

Сандал О. С.

*аспірант лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

КОМПЛЕКС МЕТОДИК ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТИЛІВ У ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

COMPLEX METHOD FOR RESEARCH OF FEATURES OF EMOTIONAL STYLES IN PERSONS WITH TRAUMATIC EXPERIENCE

У статті проаналізовано вплив на осіб із травматичним досвідом змін у звичній соціальній взаємодії, відсутність контрольованості ситуації щодо безпеки життя, викликаній збройним конфліктом на сході України, пандемією COVID-19, кліматичними змінами. Обумовлено важливість під час вивчення наслідків переживання травматичного досвіду здатності регулювати емоції та відновлюватися від емоційних навантажень. Підкреслено, що саме функціонування емоційних механізмів осіб і діяльності мають вирішальне значення для підтримки благополуччя та/або приводять до різних видів психопатології. Обґрунтовано припущення про те, що дослідження особливостей емоційних стилів у осіб із травматичним досвідом є необхідною умовою основи психологічного та фізіологічного благополуччя як для індивідуального, так і для суспільного розвитку. Цим зумовлена актуальність дослідження. Визначено діагностичні методики, які дають можливість емпірично дослідити особливості емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом, який включає два блоки методик. До першого блоку методик для вивчення показників емоційних стилів віднесено когнітивну регуляцію, атрибутивні стилі, механізми психологічного захисту, емоційне відношення, позитивний та негативний афект, толерантність до невизначеності. До другого блоку методик для вивчення ознак травматичного досвіду віднесено показники дисоціації, інтенсивність перитравматичної дисоціації, симптоматичні розлади. У висновках представлено комплекс діагностичних методик для дослідження особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом, який може бути використаний у процесі здійснення психологічного корегування дезадаптивних емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом. Окреслено перспективу подальших наукових пошуків у проведенні емпіричного дослідження за допомогою підібраних методик.

Ключові слова: емоційні стилі, травматичний досвід, когнітивна регуляція, психологічний захист, афект, дисоціація, методики для дослідження емоційних стилів.

The article analyzes the impact on people with traumatic experience of changes in habitual social interaction, uncontrolled situation with regard to life safety caused by the armed conflict in eastern Ukraine, the COVID-19 pandemic, climate change. Due to the importance of studying the consequences of experiencing traumatic experiences, the ability to regulate emotions and recover from emotional stress. It is emphasized that the functioning of the emotional mechanisms of individuals and activities are crucial for maintaining well-being and/or lead to various types of psychopathologies. The assumption is substantiated that the study of the peculiarities of emotional styles in people with traumatic experiences is a necessary condition for the basis of psychological and physiological well-being for both individual and social development. This determines the relevance of the study. Diagnostic techniques have been identified that make it possible to empirically investigate the features of emotional styles in people with traumatic experiences, which includes two blocks of techniques. The first block of methods for studying indicators of emotional styles includes cognitive regulation, attributive styles, mechanisms of psychological protection, emotional attitude, positive and negative affect, tolerance for uncertainty. The second block of methods for studying the signs of traumatic experience includes indicators of dissociation, intensity of peritraumatic dissociation, symptomatic disorders. The conclusions present a set of diagnostic techniques for studying the features of emotional styles in people with traumatic experiences, which can be used in the process of psychological correction of maladaptive emotional styles in people with traumatic experiences. The prospect of further scientific research in conducting empirical research using selected methods is outlined.

Key words: emotional styles, traumatic experience, cognitive regulation, psychological protection, affect, dissociation, methods for studying emotional styles.

Вступ. Зміни у звичній соціальній взаємодії, звичок та способу життя через запроваджені соціальні обмеження, економічну нестабільність, невизначеність і відсутність контрольованості ситуації щодо безпеки життя, викликаній збройним конфліктом на сході України, пандемією COVID-19, кліматичними змінами тощо, стають складними викликами для психічного здоров'я сучасної особистості, зокрема осіб з травматичним досвідом (війна, загроза застосування зброї, фізичне насильство, нещасні випадки, пожежа/стихийне лихо, погане поводження/зневага у дитинстві, захворювання з вітальною загрозою,

згвалтування тощо), що обумовлює необхідність дослідження особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом. Під час вивчення наслідків переживання травматичного досвіду підкреслюється важливість здатності регулювати емоції та відновлюватися від емоційних навантажень, саме функціонування емоційних механізмів осіб і діяльності має вирішальне значення для підтримки благополуччя та/або приведення до різних видів психопатології. Емоційний стиль, який є необхідною умовою основи психологічного та фізіологічного благополуччя як для індивідуального, так і для суспільного розвитку осіб

з травматичним досвідом, є одним із таких механізмів. Це потребує визначення діагностичних методик, які дають можливість емпірично дослідити особливості емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом.

