

РАЗРАБОТКА ОПРОСНИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ДИСРЕГУЛЯЦИИ

Н.А. ПОЛЬСКАЯ*,
ФГБОУ ВО МГППУ, Московский институт психоанализа,
Москва, Россия,
polskayana@yandex.ru

А.Ю. РАЗВАЛЯЕВА**,
МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия,
annraz@yandex.ru

Представлены результаты разработки опросника, направленного на оценку форм нарушений эмоциональной регуляции. Теоретическая модель опросника основывается на двух параметрах эмоциональной дисрегуляции: импульсивность/ригидность аффективных реакций и когнитивные искажения/дефициты. Выделено три шкалы: руминация, избегание и трудности ментализации. Трехфакторная структура опросника подтверждена с помощью конфирматорного факторного анализа. Исследование выполнено на популяционной выборке (N=210) старших школьников, студентов и работающих взрослых в возрасте 15—45 лет, 108 женщин и 102 мужчины. Опросник обладает достаточной высокой согласованностью, надежностью, конвергентной и дивергентной валидностью. Опросник может быть использован в исследовательских целях.

Для цитаты:

Польская Н.А., Разваляева А.Ю. Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 4. С. 71—93. doi: 10.17759/cpp.2017250406

* *Польская Наталья Анатольевна*, доктор психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психотерапии ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, e-mail: polskayana@yandex.ru

** *Разваляева Анна Юрьевна*, аспирант, кафедра общей психологии, МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия, e-mail: annraz@rambler.ru

Ключевые слова: нарушения эмоциональной регуляции, разработка опросника, руминация, ментализация, избегание.

Теоретические основы разработки опросника

Когнитивно-эмоциональная сфера личности наиболее уязвима как при пограничных психических расстройствах, так и при психосоматических нарушениях [2; 13; 14; 15; 20; 26; 28; 33]. В качестве основных психологических предикторов аутодеструктивного поведения (прежде всего, самоповреждающего и суицидального) выступают такие факторы, как неадаптивные копинги, алекситимия, низкий эмоциональный интеллект и низкая дифференциация эмоций — т. е., конструкты, отражающие работу личности с эмоциональными переживаниями или нарушения в протекании этих переживаний [7; 8; 9; 10; 31; 34; 35]. Таким образом, при исследовании аутодеструктивного поведения на первый план выходит проблема эмоциональной регуляции: с одной стороны, аутодеструктивность может рассматриваться как неадаптивная стратегия управления эмоциями, с другой стороны, различные когнитивные и личностные факторы, связанные с динамикой эмоциональных переживаний, могут обуславливать возникновение аутодеструктивного поведения.

Ряд конструктов, разрабатываемых современными психологами, имеет прямое отношение к эмоциональной регуляции — эмоциональный интеллект [27], ментализация [1], рефлексия [3; 4], копинг-стратегии [23] и когнитивные стратегии регуляции эмоций [11; 17]. Эмоциональный интеллект характеризует качество понимания эмоций на внутриличностном и межличностном уровнях; ментализация — глубину и дифференцированность восприятия и оценки психологического опыта, умение использовать эти знания в прогнозировании поведения; рефлексия обеспечивает когнитивную проработку эмоционально значимых ситуаций и опыта; копинг-стратегии и когнитивные стратегии регуляции эмоций фокусируются на том, как личность управляет своими эмоциями. По сути, понятия эмоционального интеллекта и ментализации позволяют исследовать, как эмоции влияют на личность и поведение, а рефлексия и копинги — каким образом регулируются эмоции.

Определение эмоциональной регуляции. Таким образом, мы определяем эмоциональную регуляцию в широком смысле как систему, объединяющую динамические и структурные характеристики, связанные с модуляцией эмоций, их идентификацией, оценкой и выражением, способностью контролировать эмоции и согласовывать их с ситуацией и целями, стоящими перед деятельностью, а также распознавать и прогнозировать

эмоциональные состояния других людей и соотносить их с собственными эмоциями.

Модели эмоциональной регуляции в клинических исследованиях. В современных исследованиях представлены разные модели эмоциональной регуляции в норме и патологии и соответственно этому выделяются разные ее факторы. В модели Джеймса Гросса рассматриваются два вида стратегий эмоциональной регуляции: «предшествующие реакции» и «фокусированные на реакции» [19]. В качестве модели эмоциональной регуляции в широком смысле можно рассматривать эмоциональные схемы Роберта Лихи: это набор «... убеждений и стратегий, связанных с собственными эмоциями или эмоциями других людей» [25, с. 83], которые при патологическом способе совладания являются дезадаптивными [12; 25]. Эти модели отличает фокусировка на когнитивных аспектах эмоциональной регуляции.

Согласно концепции Марши Линехан, нарушения регуляции эмоций заключаются в неспособности сознательно и желаемым образом изменять компоненты эмоциональной реакции в сочетании с высокой интенсивностью и большим эмоциональным диапазоном положительных и отрицательных эмоций [30]. Эдвард Селби фокусирует внимание на эмоциональном каскаде — сильном всплеске негативных эмоций, не поддающихся контролю, и факторах, повышающих риск подобных всплесков [33]. Во многих клинических моделях эмоциональная дисрегуляция рассматривается комплексно — неэффективность или дезадаптивность стратегий эмоциональной регуляции связывается с нарушениями психологических структур и функций, отвечающих за идентификацию и понимание эмоций, их дифференцированность и выбор эмоций определенной модальности.

Таким образом, нарушения эмоциональной регуляции связаны с чрезмерной эмоциональной неустойчивостью или ригидностью эмоций, их слабой дифференцированностью, что выражается, прежде всего, в неспособности идентифицировать эмоции, управлять ими; сюда же относится скудный диапазон идентифицируемых эмоциональных проявлений и слабая интегрированность эмоций. Это проявляется в трудностях контроля над эмоциями и обуславливает невозможность согласовать собственные знания об эмоциях с их переживанием и пониманием психического состояния других людей. Нарушения эмоциональной регуляции могут наблюдаться в ситуации кризиса или стресса у психически здоровой личности и быть частью более сложных нарушений психологического функционирования, например, при аффективных, личностных или поведенческих расстройствах.

