

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В МУЛЬТИМОДАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ

В условиях мультимодальной коммуникации вопросы совладания с негативными эмоциональными стимулами становятся особенно актуальными. Мультимодальность описывает практику коммуникации с точки зрения текстовых, аудиальных, лингвистических, пространственных и визуальных ресурсов или модусов, которые используются для составления сообщений [3]. В таких условиях значительно возрастает когнитивная нагрузка на индивида, требуя задействования механизмов саморегуляции. Р. Баумайстер и К. Вохс в своей теории определяют *саморегуляцию* как управление внутренними процессами для достижения целей через когнитивные и эмоциональные механизмы [1]. При взаимодействии со множественными потоками информации, особенно в цифровой среде, главную роль начинают играть когнитивные процессы.

В контексте когнитивной эмоциональной регуляции особое внимание в управлении эмоциями уделяется, как ни странно, когнициям. Одной из ключевых моделей является транзакционная модель стресса Р. Лазаруса. Согласно модели, первичная оценка позволяет интерпретировать стрессор как благоприятный, нейтральный или угрожающий. Если стрессор воспринимается как угроза, происходит вторичная оценка, в ходе которой субъект оценивает свои ресурсы и выбирает подходящие стратегии совладания [2]. Например, если человек получает электронное письмо с критикой, исход первичной оценки определяет, будет оно воспринято как конструктивная обратная связь (благоприятный исход) или как личное нападение (стрессовый исход), что приведет к различным эмоциональным реакциям и копинг-стратегиям.

Теория эмоций Джеймса-Ланге представляет собой альтернативный подход, утверждая, что эмоциональные переживания являются лишь следствием предшествующих им физиологических изменений в организме. Согласно этой теории, эмоции возникают после обработки мозгом информации, полученной от центральной нервной системы [7].

В качестве антитезы можно рассмотреть теорию Кэннона-Барда, согласно которой выражение эмоций является результатом функций гипоталамических структур, а само эмоциональное переживание – следствием стимуляции таламуса. У. Кэннон утверждал, что телесные изменения и эмоциональные переживания происходят независимо друг от друга [Там же]. Однако оба подхода подверглись критике и ни один из них не является исчерпывающим для объяснения механизмов возникновения эмоций.

Современные нейронаучные исследования демонстрируют критическую роль префронтальной коры, особенно ее медиальной части – передней поясной коры (ППК), в регуляции когнитивных процессов. В ряде исследований, проведенных М. Познером и М. Ротбарт, акцентируется внимание на том, что ППК вовлечена в осуществление исполнительных функций, включая селекцию релевантных стимулов и подавление нерелевантных, коррекцию ошибок и разрешение конфликтов между конкурирующими сенсорными сигналами. Исследования с использованием нейровизуализации подтверждают активность ППК при выполнении задач, требующих когнитивного контроля, таких как эффект Струпа, при котором возникает конфликт между автоматизированными и контролируемыми процессами обработки информации [5].

Более того, префронтальная кора оказывает значительное влияние на эмоциональную регуляцию, взаимодействуя с амигдалой. Это взаимодействие демонстрирует способность префронтальной коры модулировать эмоциональные реакции, снижая уровень тревожности и стресса. Данные процессы особенно важны для успешной адаптации в условиях повышенной информационной нагрузки.

Копинг-стратегии направлены на управление самим эмоциональным состоянием, а не на изменение ситуации. К таким стратегиям относятся саморегуляция, эмоциональная экспрессия и социальная поддержка. Саморегуляция включает техники релаксации, медитации и глубокого дыхания. Эмоциональная экспрессия позволяет выпускать накопленные эмоции через творчество, спорт или разговоры. Социальная поддержка предполагает обращение за помощью к друзьям, семье или профессионалам. В условиях мультимодальной коммуникации социальная поддержка может быть предоставлена через онлайн-группы поддержки, форумы и социальные сети. Виртуальные сообщества, например, могут предоставлять платформу для обмена опытом и поддержки среди людей, сталкивающихся с похожими проблемами.

Одним из ключевых механизмов совладания со внешними стимулами является способность к осознанной регуляции эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях. Исследования показывают, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта способны лучше контролировать такие негативные эмоции, как тревога и гнев, благодаря эффективной работе префронтальной коры, ответственной за когнитивный контроль и эмоциональную модуляцию [4]. Эмоциональный интеллект также способствует снижению влияния на индивида внешних стрессоров через осознанную переоценку ситуации. Например, исследование Н. Шутте и Дж. Малуфф показало, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта чаще используют стратегии когнитивной переоценки, что помогает им сохранять спокойствие и адаптироваться к стрессовым ситуациям [6]. Это позволяет эффективно управлять эмоциональными реакциями и повышает результативность саморегуляции в условиях информационной перегрузки, типичной для мультимодальной среды.

Эмоциональная регуляция и совладание с негативными эмоциональными стимулами являются важными аспектами психологического и педагогического знания. Анализ существующих теорий и подходов показывает, что эффективная эмоциональная регуляция требует комплексного подхода, учитывающего когнитивные, физиологические и социальные факторы.

Одним из перспективных направлений является внедрение программ социально-эмоционального обучения (SEL) в образовательных учреждениях. Внедрение подобных программ в учебный процесс может способствовать формированию устойчивых навыков управления эмоциями, что окажет положительное влияние на академическую успеваемость и общее психическое здоровье обучающихся. Программы могут включать модули по развитию эмпатии, обучению активному слушанию и конструктивной коммуникации, что позволит обучающимся более эффективно взаимодействовать с окружающими. Результаты исследования показывают, что студенты, участвующие в программах SEL, демонстрируют более высокие уровни академической успеваемости и социального поведения.

Психологические механизмы саморегуляции в мультимодальной коммуникации – это не просто средство совладания с сенсорной перегрузкой, это мощный инструмент осознанного управления эмоциями и когнитивными процессами, который трансформирует информационный хаос в структурированное и продуктивное взаимодействие. Умение контролировать собственные эмоции в стрессовых условиях является ключевым фактором успешной адаптации в современном мире. В конечном счете, человек, владеющий этим навыком, способен эффективно функционировать даже в условиях самых интенсивных вызовов окружающей среды.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Baumeister, R. F.* Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications / R. F. Baumeister, K. D. Vohs // Guilford Press, 2016.
2. *Lazarus, R. S.* Stress, Appraisal, and Coping Springer Publishing Company / R. S. Lazarus, S. Folkman. – 1984.
3. *Murray, J.* Composing Multimodality / J. Murray // Multimodal Composition: A Critical Sourcebook / Lutkewitte, Claire. – Boston : Bedford/St. Martin's, 2013.
4. *Ochsner, K. N.* The cognitive control of emotion. Trends in Cognitive Sciences / K. N. Ochsner, J. J. Gross. – 2005. – 9 (5) – Pp. 242–249.
5. *Posner, M. I.* Attention, Self-regulation, and consciousness / M. I. Posner, M. K. Rothbart // Philosophical Transactions of the Royal Society. – B : Biological Sciences, 2007. – 362 (1481). – Pp. 759–768.
6. *Schutte, N. S.* Emotional intelligence and interpersonal relations / N. S. Schutte, J. M. Malouff // Journal of Social Psychology. – 2004. – 144 (4). – Pp. 523–536.
7. *Cannon, W.* The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory / W. Cannon // The American Journal of Psychology, 1927. – 39. – Pp. 106–124.