

DOI: 10.12731/IJASES293
УДК 159.922:616.89:159.9.07

EDN: ZOSLXY

ОСОБЕННОСТИ СТРАТЕГИЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ У ЛИЦ С СИМПТОМАМИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА

Шукишина А.С., Капустина В.А. (научный руководитель)

Новосибирский государственный технический университет,
г. Новосибирск, Российская Федерация

Аннотация

В статье представлены результаты комплексного исследования особенностей эмоциональной регуляции у лиц с симптомами посттравматического стрессового расстройства (далее – ПТСР). Исследование проводилось с использованием опросника когнитивной регуляции эмоций (CERQ), оценки личностных черт по модели «Большой пятерки» и анализа повседневных стрессоров, шкалы симптомов ПТСР. В выборку вошли 120 участников (67 с симптомами ПТСР и 53 без симптомов). Результаты демонстрируют значимые различия в использовании когнитивных стратегий регуляции эмоций между группами, а также выявляют специфические взаимосвязи между личностными чертами, стратегиями эмоциональной регуляции и выраженностью симптомов посттравматического стрессового расстройства. Полученные данные имеют важное значение для разработки психотерапевтических программ.

Ключевые слова: ПТСР; эмоциональная регуляция; когнитивные стратегии; Большая пятерка; повседневные стрессоры; психологическая адаптация

FEATURES OF EMOTION REGULATION STRATEGIES IN INDIVIDUALS WITH PTSD SYMPTOMS

Shukshina A.S., Kapustina V.A. (scientific supervisor)

Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk, Russian Federation

Abstract

The article presents the results of a comprehensive study of the characteristics of emotional regulation in individuals with symptoms of post-traumatic stress disorder (hereinafter referred to as PTSD). The study was conducted using the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), assessment of personality traits according to the Big Five model, and analysis of everyday stressors. The sample included 120 participants (60 with PTSD symptoms and 60 without symptoms). The results demonstrate significant differences in the use of cognitive emotion regulation strategies between the groups, and also reveal specific relationships between personality traits, emotional regulation strategies, and the severity of PTSD symptoms. The data obtained are important for the development of psychotherapeutic programs.

Keywords: PTSD; emotional regulation; cognitive strategies; Big Five; everyday stressors

Актуальность

Посттравматическое стрессовое расстройство представляет собой сложное психическое состояние, возникающее в результате переживания травмирующих событий. В последние десятилетия отмечается устойчивый рост исследований, посвященных изучению механизмов эмоциональной регуляции при ПТСР [3]. Особый интерес представляет анализ когнитивных стратегий, которые используют лица с симптомами посттравматического стрессового расстройства для совладания с эмоциональными переживаниями [1]. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью углубленного понимания психологических механизмов ПТСР, что имеет важное значение для совершенствования методов психологической помощи. Современные диагностические критерии DSM-5 [2] подчеркивают центральную роль нарушений эмоциональной регуляции в клинической картине расстройства.

Теоретическая база исследования

Современные концепции ПТСР рассматривают его как комплексное нарушение, затрагивающее когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты функционирования личности [6].

Согласно когнитивной модели [3], ключевым механизмом развития и поддержания ПТСР являются нарушения в переработке травматического опыта.

Особое значение в контексте нашего исследования приобретает концепция эмоциональной регуляции [6], которая понимается как процесс влияния на возникновение, переживание и выражение эмоций. Исследования Aldao et al. [4] демонстрируют, что лица с ПТСР склонны использовать преимущественно дезадаптивные стратегии регуляции эмоций, такие как руминация и катастрофизация.

Участники: В исследовании приняли участие 120 человек в возрасте 25-45 лет. На основании методики «Шкала симптомов посттравматического стрессового расстройства» в адаптации А.А. Золотаревой выборка была разделена на 2 группы в соответствии с уровнем переживания посттравматического стрессового расстройства, где группа без переживания посттравматического расстройства с показателем до 19 пунктов составляет 53 человека, группа с посттравматическим расстройством с показателем от 20 до 38 пунктов составляет 67 человек.

Инструменты:

1. Опросник повседневных стрессоров (М.Д. Петраш, О.Ю. Стрижицкая).

2. Маркеры факторов Большой пятерки (Л. Голдберг в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой).

3. Когнитивная регуляция эмоций (Н. Гарнефски в адаптации О.Л. Писаревой).

4. Шкала симптомов ПТСР (Э. Фо в адаптации А.А. Золотаревой).

Все участники прошли индивидуальное тестирование, включавшее заполнение опросников.

Проведенное эмпирическое исследование позволило подтвердить существование особенности личности и саморегуляции у лиц, переживающих симптомы ПТСР.

