

Перевод Разумова Л.Д. lubrster@gmail.com
Personality and Individual Differences 48 (2010) 408–413
Kimberly R. Zlomke a,* , Kathryn S. Hahn b
Кимберли Зломке

Cognitive emotion regulation strategies:
Gender differences and associations to worry

Познавательные стратегии регулирования эмоций: Гендерные различия и ассоциации тревоги

Research generally supports differences in the prevalence of GAD and reports of excessive worry between men and women. Psychosocial theories espouse individual vulnerability factors as correlates of anxiety and in turn related to gender differences. Emotion regulation is one vulnerability factor that has shown involvement in the development, exacerbation, and/or maintenance of anxiety, although there is insufficient evidence of this direct contribution to observed gender differences in anxiety. Using a sample of 1080 young adults, the current study examines the differential use of cognitive emotion regulation strategies between males and females and the subsequent effect on worry. Results of the present study provide tentative support for differential cognitive emotion regulation strategies between gender as a vulnerability to increased worry and potentially GAD. Specifically, males and females significantly differed in the endorsement of use of rumination, putting problems into perspective and blaming others as cognitive emotion regulation strategies.

Введение

Исследование, в основном рассматривает различия в распространенности GAD в самоотчетах о тревоге между мужчинами и женщинами. Психосоциологические теории выдвигают отдельный фактор беспокойства как коррелят тревоги, который, в свою очередь, связанный с гендерными различиями. Регулирование эмоции - один из факторов беспокойства, который демонстрирует причастность к развитию, усилению, и/или поддержание тревоги, хотя есть недостаточные доказательства прямого соотношения в наблюдаемых гендерных различиях в тревоге. Используя выборку 1080 молодых людей, данное исследование рассматривает различия в использовании когнитивных стратегий регулирования эмоции между мужчинами и женщинами и последующими эффектами тревоги. Результаты данного исследования демонстрируют изначальные доказательства различий между мужчинами и женщинами по познавательным стратегиям регулирования эмоции, таким как предрасположенность к преувеличенному беспокойству и потенциальным GAD. Определенно, мужчины и женщины значительно отличались по возможности использования размышлений, когда проблемы размещаются в перспективу и обвинения других, как познавательные стратегии регулирования эмоции.

1. Введение

Расстройство Генерализованной Тревоги (GAD) у женщин приблизительно в два раза чаще встречаются, чем у мужчин (Wittchen, Zhao, Kessler, & Eaton, 1994). Биологические теории предполагают, что определенные биологические или генетические особенности, уникальные для женщин, такие как гормоны, являются ключевыми в развитии симптоматологии тревоги (Seeman, 1997). Напротив,

психосоциологические теории придерживаются того, что человеческие факторы беспокойства коррелируют с тревогой, в свою очередь, связаны с гендерными различиями. Факторы беспокойства, такие как познавательные процессы ((Beck, Emery, & Greenberg, 2005; Riskind, 1997, , индивидуальность (Brandes & Bienvenu, 2006; Clark, Watson, & Mineka, 1994), эмоциональное регулирование (Amstadter, 2008; Martin & Dahlen, 2005) , как было доказано ранее вовлечены в развитие, усиление, и/или поддержание тревоги. Также существуют доказательства прямого вклада наблюдаемых гендерных различий тревоги ((Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee, & van den Kommer, 2004).)

Эмоциональное регулирование - обширный конструкт, затрагивающий множество регулирующих процессов, включая регулирование эмоции, физиологическая реактивность, социальные, поведенческие, и познавательные процессы (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Garnefski, Legerstee, Kraaij, van den Kommer, & Teerds, 2002; Thompson & Calkins, 1996).

Понятие регулирования эмоций трактуется в пределах от модуляции эмоциональной интенсивности до пробуждения (например, Gross & Thompson, 2007) к способности на поведенческие ответы, а также как контроль отрицательных эмоций. Данный конструкт исследовался с помощью разнообразных методик тревоги ((e.g., Decker, Turk, Hess, & Murray, 2008; McLaughlin, Mennin, & Farach, 2007; Mennin, Heimberg, Turk, & Fresco, 2005; Salters-Pedneault, Roemer, Tull, Rucker, & Mennin, 2006).

