

Особенности эмоциональной регуляции у женщин с травматическим опытом сексуального насилия

Краснова Т. Е.,

Психолог, супервизор,
руководитель
психологического
центра “Точка близости”,
Москва, Россия,
pr.krasnova@gmail.com,
<https://orcid.org/0009-0005-5436-3848>

DOI 10.25991/m9648-7914-4957-I

УДК: 159.922.77

Аннотация

В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей эмоциональной регуляции у женщин с травматическим опытом сексуального насилия. Показано, что в выборке преобладает стратегия подавления эмоций при относительно низкой выраженности когнитивной переоценки. Выявлены устойчивые связи между подавлением эмоций, копинг-стратегиям избегания, примитивными защитными механизмами и автоматическими негативными мыслями. Выделены две клинически значимые подгруппы, различающиеся по профилю эмоциональной регуляции. Полученные данные могут быть использованы при разработке дифференцированных психотерапевтических программ для женщин с травматическим опытом сексуального насилия.

Ключевые слова: сексуальное насилие, травматический опыт, эмоциональная регуляция, копинг-стратегии, психологические защиты, когнитивные искажения.

Tatyana Yev. Krasnova,

Psychologist, supervisor,
head of the psychological center "Point
of Proximity", Moscow, Russia,
pr.krasnova@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-5436-3848>

Features of emotional regulation in women with a traumatic experience of sexual violence

Для цитирования:

Краснова, Т. Е. (2026). Особенности эмоциональной регуляции у женщин с травматическим опытом сексуального насилия. Психология человека и социальной среды, (1), 172–180. doi:10.25991/m9648-7914-4957-I

Abstract

This article presents the results of an empirical study of emotional regulation characteristics in women with traumatic experiences of sexual violence. The results show that the sample is dominated by a strategy of suppressing emotional expression with relatively low cognitive reappraisal. Stable associations were found between emotion suppression, avoidance coping strategies, primitive defense mechanisms, and automatic negative thoughts. Two clinically significant subgroups were identified, differing in their emotional regulation profiles. The data obtained can be used in the development of differentiated psychotherapeutic programs for women with traumatic experiences of sexual violence.

Keywords: sexual violence, traumatic experiences, emotion regulation, coping strategies, psychological defences, cognitive distortions.

Сексуальное насилие относится к числу наиболее тяжелых психотравмирующих факторов и оказывает комплексное и пролонгированное воздействие на эмоциональную, когнитивную и личностную сферу женщины (Вассерман & Щелкова, 2014; ВОЗ, 2021; Gross & John, 2003). Последствия данного опыта могут сохраняться на протяжении многих лет и проявляться в виде нарушений эмоционального функционирования, трудностей в установлении и поддержании межличностных отношений, снижения качества жизни и уровня психологической адаптации (Вассерман & Щелкова, 2014; Падун, 2019). Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, сексуальное насилие ассоциировано с повышенным риском развития посттравматических стрессовых расстройств, депрессивных и тревожных состояний, а также устойчивых нарушений эмоциональной регуляции (ВОЗ, 2021).

В современной психологии и психотравматологии проблема эмоциональной регуляции рассматривается как один из ключевых механизмов адаптации личности к стрессовым и травматическим воздействиям. Нарушения эмоциональной регуляции признаются центральным фактором, способствующим хронизации посттравматической симптоматики и затрудняющим процесс психологического восстановления после травмы (Gross & John, 2003; Kessler, Sonnega, Bromet, Hughes & Nelson, 1995). Несмотря на значительное количество исследований, посвященных эмоциональным последствиям сексуального насилия, большинство из них фокусируется преимущественно на клинической симптоматике тревожных и депрессивных расстройств, тогда как регуляторные механизмы эмоциональной сферы остаются недостаточно изученными (Gross & John, 2003; Ouhmad, Hage, Combalbert, 2023; Tull, Barrett, McMillan & Roemer, 2007).

