

**РЕЦЕНЗИЯ НА МОНОГРАФИЮ Е.И. ПЕРВИЧКО  
«РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ: КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ»  
(М.: Когито-Центр, 2020. 363 с.)**

**Рогачева Т.В.**

*Рогачева Татьяна Владимировна*

*доктор психологических наук, заведующая отделением реабилитационной диагностики и мониторинга; государственное автономное учреждение Свердловской области «Областной центр реабилитации инвалидов», ул. Белинского, 173а, Екатеринбург, 620089, Россия. Тел.: 8 (343) 270-88-19.*

*E-mail: TVRog@yandex.ru*

**Аннотация**

Монография Е.И. Первичко «Регуляция эмоций: клинико-психологический аспект», представляет развернутый анализ как теоретических разработок, так и практических предложений в области регулирования эмоций.

Монография посвящена проблеме, которой человечество озабочено еще с древности. Эмоциональная сфера человека как одна из самых загадочных, с одной стороны, и как хорошо наблюдаемая, с другой, занимала умы философов, медиков и других исследователей человеческой души с Античности, однако до сих пор требует научных изысканий. Это проявляется на многих уровнях — от массовой культуры, предлагающей как в книгах, так и в различных тренингах, посвященных «эмоциональному интеллекту», способы и варианты регулирования эмоциональной сферы человека до специализированных гуманитарных дискуссий об истории, социологии и психологии эмоций, о роли эмоций в педагогическом процессе, в юриспруденции и в политическом принятии решений и т. д.

Работа Е.И. Первичко, несомненно, актуальна и представляет интерес не только для профессиональных психологов, но также для медиков, специалистов в области реабилитации и абилитации, педагогов, социальных работников и других специалистов, взаимодействующих с человеком.

**Ключевые слова:** Е.И. Первичко; медицинская психология; кардиоклиника; эмоции; регуляция эмоций; реабилитация; профилактика стрессов.

УДК 159.942(049.32)

**Библиографическая ссылка**

Рогачева Т.В. Рецензия на монографию Е.И. Первичко «Регуляция эмоций: клинико-психологический аспект» (М.: Когито-Центр, 2020. 363 с.) // Медицинская психология в России. – 2021. – Т. 13, № 3. – С. 9. doi: 10.24412/2219-8245-2021-3-9

*Поступила в редакцию: 05.04.2021    Прошла рецензирование: 18.04.2021    Опубликовано: 01.05.2021*

Монография Елены Ивановны Первичко «Регуляция эмоций: клинико-психологический аспект» посвящена проблеме, которой человечество озабочено еще с древности. Эмоциональная сфера человека как одна из самых загадочных, с одной стороны, и как хорошо наблюдаемая, с другой, занимала умы философов, медиков и других исследователей человеческой души с античности, однако до сих пор требует научных изысканий. Это проявляется на многих уровнях — от массовой культуры, предлагающей как в книгах, так и в различных тренингах, посвященных «эмоциональному интеллекту», способы и варианты регулирования эмоциональной сферы человека до специализированных гуманитарных дискуссий об истории, социологии и психологии эмоций, о роли эмоций в педагогическом процессе, в юриспруденции и в политическом принятии решений и т. д.

Проблема управления эмоциональной сферой также актуальна еще с древности. Например, К. Лукреций писал, что эмоции служат орудием мысли. Другими словами, любое проявление жизнедеятельности человека сопровождается переживаниями, которые отражают как значение, так и смысл явлений и ситуаций, выступая при этом основным механизмом регуляции психики. В современном обществе, отличающемся нестабильностью и динамичностью, вопрос о регуляции эмоций стоит как никогда остро. Например, по данным японских психологов, пятьдесят из ста детей, увлекающихся компьютерными играми, страдают эмоциональными расстройствами. У одних это проявляется в повышенной агрессивности, а у других — в глубокой апатии, утрате способности эмоционально реагировать на реальные события. Подобные явления, когда эмоциональные состояния человека начинают приближаться к полюсам, когда утрачивается контроль над эмоциями и умеренные их проявления все чаще сменяются крайностями, — свидетельство явного неблагополучия в эмоциональной сфере современного человека.