В процесс регулирования эмоциями входят сознательные когнитивные процессы регулирования ((Garnefski et al., 2001).). Когнитивное регулирование эмоций может быть описано как управление эмоционально побуждаемой информацией, сознательными когнитивными стратегиями (Thompson, 1991). Такие когнитивные стратегии крайне важны для управления угрозой или напряженными событиями, они помогают людям справиться, отрегулировать и проконтролировать эмоции.

В недавних исследованиях Garnefski и другие (2004) было продемонстрировано, что мужчины и женщины показывают хорошие различия в ряде стратегий, наиболее поразительные различия в стратегиях размышления, положительной перефокусировки, и катастрофичности. Женщины используют данные стратегии чаще. И для мужчин и для женщин, использование положительного переосознания во время напряженной ситуации связано с уменьшением уровня депрессии, тогда как те, кто использует стратегии размышления или катастрофизации при столкновении с напрягающими ситуациями, демонстрируют увеличение признаков депрессии.

Martin and Dahlen (2005), показали, что женщины демонстрируют высокие значимые уровни в использовании коупинг- стратегий.

Тревога сложное сцепление страхов, связанная с Расстройствами Генерализованной Тревоги (GAD). Чрезмерная тревога основной признак GAD. Borkovec, Ray, and Stober (1998) описывают волнение как познавательный компонент тревоги, часто в форме из вербализированных мыслей в противоположность познавательному, поведенческому, и физиологическому представлениям тревожной симптоматиологии. Borkovec и Stober (1998) также предполагают что познавательные явления тревоги отличны от физиологических и поведенческих проявлений тревоги. Зависимости между полом и тревогой были в значительной степени проигнорированы в эмпирической литературе, а доступные данные часто спутаны. В исследованиях, в которых половые различия

в тревоге были непосредственно исследованы, показали, что женщины демонстрируют более высокие уровни чрезмерного беспокойства, чем мужчины. Другие результаты смешивают полученные показатели и не предполагают половых различий .

Учитывая повышенные показатели GAD у женщин и чрезмерное беспокойство, как первичные признаки GAD, сама тревога - важный конструктор для понимания GAD и других расстройств. А всё это вместе важные показатели для понимания различий в использовании познавательных коупинг-стратегий, по разному связанных с тревогой и страхами мужчин и женщин.

Распознавание несоответствий при использовании познавательных стратегий регулирования эмоций у мужчин и женщин могут обеспечить полезную информацию для понимания уязвимости женщин во время тревоги и GAD. Данное исследование рассматривает различия в использовании познавательных стратегий регулирования эмоций между мужчинами и женщинами, и соответствующие последствия тревоги.

2. Метод.

2.1. Выборка

1080 молодых людей, студенты психологического факультета, 281 – мужчин, 789 – женщин, от 18 до 28 лет, средний возраст = 20,07, большинство европейцев (84%). Отсутствовали различия по статусу, семейному положению и возрасту.

2.2. Процедура

Участники были частью большого исследования тревоги в студенческом колледже. Исследование проводилось через Интернет. Участникам сообщили о целях исследования.

2.3. Инструментарий

1) The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ; Garnefski et al., 2001) – опросник Познавательного регулирования эмоций, 36 пунктов на когнитивные койпинг – стратегий. Девять субшкал оценивают когнитивные стратегии, которые используются для управления эмоционально побуждаемой информацией. Данные стратегии содержат размышления, которые используются для управления и регулирования эмоциями и настроения в ситуациях угрозы и напряжённых событий жизни.

CERQ продемонстрировал хорошую внутреннюю согласованность, и ретестовую надёжность при измерении спустя 5 месяцев.

Внутренняя согласованность = 0.91 в общем для CERQ, и по субшкалам в пределах от = 0.75 до = 0. 86.