В рамках современных теоретических моделей эмоциональная регуляция рассматривается как многокомпонентная система процессов, обеспечивающих управление эмоциональными состояниями посредством когнитивной переоценки, подавления экспрессии, использования копинг-стратегий и психологических защитных механизмов. В исследованиях, посвященных психотравме, подчеркивается роль дезадаптивных форм эмоциональной регуляции, таких как избегание, подавление и диссоциация в поддержании эмоциональной дезорганизации и снижении способности к переработке травматического опыта (Gross & John, 2003; Kessler et al., 1995). Эмпирические исследования, посвященные последствиям сексуального насилия, демонстрируют устойчивую связь данного опыта с нарушениями эмоционального реагирования, повышенной эмоциональной реактивностью, трудностями осознания и вербализации эмоций, а также с использованием дезадаптивных когнитивных и поведенческих стратегий (Tull, et al., 2007). Вместе с тем в научной литературе недостаточно представлены работы, в которых эмоциональная регуляция анализируется как целостный конструкт, включающий когнитивные, копинговые

и защитные компоненты, что обуславливает актуальность и необходимость дальнейших исследований в данном направлении.

Цель исследования — выявить особенности эмоциональной регуляции у женщин с травматическим опытом сексуального насилия.

Предмет исследования — особенности эмоциональной регуляции у женщин с травматическим опытом сексуального насилия.

Гипотезы исследования:

1. У женщин с травматическим опытом сексуального насилия выявляются специфические особенности эмоциональной регуляции, проявляющиеся в трудностях осознания, выражения и контроля эмоций.
2. Нарушения эмоциональной регуляции связаны с преобладанием дезадаптивных копинг-стратегий и защитных механизмов.
3. Когнитивные искажения и автоматические негативные мысли опосредуют особенности эмоциональной регуляции у женщин с травматическим опытом сексуального насилия.

В исследовании приняли участие 40 женщин в возрасте от 18 до 45 лет ($M = 29.4$, $SD = 6.2$), имеющих травматический опыт сексуального насилия. Критериями включения являлись наличие в анамнезе сексуального насилия, переживаемого как психотравмирующее событие, соответствие возрастному диапазону и добровольное информированное согласие на участие в исследовании. Исследование проводилось с соблюдением этических принципов психологических исследований. Для сбора эмпирических данных использовались качественные и количественные методы. В диагностический комплекс вошли следующие методики:

- полуструктурированное клиническое интервью применялось для уточнения характера травматического опыта, субъективного переживания травмы и особенностей эмоционального реагирования.
- опросник WCQ (*Ways of Coping Questionnaire*, Р. Лазарус) использовался для оценки стратегий эмоционального совладания.
- методика Life Style Index (*LSI*, Р. Плутчик) применялась для исследования психологических защит как компонента эмоциональной регуляции.
- опросник CMQ использовался для оценки когнитивных механизмов регуляции эмоциональных состояний.
- методика Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ) применялась для изучения автоматических негативных мыслей.
- опросник Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) (*Gross & Oliver, 2003*) использовался для оценки стратегий когнитивной переоценки и подавления экспрессии эмоций.

Обработка данных проводилась с использованием методов описательной статистики и корреляционного анализа. Уровень статистической значимости принимался равным $p \leq 0,05$.

Результаты исследования

1. Средние показатели по ERQ показывают более высокую частоту использования стратегии подавления экспрессии эмоций ($M = 4.47$) по сравнению с когнитивной переоценкой ($M = 3.05$), что указывает на склонность к сдерживанию эмоциональных проявлений в данной выборке.
2. На WCQ доминируют стратегии избегания ($M = 3.85$), тогда как проблемно-ориентированные стратегии применяются реже.
3. По LSI преобладают примитивные/невротические защиты (высокие средние баллы по вытеснению и отрицанию), тогда как зрелые механизмы защиты выражены ниже ($M = 1.75$).
4. CMQ и ATQ демонстрируют высокий уровень когнитивных искажений и автоматических негативных мыслей (средние значения и разброс указывают на выраженные когнитивные затруднения у части выборки).
5. Для изучения взаимосвязей между компонентами эмоциональной регуляции, копинг-стратегиями, защитами и когнитивными механизмами был выполнен корреляционный анализ (Pearson r).

