

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.127.40>

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ У ЛИЦ С АУТОДЕСТРУКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Научная статья

Султанова А.Н.¹, Овчинников А.А.², Гаджиева У.Х.³, Филь Т.А.⁴, Тагильцева Е.В.⁵, Сычева Т.Ю.⁶, Грязнова А.С.⁷,
*, Наров М.Ю.⁸, Чут У.Ю.⁹, Филоненко Е.В.¹⁰, Коровина Л.С.¹¹, Калтыгина В.С.¹², Мухамадеева Д.Р.¹³,
Дубковская Л.А.¹⁴

¹ ORCID : 0000-0001-6420-6591;

² ORCID : 0000-0003-1468-1620;

⁴ ORCID : 0000-0002-6061-8326;

⁵ ORCID : 0000-0003-2217-9163;

⁶ ORCID : 0000-0001-8425-5884;

⁷ ORCID : 0000-0001-5627-8245;

⁸ ORCID : 0000-0001-7551-6333;

⁹ ORCID : 0000-0001-7991-374X;

¹⁰ ORCID : 0000-0002-5819-4798;

¹² ORCID : 0000-0002-3791-846X;

¹³ ORCID : 0000-0002-8731-8876;

¹⁴ ORCID : 0000-0002-0892-3569;

^{1, 4, 6} Новосибирский государственный университет экономики и управления, Новосибирск, Российская Федерация

^{1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13} Новосибирский Государственный Медицинский Университет, Новосибирск, Российская Федерация

³ Московский государственный медико-стоматологический университет имени А.И. Евдокимова, Москва, Российская Федерация

¹⁴ Сибирский государственный университет водного транспорта, Новосибирск, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (stankevichann97[at]mail.ru)

Аннотация

В данной статье рассматриваются особенности эмоциональной регуляции у лиц с аутодеструктивным поведением. Сделать вывод о распространенности аутодеструктивного поведения в социуме крайне трудно, так как о большинстве фактов можно узнать, опираясь лишь на сообщения о подобных случаях от практикующих специалистов. Но в целом мы можем говорить о тенденции к усугублению и расширению диапазона расстройств психического и физического здоровья, являющихся следствием прямых или косвенных причин. На возникновение аутодеструктивного поведения влияет множество факторов, начиная от индивидуально-личностных характеристик человека и заканчивая социально-экономической ситуацией в обществе. Но безусловно практически во всех работах на эту тему встречаются упоминания нарушений в эмоциональной сфере. Можно предположить, что неэффективные и малоадаптивные стратегии регуляции эмоций также влияют на проявление аутодеструктивного поведения в жизни человека.

Ключевые слова: аутодеструктивное поведение, суицидальное поведение, самоповреждающее поведение, эмоциональная регуляция, когнитивная регуляция эмоций.

THE SPECIFICS OF EMOTIONAL REGULATION IN INDIVIDUALS WITH SELF-DESTRUCTIVE BEHAVIOUR

Research article

Sultanova A.N.¹, Ovchinnikov A.A.², Gadzhieva U.K.³, Fil T.A.⁴, Tagiltseva Y.V.⁵, Sycheva T.Y.⁶, Stankevich A.S.^{7,*},
Narov M.Y.⁸, Chut U.Y.⁹, Filonenko Y.V.¹⁰, Korovina L.S.¹¹, Kaltigina V.S.¹², Mukhamadeeva D.R.¹³, Dubkovskaya L.A.¹⁴

¹ ORCID : 0000-0001-6420-6591;

² ORCID : 0000-0003-1468-1620;

⁴ ORCID : 0000-0002-6061-8326;

⁵ ORCID : 0000-0003-2217-9163;

⁶ ORCID : 0000-0001-8425-5884;

⁷ ORCID : 0000-0001-5627-8245;

⁸ ORCID : 0000-0001-7551-6333;

⁹ ORCID : 0000-0001-7991-374X;

¹⁰ ORCID : 0000-0002-5819-4798;

