

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

Осознанность как способ саморегуляции эмоций у лиц с невротическими чертами личности

Научный руководитель – Соколова Елена Теодоровна

Скорик Ирина Владимировна

Аспирант

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет

психологии, Москва, Россия

E-mail: skorik_irinka@mail.ru

По данным различных источников у 10-20% населения обнаруживаются те или иные невротические нарушения. В структуре пограничной психической патологии невротические расстройства составляют, по данным разных авторов, от 12,9 до 69,9 % [1]. В структуре общей психической заболеваемости неврозы составляют от 20 до 30 % [1,4]. Проблема изучения механизмов невротогенеза на протяжении десятков лет привлекает внимание психиатров и медицинских психологов. Однако, до настоящего времени отсутствует единство взглядов учёных по данному вопросу.[6.7] При этом необходимость понимания особенностей невротогенеза имеет повышенную значимость не только в теоретическом, но и в практическом аспекте - для разработки эффективных реабилитационных и психокоррекционных мероприятий для пациентов с невротическими расстройствами [2,3]. Наряду с этим на сегодняшний день наблюдается недостаточность практик самопомощи с эмпирически доказанной эффективностью.

В данном исследовании мы предполагаем, что существуют значимые различия в выраженности осознанного поведения между лицами с невротическими чертами личности и условно здоровыми респондентами: в группе лиц с высоким уровнем выраженности невротических черт осознанное поведение в меньшей степени выражено. А также существуют значимые различия в системе саморегуляции эмоций и удовлетворенностью жизнью между лицами с невротическими чертами личности и условно здоровыми респондентами.

Цель исследования: изучить осознанность как способ саморегуляции эмоций у лиц с невротическими чертами личности.

Предмет исследования: осознанность как способ регуляции эмоций у лиц с невротическими чертами личности.

Метод исследования: анкета социально-демографических данных, клинический опросник «Невротические черты личности» (НЧЛ) в адаптации Л.И. Вассермана, Б.В. Иовлева, О.Ю. Щелковой, К.Р. Червинской; шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина; пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) в адаптации Н.М. Юмартовой и Н.В. Гришиной, опросник на измерение внимательности и осознанности (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS) в адаптации Н.М. Юмартовой и Н.В. Гришиной.

Выборку составили лица с невротическими чертами личности (27 человек: 6 мужчин и 21 женщина) и условно здоровые респонденты (52 человека: 13 мужчин и 39 женщин).

Методы количественной и качественной обработки полученных данных с использованием методов математической статистики:

В результате исследования было выявлено, что показатели осознанного поведения значимо ниже у лиц с невротическими чертами личности по сравнению с условно здоровыми респондентами. Лица с невротической симптоматикой значимо чаще испытывают трудности с вербальным описанием мыслей, чувств, желаний и убеждений, им сложнее

поддерживать сосредоточенность на текущей деятельности, они чаще отвлекаются на ассоциативные мысленные потоки, сторонние размышления и уходят в фантазирование. Также для них в большей мере свойственно занимать оценочную, порицающую и обвинительную позицию в отношении собственных переживаний и мыслей. Также определено, что лица с диагнозом в меньшей степени внимательны к купированию мыслительных и эмоциональных автоматизмов по сравнению с нормотипичными респондентами. Они чаще отдают предпочтение закрепленным паттернам реагирования и убеждениям. Это приводит к меньшей выраженности у них любопытствующей позиции и более выраженному переживанию дистресса. Помимо этого, средствами статистической обработки данных было доказано, что у лиц с невротической симптоматикой обнаружен более неблагоприятный профиль по показателям саморегуляции эмоций и удовлетворенностью жизнью. Данные респонденты по сравнению с условно здоровыми испытуемыми реже переживают позитивные ответные реакции на актуальные жизненные события, чаще отмечают у себя негативные переживания расстройства, испуга и раздражения. Для них в большей мере свойственна негативная оценка различных аспектов жизни, они переживают больше негативных эмоций от ее проживания и подведения промежуточных итогов, оценивают жизненные обстоятельства как менее благоприятные и чаще хотят изменить их.

Источники и литература

- 1) Смулевич А.Б. Органые неврозы как психосоматическая проблема / А.Б. Смулевич, А.Л. Сыркин, С.И. Рапопорт, М.Ю. Дробижев, С.В. Иванов // Журн. неврол. и психиатр. - 2000. - Т. 100. - № 12. - С. 412.
- 2) Менделевич, В.Д. Антиципационные механизмы неврозогенеза / В.Д. Менделевич. - М.: Городец, 2018. - 448 с
- 3) Савенко С.Ю. Ипохондрический невроз. Современное понимание / С.Ю..
- 4) Atkinson R.L., Atkinson R.C., Smith E.E., Bern D.J. Introduction to psychology. 10th ed. - N.Y.: Harcourt Brace Jovanovich, Inc., 1990. - 64 p.
- 5) Gaebel W., Stricker J., Kerst A. Changes from ICD-10 to ICD-11 and future directions in psychiatric classification // Dialogues in clinical neuroscience. 2020. Vol. 22. P. 7-15.
- 6) Brown K.W., Ryan R.M., Creswell J.D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects // Psychological Inquiry. 2009. Vol. 18. P. 211–237.
- 7) Ostafin B.D., Kassman K.T. Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solving // Consciousness and Cognition. 2012. Vol. 21. P. 1031–1036.