

**Взаимосвязь семейной коммуникации с особенностями копинг-стратегий, регуляцией эмоций и маскингом**

**Юлдашева Надина Ратмировна**

*Студент (бакалавр)*

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

*E-mail: yulduz.mn4@gmail.com*

Семья как первоисточник социализации играет большую роль в формировании личности, так как через фигуры родителей удается сформировать различные виды адаптации и навыков. Эффективность семейной коммуникации зависит от множества факторов, среди которых социально-демографические (возраст, профессиональные различия) и социально-психологические (частота и регулярность общения).

В свою очередь, именно в семье закладываются основы для совладающего поведения. В работе Е. В. Куфтяк в качестве ключевых аспектов, формирующих копинг поведение, выделяются: привязанность к значимым взрослым, особенности детско-родительских отношений, модели совладающего поведения родителей и отношения с другими людьми [2]. Так, по классическому определению Р. Лазаруса, копинг – это когнитивные или поведенческие усилия для совладания с внешними или внутренними требованиями, превышающими ресурсы человека. При этом копинг, в отличие от защитных механизмов, более гибкий, целенаправленный, осознанный и включает различные процессы анализа ситуации [1].

Одним из механизмов, связанным с копинг-стратегиями, рассматривается регуляция эмоций. В научной литературе регуляция эмоций представлена комплексом психических процессов, через которые человек может наблюдать, оценивать и изменять свои реакции для достижения определенных целей. Если она приобретает дисфункциональную форму, то может являться причиной сложностей в социальной адаптации и вести к развитию психических расстройств [3, 4].

Маскинг – это осознанная или неосознанная стратегия, направленная на сокрытие трудностей при взаимодействии через имитацию социально ожидаемого поведения. Но при этом в долгосрочной перспективе может приводить к истощению и усугублению тревожного состояния. Лаурой Халл и ее коллегами была выявлена связь маскинга с такими расстройствами личности, как генерализованное тревожное расстройство, депрессия и социальная тревожность [5]. Возникновение феномена обусловлено влиянием окружающей среды. Так, в детстве это связано с родителями, которые могли негативно относиться к определенным проявлениям, а во взрослом возрасте на это уже оказывает влияние окружение: друзья, сверстники и другие люди.

Целью исследования было выявление взаимосвязи между особенностями семейной коммуникации и формированием копинг-стратегий, регуляции эмоций и маскинга. Выборка составила 200 человек (100 – мужчин, 100 – женщин) в возрасте от 18 до 40 лет. Методики исследования: «Семейные эмоциональные коммуникации» А. Б. Холмогорова, С. В. Воликова, М. Г. Сорокова 2016; «Опросник маскировки аутистичных черт» Л. Халл, С. Барон-Коэн, 2018; «Опросник когнитивной регуляции эмоций» адаптация О. Л. Писарева, А. Гриценко, 2010 и «Утрехтская шкала проактивной копинг-компетентности» адаптация А. А. Бехтер, 2025. Нами были проверены 2 гипотезы:

1. С повышением элиминирования эмоций в семье будут уменьшаться все копинг-стратегии

2. С повышением дисфункциональной коммуникации в семье увеличивается применение дезадаптивных показателей эмоциональной регуляции (катастрофизация, самообвинение и обвинение) и маскинга

Для проверки первой гипотезы был проведен корреляционный анализ с непараметрическим критерием Спирмена и были обнаружены статистически значимые взаимосвязи, так повышение элиминирования эмоций снижает планирование ( $r=-0,144$ ;  $p=0,043$ ), анализ ситуации ( $r=-0,181$ ;  $p=0,01$ ), прогнозирование проблемы ( $r=-0,198$ ;  $p=0,005$ ), социальную поддержку ( $r=-0,156$ ;  $p=0,027$ ) и понимание собственных ограничений ( $r=-0,175$ ;  $p=0,013$ ). Вторая гипотеза проверялась также по критерию Спирмена, где были обнаружены статистически значимые взаимосвязи между общей дисфункциональной коммуникацией в семье и такими шкалами регуляции эмоций как самообвинение ( $r=0,220$ ;  $p=0,002$ ), катастрофизация ( $r=0,221$ ;  $p=0,002$ ), а также шкалами маскинга – ассимиляцией ( $r=0,238$ ;  $p=0,001$ ) и общего балла маскировки ( $r=0,171$ ;  $p=0,016$ ). Таким образом с повышением дисфункциональной коммуникации в семье повышается самообвинение, катастрофизация и маскинг.

Данное исследование было посвящено выявлению взаимосвязи между семейной коммуникацией и формированием копинг-стратегий, регуляцией эмоций и маскингом. По результатам анализа было выявлено, что при преобладании в семье элиминирования (запрета на проявление эмоций) у детей снижается развитие таких проактивных стратегий: планирования, анализа ситуации, прогнозирования проблемы, стремление к социальной поддержке и понимание своих ограничений. Также исследование подтвердило важность семейной коммуникации, так как она может повлиять на самообвинение, катастрофизацию и даже способствовать формированию маскинга при дисфункции.

#### Источники и литература

- 1) Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология – 2011. – №1 – С. 100-111.
- 2) Куфтяк, Е.В. Взаимосвязь привязанности и совладающего поведения у взрослых // Консультативная психология и психотерапия – 2021. – Т. 29. – №. 1 – С. 28-43.
- 3) Падун М. А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31. – №. 6. – С. 57-69.
- 4) Garnefski, N. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems / N. Garnefski, V. Kraaij, Ph. Spinhoven // Personality and Individual Differences. – 2001. – Vol. 30. – P. 1311-1327.
- 5) Hull L., Mandy W., Meng-Chuan Lai, Baron-Cohen S., Allison C., Smith, K. Petrides P. Development and Validation of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q) // Journal of Autism and Developmental Disorders. – 2019. – Vol. 49. – №.3