¹² ORCID : 0000-0002-3791-846X;

¹³ ORCID : 0000-0002-8731-8876;

¹⁴ ORCID : 0000-0002-0892-3569;

^{1, 4, 6} Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russian Federation

^{1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13} Novosibirsk State Medical University, Novosibirsk, Russian Federation

³ Moscow State University of Medicine and Dentistry named after A.I. Evdokimova, Moscow, Russian Federation

¹⁴ Siberian State University of Water Transport, Novosibirsk, Russian Federation

* Corresponding author (stankevichann97[at]mail.ru)

Abstract

This article examines the specifics of emotional regulation in individuals with self-destructive behaviour. It is extremely difficult to draw a conclusion about the prevalence of self-destructive behaviour in society, since most of the facts can be found out based only on reports of such cases from practitioners. But in general one can speak about the tendency to aggravation and expansion of the range of disorders of mental and physical health resulting from direct or indirect causes. Many factors influence the emergence of self-destructive behaviour, starting from individual characteristics of a person and ending with the socio-economic situation in society. But certainly in almost all works on this topic, there are references to disorders in the emotional sphere. It is possible to assume that ineffective and maladaptive strategies of regulation of emotions also influence manifestation of self-destructive behaviour in human life.

Keywords: self-destructive behaviour, suicidal behaviour, self-harming behaviour, emotional regulation, cognitive regulation of emotions.

Введение

Аутодеструктивное поведение – это поведение, направленное на причинение человеком самому себе вреда в различных целях, сюда относят те действия человека, в результате которых возникает неоправданный риск для психологического или физического здоровья человека, некоторые авторы также добавляют сюда аддиктивное поведение – наркоманию и алкоголизм. Например, поступки, связанные с поиском человеком каких-то новых ощущений, добиться которых можно только, нанося себе телесные увечья или иные повреждения; суицидальное поведение [9]. Согласно А.Г. Амбрумовой аутодеструктивное поведение – это агрессивное поведение, при котором объект и субъект совпадают [1]. Причины, по которым человек делает это несколько: во-первых, восстановление контроля над своими ощущениями, эмоциями, желание почувствовать границы своего тела; во-вторых, попытка выстроить своеобразный коммуникативный контакт с окружающими с целью создать близкие отношения, привлечь внимание к своим проблемам, манипуляции в попытке достичь желаемого [5]. Обычно принято выделять четыре вида аутодеструктивного поведения: суицидальное поведение, самоповреждающее поведение, нарушение пищевого поведения, безрассудное поведение – употребление психоактивных веществ, высокорискованное поведение, вызывающее ощущение полного контроля своей жизни, иллюзорное ощущение безопасности. К суицидальному поведению относят суицидальные мысли, замыслы и намерения, различающиеся по степени активности замысла и наличию волевого компонента [4].

Эмоциональная регуляция – способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости [3]. В исследованиях по этой теме авторы подразделяют понимание термина «эмоциональная регуляция» на две составляющие: как процесс, отражающий развертывание регуляторных усилий во времени, и как свойство, связанное с индивидуальными различиями в используемых способах регуляции. Дисфункциональные формы регуляции эмоций могут стать причиной трудностей адаптации в социуме, психосоматических заболеваний, из-за них могут возникать невротические состояния и расстройства психики [8]. При нарушении регуляции эмоций в аффективной сфере человека нарушается баланс, возникает усиление негативных эмоций, на фоне чего происходит изменение поведения в сторону дезадаптации. Желание избавиться от этого состояния, чувства душевной боли и субъективного страдания приводит к попыткам человека повлиять на это путем аутодеструкций различного характера. В связи с чем аутодеструктивное поведение принимает двойной характер – с одной стороны, это способ быстрого избавления от негативных переживаний и возвращение стабильного эмоционального фона, в основе чего лежит ощущение субъективного контроля на своими чувствами, а с другой – регулярное повторение подобных паттернов поведения ведет к неизбежному осознанию человеком себя как заложника ситуации и невозможности справиться с внутренней болью другими способами, что парадоксально приводит человека вновь в неадаптивное психо-эмоциональное состояние [11].

