением интенсивности руминаций и катастрофизации, в сочетании с переоценкой негативных событий прошлого и формированием образа будущего, снижает отрицательное влияние темпераментальных черт на настроение.

Будущие исследования могут быть сосредоточены на изучении опосредующей роли регуляции эмоций во взаимосвязи между негативной эмоциональностью, как темпераментально-личностной чертой, и признаками депрессивных/тревожных расстройств.

Литература

1. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003.
2. Дорофеева И.Н., Падун М.А. Особенности саморегуляции и профиль латеральной организации мозга // Психологический журнал. 2012. Том 33. № 1. С. 101–111.
3. Крамер Д. Математическая обработка данных в социальных науках: современные методы: учеб. пособие для вузов. М.: Изд. центр «Академия», 2007. 287 с.
4. Митина О.В., Сырцова А. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTRI): результаты психометрического анализа русскоязычной версии // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. 2008. С. 67–90.
5. Митина О.В., Падун М.А., Зелянина А.Н. Разработка русскоязычной версии методики «Тест имплицитного позитивного и негативного аффекта» // Психологический журнал. 2017. Том 38. № 2. С. 104–121.
6. Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2012. Том 9. № 4. С. 91–110.
7. Падун М. А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы // Психологический журнал. 2010. № 6. С. 57–69.
8. Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015. 8(39). № 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 27.11.2019).
9. Падун М.А., Зелянина А.Н. Стратегии регуляции эмоций и эмоциональные состояния: кросскультурные аспекты // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития. М.: Институт психологии РАН, 2017. С. 1458–1467.
10. Падун М.А., Зелянина А.Н. Регуляция эмоций у лиц с различным уровнем нейротизма // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлёв. М.: Институт психологии РАН, 2018. С. 1906–1913.
11. Рассказова 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.
12. Сырцова А., Митина О.В., Бойд Дж., Давыдова И.С., Зимбардо Ф., Непряхо Т.Л., Никитина Е.А., Семенова Н.С., Фьелен Н., Ясная В.А. Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований при помощи методики ZTRI) // Культурно-историческая психология. 2007. № 4. С. 19–31.
13. Barlow D.H., Sauer-Zavala S., Carl J.R., Bullis J.R., Ellard K.K. The nature, diagnosis, and treatment of neuroticism: Back to the future // Clinical Psychological Science. 2014. Vol. 2. P. 344–365.



14. *Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P.* Manual for use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Leidendorf: Netherlands, 2002.
15. *Gross J.J., Thompson R.A.* Emotion Regulation: Conceptual foundations // Handbook of Emotion Regulation / Ed. J.J. Gross. N.Y.: Guilford Press, 2007.
16. *John O.P., Gross J.J.* Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences and Life Span Development // Journal of Personality. 2004. Vol. 72. № 6. P. 1301–1334.
17. *Linehan M.M., Bohus M., Lynch T.R.* Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation // Handbook of Emotion. Regulation / Gross, J. (Ed.). NY: Guilford Press, 2007. P. 581–605.
18. *Matthews G., Stolarski M.* Emotional Processes in Development and Dynamics of Individual Time Perspective // Time Perspective Theory; Review, Research and Application. Essays in Honor of Philip G. Zimbardo / M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek (Eds.). Springer International Publishing Switzerland, 2015.
19. *Stolarski M., Ledzinska M., Matthews G.* Morning is tomorrow, evening is today: relationships between chronotype and time perspective // Biological Rhythm Research. 2013. Vol. 44. P. 181–196.
20. *Wang L., Shi Z., Li H.* Neuroticism, extraversion, emotion regulation, negative affect and positive affect: The mediating roles of reappraisal and suppression. // Social Behavior and Personality: An International Journal. 2009. Vol. 37. № 2. P. 193–194.
21. *Watson D.* Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states // Handbook of Positive Psychology / C.R. Snyder, S.J. Lopez (eds). Oxford: Oxford University Press, 2002. P. 106–119.
22. *Watson D., Tellegen A.* Toward a consensual structure of mood // Psychological Bulletin. 1985. Vol. 98. P. 219–235.
23. *Watson D., Clark L.A., Tellegen A.* Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 54. № 6. P. 1063–1070.
24. *Yoon K.L., Maltby J., Joormann J.* A pathway from neuroticism to depression: examining the role of emotion regulation // Anxiety, Stress, and Coping. 2013. Vol. 26. P. 558–72.
25. *Zhang J.W., Howell R.T.* Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? // Personality and Individual Differences. 2011. Vol. 50(8). P. 1261–1266.
26. *Zimbardo P.G., Boyd J.N.* Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. № 77. P. 1271–1288.