Методики оценки эмоциональной регуляции и ее нарушений. Создание методик оценки эмоциональной регуляции направлено на измерение ее динамических и содержательных характеристик. Интенсивность,

продолжительность и модальность эмоций измеряется в опросниках интенсивности аффекта Р. Ларсен [22] и эмоциональной реактивности М. Нока [32]. С помощью опросника Лихи может быть осуществлена оценка неадаптивных эмоциональных схем [12]; опросник К. Гратц и Л. Роемер позволяет дать многомерную оценку эмоциональной регуляции: эмоциональных реакций, контроля над ними, их осознанности, дифференцированности (ясности) и доступности стратегий эмоциональной регуляции [18].

Разработка новых методик оценки эмоциональной дисрегуляции продиктована необходимостью раннего выявления рисков аутодеструкции и психопатологии, а также изучения качественных особенностей эмоциональной дисрегуляции. В построении такой методики важны представления о структуре эмоциональной дисрегуляции.

Теоретическая модель авторского опросника эмоциональной дисрегуляции. При разработке нашей методики мы исходили из когнитивной модели эмоциональной дисрегуляции как результата дисфункционального взаимовлияния когнитивных и эмоциональных компонентов саморегуляции. Выделено два параметра: импульсивность/ригидность аффективных реакций и когнитивные искажения/дефициты.

Первый параметр характеризует реактивность эмоций, внезапность их возникновения, слабую дифференцированность, синкретичность, застревание на эмоциях негативной модальности. Второй параметр связан с когнитивными искажениями (ошибками, неадаптивными мыслями), нарушениями мышления (различного рода дефицитами, обусловленными как когнитивным снижением, так и искажением или повреждением нормального когнитивного развития вследствие болезни или травмы), слабостью или отсутствием контроля над эмоциями и поведением, наличием недифференцированных аффективно-когнитивно-личностных комплексов, ограничивающих возможности идентификации, контроля эмоций и применения знаний об эмоциональных аспектах опыта и отношений с другими людьми в повседневной жизни.

Если эмоциональная регуляция — это система гибкого контроля, управления эмоциями и оценки эмоциогенных сигналов, обеспечивающая оптимальное соотношение идентификации, переживания эмоций и эмоциональной экспрессии, то эмоциональная дисрегуляция — это репрессивная система контроля над эмоциями, направленная на снижение негативных последствий действия разрушительных эмоций посредством их игнорирования, подавления или уклонения от них. В результате возникают дисфункциональные формы эмоциональной регуляции:

1) *избегание* — уклонение от определенных эмоций и эмоциогенного опыта как гипотетически опасных, негативных, способных причинить вред, «непереносимую» боль;

- 2) *руминация* — застревание на аффективно окрашенных переживаниях, стереотипное возвращение к ним, фиксация на негативных эмоциях;
- 3) *трудности ментализации* — проблемы понимания собственных и чужих эмоций, субъективно переживаемое чувство неконтролируемости эмоций, снижение способности к релевантной интерпретации собственного опыта и поведения других людей, чувство беспомощности перед эмоциями (рис. 1).



Рис. 1. Модель эмоциональной дисрегуляции

Данная модель легла в основу разработки опросника эмоциональной дисрегуляции.

Процедура разработки опросника состояла из следующих этапов: 1) разработка содержания опросника — выбор тестовых утверждений, обсуждение их соответствия теоретической модели, выбор шкалы ответов; 2) выбор методики для проверки валидности шкал разрабатываемого опросника; 3) проведение тестирования; 4) повторное заполнение опросника; 5) проверка психометрических показателей и конвергентной, дивергентной валидности; 6) эмпирическая проверка диагностической пригодности опросника.

Метод

Выборка. В исследовании приняли участие 219 человек в возрасте от 15 до 56 лет, из них 115 женщин. Результаты испытуемых старше 49 лет (9 человек) были исключены из анализа как выходящие за пределы межквартильного размаха по возрасту. Таким образом, анализ результатов проводился на выборке ($N=210$), в которую вошли 108 женщин ($M_{\text{возр}} = 23,47$; $SD = 7,24$) и 102 мужчины ($M_{\text{возр}} = 25,41$; $SD = 7,11$).

Методики. *Опросник эмоциональной дисрегуляции.* Опросник представляет собой шкалу самоочета и нацелен на изучение факторов эмоциональной дисрегуляции: руминации, избегания и трудностей мен-

тализации. В рабочую версию опросника были включены 33 пункта, в окончательную версию вошли 23 пункта: руминация (8 пунктов), избегание (6 пунктов), трудности ментализации (9 пунктов). Респонденту предлагалось оценить высказывания, используя шкалу Лайкерта: от 1 — совершенно не согласен, до 4 — совершенно согласен. Проверка конвергентной и дивергентной валидности опросника эмоциональной дисрегуляции осуществлялась с помощью следующих методик.

Опросник на эмоциональный интеллект «ЭИИ» — позволяет дать оценку эмоциональному интеллекту по шкалам межличностного, внутриличностного эмоционального интеллекта (МЭИ и ВЭИ), понимания эмоций (ПЭ) и управления эмоциями (УЭ) [5].

Опросник когнитивной регуляции эмоций — позволяет выделить эффективные и деструктивные когнитивные стратегии регуляции эмоций. К эффективным стратегиям относятся: принятие, позитивная перефокусировка, фокусирование на планировании, позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе. Деструктивные стратегии объединяют шкалы самообвинения, руминации, катастрофизации и обвинения других [11; 17].

Шкала психологической разумности — направлена на оценку степени доступности внутреннего мира, опыта и переживаний, включает следующие шкалы: заинтересованность в сфере переживаний, доступность переживания, польза от обсуждения переживаний, желание и готовность обсуждать переживания, открытость новому опыту [6; 16].

Опросник рефлексивности — направлен на оценку рефлексивности как личностного свойства [3].

Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» — направлен на оценку трех типов рефлексии: системная рефлексия, интроспекция, квазирефлексия [4].

Обработка данных с использованием методов корреляционного анализа, непараметрических критериев и конфирматорного факторного анализа была проведена с помощью статистических программ SPSS-22 и EQS 6.2.

Результаты

Факторная структура и надежность

Факторная структура опросника проверялась с помощью конфирматорного факторного анализа в программе EQS 6.2 для Windows с использованием устойчивых (*robust*) статистик. В первоначальном варианте опросника (33 пункта) кроме шкал руминации, трудностей ментализации и избегания были введены шкалы катастрофизации и принятия эмоций. Но пятифакторная модель оказалась неудачной из-за слишком высокой корреляции латентных переменных «катастрофизация» и «избегание» (табл. 1).

