

И. В. Харланчук

ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ У ЛИЦ С ДЕПРЕССИВНОЙ СИМПТОМАТИКОЙ

Исследование проводилось с целью выявления различий в отношении стратегий когнитивной регуляции эмоций лиц юношеского возраста с депрессивной симптоматикой. Исследование показало, что статистически достоверно лица с депрессивной симптоматикой и без депрессивной симптоматики отличаются в отношении использования такой стратегии как катастрофизация, а близкой к достоверному различию между группами является стратегия «обвинение».

Когнитивная регуляция эмоций – это процесс, посредством которого человек контролирует свои эмоции во время и после воздействия стрессовых факторов. Эти копинг-стратегии делятся на два вида: адаптивные и неадаптивные. К неадаптивным техникам относятся следующие способы регуляции эмоций: самообвинение, обвинение, сосредоточение, катастрофизация [1]. Регуляция эмоций – это совокупность всех процессов, ответственных за мониторинг, оценивание и модификацию эмоциональных реакций, особенно их интенсивных и временных характеристик для достижения определенных целей [2].

Для человека, находящегося в депрессии, характерны системные ошибки мышления, находящиеся во взаимосвязи с неадаптивными техниками; человеку свойственны катастрофизация, самообвинение, руминация как способ регуляции эмоций [3].

Самообвинение – индивид, использующий данный способ, приходит к мысли, что вина за прошлый опыт или настоящее полностью лежит на нём. Данный тип копинг-стратегии можно связать с интернальным локусом контроля. Во время течения или зарождения депрессии, излишнее возложение ответственности на себя влечёт развитие симптоматики расстройства, в то время как перенос ответственности на других, способствует во время терапии борьбе с чувством вины и негативным отношением к себе. Стратегия самообвинения включает в себя эмоционально-фокусированные мысли: злость, тревожность [1].

Обвинение – перекладывание вины за переживаемые или пережитые чувства, на других людей и окружающий мир. Этот способ позволяет справиться с ощущениями стыда, агрессии по отношению к самому себе, посредством переноса ответственности за сложившееся событие на других. В противовес самообвинению, людям с данной копинг-стратегией, свойственен экстернальный локус контроля, при котором происходит возложение ответственности на внешние факторы. Этот способ может иметь пагубные последствия, в связи с отрицанием человека своей причастности, либо занижение своего влияния [4].

Сосредоточение – это обдумывание, частое размышление о своих мыслях и чувствах, связанных со стрессовой ситуацией. Частое размышление о пережитом, особенно если это негативный опыт, может стать причиной усугубления эмоционального состояния человека и приводить к развитию депрессивной симптоматики. Руминация предполагает склонность часто возвращаться в пережитый опыт, прокручивая ситуацию. Негативным аспектом этого способа является то, что это затрагивает большое количество времени и сил человека, которые он мог бы использовать в других сферах.

Катастрофизация представляет собой драматизацию опыта, чувств, связанных с ним. При этом субъект склонен к переоценке важности и значимости событий, искажая факты и чувства. Человек, склонный к катастрофизации, представляя исход того или иного события, как правило, видит его в неблагоприятном свете.

К адаптивным стратегиям относится принятие, положительная перефокусировка, перефокусировка на планирование, позитивный пересмотр, перемещение в перспективу [1].

Принятие – признание того, что случилось и примирение с этим фактом. Принятие как способ когнитивной регуляции эмоций имеет взаимосвязь с чувством собственного достоинства и оптимистическим настроением.

Положительная перефокусировка представляет собой стиль, при котором вместо размышления об актуальном событии, человек перенаправляет свои мысли на приятные и радостные события его прошлого. Перефокусировка на планирование – размышление о способах, необходимых для того, чтобы совладать со стрессовой ситуацией. Это рациональный способ размышления о том, какие меры должны быть предприняты, чтобы справиться с негативным событием.

Положительный пересмотр относится к мысленному приписыванию положительного значения событию с точки зрения личного роста, когда человек думает, что событие делает его более сильным, он ищет положительные стороны случившегося [1].