Проблема эмоционального реагирования на быстро меняющиеся социальные и природные процессы затронула практически все население Земли. Отчетливо данная тенденция проявилась в период пандемии COVID-19, когда все специалисты наблюдают повышение тревожности, симптомы клинической депрессии, симптомы клинического тревожного расстройства, различные фобии у переболевших данной инфекцией. Исследования в разных странах показывают, что уровень стресса, тревоги и депрессии вырос в 3-4 раза по сравнению с доковидным временем, а многие исследователи говорят даже о посттравматическом синдроме у пациентов, перенесших COVID. Появление данной монографии в такое беспокойное время — один из ответов отечественной психологии на запрос социума по исследованию человека как «целостности в его психосоматическом единстве с обсуждением вопросов регуляции и саморегуляции в сложных и неопределенных жизненных ситуациях» [с. 264 данной монографии].

Монография состоит из 8 глав, списка литературы и Приложений.

В Первой главе «Эмоции и их регуляция: теоретические модели и эмпирические исследования» автор представил историю становления исследуемой проблемы. Глава заставляет читателя задуматься о реконструкции основных идей мыслителей от античной философии до классической психологии, связанных с описанием и регулированием эмоций. Именно античные философы впервые составили тщательные определения и подробные описания базовых эмоций. Аристотель, например, как предтеча различных дискуссий, которые переживают в наши дни пик нового интереса, свое исследование эмоций размещает не в учении о душе (психологии в античном смысле слова), а в работе, посвященной риторике, поскольку ораторы должны были знать, как вызывать и контролировать эмоции у слушателей. Автор проводит логические связи от позиции Аристотеля, рассматривавшего эмоции в тесной связке с деятельностью через каузально-дуалистическую концепцию Декарта, который связал эмоции с физиологическими особенностями организма к Спинозе, для которого важным было отношение мышления и аффекта. При описании классических теорий эмоций (У. Джемса, К. Ланге, Дж. Уотсона) Елена Ивановна подчеркивает, что практически все теоретические разработки классиков бихевиоризма легли в основу методов психологической помощи в рамках данного подхода.

Понятно и логически оправдано обращение автора к решению проблемы регуляции эмоций психоанализом, несмотря на кажущееся противоречие. Ведь бихевиоризм ориентирован на принцип «минимального вторжения» в психику, тогда как психоанализ углубляется в бессознательное, пытаясь «добыть» самые сокровенные и вытесненные переживания, однако З. Фрейд эмоции рассматривал как природный натуральный процесс, оставаясь в этом вопросе скорее натуралистом, физиологом, чем психологом.

Поэтому, помимо теоретических описаний основных подходов к регуляции эмоций, в данной главе содержатся, что особенно значимо для практико-ориентированных специалистов, различные эмпирические исследования, в том числе в когнитивной психологии и психотерапии, а также в психоанализе. Так, в данной главе описаны основные методы управления эмоциями, применяемые в поведенческом консультировании и психотерапии: процедура прогрессирующей нервно-мышечной регуляции, систематическая десенсибилизация, метод погружения. Психоанализ представлен развернутым описанием механизмов невротической тревоги и ее регуляции, базирующихся на теории психологических защит.

Считаю, что для практиков будет интересен раздел «Модель Дж. Гросса и описания Н. Гарнефски», в котором представлены стратегии регуляции эмоций: выбор ситуации, модификация ситуации, распределение внимания, когнитивные изменения, модуляция ответа, а также анализ психодиагностического инструментария, адаптированного для русскоязычной выборки (CERQ — Опросник когнитивной регуляции эмоций).

Выбрав в качестве методологической основы своего исследования бихевиоральный подход, Елена Ивановна дополняет его когнитивными методами, позволяющими отследить типичные для человека схемы переработки информации. Известно, что в базовых положениях психотерапевтических концепций А. Эллиса и А. Бека эмоции и дисфункциональные поведенческие реакции опосредованы неверными когнитивными установками. Именно А. Бек предложил понятие «когнитивная схема», которое позволяет рассматривать и регулировать систему убеждений человека, связанных с его травматическим опытом. Таким образом, становится логически оправданным опора на культурно-историческую теорию Л. С. Выготского, который, по замечанию автора, не оставив завершеного учения об эмоциях, сформулировал механизм их регуляции.