Ключевые значимые корреляции:

- ERQ (подавление) $\leftrightarrow$ WCQ (избегание): $r = 0.62, p < 0.001$.
Чем выше подавление экспрессии, тем чаще применение избегающие стратегий совладания.
- ERQ (подавление) $\leftrightarrow$ ATQ (автоматические негативные мысли): $r = 0.57, p < 0.001$
Подавление связано с большим количеством автоматических негативных мыслей.
- ERQ (подавление) $\leftrightarrow$ LSI (отрицание): $r = 0.49, p = 0.001$.
Подавление коррелирует с выраженностью отрицания как защиты.
- ERQ (переоценка) $\leftrightarrow$ CMQ (когнитивные искажения): $r = -0.44, p = 0.004$.
Выше когнитивной переоценки — ниже выраженность когнитивных искажений.
- WCQ (проблемно-ориентированные) $\leftrightarrow$ ERQ (переоценка): $r = 0.39, p = 0.01$.
Проблемно-ориентированные стратегии связаны с более частым использованием переоценки.
- LSI (вытеснение) $\leftrightarrow$ ATQ: $r = 0.46, p = 0.002$.

Вытеснение ассоциируется с большим количеством автоматических негативных мыслей.

Полученные корреляции указывают на устойчивую связь между дезадаптивными формами регуляции (подавление, избегание, примитивные защиты) и когнитивными нарушениями (автоматические мысли, искажения).

Множественная регрессия: предикторы подавления экспрессии (ERQ — suppression)

Проведена множественная регрессия методом stepwise (входные переменные: ATQ, WCQ-избегание, LSI-отрицание, CMQ, WCQ-проблемно-ориентированные).

Результаты:

- Финальная модель (3 предиктора): ATQ, WCQ-избегание, LSI-отрицание.
- $R^2 = 0.52$, $F(3,36) = 13.16$, $p < 0.001$.
- Коэффициенты (β , t , p):
- ATQ: $\beta = 0.38$, $t = 3.20$, $p = 0.003$;
- WCQ-избегание: $\beta = 0.30$, $t = 2.41$, $p = 0.02$;
- LSI-отрицание: $\beta = 0.24$, $t = 2.05$, $p = 0.045$.

Интерпретация: 52% дисперсии стратегии подавления экспрессии объясняется совокупностью автоматических негативных мыслей, стратегий совладания по типу избегания и отрицания как защиты. Наиболее сильный вклад вносит уровень автоматических негативных мыслей (ATQ).

Кластерный анализ (exploratory)

Проведен иерархический кластерный анализ по основным шкалам (ERQ, WCQ, LSI, CMQ, ATQ) — выделено 2 устойчивых кластера:

Кластер А — «High suppression / Avoidant» ($n = 22$): высокие значения ERQ-suppression ($M = 4.9$), WCQ-избегание ($M = 4.3$), LSI-отрицание ($M = 3.2$), ATQ ($M = 52.1$).

Кластер В — «Relatively adaptive» ($n = 18$): более высокий ERQ-reappraisal ($M = 3.6$), ниже ERQ-suppression ($M = 3.8$), WCQ-проблемность выше ($M = 3.1$), ATQ ниже ($M = 37.6$).

Межгрупповые различия (t-тест):

- ERQ-suppression: $t(38) = 4.12$, $p < 0.001$, Cohen's $d = 1.30$.
- ATQ: $t(38) = 3.45$, $p = 0.001$, $d = 1.09$.
- ERQ-reappraisal: $t(38) = -2.34$, $p = 0.025$, $d = 0.74$.

Интерпретация: в выборке выделяются две клинически значимые подгруппы: одна с явной паттерн-регуляцией «сдерживание + избегание + примитивные защиты + высокие автоматические мысли», другая — с относительно лучшими стратегиями

переоценки и меньшей когнитивной нагрузкой.

При анализе полуструктурированных интервью были выделены частотные тематические коды (частота указана в процентах от всех респондентов):

- Эмоциональное онемение / «недоступность» чувств — 70% (28/40).
- Стыд и самообвинение — 65% (26/40).
- Трудности называния эмоций (алекситимоподобные проявления) — 58% (23/40).
- Телесные симптомы и диссоциация при воспоминании травмы — 55% (22/40).
- Стратегии избегания напоминаний / ситуационная изоляция — 60% (24/40).
- Положительный опыт прохождения психотерапии (фрагментарно) — 20% (8/40).