Перемещение в перспективу представляет собой стиль, при котором насущное серьезное событие мысленно переносится в перспективу за счет его обесценивания на фоне остальных. Это является мысленным отстранением от серьезности события, при этом подчеркивается его низкая значимость по сравнению с другими ситуациями. Таким образом, когнитивная регуляция эмоций представляет собой процесс, посредством которого человек контролирует свои эмоции во время и после воздействия стрессовых факторов. В различных условиях и ситуациях человек может осуществлять различные способы когнитивной регуляции эмоций, однако при этом некоторые из них человек реализует чаще других, создавая свой собственный стиль когнитивной регуляции эмоций [4].

В данном исследовании были использованы следующие методики: опросник «Когнитивная регуляция эмоций» (Н. Гарнефски и М. Ерусалем в адаптации О. Писаревой и «Шкала депрессии Бека» (А. Бек, в адаптации Т. И. Балашовой). В исследовании приняли участие 54 студента факультета психологии и педагогики.

Как показывают различные исследования лица, использующие неадаптивные стратегии когнитивной регуляции эмоций имеют более выраженным проявлением депрессивной симптоматики. Следовательно, с целью определения особенностей когнитивной регуляции эмоций лиц юношеского возраста, сравнивались две группы студентов, обладающих и не обладающих депрессивной симптоматикой. Для исследования мы разделили всех испытуемых на 2 группы по количеству баллов по шкале депрессии (0–15 и от 16 и выше): нет симптоматики и наличие симптоматики. Таким образом, нет симптоматики у 70 %, и у 30 % опрошенных лиц она проявляется в разной степени.

Для выявления статистически значимых различий относительно использования когнитивных стилей регуляции эмоций между двумя группами (студентами, имеющими депрессивную симптоматику и не имеющими) был рассчитан критерий U-Манна-Уитни.

Исследование показало, что студенты, у которых имеется депрессивная симптоматика, в общем, более склонны к использованию неадаптивных стратегий когнитивной регуляции эмоций (средний ранг данного параметра для студентов с депрессивной симптоматикой – 32,72, а для студентов без депрессивной симптоматики – 25,30). Разница средних рангов по данному признаку статистически незначима, так, критерий $U = 220,500$ при $p = 0,113$.

Также исследование показало, что студенты с депрессивной симптоматикой имели менее выраженное использование адаптивных стилей (средний ранг данного параметра для студентов с депрессивной симптоматикой – 25,38, а для студентов без депрессивной симптоматики – 28,39). Разница средних рангов по данному признаку статистически незначима, так, критерий $U = 270,000$ при $p = 0,519$.

Исследование показало, что достоверных различий между двумя группами по использованию такого неадаптивного стиля, как самообвинения, нет (средний ранг данного параметра для студентов с депрессивной симптоматикой – 27,44, а для студентов без депрессивной симптоматики – 27,53). Разница средних рангов по данному признаку статистически незначима, так, критерий $U = 303,000$ при $p = 0,985$.

Исследование показало, что студенты, у которых имеется депрессивная симптоматика, более склонны к использованию сосредоточения, которое относится к неадаптивным стратегиям (средний ранг данного параметра для студентов с депрессивной симптоматикой 28,81, а для студентов без депрессивной симптоматики – 26,95). Разница средних рангов по данному признаку статистически незначима, так, критерий $U = 283,000$ при $p = 0,689$.

В нашем исследовании было обнаружено, что особых различий между двумя группами по использованию такого адаптивного стиля, как перефокусировка, нет (средний ранг данного параметра для студентов с депрессивной симптоматикой 27,16, а для студентов без депрессивной симптоматики – 27,64). Разница средних рангов по данному признаку статистически незначима, так, критерий $U = 298,500$ при $p = 0,917$.

Исследование показало, что студенты, у которых не обнаружена депрессивная симптоматика, более склонны к использованию перефокусировки на планирование, которое относится к адаптивным стратегиям (средний ранг данного параметра для студентов с депрессивной симптоматикой – 24,38, а для студентов без депрессивной симптоматики – 28,82). Разница средних рангов по данному признаку статистически незначима, так критерий $U = 254,000$ при $p = 0,339$.