Во второй главе «Регуляция эмоций в норме и патологии: культурно-деятельностный подход» детально описана позиция Л. С. Выготского по вопросу регуляции эмоций. Известно, что Л. С. Выготский предложил свою схему эмоционального реагирования: любой стимул для человека всегда опосредован знаком как искусственно созданным человеком стимулом-средством, что кардинально меняет структуру и характер психического функционирования. Л. С. Выготский настаивал, что аффект и интеллект едины. Для подтверждения своей позиции Лев Семенович ввел понятие «переживание» как единицы сознания и единицы личности и среды, представленных в единстве эмоциональных и интеллектуальных процессов.

На основе вышеописанных положений культурно-деятельностного подхода Елена Ивановна Первичко предлагает свой взгляд, смысл которого в целенаправленной ориентированности на изучение системы регулирования эмоций в норме и патологии. Автор предлагает собственную психологически обоснованную концептуальную модель регулирования эмоций в норме и патологии. Описание процесса регулирования как системы требует выделения уровней и/или компонентов этой системы, а также механизма ее функционирования.

В качестве эмпирической базы для проверки функционирования предлагаемой модели выбраны пациенты с различными формами сердечно-сосудистой патологии (пролапс митрального клапана и эссенциальная артериальная гипертензия), которые могут быть отнесены к заболеваниям психосоматического круга при оценке их клинической симптоматики и факторов патогенеза.

Здесь же автор выдвигает две основные гипотезы исследования. В первой автор предполагает, что регуляция эмоций представляет собой структуру, имеющую два уровня: психологический и физиологический. Психологический уровень, в свою очередь, состоит из мотивационно-смыслового и операционально-технического уровней, слаженная работа которых обеспечивается такими психологическими механизмами, как рефлексия и знаково-символическое опосредствование. Вторая гипотеза позволяет проверить, выступают ли психологическими механизмами регуляции эмоций рефлексия и знаково-символическое опосредствование эмоций. На основании этих гипотез сформулированы частные гипотезы, требующие проверки утверждений, что система регуляции эмоций у пациентов с вышеназванными нозологическими формами характеризуется наличием мотивационного конфликта, недостаточностью использования имеющихся у личности ресурсов для регулирования эмоций, что негативно влияет на результаты регуляции эмоционального состояния и клиническую картину заболевания.

В этой же главе представлены выборка исследования и психодиагностический инструментарий (Модифицированный вариант методики рисуночной фрустрации С. Розенцвейга и авторская методика выявления уровня притязаний в эксперименте).

Третья глава описывает регуляцию эмоций при решении задач выбора эмоционально значимых ситуаций и эмоциональных дескрипторов. В результате проведенного исследования автором делаются выводы о достоверно более высокой чувствительности пациентов с заболеваниями системы кровообращения к эмоциональным ситуациям и выбора ими определенных эмоциональных дескрипторов (гнев, презрение, страх) для описания переживаний в этих ситуациях. Автор выделяет группу пациентов с «гипертонией на рабочем месте» (пациенты, у которых артериальное давление в выходные дни отличалось от АД в рабочие дни в сторону нормализации), которым, по результатам проведенного исследования, свойственно максимально интенсивное переживание эмоций модальностей «печаль», «гнев», «презрение», «страх», а также феномен «парадоксального сужения» объема эмоционально значимых событий. Выделение такой группы пациентов, с нашей точки зрения, позволяет автору значительно расширить и углубить зону своих исследований в дальнейшем.

В результате проведенного исследования установлено, что пациенты при решении задач, связанных с эмоционально значимыми ситуациями, отличаются от людей без патологии системы кровообращения достоверно более высокой чувствительностью к таким ситуациям и, следовательно, большей глубиной возникающих при этом переживаний. Автор делает вывод, что уже на стадии восприятия эмоциогенных событий у испытуемых были выявлены две специфические стратегии перцептивного выбора: расширение объема эмоционально значимых событий и дескрипторов и ограничение в объеме эмоционально значимых событий и дескрипторов, что предполагает искажение ситуации.

Четвертая глава «Регуляция эмоций в динамике содержания первичных и вторичных ответов в эмоционально значимых ситуациях» доказывает, что пациенты с разными нозологиями сердечно-сосудистой системы различаются между собой по параметрам смыслового содержания и направленности реакций в первичных и вторичных ответах при эмоционально значимых ситуациях. Модификация Методики С. Розенцвейга позволила автору внести коррективы в процедуру проведения психодиагностики и поменять инструкцию для вторичного ответа на те же ситуации. Если в первичных ответах у данных пациентов чаще содержатся упреки, порицания или открытая враждебность при отрицании либо минимизации собственной вины, то при повторных ответах у пациентов с «гипертонией на рабочем месте» происходит резкое увеличение негативных переживаний как внешнеобвиняемого, так и самообвиняющего характера, тогда как пациенты с артериальной гипертензией достоверно не отличаются от здоровых испытуемых. Автор также установила, что пациенты с данными нозологическими формами стараются не выражать негативные эмоции в открытом вербальном поведении, что может быть компонентом психосоматического механизма данных клинических нарушений и расстройств.