Проблема емоційних стилів отримала відображення в роботах низки авторів (R.J. Davidson, 2017 рік; С.Л. Рубінштейн, 2007 рік; Б.І. Додонов, 1978 рік; Л.Я. Дорфман, 1994, 1997 роки; В.А. Толочек, 2013 рік; D.M. Wardell & J.R. Royce, 1978 рік; J.R. Royce & A. Powell, 1983 рік), у яких розкрито предметну (емоційну) сферу емоційних стилів та основні підходи до їх вивчення. Авторами визначено вияви емоційного стилю на різних рівнях емоційного життя людини (ієрархічна організація властивостей характеру, контакти з іншими людьми, смаки, творча діяльність, бачення світу, уявлення про щастя, відновлення після психотравмуючих подій, здатність підтримувати позитивні почуття й емоції, здатність до емпатії, розуміння тонких невербальних сигналів співрозмовника, здатність до розпізнавання емоційних сигналів у власному тілі, розуміння власних емоцій, здатність регулювати емоції, концентруватися). Вченими проаналізовано роль емоційного стилю як діяльності в рамках концепції метаіндивідуального світу, зокрема форми емоційних стилів, такі як об'єктна (предметна) і суб'єктна (індивідуальна). Об'єктна і суб'єктна форми емоційних стилів взаємодіють, об'єктні (предметні) емоційні стилі емпірично вивчаються, проте не були виявлені. Також визначено, що емоційні стилі є своєрідним способом інтеграції внутрішнього і зовнішнього середовища суб'єкта за емоційною основою. Психологами обґрунтовано, що емоції беруть свій початок у мозку, де психологічна поведінка пов'язана з емоційними відгукками (різним людям властиві різні емоційні стилі, які є сукупністю емоційних реакцій і переживань, а також є різними за своїм видом, інтенсивністю і тривалістю), розкрито аспекти емоційних стилів. Однак щодо закономірностей функціонування емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом, які викликають адаптивні (такі, що посилюють активність організму) та дезадаптивні (такі, що пригнічують усі функції організму) емоційні стилі, а також обґрунтування діагностичних методик для їх вивчення, то ця проблема є недостатньо розробленою.

Мета дослідження. Метою статті є визначення комплексу методик для діагностики особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі аналізу літератури, наявних підходів і власного теоретичного аналізу проблеми нами було визначено психодіагностичний інструментарій «Комплекс методик для дослідження особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом», який включає два блоки методик (табл. 1). Проаналізуємо послідовно кожний із блоків методик.

До першого блоку методик для вивчення показників емоційних стилів нами віднесено когнітивну регуляцію емоцій; атрибутивні стилі; механізми психологічного захисту; емоційне ставлення; позитивний та негативний афект; толерантність до невизначеності.

Так, когнітивне регулювання емоцій виконується за допомогою когніцій, що дає змогу особі утримувати контроль над своїми емоціями під впливом, а також після загрози чи стресових ситуацій (N. Garnefski, V. Kraaij, 2001 рік). Адаптивними стратегіями вважаються позитивне перефокусування, позитивний перегляд, переміщення у перспективу, перефокусування на планування та прийняття; менш адаптивними – зосередження, самозвинувачення, звинувачення та катастрофізація. Для дослідження використовується опитувальник «Когнітивна регуляція емоцій» (N. Garnefski, V. Kraaij) в адаптації О.Л. Пісаревої, А.М. Гріценко (2011 рік) [17].

Сутність стилю атрибуції полягає у вираженні оптимістичного або песимістичного атрибутивного стилю під час пояснення постійності причин невдач та успіхів (інформація про повторюваність або поодинокість таких подій); широти невдач та успіхів (їх пояснення конкретними причинами або узагальненнями, поширення на різноманітні ситуації); персоналізації у поганих та добрих умовах (визнання власної провини або констатування власних заслуг). Для дослідження цього показника використовується тест на оптимізм «Метод визначення атрибутивних стилів» (англ. "Attributional style questionnaire", M. Seligman), модифікації Л.М. Рудіної, 2002 рік [7].

