

Стратегии регуляции эмоций у лиц с депрессивным состоянием

Научный руководитель – Рягузова Алина Витальевна

Грисюк Анастасия Павловна

Студент (специалист)

Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, Институт гуманитарных наук, Калининград, Россия

E-mail: nastia-grisiuk96@mail.ru

Прогресс общества сильно влияет на человека, что имеет отражение в его психологическом состоянии. В связи с урбанизацией растет психологическое напряжение, количество стрессовых и травмирующих, что может вести за собой к возникновению депрессивных состояний. Холмогорова А. Б. отмечает, что диагноз «депрессия» ставится 20% населения развитых стран и с каждым годом данное заболевание имеет всё большее распространение. [3]

Кроме внешних факторов, обуславливающих возникновение депрессии, есть и психологические факторы. Так риск возникновения депрессивного состояния может увеличиваться при социальной изоляции, при большом количестве стрессогенных событий в личной жизни, при специфическом стиле общения в семье, при особом стиле мышления. Имеет влияние и стратегия регуляции эмоций. Так дисфункциональные формы регуляции эмоций являются причинами не только депрессий, но и других психических расстройств пишет в своей работе Падун М. А.. [1] Под регуляцией эмоций понимается комплекс осознаваемых и неосознаваемых психических процессов, которые усиливают, ослабляют либо удерживают на одном уровне качество и интенсивность эмоциональных реакций и эмоциональных состояний человека. [2]

В последние годы проблема, касающаяся регуляции эмоций, обсуждается всё интенсивнее. Дж. Гросс занимался изучением регуляции эмоций. В своих работах он описал модель регуляции эмоций. В контексте данной модели регуляция эмоций рассматривается как процесс протекающий во времени. В регуляции эмоций важная роль отводится сознательному когнитивному компоненту, который исследовали Гарнефски Н. и Крайг В. Ученые рассмотрели в своих работах такое понятие как когнитивная регуляция эмоций.

В связи с этим создание психологически обоснованной типологии стратегии регуляции эмоций приобретает всё больше значимости для

решения вопросов диагностики, коррекции, профилактики, психотерапии. [1]

Целью исследования стало выявление у молодежи стратегий регуляции эмоций, приводящих к депрессивному состоянию.

Объектом исследования является депрессивное состояние у молодежи, а предметом - особенности стратегии регуляции эмоций у лиц с депрессивным состоянием.

Гипотеза исследования заключается в следующем: использование деструктивных стратегий регуляции эмоций может приводить к возникновению депрессивных состояний.

Для выявления уровня стресса и особенностей депрессивного состояния использовались методики: «Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге» (Т.Холмс и Р. Раге, 1967) и «Шкала депрессии Бека» (Т. Бек, 1961). Для изучения особенностей регуляции эмоций были использованы методики: «Опросник когнитивной регуляции эмоций» (Н. Гарнефски, В. Крайг), «Тест на эмоциональную регуляцию Гросса» (Гросс и Джон, 2003), «Опросник по пяти аспектам осознанности» (Баер, 2006).

Для всех полученных эмпирических данных были использованы методы описательной статистики, оценки достоверности различий в интенсивности признака (критерий U-

Манна-Уитни и Н-Крускала-Уоллиса), оценки тесноты связей между признаками (коэффициент ранговой корреляции rs Спирмена).

Эмпирической базой исследования стало Интернет-пространство, посредством распространения google-форм. В исследовании приняли участие 58 человек в возрасте от 16 до 30 лет.

Исследование находится на этапе интерпритации полученных данных.

Источники и литература

- 1) Падун М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы // Психологический журнал. 2010. Т.31, № 6. С. 57-69.
- 2) Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 39. С. 5.
- 3) Холмогорова А. Б. Интегративная психотерапия расстройств аффективного спектра – М.: ИД «МЕДПРАКТИКА-М», 2011. 480 с.