Таблица 1

Показатели пригодности модели

Модель	SB χ^2	df	p	CFI	RMSEA (95% CI)
Изначальная пяти-факторная модель	1086,63	485	<0,001	0,779	0,071 (0,066 – 0,077)
Конечная модель (трехфакторная)	389,30	224	<0,001	0,914	0,056 (0,047 – 0,065)

Примечание: SB χ^2 — хи-квадрат Саторра—Бентлера; df — число степеней свободы; p — уровень значимости; CFI — сравнительный индекс соответствия; RMSEA (95% CI) — корень среднеквадратической ошибки аппроксимации с 95% доверительным интервалом.

С помощью коробчатых диаграмм было выявлено и удалено 3 вопроса с низким распределением ответов испытуемых (три варианта ответов вне межквартильного интервала), что могло быть вызвано недостаточно ясной формулировкой данных пунктов опросника.

Пункты, входящие в шкалу «катастрофизация», были распределены между шкалами «руминация» и «трудности ментализации», согласно их смыслу и результатам теста Лагранжа. Шкала «принятие» была удалена в целях улучшения модели. Еще один пункт, входивший в шкалу «избегание», был удален из-за низкой факторной нагрузки (<0,3). Конечная модель содержит 23 наблюдаемые переменные и 3 латентные — руминация, трудности ментализации и избегание (рис. 2).

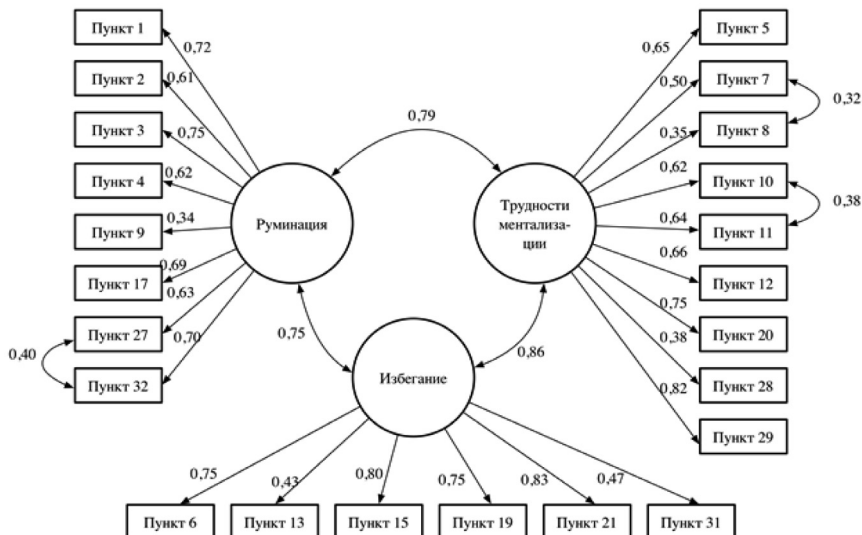


Рис. 2. Факторная структура опросника (окончательная модель)

Введенные согласно тесту Лагранжа ковариации между остаточными членами пунктов 7 и 8, 10 и 11, 27 и 32 согласуются со смысловой близостью формулировок в каждой паре. Модель имеет адекватные показатели соответствия данным: $SB\chi^2/df < 2$, CFI = 0,91, RMSEA = 0,056.

В табл. 2 представлено содержание пунктов с факторными нагрузками, вошедших в окончательный вариант опросника.

Таблица 2

**Пункты с факторными нагрузками, вошедшие
в окончательный вариант опросника**

№	Пункт опросника	Факторные нагрузки
Шкала руминации		
1	Я часто думаю о плохих событиях, которые когда-то произошли со мной	0,72
2	Я так расстраиваюсь из-за ссор моих близких, что кажется «все кончено»	0,61
3	Когда со мной случается что-то плохое, я все время в мыслях возвращаюсь к этому, переживая сильные негативные эмоции	0,75
4	Я не могу забыть ту боль, которую мне причинили другие	0,62
9	Я всегда готов(а) к самому плохому	0,34
17	Если я расстроен, то долго не могу выйти из этого состояния	0,69
27	Плохое настроение у меня может длиться неделями и месяцами	0,63
32	В отчаянии я могу оставаться днями и неделями	0,70
Шкала избегания		
6	Временами меня охватывает такое отчаяние, что я готов на все самое худшее	0,75
13	Алкоголь неплохо помогает мне избавиться от хандры	0,43
15	Когда я очень расстроен, то способен совершить что-то ужасное	0,80
19	Когда очень плохо на душе, я могу причинить себе физическую боль	0,75
21	Временами эмоции так переполняют меня, что я могу наделать глупостей	0,83
31	Иногда, чтобы справиться со своими эмоциями, мне нужно выпить какое-нибудь лекарство	0,47
Шкала трудностей ментализации		
5	Когда я в отчаянии, мне сложно разобраться в своих чувствах и в том, что на уме у других	0,65

№	Пункт опросника	Факторные нагрузки
7	Мне сложно понимать эмоции других людей, и как они на самом деле ко мне относятся	0,50
8	Нельзя предугадать, какую реакцию вызовут твои слова	0,35
10	Не то что других людей, я и себя толком понять не могу	0,62
11	Чаще всего, я не могу понять свои чувства	0,64
12	Когда я переживаю сильные эмоции, то плохо контролирую себя	0,66
20	Я не всегда понимаю, что чувствую	0,75
28	Близкие упрекают меня в бесчувствии	0,38
29	Иногда я не знаю, как справиться со своими эмоциями	0,82

Внутренняя согласованность шкал. Получены достаточно высокие показатели внутренней надежности шкал (α Кронбаха): руминация и трудности ментализации — $\alpha=0,84$, избегание — $\alpha=0,82$. Распределение по всем трем шкалам отличалось от нормального по критерию Колмогорова—Смирнова, поэтому использовались непараметрические статистики (критерии Манна—Уитни, Краскала—Уоллиса, коэффициент корреляции Спирмена).

Тест-ретестовая надежность. Ретестовая надежность проверялась на подгруппе испытуемых ($N=64$). Повторное заполнение опросника осуществлялось в интервале от недели до 76 дней ($Med = 34$). Все шкалы продемонстрировали адекватную ретестовую надежность, измеряющуюся с помощью коэффициента Спирмена ($p<0,001$): руминация — $r_s=0,66$; трудности ментализации — $r_s=0,7$; избегание — $r_s=0,61$.