Важливими для вивчення показників емоційних стилів є типи психологічного захисту, основною функцією якого є «відмежування» сфери свідомості від негативних, травмуючих особистістю переживань. Психологічний захист поєднує протилежні наслідки для психіки осіб: не тільки позитивні, оскільки усуває та/або послаблює напруження від негативних емоційних переживань, але й негативні, адже не вирішує саму проблему, а часто ще й ускладнює її [16]. Дослідження типів психологічного захисту здійснюється за допомогою сучасної «Методики вимірювання психологічного захисту» (Е.Р. Пілгоїна, Р.Ф. Сулейманов, 2020 рік) [16].

Емоційне ставлення розуміється як набір якостей особистості, які є найбільш стійкими внутрішніми станами, що впливають на ставлення особи до самої себе та світу і відображають основні компоненти буття [14]. Оцінка поточного стану діагностується за допомогою методики «Особистісний опитувальник емоційного відношення А.Т. Джерсайлд» [14].

Варто наголосити на тому, що у розумінні позитивного та негативного афекту ми солідарні з таким автором, як Є.Н. Осін (2012 рік). Він зазначає, що «афект» використовується аналогічно англійському "affect" для позначення емоційного стану або емоційної реакції загалом, на відміну від більш вузького поняття «стан афекту», що позначає короткочасну та інтенсивну емоцію». D. Watson, L.A. Clark, A. Tellegen (1988 рік) визначають високий рівень позитивного афекту (ПА) як стан приємного залучення, високої енергійності та повної концентрації на протиположному до невпевненості та млявості (низький рівень ПА). Високий рівень негативного афекту (НА) вони визначають як стан суб'єктивно пережитого страждання, неприємної захопленості (різною за змістом, це може бути гнів,

Комплекс методик для дослідження особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом

Назва методик	Параметри, що досліджуються
1 блок методик Методики для вивчення показників емоційних стилів	
Опитувальник «Когнітивна регуляція емоцій» (англ. “Cognitive Emotion Questionnaire”) (N. Garnefski, V. Kraaij, адаптація О.Л. Пісарєвої, А.М. Гріценко, 2011 рік)	Когнітивна регуляція емоцій у стресових ситуаціях самозвинувачення; звинувачення; прийняття; перефокусування на планування; позитивного перефокусування; зосередження; позитивного перегляду; переміщення у перспективу; катастрофізації.
Тест на оптимізм: метод визначення атрибутивних стилів (англ. “Attributional style questionnaire”) (M. Seligman, модифікація Л.М. Рудіної, 2002 рік)	Оптимістичний/песимістичний атрибутивні стилі: сталість; широта; персоналізація. 1) Сталість поганого; 2) сталість хорошого; 3) широта поганого; 4) широта доброго; 5) персоналізація поганого; 6) персоналізація хорошого. Чотири вторинні шкали, за якими результати розраховуються на основі показників за первинними шкалами: – коефіцієнт надії, який відбиває силу надії у негативних ситуаціях; – загальний підсумок щодо несприятливих подій; – загальний підсумок щодо сприятливих подій; – остаточний результат.
Методика вимірювання психологічного захисту (Е.Р. Пілюгіна, Р.Ф. Сулейманов, 2020 рік)	20 механізмів захисту: 1) дисоціація; 2) витіснення; 3) іпохондрія; 4) регресія; 5) ізоляція; 6) заперечення; 7) пасивна агресія; 8) компульсивна поведінка; 9) проєкція; 10) заміщення; 11) раціоналізація; 12) уникнення; 13) реактивне утворення; 14) компенсація; 15) всемогутній контроль; 16) сублімація; 17) альтруїзм; 18) придушення; 19) передбачення; 20) гумор. Чотири типи психологічного захисту: – психотичні; – інфантильні; – невротичні; – адаптивні.
Методика «Особистісний опитувальник емоційного відношення (А.Т. Джерсайлд)»	Параметрами, що вимірюються, є такі: 1) самотність; 2) відчуття безглуздості існування; 3) свобода вибору (ставлення до авторитету); 4) ворожий настрій; 5) розбіжність між реальним та ідеальним Я; 6) свобода волі; 7) безнадійність; 8) почуття неприкаяності («безпритульність»).
Шкала позитивного і негативного афекту (ШПАНА) (англ. “Positive and Negative Affect Schedule, PANAS”) (D. Watson, L.A. Clark, A. Tellegen, 1988 рік), адаптація Є.Н. Осіна (2012 рік)	Позитивний афект (ПА), негативний афект (НА).

