

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОЯВЛЕНИЙ ДЕПРЕССИВНОЙ СИМПТОМАТИКИ И КОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ У ПОДРОСТКОВ**

Эмоциональные явления играют важнейшую роль в жизни индивида. Они оказывают воздействие на мотивационные и когнитивные процессы. Эмоции влияют на память, мышление, на те цели, которые человек ставит перед собой, на тот жизненный путь, который он избирает. Без эмоций жизнь была бы серой и бесцельной. Особенно важное влияние эмоции оказывают на приспособление к окружающей среде. Мы чувствуем боль когда что-то наносит нам вред и удовольствие когда успешно справляемся с возникающими препятствиями. Без таких явлений как любовь, преданность, стыд, вина, сочувствие не может существовать общество. Именно поэтому важно изучать механизмы регуляции эмоций.

В процессе регуляции эмоционального состояния важнейшую роль имеют когнитивные механизмы когнитивной регуляции эмоций. Именно наш образ мыслей и конкретные размышления определяют будущие действия и оказывают непосредственное влияние на эмоциональное состояние организма. Когнитивная регуляция эмоций – это регуляция эмоций при помощи когниций, позволяющая контролировать эмоции, находящиеся под воздействием стрессовых событий [1, с. 1313]. Н. Гарневски и В. Крайг выделяют девять стратегий когнитивной регуляции эмоций:

1. Самообвинение (self blame) – мысленное возложение вины за переживаемое событие на субъекта.

2. Обвинение (обвинение других; blaming others) – мысленное возложение вины за испытываемое на другого человека или окружающую среду.

3. Принятие (acceptance) – мысленное принятие и примирение с произошедшим.

4. Перефокусировка на планирование (refocus on planning) – размышление о способах справиться с событием.

5. Положительная перефокусировка (positive refocusing) – обращение к мыслям о радостных и приятных событиях, вместо обдумывания стрессового.

6. Сосредоточение (руминация или концентрация на мыслях; rumination or focus on thought) – обдумывание чувств и мыслей связанных с событием.

7. Позитивный пересмотр (positive reappraisal) – мысли о позитивной значимости события для личностного роста.

8. Помещение в перспективу (putting into perspective) – мысли, преуменьшающие серьезность события или подчеркивающие его относительность по сравнению с другими событиями.

9. Катастрофизация (catastrophizing) – мысленное преувеличение ущерба от события [2, с. 66]; [1, с. 1313].

Авторы концепции разделили девять стратегий когнитивной регуляции эмоций на теоретически более адаптивные (положительная перефокусировка, позитивный пересмотр, помещение в перспективу, перефокусировка на планирование и принятие) и теоретически менее адаптивные (сосредоточение, самообвинение, обвинение и катастрофизация).

Н. Гарневски и В. Крайг, а так же другие исследователи, стремясь подтвердить данное теоретическое разделение, изучали взаимосвязь стратегий когнитивной регуляции эмоций с симптомами психических расстройств и качеством жизни. Самая четкая связь была обнаружена между стратегиями когнитивной регуляции эмоций и симптомами депрессии [3–8].

Стоит обратить внимание на противоречивость полученных результатов. Некоторые эмпирические исследования не демонстрируют четкого соответствия с теоретическим распределением стратегий когнитивной регуляции эмоций на более и менее адаптивные. Поэтому очевидна важность дальнейшего изучения связи когнитивной регуляции эмоций с симптомами депрессии, что и стало целью настоящего исследования.

Депрессия – это психическое расстройство, которое отличает сниженное настроение с негативной оценкой себя, окружающего мира и своего будущего [4, с. 9]. Депрессивное расстройство обычно включает следующие симптомы: пониженное настроение, падение активности, снижение способности получать удовольствие, выраженная усталость, нарушение сна и аппетита, снижение самооценки, вина. По степени тяжести депрессия бывает легкой, умеренно выраженной и тяжелой [10].

Для того чтобы выяснить, действительно ли существует взаимосвязь между симптомами депрессии и стратегиями когнитивной регуляции эмоций, было проведено исследование с использованием опросников Шкала депрессии А. Т. Бека и Когнитивная регуляция эмоций (CERQ). Шкала депрессии направлена на выявление симптомов депрессии. CERQ разработан Н. Гарнефски и В. Крайг и адаптирован на русский язык О. Л. Писаревой и А. Гриценко. Он направлен на выявление стратегий когнитивной регуляции эмоций.

В исследовании приняли участие 58 учащихся IX-XI классов Государственного учреждения образования «Гимназия №46 г. Гомеля имени Блеза Паскаля». Это были подростки 14-18 лет, со средним возрастом в 15,5 лет. 16 парней и 42 девушки. Все они дали информированное согласие на участие в исследовании. Данные были собраны за апрель – май 2019 г.

Для статистической обработки полученных данных был использован критерий Пирсона в компьютерной программе для статистической обработки данных IBM SPSS Statistics 23 (2016).

В итоге, была обнаружена слабая положительная взаимосвязь (-0,483) между симптомами депрессии и следующими стратегиями когнитивной регуляции эмоций: катастрофизация (0,41), руминация (0,439) и самообвинение (0,434). Корреляция значима на уровне  $p < 0,001$ .

Это значит, что люди, испытывающие симптомы депрессии чаще прибегают к возложению вины за пережитые события за себя, регулярному обдумыванию произошедшего (руминации), а также к преувеличению полученного ущерба. Вполне возможно, что частое использование вышеназванных стратегий когнитивной регуляции эмоций вносит свой вклад в патогенез депрессивного расстройства. Однако возможно, что предпочтение реакций катастрофизации, руминации и сосредоточения после переживания стрессового события является дополнительным признаком депрессии.

#### Список литературы

1. *Garnefski N.* Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems / N. Garnefski, V. Kraaij, Ph. Spinhoven // *Personality and Individual Differences*. 2001. № 30. P. 1311–1327.
2. *Писарева О. Л.* Когнитивная регуляция эмоций / О. Л. Писарева, А. Гриценко // *Философия и социальные науки: Научный журнал*. 2011. № 2. С. 64–69.
3. *Kraaij V.* The role of cognitive coping in female victims of stalking / V. Kraaij, E. Arensman, N. Garnefski, I. Kremers // *Journal of Interpersonal Violence*. 2007. Vol. 22, № 12. P. 1603–1612.
4. *Garnefski N.* Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and Internalizing and Externalizing psychopathology / N. Garnefski, V. Kraaij, M. Etten // *Journal of Adolescence*. 2005. Vol. 28. № 5. P. 619–631.
5. *Garnefski N.* Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease / N. Garnefski, H. Koopman, V. Kraaij, R. Cate // *Journal of Adolescence*. 2009. № 32. P. 449–454.
6. *Garnefski N.* Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples / N. Garnefski, V. Kraaij // *Personality and Individual Differences*. 2006. № 40. P. 1659–1669.
7. *Nolen-Hoeksema S.* Ruminative coping with depressed mood following loss / S. Nolen-Hoeksema, L. E. Parker, J. Larson // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol. 67. № 1. P. 92–104.
8. *Sullivan M. J. L.* Ruminative coping with depressed mood following loss / M. J. L. Sullivan, S. R. Bishop, J. Pivik // *Psychological Assessment*. 1995. Vol. 7. № 4. P. 524–532.
9. *Смулевич А. Б.* Депрессии в общей медицине: Руководство для врачей. М.: Медицинское информативное агентство, 2001. 256 с.
10. *Costello C. G.* Symptoms of depression. New York.: Wiley, 1993. 336 p.