Описательные статистики и различия по полу и возрасту

Описательные статистики по шкалам опросника для выборки в целом и отдельно по полу и возрастным группам представлены в табл 3, 4.

Т а б л и ц а 3

Описательные статистики по полу

Шкалы опросника	Выборка ($N=210$)		Пол			
			Женщины ($N=108$)		Мужчины ($N=102$)	
	Среднее	σ	Среднее	σ	Среднее	σ
Руминация	15,85	4,45	17,26	4,63	14,35	3,72
Трудности ментализации	17,95	4,89	19,05	4,89	16,78	4,62
Избегание	10,09	3,52	10,72	3,71	9,41	3,19

Таблица 4

Описательные статистики по возрасту

Шкалы опросника	Возраст							
	15—18 лет (N=44)		19—22 лет (N=62)		23—29 лет (N=53)		30—45 лет (N=51)	
	Среднее	σ	Среднее	σ	Среднее	σ	Среднее	σ
Руминация	16,55	5,79	17,52	4,38	14,55	3,27	14,57	3,48
Трудности ментализации	18,34	5,827	18,87	5,1	16,74	4,24	17,75	4,17
Избегание	10,52	4,134	11,69	3,6	8,51	2,81	9,39	2,59

По половозрастным характеристикам были получены значимые различия (U критерий Манна—Уитни) по всем трем шкалам: трудности ментализации ($p=0,001$), руминация ($p=0,000$) и избегание ($p=0,006$) с более высокими показателями у женщин (табл. 5).

Таблица 5

**Различия по полу: средние ранги и статистики
по U критерию Манна—Уитни**

Средние ранги и статистики U критерия Манна—Уитни	Руминация	Трудности ментализации	Избегание
Средний ранг (женский пол)	125,22	119,31	116,53
Средний ранг (мужской пол)	84,62	90,88	93,82
Статистика U Манна—Уитни	3378,000	4017,000	4317,000
Асимптотическая значимость	0,000	0,001	0,006

Между возрастными группами (критерий Краскала—Уоллиса) были выявлены значимые различия по шкалам руминации ($p=0,004$), избегания ($p=0,000$) и трудностей ментализации ($p=0,041$) с более высокими значениями в возрасте 19—22 и 15—18 лет (табл. 6).

Более высокие показатели по шкалам трудности ментализации, руминации и избегания, выявленные в возрастных группах, соответствующих юношескому и началу молодого возраста, отражают и трудности взросления, и собственно возрастной аспект проблем управления эмоциями, когда риск импульсивных, аутоагрессивных, высокорискованных действий гораздо выше, чем в более старшем или более младшем возрасте, а эмоции нестабильны, интенсивны, нередко негативной модальности с высокой степенью генерализации. С возрастом показатели трудностей ментализации, руминации и избегания снижаются, а больший вес приобретают более адаптивные и конструктивные формы регуляции эмоций.

Таблица 6

**Различия по возрасту: средние ранги и статистики
по критерию Краскала—Уоллиса**

Средние ранги и статистики критерия Краскала—Уоллиса	Руминация	Трудности ментализации	Избегание
Средний ранг (15—18 лет)	80,25	81,02	79,24
Средний ранг (19—22 года)	90,54	87,05	97,33
Средний ранг (23—29 лет)	62,03	65,68	54,50
Хи-квадрат	3378,00	4017,00	4317,00
Степени свободы	2	2	2
Асимптотическая значимость	0,004	0,041	0,000

Различия по полу могут быть связаны с культуральными аспектами отношения к эмоциям, интересом к собственным переживаниям и эмоциям других людей. В нашем обществе традиционно женщины более заинтересованы в собственных переживаниях, а женственность ассоциируется с эмоциональностью и чувствительностью [6].

Конвергентная и дивергентная валидность

Оценка конвергентной и дивергентной валидности проводилась на основе корреляционного анализа опросника эмоциональной дисрегуляции с методиками, позволяющими измерить эмоциональную регуляцию с позиций: 1) уровня эмоционального интеллекта (опросник ЭИИ); 2) эффективных и деструктивных стратегий когнитивной регуляции эмоций (ОКРЭ); 3) психологической разумности (ментализации) (шкала психологической разумности); 4) рефлексивности как личностной характеристики, имеющей прямое отношение к эмоциональной регуляции (опросники рефлексивности и дифференциальный тип рефлексии). Ниже представлены значимые корреляции, полученные по данным опросникам (табл. 7).

Шкала руминации опросника эмоциональной дисрегуляции показала значимые положительные взаимосвязи с деструктивными шкалами ОКРЭ: катастрофизация, самообвинение, обвинение, руминация и отрицательную взаимосвязь со шкалой позитивной переформулировки. Шкалы избегания и трудностей ментализации показали аналогичные взаимосвязи; и добавились отрицательные связи с эффективными стратегиями когнитивной регуляции эмоций: планирование, переоценка.

Со всеми шкалами эмоционального интеллекта: внутрличностный ЭИ, межличностный ЭИ, понимание эмоций и управление эмоциями — были получены значимые отрицательные взаимосвязи. Аналогичная ситуация отмечена с факторами, включенными в шкалу психологической разумности — доступность переживаний, желание и готовность обсуж-

Таблица 7

Значимые взаимосвязи между шкалами опросника эмоциональной дисрегуляции и опросников ЭМИн, ОКРЭ, психологической разумности, рефлексивности, дифференциального типа рефлексии

Название методики	Шкалы	Опросник эмоциональной дисрегуляции		
		Руминация	Трудности ментализации	Избегание
Опросник ЭМИн	Внутриличностный ЭИ	-0,61**	-0,72**	-0,6**
	Межличностный ЭИ	-0,31**	-0,54**	-0,34**
	Понимание эмоций	-0,40**	-0,67**	-0,46**
	Управление эмоциями	-0,57**	-0,64**	-0,53**
Опросник когнитивной регуляции эмоций (ОКРЭ)	Катастрофизация	0,49**	0,34**	0,35**
	Обвинение	0,22**	-	0,21**
	Переоценка	-	-0,17*	-0,16*
	Планирование	-	-0,26**	-0,25**
	Позитивная перефокусировка	-0,18*	-0,15*	-0,19*
	Принятие	0,31**	0,16*	0,19*
	Руминация	0,55**	0,27**	0,37**
Самообвинение	0,29**	0,24**	0,21**	
Опросник рефлексивности	Рефлексивность	0,39**	-	-
Шкала психологической разумности	Доступность переживаний	-0,31**	-0,6**	-0,48**
	Желание и готовность обсуждать переживания	-0,35**	-0,37**	-0,37**
	Заинтересованность в сфере переживаний	0,46**	0,25**	0,31**
	Открытость новому опыту	-0,25**	-0,23**	-0,26**
Дифференциальный тип рефлексии	Интрореплексия	0,65**	0,44**	0,57**
	Квазирефлексия	0,52**	0,42**	0,57**
	Системная рефлексия	0,26*	-	0,29*

Примечание: «*» — $p < 0,05$; «**» — $p < 0,01$

дать переживания, открытость новому опыту, — эти шкалы отрицательно связаны со шкалами эмоциональной дисрегуляции.