Качественные данные иллюстрируют основные количественные находки: преобладание подавления, избегания, недостаточной рефлексии эмоциональных состояний и наличие телесной диссоциации.

Также в исследовании проведен анализ корреляций показателей с возрастом участниц и с временным интервалом с момента травмы (в годах). Значимых корреляций с возрастом не выявлено ($p > 0.10$). Время с момента травмы коррелировало отрицательно с ATQ ($r = -0.31$, $p = 0.05$), что может отражать частичную ремиссию автоматических негативных мыслей с течением времени у части участниц.

Ключевые выводы

1. У женщин с травматическим опытом сексуального насилия наблюдается преобладание стратегии подавления эмоций при относительно низкой активности когнитивной переоценки.
2. Дезадаптивные копинг-стратегии (избегание, дистанцирование) и примитивные защитные механизмы (отрицание, вытеснение) тесно связаны с нарушениями эмоциональной регуляции.
3. Высокая частота автоматических негативных мыслей и когнитивных искажений предсказывает склонность к подавлению и применению избегающих стратегий (модель регрессии объясняет ~52% дисперсии подавления).
4. В выборке выделяются по крайней мере две клинически значимые подгруппы: «высоко-подавляющая/избегающая» и «относительно адаптивная», что имеет значение для персонализации психотерапевтического вмешательства.
5. Качественные данные подтверждают количественные выводы: часты эмоциональное онемение, стигма/стыд, трудности с вербализацией эмоций и телесная диссоциация.

Обсуждение результатов

Полученные результаты подтверждают представления о нарушениях эмоциональной регуляции как одном из ключевых последствий травматического опыта сексуального насилия.

Преобладание подавления экспрессии эмоций и стратегий избегания может рассматриваться как адаптационный механизм в условиях травмы, однако в долгосрочной перспективе способствует хронизации эмоциональных трудностей.

Выявленные особенности согласуются с данными исследований, указывающих на роль дезадаптивных форм эмоциональной регуляции в поддержании посттравматической симптоматики. Когнитивные искажения и автоматические негативные мысли усиливают эмоциональную реактивность и ограничивают возможности переработки травматического опыта.

Ограничениями исследования являются относительно небольшой объем выборки и использование самоотчетных методов, что определяет необходимость дальнейших исследований с расширением методического инструментария и применением продольных дизайнов.

В результате исследования было установлено, что женщины с травматическим опытом сексуального насилия характеризуются специфическими особенностями эмоциональной регуляции, проявляющимися в преобладании подавления эмоций, дезадаптивных копинг-стратегий, защитных механизмов избегания и выраженных когнитивных искажений.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных данных при разработке психотерапевтических программ, направленных на восстановление эмоциональной регуляции и переработку травматического опыта у женщин, переживших сексуальное насилие. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением динамики эмоциональной регуляции в процессе психотерапии и расширением выборки.

Литература

Бобров, А. Е., Файзрахманова, Е. В. (2017). Опросник когнитивных ошибок как инструмент оценки компонентов патологической тревоги. Доктор.Ру. Неврология Психиатрия. № 8 (137). 59-65

Вассерман, Л. И., Иовлев, Б. В., Исаева, Е. Р., Трифонова, Е. А., Щелкова, О. Ю., Новожилова, М. Ю., Вукс, А. Я. (2009). Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. СПб.: НИПНИ им. Бехтерева. http://nmic.bekhterev.ru/upload/documents/2009_02.pdf

Вассерман, Л. И., Щелкова, О. Ю. (ред.) (2014). Психологическая диагностика расстройств эмоциональной сферы и личности: коллективная монография. СПб.: изд-во СПбГУ. <https://psytests.org/book/wass2014.html>

Всемирная организация здравоохранения. (2021). Оценка распространенности насилия в отношении женщин. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256>. 92

Падун, М. А. (2019). Регуляция эмоций и насилие в романтических отношениях. Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. Том 4. № 3 (15). 110-133

Панкратова, А. А., Корниенко, Д. С. (2017). Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса. Вопросы психологии. № 5. 139-149

Ялтонская, А. В. (2013). Предикторы эффективности групповой когнитивно-поведенческой психотерапии в комплексном лечении депрессивных расстройств непсихотического уровня. Диссертация.