Исследование показало, что студенты, у которых имеется депрессивная симптоматика, более склонны к использованию такого стиля, как помещение в перспективу (средний ранг данного параметра для студентов с депрессивной симптоматикой – 28,31, а для студентов без депрессивной симптоматики – 27,31). Разница средних рангов по данному признаку статистически незначима, так, критерий $U = 291,000$ при $p = 0,804$.

Также в нашем исследовании обнаружено, что у студентов без депрессивной симптоматики более выражено использование позитивного пересмотра, которое относится к адаптивным стратегиям (средний ранг данного параметра для студентов с депрессивной симптоматикой 22,53, а для студентов без депрессивной симптоматики – 29,59). Разница средних рангов по данному признаку статистически незначима, так критерий $U = 224,500$ при $p = 0,129$.

Также исследование показало, что студенты с депрессивной симптоматикой имели менее выраженное использование такого адаптивного стиля как принятие (средний ранг данного параметра для студентов с депрессивной симптоматикой 25,38, а для студентов без депрессивной симптоматики – 28,39). Разница средних рангов по данному признаку статистически незначима, так, критерий $U = 251,000$ при $p = 0,311$.

Также в ходе исследования было выявлено, что более выражено использование такой неадаптивной когнитивной стратегии регуляции эмоций как катастрофизация у группы, обладающей депрессивной симптоматикой (средний ранг данного параметра для студентов с депрессивной симптоматикой – 35,81, а для студентов без депрессивной симптоматики – 24,00). Различия для двух групп испытуемых в отношении стратегии «Катастрофизация» являются достоверными, критерий $U = 171,000$ при $p = 0,011$.

Исследование показало, что студенты, использующие такую стратегию, как «обвинение», более подвержены депрессивной симптоматике (средний ранг данного параметра для студентов с депрессивной симптоматикой – 33,78, а для студентов без депрессивной симптоматики – 24,86). Также в нашем исследовании была обнаружена тенденция к достоверности различий в отношении стратегии «Обвинение», критерий $U = 203,500$ при $p = 0,055$.

В ходе исследования не была выявлена статистически значимая разница между группой, обладающей депрессивной симптоматикой, и группой без неё в отношении таких адаптивных стратегий регуляции эмоций, как принятие, перефокусировка, перефокусировка на планирование, позитивный пересмотр, помещение в перспективу.

В нашем исследовании также не была выявлена статистически значимая разница между группой, обладающей депрессивной симптоматикой, и группой без неё в отношении такой неадаптивной когнитивной стратегии регуляции эмоций, как сосредоточение.

Единственными параметрами, у которых разница средних рангов имеет статистически достоверное значение, являются «катастрофизация» и «обвинение».

Преобладание адаптивных стратегий оказалось значительно ниже у студентов с депрессивной симптоматикой различного уровня, чем у студентов, не находящихся у себя симптоматику. Из всех стилей неадаптивной когнитивной регуляции эмоций более выраженной оказалась катастрофизация. Для данного исследования достоверные различия между группами в отношении такой стратегии, как катастрофизация, может означать, что переоценка важности и значимости событий, искажение фактов и чувств способствуют ухудшению состояния человека, проявляясь в таких симптомах, как печаль, пессимизм, чувство вины, суицидальные мысли и т. д. Это не способствует решению проблем и совладению с эмоциями, а только ухудшает их.

Литература

- 1 Писарева, О. Л. Когнитивная регуляция эмоций / О. Л. Писарева, А. Гриценко // Актуальные психологические исследования. – 2010. – № 2. – С. 64–69.
- 2 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.
- 3 Бек, А. Когнитивная психотерапия расстройств личности /А. Бек, А. Фримен. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 448с.
- 4 Tennen, H. Blaming others for threatening events / H. Tennen, G. Affleck // Psychological Bulletin. – 1990. – Vol. 108. – P. 209–232.