Положительные связи по данному опроснику оказались только у шкалы заинтересованности в сфере переживаний, что вполне объяснимо

формой нашего опросника — шкала самоотчета — и обращением к рефлекслирующему Я — наблюдающему за собой и экспертирующему себя.

Это находит подтверждение и во взаимосвязях шкал из опросника на рефлексивность и опросника дифференциального типа рефлексии с тремя шкалами эмоциональной дисрегуляции. Причем значение коэффициента корреляции шкал эмоциональной дисрегуляции с непродуктивными (по мнению разработчиков теста) типами рефлексии — интроспекцией (самокопанием) и квазирефлексией (мечтательность, «витание в облаках») — выше, чем с продуктивным типом — системной рефлексией (дифференциальный тип рефлексии) и рефлексивностью (опросник Карпова).

Обсуждение

Разработанный опросник вполне соответствует теоретической модели наиболее типичных форм нарушений эмоциональной регуляции: руминации, избегания и трудностей ментализации. Обусловленные взаимовлиянием динамических характеристик эмоциональных реакций (импульсивности, ригидности) и когнитивных искажений (ошибочных суждений, когнитивного дефицита), данные формы эмоциональной дисрегуляции близки по своей структуре дисфункциональным эмоциональным схемам [24; 25] и деструктивным стратегиям регуляции эмоций [17], представляя собой и систему убеждений личности о путях эмоционального совладания, и комплекс навыков (стратегий) эмоциональной регуляции.

Половозрастные различия, полученные по шкалам опросника, частично подтверждаются по результатам других исследований: в частности, женщины больше подвержены руминации [21]. Особенное значение имеют обнаруженные возрастные различия, подчеркивающие проблематичный и кризисный характер подросткового и юношеского возраста. Учитывая, что именно в этом возрасте начинаются и наиболее сильно проявляются некоторые проявления аутодеструкции, представляет интерес исследование их связи с эмоциональной дисрегуляцией в возрастном аспекте.

Выявленные отрицательные взаимосвязи шкал опросника эмоциональной дисрегуляции со шкалами эмоционального интеллекта и психологической разумности позволяют говорить о дефицитах понимания и управления эмоциями, трудностях их выражения, проблемах использования эмоционального опыта в повседневной жизни и при взаимодействии с другими людьми, что сказывается на уровне функционирования личности в целом.

Таким образом, говоря об эмоциональной дисрегуляции, мы подразумеваем нарушения на уровне: а) динамики эмоциональных реакций; б) способности к пониманию и управлению эмоциями; в) представлений (убеждений, установок, навыков), связанных с эмоциональным опытом.

Шкалы руминации и избегания характеризуют низкоадаптивные формы эмоциональной регуляции. Руминация означает застревание, болезненное размышление («умственная жвачка») и стереотипное возвращение к определенным, как правило, негативным эмоциональным состояниям. Руминация обусловлена ригидностью аффективных реакций, влияющих на общую модальность эмоций, их устойчивость и цикличность. Она способна приводить к нарастанию интенсивности негативных эмоций, приводящему к поведенческому срыву, цель которого — облегчить эмоциональную боль [33].

Избегание означает отказ от переживаний, обладающих высоким аффективным зарядом и сопровождающихся острыми негативными эмоциями (эмоциональной болью). Импульсивность аффективных реакций — их неконтролируемость, недоступность сознанию — влияет на избегание эмоциогенных переживаний и усугубляет их.

К трудностям ментализации относятся ограничения в идентификации эмоций, понимании как собственных переживаний и поступков, так и эмоций и поведения других людей. В данном контексте затронут тот аспект ментализации, который в большей или меньшей степени доступен для осознания и понимания и может быть оценен самим человеком. Этот аспект ментализации схож с рефлексивностью и эмоциональным интеллектом, а трудности в этой области могут по-разному переживаться и компенсироваться.

В нашем опроснике под трудностями ментализации подразумевается недостаточность (незрелость, дефицитарность) знания о чувствах и переживаниях, слабость навыков управления ими, их понимания, применения во взаимодействии с другими людьми и при самопознании. С одной стороны, это недостаточность знания, а с другой — это сомнения в полноте этих знаний. Истоки трудностей ментализации — в когнитивном дефиците (недоразвитии), что обусловлено спецификой психического развития, его нарушениями на разных этапах онтогенеза. Так же трудности ментализации вызваны когнитивными искажениями и регрессивными явлениями, связанными с психической травматизацией и стрессом. Следует отметить, что показатели по шкале трудности ментализации не зависят от возраста, что объясняется ранним формированием системы отношений со значимыми другими людьми (стиля привязанности), от качества которых зависит способность к ментализации [1].

Опросник показал достаточно высокую надежность. О валидности свидетельствуют взаимосвязи его шкал со шкалами методик, измеряющих разные аспекты эмоциональной регуляции: эмоциональный интеллект, психологическую разумность, стратегии регуляции эмоций и рефлексивность. Чем менее развит эмоциональный интеллект и психологическая разумность, чем чаще реализуются неэффективные стратегии регуляции эмоций и чем более непродуктивные стороны рефлексии преобладают, тем более выражены показатели эмоциональной дисрегуляции.

