

**Взаимосвязь резильентности и стратегий эмоциональной регуляции при переживании психологической травмы**

**Научный руководитель – Смирнов Николай Валерьевич**

**Коновалова Ангелина Викторовна**

*Студент (специалист)*

Курский государственный медицинский университет, Курск, Россия

*E-mail: angelina.conovalova2016@yandex.ru*

**Актуальность.** Сегодня человек сталкивается с множеством сложных жизненных ситуаций — от личных кризисов до глобальных социальных потрясений. Понимание механизмов, которые помогают людям справляться с такими ситуациями, становится крайне важным. Резильентность - способность успешно претерпевать давление со стороны негативных факторов и демонстрировать гибкость в стрессовой ситуации. Эмоциональная регуляция играет ключевую роль в управлении реакциями на стрессовые события.

**Цель исследования.** Изучить взаимосвязь между резильентностью и стратегиями эмоциональной регуляции при переживании психологической травмы, их воздействие на степень воспринимаемого стресса.

**Материалы и методы.** В исследовании использовались следующие методики: «Международный опросник травмы» (ITQ), «Краткая шкала резильентности» (BRS), «Шкала воспринимаемого стресса» (PSS-14) «Опросник эмоциональной дисрегуляции» (Н.А.Польская, А.Ю.Разваляева). Участниками исследования были 52 студента 3-6 курса факультета клинической психологии КГМУ. Методы исследования: критерий  $\chi^2$  Пирсона, критерий Spearman – R. Обработка полученных результатов производилась в программе Statistica 8.

**Результаты исследования.** Методика «Международный опросник травмы» позволила выделить людей, которые считают, что пережили травматическую ситуацию. Критерий Spearman – R показал отрицательную взаимосвязь между резильентностью и стратегиями эмоциональной дисрегуляции (Руминация  $R = -0,684$ ; Избегание  $R = -0,422$ ; трудности ментализации  $R = -0,569$ ), а так же отрицательную между резильентностью и уровнем воспринимаемого стресса ( $R = -0,711$ ), положительную между эмоциональной дисрегуляцией и уровнем воспринимаемого стресса (Руминация  $R = 0,670$ ; Избегание  $R = 0,391$ ; трудности ментализации  $R = 0,572$ ). После прохождения методики на уровень резильентности, были выделены три группы: низкий, средний и высокий уровень резильентности. Изучения уровня воспринимаемого стресса у студентов с низким, средним и высоким уровнем резильентности показали, что различия обнаружены на высоком уровне статистической значимости ( $\text{Chi-square} = 25,28$ ;  $p\text{-level} = 0,00004$ ). Люди с низким уровнем резильентности склонны к высокому уровню воспринимаемого стресса, что может указывать на оценку переживаемых событий как непредсказуемых, неконтролируемых, способных вывести из состояния равновесия и понизить качество жизни. Люди же с высоким уровнем резильентности имеют низкие показатели воспринимаемого стресса. Они способны наиболее конструктивно преодолевать трудности. В уровне руминации ( $\text{Chi-square} = 14,54$ ;  $p\text{-level} = 0,00574$ ), избегания ( $\text{Chi-square} = 13,81$ ;  $p\text{-level} = 0,00791$ ) и трудностей ментализации ( $\text{Chi-square} = 14,70$ ;  $p\text{-level} = 0,00535$ ) у студентов с низким, средним и высоким показателем резильентности различия обнаружены на высоком уровне статистической значимости. Люди с высоким показателем резильентности не склонны к проявлению низкоадаптивных стратегий управления эмоциями в отличие от людей со средним и низким уровнем резильентности. У людей с низкими показателями резильентности можно предположить наличие

трудностей в распознавании эмоций при стрессе, а так же склонности возвращаться к размышлениям о стрессовом событии или отказу от переживания эмоций и избеганию воспоминаний о нём.

**Выводы.** Анализ результатов показывает, что резильентность и умение управлять эмоциями взаимосвязаны и могут влиять на восприятие стресса. Люди с высоким уровнем резильентности менее склонны использовать неадаптивные методы совладания с эмоциями и остро воспринимать стрессовые ситуации.

### Источники и литература

- 1) 1.Валиева Ф.И. Резилиантность как фактор социально-профессиональной адаптации //Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. –2014. – № 2. – С. 39-50.
- 2) 2.Дашкевич, О.В. Эмоциональная регуляция деятельности с позиции системного подхода // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы Второго всесоюзного семинара молодых ученых.Симферополь, 19–24 мая 1986. М., 1986.