2) Жизненные стрессоры были измерены с помощью **Life Events Questionnaire (LEQ; Norbeck, 1984)** – опросник событий жизни (LEQ; Norbeck, 1984), список вопросов, оценивающий число и воздействие различных событий жизни. Внутренняя согласованность =0,87. При данном измерении, мужчины и женщины не отличались по общему количеству событий жизни, но значительно отличались по числу испытаний, в 4 категориях. Мужчины сообщали о преодолении событий , связанных с воспитанием детей и финансами, а женщины сообщали о событиях, связанных с любовью, браком и отношениями.

3) The Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS; Lovibond & Lovibond, 1995a) Депрессия, Тревога, и Шкала Стресса, опросник, 42 пункта, которые оценивают признаки депрессии, тревоги, и напряжения у взрослых и подростков.

Шкалы Тревоги и Напряжения использовались для данного исследования. Внутренняя согласованность (для Тревоги DASS = 0.93, Напряжение DASS = 0.94). Никаких различий не было найдено между полами по шкале Тревоги, для шкалы Напряжение были найдены отличия ($t(1078) = -2.26, p < .05$) ($M. = 26.49, SD = 9.26$), у женщин более значимый уровень проявляемых физиологических признаков, связанных с тревогой (трудности с расслаблением, повышенная напряжённость, раздражительность).

4) The Penn State Worry Questionnaire (PSWQ; Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec, 1990) Пенсильванский Опросник Тревоги, 16 пунктов измеряющих чрезмерную тревогу не поддающуюся контролю. Внутренняя согласованность = 0.93. Мужчины и женщины продемонстрировали значимые различия по шкале тревоги ($t(1078) = 10.13, p < .001$). Как и ожидалось, женщины ($M. = 54.87, SD = 12.18$) демонстрировали большее количество признаков чрезмерного беспокойства, чем мужчины ($M. = 46.64, SD = 10.91$).

3. Результаты

3.1. Использование когнитивного эмоционального регулирования мужчинами и женщинами.

Таблица № 1 демонстрирует среднее и стандартные отклонения для каждой из когнитивных стратегий регулирования эмоций для мужчин и женщин отдельно.

Мужчины и женщины сообщили о частом использовании стратегий положительного пересмотра, перефокусировки при планировании и рассмотрении перспективы.

ANOVA проводилась, для определения того, существуют ли многомерные различия между мужчинами и женщинами в использовании познавательных стратегий регулирования эмоций, при контроле возраста участников и фиксированных событий жизни ($Wilks' = 0.944; F(9, 1029) = 6.76, p < .001$).

3.2. Отношения между когнитивными стратегиями регулирования эмоций и тревогой.

Иерархическая множественная регрессия была выполнена отдельно для мужчин и женщин, чтобы рассмотреть прогнозирующую ценность когнитивных регулирующих стратегий для тревоги, напряжения и стресса. Контроль для жизненных событий, LEQ шкалы Любви, Взаимоотношений, воспитания, и финансов были введены в шаг 1, сопровождалась шкалами CERQ в шаге 2.

Для мужчин фиксированные события жизни прогнозировали увеличение тревоги, но не были значимо связаны с отчётами о тревоге (см. Таблицу №2). Когда когнитивные стратегии регулирования эмоции были введены в шаге 2, модель регрессии объясняла значительную часть различий в тревоге (39 %), стрессе (40 %), и печали (28 %). Для мужчин, увеличение использования стратегий размышления и катастрофизации были связаны с увеличением уровня тревоги и стресса, тогда как увеличение использования перефокусировки на планирование связаны с уменьшением уровня тревоги, стресса и печали.

Такой же анализ был проведён для женщин. Контроль событий жизни значимо прогнозировал тревогу, стресс и чрезмерное беспокойство. Когда когнитивные стратегии регулирования эмоции были введены в шаг 2, модель регресса значимо объясняла различия в тревоге (24 %), стрессе (38 %), и печали (27 %).

Стратегии самообвинения и катастрофизации были согласованы с тремя моделями, эти коупинг-стратегии положительно прогнозировали тревогу, стресс и печаль. Эти выводы предполагают, что более высокий уровень использования этих стратегий приведет к большим сообщениям о тревоге и чрезмерном беспокойстве, также хорошо физиологические признаки связывались с тревогой. Высокий уровень Принятия и Положительного Пересмотра связан с понижением уровня чрезмерного беспокойства у женщин.