Выводы

Разработанный опросник направлен на оценку форм нарушений эмоциональной регуляции: руминации, избегания и трудностей ментализации. Каждая из форм имеет свою специфику. Руминация характеризуется эмоциональной ригидностью, стереотипностью негативных переживаний, застреванием на болезненных эмоциональных состояниях. Для избегания характерна повышенная возбудимость, импульсивность эмоций, наличие травматического опыта и сильных болезненных эмоций, с ним связанных, которые расцениваются человеком как непереносимые. Трудности ментализации характеризуются незрелостью или регрессом эмоций, преобладанием менее дифференцированных, синкретичных эмоций, слабо поддающихся объективизации, недостаточной эмоциональной компетентностью, отражающейся как на качестве распознавания эмоций, так и на качестве их контроля и регуляции.

С помощью процедур валидизации была подтверждена факторная структура опросника, его надежность и согласованность, конвергентная и дивергентная валидность. Учитывая, что по своей форме опросник — это шкала самоотчета, апеллирующая к знанию индивидуума о своем внутреннем мире, знанию эмоций, формам и способам их регуляции, его применение возможно только при условии отсутствия у респондента снижения интеллекта, расстройств мышления и нарушений сознания.

В данном виде опросник (Приложение) может быть применен в исследовательских целях. Применение его в диагностических (практических) целях ограничено: методика может использоваться только как дополнительный инструмент оценки нарушений эмоциональной регуляции. В настоящее время ведется работа по расширению выборки, что позволит выделить стандартизированные значения по шкалам опросника с учетом пола и возраста.

Благодарности

Исследование поддержано РФФИ, проект №16-06-01098.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бейтман Э.У., Фонаги П.* Лечение пограничного расстройства личности с опорой на ментализацию: практическое пособие. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2014. 248 с.
2. *Бек А., Раи А., Шо Б., Эмери Г.* Когнитивная терапия депрессий. СПб.: Питер, 2003. 304 с.
3. *Картов А.В.* Рефлексивность как психическое свойство и методики ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45—57.
4. *Леонтьев Д.А., Осин Е.Н.* Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 4. С. 110—135.
5. *Люсин Д.В.* Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264—278.
6. *Новикова М.А., Корнилова Т.В.* «Психологическая разумность» в структуре интеллектуально-личностного потенциала (адаптация опросника) // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 1. С. 95—110.
7. *Польская Н.А.* Акты самоповреждения у пациентов с пограничными психическими расстройствами // Экспериментальная психология. 2015. Т. 8. № 3. С. 129—144. doi:10.17759/exppsy.2015080312
8. *Польская Н.А.* Психология самоповреждающего поведения. М.: Ленанд, 2017. 320 с.
9. *Польская Н.А.* Самоповреждающее поведение в клинической практике // Обзрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 2011. № 2. С. 4—8.
10. *Польская Н.А., Власова Н.В.* Аутодеструктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 4. С. 176—190.
11. *Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В.* Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций // Вестн. моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2011. № 4. С. 161—179.
12. *Сирота Н.А., Московченко Д.В., Ялтонский В.М., Кочетков Я.А., Ялтонская А.В.* Психодиагностика эмоциональных схем: результаты апробации русскоязычной краткой версии шкалы эмоциональных схем Р. Лихи // Обзрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 2016. № 1. С. 76—83.
13. *Соколова Е.Т.* Клиническая психология утраты Я. М.: Смысл, 2015. 895 с.
14. *Холмогорова А.Б.* Интегративная психотерапия расстройств аффективного спектра. М.: ИД «МЕДПРАКТИКА-М», 2011. 480 с.
15. *Холмогорова А.Б., Климова И.Д.* Копинг-стратегии и эмоциональная дезадаптация у студентов с чертами пограничного расстройства личности // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т. 22. № 2. С. 153—167.
16. *Conte H., Ratto R., Karasu T.* The Psychological Mindedness Scale: Factor structure and relationship to outcome of psychotherapy // Journal of Psychotherapy Research and Practice. 1996. № 5. P. 250—259.

17. *Garnefski N., Kraaij V.* The cognitive emotion regulation questionnaire // *European Journal of Psychological Assessment*. 2007. Vol. 23 (3). P. 141—149.
18. *Gratz K.L., Roemer L.* Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale // *Journ. of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004. Vol. 26 (1). P. 41—54.
19. *Gross J.J.* Emotion regulation in adulthood: Timing is everything // *Current directions in psychological science*. 2001. Vol. 10(6). P. 214—219.
20. *Gross J.J., Jazaieri H.* Emotion, emotion regulation, and psychopathology an affective science perspective // *Clinical Psychological Science*. 2014. Vol. 2(4). P. 387—401.
21. *Johnson D.P., Whisman M.A.* Gender differences in rumination: A meta-analysis // *Personality and individual differences*. 2013. Vol. 55 (4). P. 367—374. doi:10.1016/j.paid.2013.03.019
22. *Larsen R.J.* Theory and measurement of affect intensity as an individual difference characteristic. Dissertation Abstracts International, 85, 2297B, 1984. (University Microfilms No. 84-22112).
23. *Lazarus R.S, Folkman S.* Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
24. *Leahy R.L.* A model of emotional schemas // *Cognitive and behavioral practice*. 2002. Vol. 9 (3). P. 177—190.
25. *Leahy R.L.* Emotional Schema Therapy: A meta-experiential model // *Australian Psychologist*. 2016. Vol. 51 (2). P. 82—88.
26. *Linehan M.M.* Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. NY: Guilford Press, 1993. 558 p.
27. *Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P.* The ability model of emotional intelligence: Principles and updates // *Emotion Review*. 2016. Vol. 8 (4). P. 290—300.
28. *Mennin D.S., Heimberg R.G., Turk C.L., Fresco D.M.* Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder // *Behaviour research and therapy*. 2005. Vol. 43 (10). P. 1281—1310.
29. *Mennin D.S., Holaway R.M., Fresco D.M., Moore, M.T., Heimberg R.G.* Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology // *Behavior Therapy*. 2007. Vol. 38 (3). P. 284—302.
30. *Neacsiu A.D., Bohus M., Linehan M.M.* Dialectical Behavior Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation // *Handbook of Emotion Regulation*, Second Edition / ed. J.J. Gross. NY: Guilford Press, 2014. P. 491—507.
31. *Nixon M.K., Cloutier P.F., Aggarwal S.* Affect regulation and addictive aspects of repetitive self-injury in hospitalized adolescents // *Journ. of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2002. Vol. 41. P. 1333—1341.
32. *Nock M.K., Wedig M.M., Holmberg E.B. et al.* The emotion reactivity scale: development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors // *Behavior therapy*. 2008. Vol. 39 (2). P. 107—116.
33. *Selby E.A., Joiner Jr T.E.* Cascades of emotion: The emergence of borderline personality disorder from emotional and behavioral dysregulation // *Review of General Psychology*. 2009. Vol. 13 (3). P. 219—229.
34. *Yurkowski K., Martin J., Levesque C., Bureau J-F., Lafontaine M-F., Cloutier P.* Emotion dysregulation mediates the influence of relationship difficulties on

- non-suicidal self-injury behavior in young adults // *Psychiatry Research*. 2015. Vol. 228 (3). P. 871—878. doi:10.1016/j.psychres.2015.05.006
35. Zaki L.F., Coifman K.G., Rafaeli E. et al. Emotion differentiation as a protective factor against nonsuicidal self-injury in borderline personality disorder // *Behavior therapy*. 2013. Vol. 44 (3). P. 529—540.