Методы и принципы исследования

Материалом исследований послужили результаты диагностики с помощью методики оценки склонности суицидальным реакциям, а также выявление способов когнитивно-эмоциональной регуляции. С информированного согласия в исследование были вовлечены 20 человек, разделенных на две группы, основную и группу сравнения. Основную группу составили 10 пациентов НСО ГБУЗ ГНКПБ №3 с наличием аутоагрессивного поведения в анамнезе, все из которых мужчины. Группу сравнения составили 10 человек, все мужчины, без аутоагрессивного поведения в анамнезе. Возраст участников исследования находился в диапазоне от 23 до 58 лет. Средний возраст в группе больных алкоголизмом $37,04 \pm 9,24$ лет ($M \pm SD$), средний возраст в группе здоровых: $37,42 \pm 9,56$ ($M \pm SD$). Для выявления взаимосвязи между показателями методик, был использован коэффициент корреляций Спирмена, $p < 0,05$.

Основные результаты

На первом этапе исследования была выявлена склонность к суицидальным реакциям по методике «СР-45» П.И. Юнацкевича в обеих группах [7].

Таблица 1 - Средние показатели по группам опросник «MP-45» П.И. Юнацкевич

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.127.40.1>

Критерий	Основная группа		Группа сравнения	
	М	SD	М	SD
Склонность к суицидальным реакциям	0,63	0,21	0,51	0,11

По результатам исследования склонности к суицидальным реакциям в основной группе у 50% испытуемых был выявлен высокий уровень, у 50% – средний уровень выраженности. В группе сравнения низкий уровень выраженности суицидальных реакций был выявлен у 10% испытуемых, средний уровень выявлен у 70%, высокий уровень – у 20% респондентов. Нами было установлено, что для респондентов основной группы характерологически более свойственно острые реакции на стрессовые ситуации и трудности, возникающие в жизни. В ситуациях сложного внутреннего или внешних конфликтов личностные особенности могут приводить к появлению суицидальных мыслей и в последствии, при отсутствии должной помощи и поддержки, суицидальной попытки.

На следующем этапе исследовали мы выявили особенности эмоциональной регуляции в обеих группах по методикам: «Опросник когнитивной регуляции эмоций» в адаптации Рассказовой Е.И., Леоновой А.Б., Плужникова И.В. [5].

В основной группе испытуемых катастрофизации как способа эмоционального регулирования придерживаются 20% респондентов. Это может говорить о том, что люди с аутодеструктивным поведением воспринимают стрессовые, трудные ситуации, происходящие в их жизни, как большую катастрофу. Любая незначительная бытовая проблема возводится ими в наивысшую степень, в последствии такие трудности оказывают давление на их психологическое состояние, нарушая их эмоциональный комфорт, приводя их к дезадаптивному поведению.

Анализирую шкалу «перефокусировка на план» было установлено, что в основной группе такой стратегии регуляции эмоционального состояния придерживаются 20% испытуемых, столько же испытуемых придерживаются этой стратегии и группе сравнения. Полученные данные могут свидетельствовать о том, что респонденты стремятся в критических для них ситуациях построить план действий, которые поможет им решить возникшую ситуацию, сделать необходимый выбор. Продумывая следующий шаг, человек может хотя бы мысленно уйти от тревожащих его моментах в реальности.

Изучая данные полученные по шкале «помещение в перспективу» как стратегии эмоциональной регуляции было выявлено следующее, у респондентов из основной группы данной стратегии придерживаются 10%, в группе сравнения – 20%, это может свидетельствовать о том, что для них в большей степени свойственно рассмотрение ситуации в сравнении с другими, осознание того, что человек переживал в своей жизни более худшие моменты позволяет взять себя «в руки», посмотреть на то или иное затруднение с более объективной стороны.