References

1. *Bek A., Rash A., SHo B., Emeri G.* Kognitivnaya terapiya depressii [Cognitive therapy of depression]. SPb.: Piter, 2003. (In Russ.).
2. *Dorofeeva I.N., Padun M.A.* Osobennosti samoregulyacii i profil' lateral'noj organizacii mozga [Characteristics of self-regulation and profile of lateral asymmetry] // Psihologicheskij zhurnal [Psychological journal]. 2012. T. 33. № 1. S. 101–111. (In Russ., abstr. in Engl.).
3. *Kramer D.* Matematicheskaya obrabotka dannyh v social'nyh naukah: sovremennye metody : ucheb. posobie dlya vuzov [Mathematical data processing in social sciences]. Izdatel'stvo: Akademiya, 2007 g. 287 s. (In Russ.).
4. *Mitina O.V., Syrcova A.* Oprosnik po vremennoj perspektive F. Zimbardo (ZTPI): rezul'taty psihometricheskogo analiza russkoyazychnoj versii [Zimbardo Time Perspective Inventory (ZPTI): results of Russian version psychometric analysis] // Vestn. Mosk. un-ta. Ser. 14 [Bulletin of MSU. Psychology]. 2008. C. 67–90. (In Russ., abstr. in Engl.).
5. *Mitina O.V., Padun M.A., Zelyanina A.N.* Razrabotka russkoyazychnoj versii metodiki «Test implicitnogo pozitivnogo i negativnogo affekta» [Development of Russian version of Implicit positive and negative affect test] // Psihologicheskij zhurnal [Psychological journal]. 2017. T. 38. № 2. S. 104–121. (In Russ., abstr. in Engl.).
6. *Osin E.N.* Izmerenie pozitivnyh i negativnyh emocij: razrabotka russkoyazychnogo analoga metodiki PANAS [Measurement of positive and negative emotions: development of Russian version of PANAS] // Psihologiya. Zhurnal Vysshej shkoly ekonomiki [Psychology. Journal of High School of Economics]. 2012. T. 9, № 4. S. 91–110. (In Russ., abstr. in Engl.).