THE DEVELOPMENT OF THE «EMOTION DYSREGULATION» QUESTIONNAIRE

N.A. POLSKAYA*,
Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,
polskayana@yandex.ru

A.Ju. RAZVALIAEVA**,
Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia,
annraz2008@yandex.ru

We present the “Emotion Dysregulation” questionnaire aimed at assessing the types of emotion dysregulation. The theoretic model of the questionnaire is based on two dimensions of emotion dysregulation: impulsivity/rigidity of affective reactions and cognitive distortions/deficits. The questionnaire consists of three scales: rumination, avoidance, and mentalization difficulties. The three-factor structure of the questionnaire was supported by confirmatory factor analysis. The research sample (N=210) consisted of high school students and working adults aged 15—45, 108 of the female and 102 male. The scales have adequate internal consistency, test-retest reliability, and convergent and divergent validity. The questionnaire can be used for research purposes.

Keywords: emotion dysregulation, questionnaire development, rumination, mentalization, avoidance.

For citation:

Polskaya N.A., Razvaliaeva A.Ju. The Development Of The «Emotion Dysregulation» Questionnaire. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [*Counseling Psychology and Psychotherapy*], 2017. Vol. 25, no. 4, pp. 71—93. doi: 10.17759/cpp.2017250406. (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Polskaya Natalia Anatolievna*, Doctor of Psychology, Associate Professor, Chair of Clinical Psychology and Psychotherapy, Counseling and Clinical Psychology Department, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, e-mail: polskayana@yandex.ru

** *Razvaliaeva Anna Yur'evna*, Postgraduate Student, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, e-mail: annraz2008@rambler.ru

Acknowledgements

This article was prepared with the financial support of the Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project № 16-06-01098.

REFERENCES

1. Bateman A.W., Fonagy P. *Lechenie pogranichnogo rasstroystva lichnosti s oporoi na mentalizatsiyu: prakticheskoe posobie* [*Mentalization-based treatment for borderline personality disorders: a practical guide*]. Moscow: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy Publ., 2014. 248 p. (In Russian).
2. Beck A., Rush A., Shaw B. F., Emery G. *Kognitivnaya terapiya depressii* [*Cognitive therapy of depression*]. SPb.: Piter Publ., 2003. (In Russian).
3. Karpov A.V. Refleksivnost' kak psikhicheskoe svoystvo i metodiki ee diagnostiki [Reflexivity as a psychological property and methods of its diagnosis]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2003, vol. 24, no. 5, pp. 45—57.
4. Leontiev D.A., Osin E.N. Refleksiya «khoroshaya» i «durnaya»: ot ob'yasnitel'noi modeli k differentsial'noi diagnostike [“Good” and “Bad” Reflection: From an Explanatory Model to Differential Assessment]. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 2014, vol. 11, no. 4, p. 110—135.
5. Lyusin D.V. Oprosnik na ehmtsional'nyj intellekt EmIn: novye psikhometricheskie dannye [Questionnaire on emotional intelligence EmIn: new psychometric data]. In D.V. Lyusin, D.V. Ushakov (eds.), *Sotsial'nyj i ehmtsional'nyj intellekt: ot modelej k izmereniyam* [The social and emotional intelligence, models for measurement]. Moscow: Institut psikhologii RAN, 2009, pp. 264—278.
6. Novikova M.A., Kornilova T.V. «Psikhologicheskaya razumnost'» v strukture intellektual'no-lichnostnogo potentsiala (adaptatsiya oprosnika) [“Psychological mindedness” in the structure of intellectual and personal potential (adaptation of questionnaire)]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2014, vol. 35, no. 1, pp. 95—110.
7. Polskaya N. A. Self-injurious acts in patients with borderline personality disorders. *Eksperimental'naya Psikhologiya = Experimental Psychology (Russia)*, 2015, vol. 8, no. 3, pp. 129—144 (In Russ., abstr. in Engl.). doi:10.17759/exppsy.2015080312
8. Polskaya N.A. *Psikhologiya samopovrezhdayushchego povedeniya* [*The psychology of self-injurious behavior*]. Moscow: Lenand Publ., 2017. 320 p. (In Russian).
9. Polskaya N.A. Samopovrezhdayushchee povedenie v klinicheskoy praktike [Self-injurious behavior in clinical practice]. *Obozrenie psikhiiatrii i meditsinskoj psikhologii imeni Bekhtereva* [Review of Psychiatry and Medical Psychology named after Bekhterev], 2011, no. 2, pp. 4—8.
10. Polskaya N.A., Vlasova N.V. Self-destructive behavior in adolescence and youth. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2015. Vol. 23, no. 4, pp. 176—190. doi:10.17759/cpp.2015230411. (In Russ., abstr. in Engl.)
11. Rasskazova E.I., Leonova A.B., Pluzhnikov I.V. Razrabotka russkoyazychnoj versii oprosnika kognitivnoj regulyatsii ehmtsij [The development of the Russian version of the questionnaire cognitive emotion regulation]. *Vestnik psikhologii. Seriya 14. Psikhologiya* [Journal of Psychology. Series 14. Psychology], 2011, no. 4, pp. 161—179.