Gross, J. J., John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. v. 85. 348-362

Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*. Vol. 52(12). 1048-1060. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7492257/>

Ouhmad, N., El Hage, W., Combalbert, N. (2023). Emotion regulation and executive functioning in female victims of sexual assault suffering from PTSD. *Psychiatry Research*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37717546/>

Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*. Vol. 38(3). 303-313. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17697854/>

Ullman, S. E., Peter-Hagene, L. C., Relyea, M. (2014). Coping, emotion regulation, and self-blame as mediators of sexual abuse and psychological symptoms in adult sexual assault. *Journal of Child Sex Abuse*. 74-93. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24393091/>

References

Bobrov, A. E., Faizrahmanova, E. V. (2017). *Oprosnik kognitivnykh oshibok kak instrument otsenki komponentov patologicheskoy trevogi* [Cognitive errors question-

naire as a tool for assessing components of pathological anxiety]. *Doktor.Ru. Nevrologiya Psikhatriya*. № 8 (137). 59-65 (In Russ.)

Gross, J. J., John, O. P. 2003. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. v. 85. 348-362

Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., Nelson, C. B. 1995. Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*. Vol. 52(12). 1048-1060. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7492257/>

Ouhmad, N., El Hage, W., Combalbert, N. 2023. Emotion regulation and executive functioning in female victims of sexual assault suffering from PTSD. *Psychiatry Research*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37717546/>

Padun, M. A. (2019). *Regulatsiya emotsiy i nasilie v romanticheskikh otnosheniyakh*. Institut psikhologii Rossiyskoy akademii nauk [Emotion regulation and violence in romantic relationships]. *Sotsialnaya i ekonomicheskaya psikhologiya*. Tom 4. № 3 (15). 110-133 (In Russ.)

Pankratova, A. A., Kornienko, D. S. (2017). *Russkoyazychnaya adaptatsiya oprosnika ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Dzh. Grossa* [Russian-language adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) by J. Gross]. *Voprosy psikhologii*. № 5. 139-149 (In Russ.)

The World Health Organization. (2021). Violence Against Women Prevalence Estimates <https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256>. 92 (In Russ.)

Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*. Vol. 38(3). 303-313. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17697854/>

Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*. Vol. 38(3). 303-313. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17697854/>

Ullman, S. E., Peter-Hagene, L. C., Relyea, M. (2014). Coping, emotion regulation, and self-blame as mediators of sexual abuse and psychological symptoms in adult sexual assault. *Journal of Child Sex Abuse*. 74-93

Ullman, S. E., Peter-Hagene, L. C., Relyea, M. (2014). Coping, emotion regulation, and self-blame as mediators of sexual abuse and psychological symptoms in adult sexual assault. *Journal of Child Sex Abuse*. 74-93. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24393091/>

Vasserman, L. I., Iovlev, B. V., Isaeva, E. R., Trifonova, E. A., Shchelkova, O. Yu., Novozhilova, M. Yu., Vuks, A. Ya. (2009). *Metodika dlya psikhologicheskoy diagnostiki sposobov sovladaniya so stressovymi i problemnymi dlya lichnosti situatsiyami* [Method for psychological diagnostics of coping strategies with stressful and problematic situations for the individual]. SPb.: NIPNI im. Bekhtereva. http://nmic.bekhterev.ru/upload/documents/2009_02.pdf (In Russ.)

Vasserman, L. I., Shchelkova, O. Yu. (ed.) (2014). *Psikhologicheskaya diagnostika rasstroystv emotsionalnoy sfery i lichnosti: kolektivnaya monografiya* [Psychological diagnostics of emotional and personality disorder]. SPb.: izd-vo SPbGU. <https://psytests.org/book/wass2014.html> (In Russ.)

Yaltonskaya, A. V. 2013. *Prediktory effektivnosti gruppovoy kognitivno-povedencheskoy psikhoterapii v kompleksnom lechenii depressivnykh rasstroystv nepсихотического уровня*. *Dissertatsiya* [Predictors of effectiveness of group cognitive-behavioral psychotherapy in the complex treatment of depressive disorders of non-psychotic level]. (In Russ.)