7. Padun M.A. Regulyaciya ehmcij: process, formy, mekhanizmy [Emotion regulation: process, forms, mechanisms]. // Psihologicheskij zhurnal. [Psychological journal]. 2010. № 6. P. 57–69. (In Russ., abstr. in Engl.).
8. Padun M.A. Regulyaciya ehmcij i ee narusheniya. [Emotion regulation and its disturbances]. // Psihologicheskie issledovaniya. [Psychological researches]. 2015. 8 (39). № 5. <http://psystudy.ru>. (accessed 30.11.2019). (In Russ., abstr. in Engl.).
9. Padun M.A., Zelyanina A.N. Strategii regulyacii emocij i emocional'nye sostoyaniya: krosskul'turnye aspekty // Fundamental'nye i prikladnye issledovaniya sovremennoj psihologii: rezul'taty i perspektivy razvitiya. Moskva, «Institut psihologii RAN», 2017. С. 1458–1467. (In Russ.).
10. Padun M.A., Zelyanina A.N. Regulyaciya ehmcij u lic s razlichnym urovнем nejrotizma. [Emotion regulation in individuals with different level of neuroticism] // Psihologiya cheloveka kak sub"ekta poznaniya, obshcheniya i deyatel'nosti [Psychology of cognition, communication and activity] / Otv. red. V.V. Znakov, A.L. Zhuravlyov. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2018. P. 1906–1913. (In Russ.).
11. Rasskazova E.I., Leonova A.B., Pluzhnikov I.V. Razrabotka russkoyazychnoj versii oprosnika kognitivnoj regulyacii ehmcij [Development of Russian version of "Cognitive emotion regulation questionnaire" // Vestnik MGU. Seriya 14. Psihologiya. [Bulletin of MSU. Psychology]. 2011. № 4. S.161–179. (In Russ.).
12. Syrcova A., Mitina O.V., Bojd Dzh., Davydova I.S., Zimbardo F., Nepryaho T.L., Nikitina E.A., Semenova N.S., F'yolen N., Yasnaya V.A. Fenomen vremennoj perspektivy v raznyh kul'turah (po materialam issledovaniy pri pomoshchi metodiki ZPTI) [Phenomenon of time perspective in different cultures (based on research materials using ZPTI)]. // Kul'turno-istoricheskaya psihologiya [Cultural-Historical Psychology]. 2007. № 4. S.19–31. (In Russ., abstr. in Engl.).
13. Barlow D.H., Sauer-Zavala S., Carl J.R., Bullis J.R., Ellard K.K. The nature, diagnosis, and treatment of neuroticism: Back to the future. // Clinical Psychological Science. 2014. V. 2. P. 344–365.
14. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Manual for use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Leidendorf. Netherlands, 2002.
15. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion Regulation: Conceptual foundations // Handbook of Emotion Regulation / Ed. J.J. Gross. N.Y.: Guilford Press, 2007.
16. John O.P., Gross J.J. Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences and Life Span Development. // Journal of Personality. 2004. V. 72. № 6. P. 1301–1334.
17. Linehan M.M., Bohus M., Lynch T.R. Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation / Gross, J. (Ed.) Handbook of Emotion. Regulation, Guilford Press, NY., 2007. P. 581–605.
18. Matthews G., Stolarski M. Emotional Processes in Development and Dynamics of Individual Time Perspective / In: Stolarski M., Fielaide N., van Beek W. (Eds.) Time Perspective Theory; Review, Research and Application. Essays in Honor of Philip G. Zimbardo. Springer International Publishing Switzerland, 2015.
19. Stolarski M., Ledzinska M., Matthews G. Morning is tomorrow, evening is today: relationships between chronotype and time perspective. // Biological Rhythm Research. 2013. V. 44. P. 181–196.
20. Wang L., Shi Z., Li H. Neuroticism, extraversion, emotion regulation, negative affect and positive affect: The mediating roles of reappraisal and suppression. // Social Behavior and Personality: An International Journal, 2009. V. 37. № 2. P. 193–194.
21. Watson D. Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states / C.R. Snyder, S.J. Lopez (eds). Handbook of Positive Psychology. Oxford: Oxford University Press, 2002. P. 106–119.
22. Watson D., Tellegen A. Toward a consensual structure of mood // Psychological Bulletin. 1985. V. 98. P. 219–235.
23. Watson D., Clark L.A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. V. 54. № 6. P. 1063–1070.
24. Yoon K.L., Maltby J., Joormann J. A pathway from neuroticism to depression: examining the role of emotion regulation. // Anxiety, stress, and coping. 2013. V. 26. P. 558–72.
25. Zhang J.W., Howell R.T. Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? // Personality and Individual Differences. 2011. V. 50 (8), P. 1261–1266.
26. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. № 77. P. 1271–1288.



Информация об авторах

Падун Мария Анатольевна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, Институт психологии РАН (ФГБУНИИП РАН), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9876-4791>, e-mail: maria_padun@inbox.ru

Гагарина Мария Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Управление персоналом и психология», Финансовый университет (ФГОБУ ВО ФИ); ассоциированный научный сотрудник лаборатории социальной и экономической психологии, Институт психологии РАН (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7812-7875>, e-mail: mgagarina224@gmail.com

Зелянина Анна Николаевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Высшей школы психологии, педагогики и физической культуры, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова (ФГАОУ ВО САФУ имени М.В. Ломоносова), г. Архангельск, Российская Федерация, ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3522-9940>, e-mail: zelyanina-anna@yandex.ru

Information about the authors

Maria A. Padun, Ph.D. in Psychology, Senior Research Assistant, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9876-4791>, e-mail: maria_padun@inbox.ru

Maria A. Gagarina, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7812-7875>, e-mail: mgagarina224@gmail.com

Anna N. Zelianina, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Higher School of Psychology, Teaching and Physical Education, Northern (Arctic) Federal University Named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia, ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3522-9940>, e-mail: zelyanina-anna@yandex.ru

Получена 03.12.2019

Received 03.12.2019

Принята в печать 08.12.2020

Accepted 08.12.2020