Принятие как способ эмоциональной регуляции свойствен для 10% респондентов из основной группы, в группе сравнения данной стратегии придерживаются также 10%. Полученный результат может говорить о реалистичном взгляде человека на проблему в его жизни. Принимая условия своего существования в данный момент, человеку становится значительно проще разобраться с последующими шагами, необходимыми для разрешения внешних и внутренних конфликтов.

По шкале «самообвинение» в основной группе получены высокие результаты среди 30% респондентов, в группе сравнения, данная стратегия, как ведущая, не была выявлена ни у одного человека, что позволяет сделать вывод о том, что для данной группы людей характерно обвинять себя в происходящем. Самообвинение является одной из причин аутодеструктивного поведения. Чувствуя злость, обиду, разочарование, человек, у которого в приоритете данная стратегия регуляции эмоций, будет искать их вымещение ни конструктивным способом, ни через взаимодействие с окружающим миром, а путем нанесения себе самоповреждений (вплоть до суицидального поведения) с целью восстановления равновесия эмоционального состояния.

Позитивный пересмотр как превалирующий способ эмоциональной регуляции не характерен для респондентов из основной группы, но в группе сравнения его придерживаются 50% испытуемых, что может свидетельствовать о том, что для людей с аутодеструктивным поведением не свойственно переключение на более приятные, позитивные размышления в моменты трудностей, они полностью сосредоточены на негативной стороне ситуации, для них трудно найти положительные аспекты.

Руминации как способ эмоциональной регуляции в основной группе выражен у 10% испытуемых, в группе сравнения данная стратегия не является основной ни у одного из респондентов. Это может свидетельствовать о том, что людям с аутодеструктивным поведением в большей степени свойственно размышлять о своих чувствах, о своем поведении в той или иной затруднительной ситуации. Стремление постоянно возвращаться к негативным переживаниям приводит к «застреванию» на этих эмоциональных паттернах. Человеку становится достаточно трудно переключаться на другие эмоциональные реакции, он практически перестает замечать то, что происходит в его окружении. Такая сконцентрированность на внутренних переживаниях может приводить к аутодеструктивному поведению, целью которого является освобождение от назойливых воспоминаний и постоянных возвращений в состояние, сопровождающее затруднительные ситуации.

Таблица 2 - Значимость корреляционных взаимосвязей субшкал, отражающих суицидальный риск и эмоциональную регуляцию

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.127.40.2>

Показатели	Позитивный пересмотр	Перефокусировка плана	Помещение в перспективу	Принятие	Катастрофизация	Руминации	Самообвинение
Суицидальный риск	-0,642*	0,018	0,075	-0,550*	0,845*	0,571*	0,785*

Примечание: * отмечены значимые корреляционные связи

В результате корреляционного анализа было установлено, что «суицидальный риск» имеет обратную корреляционную связь с «позитивным пересмотром» ($r = -0,64$, $p < 0,05$) и прямую корреляционную связь с «самообвинением» ($r = 0,78$, $p < 0,05$). Объясняется это тем, что люди, которым свойственно аутоагрессивное поведение зачастую не могут отойти от своих внутренних переживаний, не имея возможности отвлечься на более позитивные эмоции и мысли, человек продолжает обвинять себя, в связи с чем повышается суицидальный риск, может возникать аутодеструктивное поведение.

Также данные корреляционного анализа показали наличие обратной связи между «суицидальным риском» и «принятием» ($r = -0,55$, $p < 0,05$) и прямой взаимосвязи между «суицидальным риском» и «катастрофизацией» ($r = 0,84$, $p < 0,05$). Отказываясь принимать случившиеся неприятные события, человек старается всеми силами изменить последствия, но в том случае, если человеку не хватает возможностей для изменения внешних условий, он может решить избавиться от тяжелых переживаний радикальным способом – начиная от аутоагрессивного поведения, с желанием вернуть стабильность в эмоциональную сферу, заканчивая суицидальной попыткой, когда, как ему кажется, все способы разрешения конфликта себя исчерпали и он уже не видит другого выхода. Особенно важно помнить о повышении суицидального риска в том случае, если происходящая вокруг тяжелая ситуация возводится человеком в наивысшую степень значения, невозможность эмоционально пережить ее также значительно повышает возможность проявления аутоагрессивного поведения с целью уменьшения переживаний.