Шкала толерантності до невизначеності (англ. "Tolerance Ambiguity Scale") (S. Budner, переклад і адаптація Г.У. Солдатової, 2008 рік)	Особистісна риса, що визначає ставлення індивіда до неоднозначних, невизначених ситуацій незалежно від емоційного знаку цієї невизначеності (новизна проблеми; складність проблеми; нерозв'язність проблеми).
2 блок методик Методики для вивчення травматичного досвіду у осіб	
Шкала дисоціації (англ. "Dissociation Experiences Scale, DES") (E.M. Bernstein, F.W. Putnam, адаптація В.А. Агаркова, Н.В. Тарабріної, 1998 рік)	Показники дисоціації: особи без ознак ПТСР, особи з ознаками ПТСР.
Опитувальник перитравматичної дисоціації ОПД (В.А. Агарков, Н.В. Тарабріна, 1998 рік)	Інтенсивність перитравматичної дисоціації: 1) дереалізація; 2) деперсоналізація; 3) досвід виходу з тіла тощо.
Симптоматичний опитувальник SCL-90-R (англ. "Symptom Check List-90-Revised") (L.R. Derogatis, 1994 рік)	Симптоматичними розладами є такі: 1) соматизація; 2) обесивність/компульсивність; 3) міжособистісна сенситивність; 4) депресія; 5) тривожність; 6) ворожість; 7) фобічна тривожність; 8) параноїдальні симптоми; 9) психотизм. Індекс дистресу – загальний індекс тяжкості симптомів; індекс наявного симптоматичного дистресу; загальна кількість стверджувальних відповідей.

огида, зневага, вина, страх, роздратування) на протипагу спокою та безтурботності (низький рівень НА). Вимірювання позитивного та негативного афекту відображають емоційні стани, проте вони також пов'язані з особистісними рисами, що відповідають стійким індивідуальним відмінностям у схильності до емоційних реакцій того чи іншого типу. За даними численних досліджень, показники негативного афекту корелюють із переживанням стресу та труднощами його подолання, частотою неприємних подій у житті, нейротизмом [21].

Показники ПА корелюють із частотою приємних подій, екстраверсією, соціальною активністю, наявністю близьких відносин, а також із показниками релігійності та духовності [19].

Щодо толерантності до невизначеності, то нині цей показник є важливим в умовах соціальних змін та потреби швидкого реагування, що відбувається з особами, які зазнали травматичного досвіду. В нашому дослідженні ми акцентуємо увагу на понятті «толерантність до невизначеності» у межах теорії рис особистості (С.В. Баднера, 1960 рік), оскільки позиціонується як особистісний зміст, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові реакції в ситуації невизначеності, а також є актуальним у межах розгляду особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом. Відповідно до досліджень Г.У. Солдатової, толерантність до невизначеності – це особистісна риса, завдяки якій особистість може відчувати себе комфортно в ситуації високої антропії. Вона здатна продуктивно діяти в незнайомій обстановці та за нестачі інформації часто бере на себе відповідальність, готова приймати рішення без довгих сумнівів та остраху невдач. У незвичній ситуації вона бачить можливість розвитку та прояви

своїх здібностей та навичок, тоді як інтолерантність до невизначеності – це особистісна характеристика, внаслідок якої особистість сприймає незвичайні та складні ситуації як загрозові, що не дають нові можливості. Нестача інформації або її двозначність завдають особистості дискомфорту. Інтолерантні особи комфортніше почуваються у звичній обстановці і віддають перевагу чітким формулюванням, зрозумілим цілям і простим завданням. Для дослідження використовується «Шкала толерантності до невизначеності» (англ. "Tolerance Ambiguity Scale", S. Budner, переклад і адаптація Г.У. Солдатової, 2008 рік) [9].

До другого блоку методики для вивчення травматичного досвіду у осіб нами віднесено показники дисоціації, інтенсивності перитравматичної дисоціації, симптоматичні розлади.

Ознаки травматичного досвіду, по-перше, визначаються за допомогою відповідей осіб про найбільш важку прожиту ними екстраординарну подію, зокрема про звалтування/сексуальне домагання, війну, загрозу застосування зброї, фізичне насильство, нещасні випадки, спостереження насильства/нещасного випадку, пожежу/стихийне лихо, погане поводження/зневагу у дитинстві, захворювання з вітальною загрозою, ситуації, що загрожували життю.

