

Секция «28.24 Современные проблемы психологии (подсекция для школьников)»

**Культурная вариативность эмоциональной выразительности и регуляции:
обзор и практический проект**

Научный руководитель – Элькинд Григорий Витальевич

Ярчиева Алиса Романовна

E-mail: alisa.yarcheeva@gmail.com

Аннотация. Культура задаёт нормы того, насколько уместно показывать чувства, поэтому внешняя экспрессия может отличаться даже при сходной внутренней «силе» переживания. В тезисах кратко обобщаются данные о нейро-телесной основе эмоций и культурной вариативности стратегий регуляции; практическая часть проекта запланирована, сбор данных продолжается.

Актуальность. Для общения и саморегуляции важно различать: что человек чувствует, как он это показывает и как он управляет эмоцией.

Основные положения. Эмоции опираются на телесные реакции и их интерпретацию [1; 2]. В сравнительном исследовании США–Китай более высокая экспрессивность в интервью не означала более сильных самоотчётов о чувствах или более выраженных нейронных ответов во время фМРТ [1]. Следовательно, культура может менять «правила показа» эмоций, не делая переживание автоматически сильнее. В модели Дж. Гросса ключевые стратегии регуляции — когнитивная переоценка и подавление выражения [2]; межкультурный мета-анализ показывает, что их связь с психическим благополучием зависит от культурных характеристик выборок [3]. Отдельный блок обзора посвящён перинатальному стрессу как фактору риска для неблагоприятных исходов беременности и развития [4].

Практическая часть (в процессе). Цель — проверить у подростков связи между нормами выражения эмоций (семья/класс), внешней экспрессивностью, телесными ощущениями и предпочтением переоценки/подавления. Методики: мини-анкета норм выражения и самоконтроля; эмоциональные стимулы (краткие истории/видео, вызывающие восхищение и сострадание) по логике [1] + оценка силы переживания (0–10); чек-лист телесных ощущений; короткая шкала переоценки/подавления на основе модели [2]; наблюдение экспрессивности при пересказе (оценка двумя наблюдателями).

Ожидаемые результаты. Предполагается, что экспрессивность будет сильнее связана с нормами среды, чем с «силой чувства» [1], а предпочтение стратегий регуляции — с установками самоконтроля и культурным контекстом [2; 3].

Источники и литература

- 1) Immordino-Yang M.H., Yang X.-F., Damasio H. Cultural modes of expressing emotions influence how emotions are experienced. *Emotion*. 2016;16(7):1033–1039. DOI:10.1037/emo0000201.
- 2) Gross J.J. Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *J Pers Soc Psychol*. 1998;74(1):224–237. DOI:10.1037/0022-3514.74.1.224.
- 3) Chen M.S., Cai Q., Omari D., et al. Emotion regulation and mental health across cultures: a systematic review and meta-analysis. *Nat Hum Behav*. 2025;9(6):1176–1200. DOI:10.1038/s41562-025-02168-8

- 4) Sanjuan J., Ferrer M., Guillén-Serrano V., et al. Prenatal maternal posttraumatic stress disorder as a risk factor for adverse birth weight and gestational age outcomes: a systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord.* 2021;289:326–338. DOI:10.1016/j.jad.2021.04.046