Пятая глава «Стратегии регуляции эмоций» предлагает читателю различные варианты реагирования на эмоционально значимые ситуации. На основании проведенного контент-анализа ответов испытуемых автор выделяет два класса стратегий: интернальные (направленные на изменение когнитивной структуры переживания) и экстернальные (направленные на изменение экспрессивных характеристик эмоций и решение коммуникативных задач в ситуациях социального взаимодействия).

К интернальным когнитивно-неопосредованным стратегиям были отнесены следующие способы реагирования: отказ от ответа и ответы с не дифференцируемым когнитивным содержанием, т. е. без обращения к средствам знаково-символического опосредствования в необходимом объеме. Среди интернальных когнитивно-трансформирующихся стратегий выделены: руминации и катастрофизация, сравнение и обесценивание, позитивный пересмотр, последовательная актуализация новых личностных смыслов, трансформация переживаний с помощью юмора и метафоры.

Экстернальная когнитивно-неопосредованная стратегия выражается в непосредственном выражении эмоций, тогда как к экстернальным когнитивно-трансформирующимся стратегиям отнесены: подавление экспрессии эмоций, конфликтно-коммуникативное реагирование и субъект-субъектные интерактивные трансформации. На страницах 161–167 предложено структурированное описание стратегий и механизмов регуляции эмоций в эмоционально значимых ситуациях, оформленных в Таблицу 13. Данная таблица представляет интерес для практических психологов, т. к. в ней обобщаются выделенные автором стратегии, что позволяет понять механизмы реагирования клиентов на эмоционально значимые ситуации и применить их в профессиональной практической деятельности. Представленные в Таблице 13 сведения значительно облегчат как психологическое консультирование, так и психологическую коррекцию таких клиентов.

В выводах к этой главе Елена Ивановна обращает внимание читателя на интересный результат своего исследования, называя его парадоксальным. Установлено, что наряду с вышеперечисленными особенностями эмоционального реагирования на эмоциогенные ситуации у достаточно большого количества пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями ведущей стратегией регуляции эмоций выступает конфликтно-коммуникативное отреагирование. Именно такая стратегия предполагает осознанное введение в пространство коммуникации специальных стимулов-средств, которые позволяют пациенту в социально приемлемой форме вызывать у оппонента определенные эмоции, что маркируется автором как манипулятивная стратегия.

Здесь же на основании статистически значимых результатов описана принципиальная разница в выборе стратегий регуляции эмоций в разных группах испытуемых. Так, если пациенты с «гипертонией на рабочем месте» чаще подавляют эмоциональные проявления, то пациенты с пролапсом митрального клапана имеют более сложную структуру регуляции эмоций и чаще используют стратегию последовательной актуализации новых смыслов. Пациенты с эссенциальной артериальной гипертензией, в противоположность двум предыдущим группам, чаще используют стратегию непосредственного выражения эмоций при спонтанном отреагировании.

Интерес для всех практикующих психологов представляет и Глава 6 «Представления о регуляции эмоций пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями в объяснительных моделях психосоматического синдромогенеза». Автор детально описывает историю формирования психосоматической медицины, представленную как психоанализом, так и разработками отечественных клинических психологов и физиологов. Подчеркивая, что последние десятилетия отличаются в основном феноменологическим описанием исследуемых явлений, автор справедливо указывает на недостаточную разработанность именно вопросов эмоциональной регуляции у пациентов с различными патологиями, что открывает методологические и эмпирические просторы как для автора, так и для ее последователей.

