

**Gootjes, L., Franken, I.H.A., and Van Strien, J.W. (2011) Cognitive emotion regulation in yogic meditative practitioners - Sustained modulation of electrical brain potentials. Journal of Psychophysiology 2011; Vol. 25(2): 87-94**

**Гутье Л., Франкен И.Х.А., Ван Штриен Дж., В. (2011) Когнитивная регуляция эмоций у лиц, практикующих медитацию йоги – устойчивые модуляции электрических потенциалов мозга// Journal of Psychophysiology 2011; Vol. 25(2): 87-94.**

### Краткое описание

Сложности в регуляции эмоционального ответа играют ключевую роль в настроении, тревожных расстройствах и расстройствах личности. Данное исследование было направлено на изучение нейрофизиологических коррелятов когнитивной переоценки у лиц, практикующих СКИП, и контрольной группы. Участникам были предъявлены картинки, вызывающие неприязнь, и было дано задание сознательно изменить свою оценку аффективного значения изображения на более позитивную альтернативную интерпретацию каждой картинки. Результаты указывают, что если изначально обе группы успешно снижали свои негативные ощущения на картинки, вызывающие неприязнь, эффект переоценки сохранялся дольше в группе СКИП. Это указывает на то, что СКИП может помочь в регуляции эмоционального ответа, что способствует достижению психологического благополучия.