По-друге, оскільки дисоціація є особливим механізмом психологічного захисту, дія якого спрямована на копінг ("coping") з інтенсивними негативними переживаннями, викликаними впливом екстремальних зовнішніх факторів, то аналіз ознак дисоціації у осіб з травматичним досвідом здійснюється за допомогою «Шкали дисоціації» (англ. "Dissociative Experience Scale, DES", E.M. Bernstein, F.W. Putnam, адаптація В.А. Агаркова, Н.В. Тарабріної, 1998 рік) [10].

По-третє, відомо, що дисоціативні ситуативні стани є предикторами посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що виражається в більш високих оцінках інтенсивності перитравматичної дисоціації у осіб, які страждають ПТСР, порівняно з особами, які перенесли аналогічний психотравмувальний вплив, але без діагнозу ПТСР, отже, для дослідження інтенсивності перитравматичної дисоціації використовується «Опитувальник перитравматичної дисоціації» (ОПД) В.А. Агаркової, Н.В. Тарабріної (1998 рік) [10].

Для додаткової інформації, що характеризує «стиль» вираження дистресу у осіб з травматичним досвідом, використовується опитувальник вира-

ження психопатологічної симптоматики (Symptom Chek List-90-Revised-SCL-90-R Derogatis) [10].

Висновки з проведеного дослідження. Представлений у статті комплекс діагностичних методик для дослідження особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом може бути використаний у процесі здійснення психологічного корегування неадаптивних емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом.

Перспективу подальших наукових пошуків вбачаємо у проведенні емпіричного дослідження за допомогою підібраних методик та визначення особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. Москва : Политиздат, 1978. 272 с.
2. Дорфман Л.Я. Эмоциональные стили (на материале художественно-творческой деятельности) : дисс. докт. : ПИ РАО. Москва, 1994. 354 с.
3. Дорфман Л.Я. Полисистемная организация метаиндивидуального мира. *Психологический журнал*. 1997. № 18 (2). С. 3–17.
4. Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2012. Т. 9. № 4. С. 91–110.
5. Пилюгина Е.Р. Двухмерная классификация механизмов психологической защиты. *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*. 2020. Вып. 2. С. 270–280. DOI: <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2020-2-270-280>.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер, 2007. 713 с.
7. Рудина Л.М. Тест на оптимизм: Метод определения атрибутивных стилей / под ред. В.М. Русалова. Москва : Наука, 2002. 24 с.
8. Сергеевкова О.П. Загальна психологія. Психологічний захист, його призначення та види. URL: <https://westudents.com.ua/glavy/77439-psihologchniy-zahist-yogo-priznachennya-ta-vidi.html> (дата звернення: 13.01.2021).
9. Солдатова Г.У. Психодіагностика толерантності особистості. Москва : Смысл, 2008. 172 с.
10. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 272 с.
11. Толочек В.А. Проблема стилей в психологии: историко-теоретический анализ. Москва : изд-во Института психологии РАН, 2013. 320 с.
12. Юртаева М.Н. Когнитивно-стилевые и личностные характеристики толерантности к неопределенности : дисс. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2011. 164 с.
13. Девидсон Р., Бегли, Ш. Эмоциональная жизнь мозга. Санкт-Петербург : Питер, 2017. 256 с.
14. Джерсайлд А.Т., Колесникова Г.И. Личностный опросник. Психологическое консультирование. 2-е изд. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. С. 92–103.
15. Дьяконов И.Ф., Овчинников Б.В. Психологическая диагностика в практике врача. Санкт-Петербург : Питер ; СпецЛит, 2008. 180 с.
16. Пилюгина Е.Р., Сулейманов Р.Ф. Методика измерения психологической защиты. *Экспериментальная психология*. 2020. Т. 13. № 2. С. 194–209. DOI: <https://doi.org/10.17759/exprpsy.2020130213>.
17. Писарева О.Л., Гриценко А. Когнитивная регуляция эмоций. *Философия и социальные науки*. 2011. Вып. 2. С. 64–69.
18. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems / N. Garnefski, V. Kraaij, Ph. Spinhoven. *Personality and Individual Differences*. 2001. № 30. P. 1311–1327.
19. Watson D. Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states. *Handbook of Positive Psychology* / C.R. Snyder, S.J. Lopez (eds.). Oxford : Oxford University Press, 2002. P. 106–119.
20. Royce J., Powell A. Theory of personality and individual differences: Systems, factors and processes. Prentice-Hall : Englewood cliffs, 1983.
21. Watson D., Clark L.A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. № 54 (6). P. 1063–1070.