12. Sirota N.A., Moskovchenko D.V., Yaltonsky V.M., Kochetkov Y.A., Yaltonskaya A.V. Psikhodiagnostika emotsional'nykh skhem: rezul'taty aprobatsii russkoyazychnoi kratkoi versii shkaly emotsional'nykh skhem R. Likhi [Psychodiagnostics of emotional schemas: the results of transcultural adaptation and assessment of psychometric properties of Russian Version of Leahy Emotional Schema Scale II (LESS II_RUS)]. *Obozrenie psikiatrii i meditsinskoj psikhologii imeni Bekhtereva* [Review of Psychiatry and Medical Psychology named after Bekhterev], 2016, no. 1, pp. 76—83.
13. Sokolova E.T. *Klinicheskaya psikhologiya utraty Ya* [The clinical psychology of loss of Self]. Moscow: Smysl publ., 2015. 895 p.
14. Kholmogorova A.B. *Integrativnaya psikhoterapiya rasstroivstv affektivnogo spektra* [Integrative psychotherapy of affective spectrum disorders]. Moscow: ID «MEDPRAKTIKA-M» Publ., 2011. 480 p.
15. Kholmogorova A.B., Klimova I.D. Coping strategies and emotional maladjustment in student population with traits of borderline personal disorder. *Konsul'tativnaia psikhologiya i psikhoterapiia* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2014, no. 2, pp. 153—167. (In Russ., abstr. in Engl.).
16. Conte H., Ratto R., Karasu T. The Psychological Mindedness Scale: Factor structure and relationship to outcome of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Research and Practice*, 1996, no. 5, pp. 250—259.
17. Garnefski N., Kraaij V. The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 2007, vol. 23, no. 3, pp. 141—149.
18. Gratz K.L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journ. of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2004, vol. 26, no. 1, pp. 41—54.
19. Gross J.J. Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 2001, vol. 10, no. 6, pp. 214—219.
20. Gross J.J., Jazaieri H. Emotion, emotion regulation, and psychopathology an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2014, vol. 2, no. 4, pp. 387—401.
21. Johnson D.P., Whisman M.A. Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 2013. Vol. 55 (4), pp. 367—374. doi:10.1016/j.paid.2013.03.019
22. Larsen R.J. Theory and measurement of affect intensity as an individual difference characteristic. *Dissertation Abstracts International*, 85, 2297B, 1984. (University Microfilms No. 84-22112).
23. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984. 456 p.
24. Leahy R.L. A model of emotional schemas. *Cognitive and behavioral practice*, 2002, vol. 9, no. 3, pp. 177—190.
25. Leahy R.L. Emotional Schema Therapy: A meta-experiential model. *Australian Psychologist*, 2016, vol. 51, no. 2, pp. 82—88.
26. Linehan M.M. *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. NY: Guilford Press, 1993. 558 p.
27. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 2016, vol. 8, no. 4, pp. 290—300.

28. Mennin D.S., Heimberg R.G., Turk C.L., Fresco D.M. Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 2005, vol. 43, no. 10, pp. 1281—1310.
29. Mennin D.S., Holaway R.M., Fresco D.M., Moore, M.T., Heimberg R.G. Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 2007, vol. 38, no. 3, pp. 284—302.
30. Neacsiu A.D., Bohus M., Linehan M.M. Dialectical Behavior Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation. *Handbook of Emotion Regulation, Second Edition* / ed. J.J. Gross. NY: Guilford Press, 2014. P. 491—507.
31. Nixon M.K., Cloutier P.F., Aggarwal S. Affect regulation and addictive aspects of repetitive self-injury in hospitalized adolescents. *Journ. of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 2002, vol. 41, pp. 1333—1341.
32. Nock M.K., Wedig M.M., Holmberg E.B. et al. The emotion reactivity scale: development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors. *Behavior therapy*, 2008, vol. 39, no. 2, pp. 107—116.
33. Selby E.A., Joiner Jr T.E. Cascades of emotion: The emergence of borderline personality disorder from emotional and behavioral dysregulation. *Review of General Psychology*, 2009, vol. 13, no. 3, pp. 219—229.
34. Yurkowski K., Martin J., Levesque C., Bureau J-F, Lafontaine M-F, Cloutier P. Emotion dysregulation mediates the influence of relationship difficulties on non-suicidal self-injury behavior in young adults. *Psychiatry Research*, 2015, vol. 228, no. 3, pp. 871—878. doi:10.1016/j.psychres.2015.05.006
35. Zaki L.F., Coifman K.G., Rafaeli E. et al. Emotion differentiation as a protective factor against nonsuicidal self-injury in borderline personality disorder. *Behavior therapy*, 2013, vol. 44, no. 3, pp. 529—540.

Бланк опросника эмоциональной дисрегуляции

Инструкция. Пожалуйста, оцените высказывания, приведенные ниже. Для ответов используйте шкалу от 1 до 4.

Совершенно не согласен	Не согласен	Согласен	Совершенно не согласен
1	2	3	4

№	Пункты	Ответ
1	Я часто думаю о плохих событиях, которые когда-то произошли со мной	
2	Я так расстраиваюсь из-за ссор моих близких, что кажется «все кончено»	
3	Когда со мной случается что-то плохое, я все время в мыслях возвращаюсь к этому, переживая сильные негативные эмоции	
4	Я не могу забыть ту боль, которую мне причинили другие	
5	Когда я в отчаянии, мне сложно разобраться в своих чувствах и в том, что на уме у других	
6	Временами меня охватывает такое отчаяние, что я готов на все самое худшее	
7	Мне сложно понимать эмоции других людей и как они на самом деле ко мне относятся	
8	Нельзя предугадать, какую реакцию вызовут твои слова	
9	Я всегда готов к самому плохому	
10	Не то что других людей, я и себя толком понять не могу	
11	Чаще всего я не могу понять свои чувства	
12	Когда я переживаю сильные эмоции, то плохо контролирую себя	
13	Алкоголь неплохо помогает мне избавиться от хандры	
14	Когда я очень расстроен, то способен совершить что-то ужасное	
15	Если я расстроен, то долго не могу выйти из этого состояния	
16	Когда очень плохо на душе, я могу причинить себе физическую боль	
17	Я не всегда понимаю, что чувствую	
18	Временами эмоции так переполняют меня, что я могу наделать глупостей	
19	Плохое настроение у меня может длиться неделями и месяцами	
20	Близкие упрекают меня в бесчувствии	

№	Пункты	Ответ
21	Иногда я не знаю, как справиться со своими эмоциями	
22	Иногда, чтобы справиться со своими эмоциями, мне нужно выпить какое-нибудь лекарство	
23	В отчаянии я могу оставаться днями и неделями	

Руминация: 1, 2, 3, 4, 9, 15, 19, 23.

Избегание: 6, 13, 14, 16, 18, 22.

Трудности ментализации: 5, 7, 8, 10, 11, 12, 17, 20, 21.