

Секция «Клиническая психология (патопсихология, психосоматика и психология телесности)»

Особенности регуляции эмоции у студентов с суицидальными мыслями

Научный руководитель – Есенкова Наталья Юрьевна

Щербаков Сергей Андреевич

Студент (специалист)

Курский государственный медицинский университет, Кафедра общей и клинической психологии, Кафедра общей и клинической психологии, Курск, Россия

E-mail: SergeiShcher-bakov@yandex.ru

Введение

Деятельность студентов связана с высокой интеллектуальной, психологической и эмоциональной нагрузкой. Студенты попадают в новые для себя условия деятельности которые вызывают стресс, что может способствовать эмоциональной дезадаптации и появлению нарушения в регуляции эмоций. Это всё может сопровождаться появлением суицидальных мыслей у студентов. Суицидальные мысли являются одной из составляющей суицидального поведения.

Суицидальные мысли – это фантазии на тему своей смерти, но не лишения себя жизни.[3]

Регуляция эмоции – процесс, в котором человек управляет своим эмоциональным состояние в соответствии с теми требованиями, которые ему предъявляет ситуация в данный момент. [5]

При нарушении регуляции эмоций, студенты могут прибегать к использованию не эффективных стратегий регуляции эмоций, что оказывает негативный эффект на деятельность и поведение студентов в целом.

Цель исследования - определить особенности регуляции эмоций у студентов с суицидальными мыслями для разработки психопрофилактической программы, направленной на формирование конструктивных способов регуляции эмоций у студентов с наличием суицидальных мыслей.

Объект исследования послужили особенности регуляций эмоций у студентов

Предмет исследования послужили особенности регуляции эмоций у студентов с суицидальными мыслями.

Материалы и методы: анкетирование, шкала суицидальных мыслей (А. Бек), шкала безнадежности (А. Бек), когнитивная регуляция эмоций, CERQ адаптация: О. писарева, А. Гриценко (2010) , опросник эмоциональной дисрегуляции авторы: Н. А. Польская, А. Ю. Разваляева (2017). Для обработки эмпирических данных использовались следующие критерии: описательная статистика, непараметрический критерий U-Мана-Уитни, корреляционный анализ r-Спирмена. Расчёты проводились с использованием статистического пакета фирмы StatSoft STATISTICA 8.0 StatSoft.

Выборка была разделена на 2 группы, на основании результатов шкалы суицидальных мыслей Беков: группа с суицидальными мыслями, которая выступала в качестве экспериментальной группы (11 человек) и группа без суицидальных мыслей, которая выступала в качестве контрольной группы (11 человек). Возрастной диапазон составил от 17 до 21 года, статус профессиональной деятельности- студенты, получающие высшее образование.

Результаты и обсуждение:

При сравнении групп по параметрам эмоциональной дисрегуляции, у студентов с суицидальными мыслями было выявлено наличие застраивания на своих негативных эмоциях и переживаниях, что указывает на ригидность аффективных реакций. К тому же

они склонны избегать переживаний, которые обладают высоким аффективным зарядом. Следует отметить, что способность к идентификации и пониманию своих собственных желаний и эмоций других людей сохранена.

Сопоставляя данные между группами, полученные при использовании критерия U-Манна-Уитни, выявлены статистически значимые различия в использовании следующих стратегий когнитивной регуляции эмоций: самообвинение ($p\text{-level}= 0,04$), положительная перефокусировка ($p\text{-level}= 0,007$), позитивный пересмотр ($p\text{-level}= 0,04$), катастрофизация ($p\text{-level}= 0,03$). Положительная перефокусировка и позитивный пересмотр, как указывают авторы данной методики, хоть и являются позитивными стратегиями, которые должны помогать, но эффект их весьма кратковременный. Чем дольше студенты используют эти стратегии, тем быстрее ослабевает их «терапевтический» эффект и более того начинают приносить вред психологическому благополучию.

Выводы: Студенты с суицидальными мыслями склонны винить самих себя за любые неудачи в учёбе, обращаются к мыслям о радостных и приятных событиях, которые смогут дать начало позитивному личностному росту, вместо обдумывания актуальной проблемы, а так же преувеличивают негативное значение событий, которые произошли с ними. Разрабатывая программу профилактики для студентов с суицидальными мыслями были выделены мишени коррекции: застревание на негативных переживаниях, избегание переживаний и использование не эффективных стратегий регуляций эмоций.

Источники и литература

- 1) Амбрумова А.Г. Суицидальное поведение как объект комплексного изучения // Комплексные исследования в суицидологии: Сб. научных трудов. М., 1986. С. 7-25.
- 2) Абдумуродов И., Абдуллаева В. Клинико-психопатологические особенности пресуицидального периода суицидентов // Суицидология – актуальные проблемы, вызовы и современные решения 2016. С. 6-10
- 3) А. Бек, А. Раш, Брайан Шо, Гэри Эмери. Когнитивная терапия депрессии
- 4) Кузьмина, А. А. Возможности и ограничения модели регуляции эмоций Дж. Гросса / А. А. Кузьмина, Б. Б. Величковский. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 35 (273). — С. 108-112.
- 5) Первичко Е.И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход // Национальный психологический журнал. 2014 С. 13-22