Для определения содержания личностных особенностей людей с разным восприятием, проведено сравнение показателей опросников по Манна-Уитни 2 групп: с симптомами посттравматического стрессового расстройства и без них.

Анализ выявил следующие значимые различия ($p < 0,01$) между группами:

Деадаптивные стратегии поведения демонстрируют показатели значительно выше в группе с симптомами ПТСР:

Самообвинение $U=378$

Руминация $U=469$

Катастрофизация $U=497$

Адаптивные стратегии поведения демонстрируют показатели ниже в группе с симптомами ПТСР:

Рассмотрение в перспективе $U=905$

Позитивная перефокусировка $U=974$

Фокусирование на планировании $U=1045$

Личностные характеристики:

Эмоциональная стабильность $U=456$ – значение этого показателя ниже в группе с симптомами посттравматического стрессового расстройства.

Сознательность $U=375$ – значение этого показателя ниже в группе с симптомами посттравматического стрессового расстройства.

Лица, переживающие симптомы посттравматического стрессового расстройства, склонны проявлять большую ведомость в поведении, они менее сознательны, а также более эмоционально нестабильны в сравнении с лицами, не имеющими опыт переживания симптомов посттравматического стрессового расстройства, они склонны к самообвинению, недостатку принятия происходящего, повышенной рефлексивности. Помимо этого, они слабо видят позитивные результаты своей деятельности, склонны к тому, чтобы преувеличивать происходящую стрессовую ситуацию, а также обвинять других.

Лица, переживающие ПТСР, имеют более острое восприятие повседневных стрессоров, которые обнаруживаются в сфере взаимодействия с окружающими людьми, в финансовой и семейной сферах, в окружающей действительности, а также чаще тревожатся по поводу собственного одиночества. Это так же проявляется в социальной изоляции и конфликтах, вызванных эмоциональной отстранённостью или раздражительностью, в эмоциональном

истощении из-за попыток соответствовать ожиданиям других, что усугубляет чувство беспомощности.

Результаты исследования подтверждают гипотезу о нарушении процессов эмоциональной регуляции у лиц с симптомами посттравматического стрессового расстройства. Выявленные особенности согласуются с современными моделями посттравматического стрессового расстройства, подчеркивающими роль когнитивных факторов в поддержании расстройства.

Полученные результаты подчеркивают необходимость дальнейшего изучения эмоциональной регуляции у лиц с симптомами посттравматического стрессового расстройства, учета индивидуальных особенностей эмоциональной регуляции при планировании психотерапевтического вмешательства.

Список литературы

1. Гарнефски, Н. (2011). Когнитивная регуляция эмоций: (адаптация О. Л. Писаревой). *Электронная библиотека БГУ : Общественные науки. Психология*. Получено с <http://elib.bsu.by/handle/123456789/8816> (дата обращения: 04.06.2025)
2. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. Получено с <https://www.ifeet.org/files/Diagnostic-and-Statistical-Manual-of-Mental-Disorders,-Fifth-Edition,-Text-Revision--DSM-5-TR---American-Psychiatric-Association---z-lib.org-.epub.pdf> (дата обращения: 01.06.2025)
3. Brewin, C. R., Dalgleish, T., & Joseph, S. (2001). Memory processes in post-traumatic stress disorder. *International Review of Psychiatry*, 13(3), 159–163. Получено с https://www.researchgate.net/publication/232053811_Memory_processes_in_Posttraumatic_Stress_Disorder (дата обращения: 04.06.2025)
4. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. (дата обращения: 04.06.2025)
5. Roberts, B. W., et al. (2007). The power of personality: The comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive

ability for predicting important life outcomes. *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 313–345.

6. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. (дата обращения: 02.06.2025)

References

1. Garneski, N. (2011). Cognitive regulation of emotions: (adaptation by O. L. Pisareva). *Electronic Library of BSU: Social Sciences. Psychology*. Retrieved from <http://elib.bsu.by/handle/123456789/8816> (Accessed: June 4, 2025)
2. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. Retrieved from <https://www.ifeet.org/files/Diagnostic-and-Statistical-Manual-of-Mental-Disorders,-Fifth-Edition,-Text-Revision--DSM-5-TR---American-Psychiatric-Association---z-lib.org-epub.pdf> (Accessed: June 1, 2025)
3. Brewin, C. R., Dalgleish, T., & Joseph, S. (2001). Memory processes in post-traumatic stress disorder. *International Review of Psychiatry*, 13(3), 159–163. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/232053811_Memory_processes_in_Posttraumatic_Stress_Disorder (Accessed: June 4, 2025)
4. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. (Accessed: June 4, 2025)
5. Roberts, B. W., et al. (2007). The power of personality: The comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 313–345.
6. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. (Accessed: June 2, 2025)