Анализ показал наличие прямой корреляционной связи между «суицидальным риском» и «руминациями» ($r = -0,57$, $p < 0,05$). Снова и снова возвращаясь к эмоциональному состоянию, сопровождавшего в трудный момент его жизни, анализируя каждое свое действие, сказанное слово, человек находит все больше «ошибок» в своём поведении, которые зачастую никаким образом не соотносятся с реальностью. Желая избежать негативных эмоций, «угрызений совести», человек в отчаянии может совершить суицидальную попытку.

Заключение

Изучение эмоциональной регуляции и ее связи с аутодеструктивным поведением представляет интерес для дальнейших исследований. Эмоциональное состояние человека напрямую влияет на проявление аутодеструктивного поведения. Не имея возможности совладать с эмоциями, возникшими в ответ на трудную ситуацию, человек может прибегать к радикальному способу выхода из нее – суициду. Для профилактики аутодеструктивного, в том числе и суицидального, поведения необходимо разработка психологических методов, которые будут направлены на коррекцию способов эмоциональной регуляции, и которые могут быть применены во всех областях деятельности человека, в школах, в ВУЗах с СУЗах, на предприятиях, в учреждениях здравоохранения. Для этого необходимо комплексное изучение особенностей эмоциональной регуляции у лиц с риском аутодеструктивного поведения.

При исследовании связи между риском к суицидальному поведению и способами эмоциональной регуляции были выявлены определенные связи, которые обусловлены влиянием неадаптивных способов переживания эмоциональных состояний на возникновение аутоагрессивного поведения. На основе полученных результатов можно предположить, что не имея в своем распоряжении достаточно способов для регуляции эмоционального состояния, человек стремится вернуть равновесие и психологическую стабильность путем причинения себя увечий различного характера с целью восстановления контроля над мыслями и эмоциями.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Амбрумова А.Г. Клинико-психологическое исследование самоубийств. / А.Г. Амбрумова, О.Э. Калашникова // Социальная и клиническая психиатрия. — 1998. — 4. — с. 65-77.