В Главе 7 «Регуляция эмоций в состояниях психической напряженности» описаны физиологические, субъективно-оценочные и поведенческие параметры психических состояний, возникшие у пациентов с сердечно-сосудистой патологией в условиях психического напряжения (процедура проведенного эксперимента описана на стр. 109 монографии). Автор доказала, что при моделировании эмоциональной нагрузки у большинства испытуемых возникло состояние психической напряженности, что подтверждено биохимическими (уровень катехоламинов в моче, ретина, ангиотензина I в плазме крови), физиологическими (значение АД) и поведенческими критериями. Показана установленная в эксперименте связь между уровнем притязаний и стратегией эмоционального реагирования, предпочтительной для пациента и физиологическим состоянием, что еще раз подтверждает психосоматическую природу как эссенциальной гипертензии, так и «гипертонии на рабочем месте». Результаты проведенного эксперимента позволяют задуматься о физиологической природе пролапса митрального клапана (ПМК), особенно в ситуации вторичного прогиба одной или обеих створок клапана, ведь по данным статистики, у новорождённых ПМК диагностируется редко, однако с возрастом встречаемость патологии увеличивается: в раннем возрасте (5-6 лет) она составляет 6 %, в подростковом возрасте (11—15 лет) — 31 %, в 30 лет — 40 %, а в 60 лет — уже 77 %.

Восьмая глава «Регуляция эмоций у пациентов с пролапсом митрального клапана и больных артериальной гипертензией с разной степенью выраженности клинической симптоматики» вносит серьезный вклад в развитие отечественной медицинской психологии как науки. Детальное описание клинко-психологических характеристик разных групп пациентов (с ПМК, с эссенциальной гипертензией, с «гипертонией на рабочем месте») позволяет специалистам, в первую очередь клиническим психологам кардиологических отделений, сориентироваться в определении «мишеней» для своей профессиональной деятельности, ведь зачастую клиенты не очень способны к формулированию четкого запроса на психологическую помощь, в которой они, как установлено в данной монографии, несомненно нуждаются.

Особо стоит отметить исчерпывающий список литературы, который содержит как русскоязычные, так и иностранные источники. Такой список позволяет сориентироваться в проблеме регуляции эмоций начинающему исследователю, а специалисту, углубившемуся в данную проблему, найти для себя интересные свежие публикации.

Поэтому с уверенностью могу заявить, что монография **Елены Ивановны Первичко «Регуляция эмоций: клинко-психологический аспект»**, представляющая развернутый анализ как теоретических разработок, так и практических предложений в области регулирования эмоций, несомненно, актуальна и представляет интерес не только для профессиональных психологов, но также для медиков, специалистов в области реабилитации и абилитации, педагогов, социальных работников и других специалистов, взаимодействующих с человеком.

---

**Review of the monograph by E.I. Pervichko  
"Regulation of emotions: clinical and psychological aspect"  
(Moscow: Kogito-Center, 2020, 363 p.)**

Rogacheva T.V.<sup>1</sup>  
E-mail: TVRog@yandex.ru

<sup>1</sup> State Autonomous Institution of the Sverdlovsk Region  
"Regional Center for the Rehabilitation of the Disabled"  
Belinsky str., 173a, Yekaterinburg, 620089, Russia  
Phone: +7 (343) 270-88-19

**Abstract**

Monograph by E. I. Pervichko "Regulation of emotions: clinical and psychological aspect", presents a detailed analysis of both theoretical developments and practical proposals in the field of emotion regulation.

The monograph is devoted to the problem that humanity has been concerned with since antiquity. The emotional sphere of man, as one of the most mysterious, on the one hand, and as well observed, on the other, has occupied the minds of philosophers, doctors and other researchers of the human soul since antiquity, but still requires scientific research. This manifests itself on many levels — from mass culture, which offers, both in books and in various trainings devoted to "emotional intelligence", methods and options for regulating the emotional sphere of a person to specialized humanitarian discussions on the history, sociology and psychology of emotions, on the role of emotions in pedagogical process, in jurisprudence and in political decision-making, etc.

The work of E. I. Pervichko is undoubtedly relevant and of interest not only to professional psychologists, but also to physicians, specialists in the field of rehabilitation and habilitation, teachers, social workers and other specialists interacting with a person.

**Key words:** E.I. Pervichko; medical psychology; cardioclinic; emotions; emotion regulation; rehabilitation; stress prevention.

**For citation**

Rogacheva T.V. Review of the monograph by E.I. Pervichko "Regulation of emotions: clinical and psychological aspect" (Moscow: Kogito-Center, 2020, 363 p.). *Med. psihol. Ross.*, 2021, vol. 13, no. 3, p. 9. doi: 10.24412/2219-8245-2021-3-9 [in Russian, abstract in English].