Чтобы определить составляют ли стратегии когнитивного регулирования эмоций отношения между полом и тревогой, был проведён третий иерархический регрессионный анализ. Используя PSWQ как зависимую переменную, четыре подшкалы LEQ были введены в первый шаг. Во втором шаге девять шкал CERQ были рассмотрены с полом. Полное уравнение регресса считало за количество значимые различия в тревоге, $R = .57$, $F(14, 1043) = 34.44$, $p < .001$. Тогда внесённые в первый шаг жизненные события составляли 2 % различий в тревоге, $R = .13$, $F(4, 1043) = 4.21$, $p < .005$. Когнитивные стратегии регулирования эмоции составляли дополнительные 24 % различий ($R = .51$, $F(13, 1043) = 27.12$, $p < .001$). В третьем шаге уравнения, пол был введен как предсказатель и привнёс дополнительные 6 % различий.

Table 1
Descriptive statistics and univariate F-test for CERQ subscales.

	Males		Females		Effect size ^d	Univariate F-tests ^b F (1, 1037)
	M	SD	M	SD		
Self-Blame	10.37	3.20	10.21	3.54	.05	1.72
Acceptance	12.14	3.25	12.24	3.41	.03	0.03
Rumination	10.92	3.32	11.66	3.43	.22	5.42 ^c
Positive Refocusing	9.78	3.34	10.28	3.43	.15	2.52
Refocus on Planning	12.43	3.31	12.97	3.78	.15	0.84
Positive Reappraisal	13.15	3.62	13.33	3.85	.05	0.03
Putting into Perspective	12.42	3.48	13.13	3.76	.20	5.29 ^c
Catastrophizing	8.78	3.31	8.78	3.50	0	0.01
Other-Blame	8.51	2.78	7.89	2.89	.22	9.78 ^c

^a $p < .05$.

^b $p < .01$.

^c Effect sizes reported as Cohen's d .

^d ANCOVA controlling for covariates of age, love, relationships, parenting, and finances. Wilks' lambda (with covariates) = 0.94; $F(9, 1030) = 6.77$, $p < .0001$.

Table 2
Relations between cognitive emotion regulation, anxiety, stress, and worry in males and females.

	DASS-anxiety		DASS-stress		PSWQ	
	Male β	Female β	Male β	Female β	Male β	Female β
<i>Step 1: covariates</i>						
Love	-.14 ^c	.05	-.11	.12 ^{***}	-.13	.02
Relationships	.13 ^c	.02	.18 ^{**}	-.02	-.07	.03
Parenting	.11	.06	.06	.06	.04	.01
Finances	.02	-.01	.03	.01	.05	.03
Step 1 R^2	.07 ^{***}	.02 ^c	.06 ^{***}	.04 ^{***}	.002 ns	.02 ^{**}
<i>Step 2: cognitive strategies</i>						
Self-Blame	.16 ^c	.16 ^{***}	.20 ^{**}	.16 ^{***}	.10	.15 ^{***}
Acceptance	-.08	-.06	-.08	-.07 ^c	-.08	-.11 ^{***}
Rumination	.13	.07	.15 ^{**}	.26 ^{***}	.34 ^{***}	.35 ^{***}
Positive Refocusing	.12 ^c	.11 ^{**}	.13 ^c	-.01	-.07	-.06
Refocus on Planning	-.25 ^{***}	-.13	-.22 ^{**}	-.06	-.21 ^{**}	.04
Positive Reappraisal	.01	.01	-.05	-.08	-.01	-.19 ^{**}
Putting into Perspective	-.02	-.04	.01	.00	.05	.05
Catastrophizing	.16 ^c	.25 ^{***}	.20 ^{**}	.23 ^{***}	.27 ^{***}	.15 ^{***}
Other-Blame	.28 ^{***}	.18 ^{**}	.17 ^c	.14 ^{**}	-.01	-.05
ΔR^2	.33 ^{***}	.27 ^{***}	.34 ^{***}	.33 ^{***}	.28 ^{***}	.27 ^{***}

ns = nonsignificant result.

^c $p < .05$.

^{**} $p < .01$.

^{***} $p < .001$.