2. Климанова С.Г. Методы оценки эмоциональной регуляции. / С.Г. Климанова, А.В. Трусова // Вестник ЮУрГУ. — 2017. — 1(10). — с. 35-43.
3. Польская Н.А. Нарушения эмоциональной регуляции поведения. / Н.А. Польская // Психологический журнал. — 2018. — 4(24). — с. 27-37.
4. Польская Н.А. Аутодеструктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте. / Н.А. Польская, Н.В. Власова // Консультативная психология и психотерапия. — 2015. — 4. — с. 176-190.
5. Рассказова Е.И. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций. / Е.И. Рассказова, А.Б. Леонова, И.В. Плужников // Вестник психологии. — 2011. — 4. — с. 161-179.
6. Соколова Е.Т. Аутодеструктивное поведение молодежи: клинико-психологические и социокультурные ракурсы проблемы. / Е.Т. Соколова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. — 2017. — 2(17). — с. 225-226.
7. Юнацкевич П.И. Клиническая суицидология / П.И. Юнацкевич — Днепропетровск: Пороги, 2006. — 267 с.
8. Aldao A. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. / A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema, S. Schweizer // Clinical Psychology Review. — 2010. — 2(30). — p. 217-237.
9. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5) / American Psychiatric Association. — Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. — 992 p.
10. Bertolote J.M. Prevention of suicidal behaviors / J.M. Bertolote // The Oxford Handbook of Suicide and Self-Injury / Ed. by M.K. Nock. — New York; Oxford: Oxford University Press, 2014. — p. 355-366.
11. De Riggi M.E. Non-Suicidal Self-Injury in Our Schools: A Review and Research-Informed Guidelines for School Mental Health Professionals. / M.E. De Riggi, S. Moumne, N.L. Heath // Canadian Journal of School Psychology. — 2017. — 2(32). — p. 122-143.
12. Ochsner K.N. Cognitive emotion regulation: Insights from social, cognitive, affective neuroscience. / K.N. Ochsner, J.J. Gross // Current Directions in Psychological Science. — 2008. — 17(2). — p. 153-158.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Ambrumova A.G. Kliniko-psichologicheskoe issledovanie samoubijstv [Clinical and psychological study of suicides]. / A.G. Ambrumova, O.E'. Kalashnikova // Social'naya i klinicheskaya psixiatriya [Social and clinical psychiatry]. — 1998. — 4. — p. 65-77. [in Russian]
2. Klimanova S.G. Metody' ocenki e'mocional'noj regulyacii [Methods of evaluation of emotional regulation]. / S.G. Klimanova, A.V. Trusova // Vestnik YuUrGU [Bulletin of SUSU]. — 2017. — 1(10). — p. 35-43. [in Russian]
3. Pol'skaya N.A. Narusheniya e'mocional'noj regulyacii povedeniya [Violations of emotional regulation of behavior]. / N.A. Pol'skaya // Psixologicheskij zhurnal [Psychological Journal]. — 2018. — 4(24). — p. 27-37. [in Russian]
4. Pol'skaya N.A. Autodestruktivnoe povedenie v podrostkovom i yunosheskom vozraste [Autodestructive behavior in adolescence and adolescence]. / N.A. Pol'skaya, N.V. Vlasova // Konsul'tativnaya psixologiya i psixoterapiya [Consultative psychology and psychotherapy]. — 2015. — 4. — p. 176-190. [in Russian]
5. Rasskazova E.I. Razrabotka russkoyazy'chnoj versii oprosnika kognitivnoj regulyacii e'mocij [Development of the Russian-language version of the questionnaire of cognitive regulation of emotions]. / E.I. Rasskazova, A.B. Leonova, I.V. Pluzhnikov // Vestnik psixologii [Bulletin of Psychology]. — 2011. — 4. — p. 161-179. [in Russian]
6. Sokolova E.T. Autodestruktivnoe povedenie molodezhi: kliniko-psichologicheskie i sociokul'turny'e rakursy' problemy' [Autodestructive behavior of youth: clinical, psychological and socio-cultural perspectives of the problem]. / E.T. Sokolova // Voprosy' psixicheskogo zdorov'ya detej i podrostkov [Mental health issues of children and adolescents]. — 2017. — 2(17). — p. 225-226. [in Russian]
7. Yunaczkevich P.I. Klinicheskaya suicidologiya [Clinical suicidology] / P.I. Yunaczkevich — Dnepropetrovsk: Porogi, 2006. — 267 p. [in Russian]
8. Aldao A. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. / A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema, S. Schweizer // Clinical Psychology Review. — 2010. — 2(30). — p. 217-237.
9. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5) / American Psychiatric Association. — Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. — 992 p.
10. Bertolote J.M. Prevention of suicidal behaviors / J.M. Bertolote // The Oxford Handbook of Suicide and Self-Injury / Ed. by M.K. Nock. — New York; Oxford: Oxford University Press, 2014. — p. 355-366.
11. De Riggi M.E. Non-Suicidal Self-Injury in Our Schools: A Review and Research-Informed Guidelines for School Mental Health Professionals. / M.E. De Riggi, S. Moumne, N.L. Heath // Canadian Journal of School Psychology. — 2017. — 2(32). — p. 122-143.
12. Ochsner K.N. Cognitive emotion regulation: Insights from social, cognitive, affective neuroscience. / K.N. Ochsner, J.J. Gross // Current Directions in Psychological Science. — 2008. — 17(2). — p. 153-158.