

Личностная тревожность и регуляция эмоций в контексте изучения посттравматического стресса

Быховец Ю.В.,

кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, Институт психологии Российской академии наук (ИП РАН), Москва, Россия, bykhovets@yandex.ru

Падун М.А.,

кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, Институт психологии Российской академии наук (ИП РАН), Москва, Россия, maria_padun@inbox.ru

В работе представлены данные о специфике связи личностной тревожности с признаками посттравматического стресса (ПТС). Для объяснения выявленных особенностей взаимосвязи указанных переменных используются способы регуляции эмоций как комплекс психических процессов, усиливающих или сдерживающих эмоциональные переживания травматических событий высокого уровня интенсивности. Исследование выполнено в два этапа: на первом этапе изучалась специфика взаимосвязи личностной тревожности и признаков ПТС (респондентами выступили 486 респондентов из Москвы, Чеченской республики и Забайкалья), на втором этапе исследовались стратегии регуляции эмоций у лиц с различным уровнем выраженности личностной тревожности (опрошено 70 студентов Москвы). Методики: Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (гражданский вариант), Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, Опросник травматических ситуаций, Опросник когнитивной регуляции эмоций Н. Гарнефски, Опросник регуляции эмоций Дж. Гросса. Показано, что личностная тревожность имеет положительную связь с выраженностью посттравматического стресса. Однако 9,6% опрошенных лиц с высокой личностной тревожностью имеют низкие показатели посттравматического стресса. Лица с высокой личностной тревожностью склонны

использовать такие стратегии регуляции эмоций, как самообвинение, принятие, руминации, катастрофизация, обвинение других, а лица с низкой личностной тревожностью – стратегию когнитивной переоценки, связанную с когнитивными усилиями, направленными на изменение отношения к проблемной ситуации.

Ключевые слова: личностная тревожность, посттравматический стресс, регуляция эмоций, ресурс, предиктор, травматическое событие, подавление эмоциональной экспрессии.

Для цитаты:

Быховец Ю.В., Падун М.А. Личностная тревожность и регуляция эмоций в контексте изучения посттравматического стресса [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2019. Том 8. № 1. С. 78–89. doi: 10.17759/psyclin.2019080105

For citation:

Bykhovets J.V., Padun M.A. Personal Anxiety and Emotion Regulation in the Context of Study of Post-Traumatic Stress [Elektronnyi resurs]. Clinical Psychology and Special Education [Klinicheskaiia i spetsial'naia psikhologiiia], 2019, vol. 8, no. 1, pp. 78–89. doi: 10.17759/psycljn.2019080105 (In Russ., abstr. in Engl.)

Введение

В психологической науке есть исследования, которые своей целью имеют рассмотрение данных, не представленных в общей тенденции полученных на большей части выборки результатов, а описывают скорее частные случаи. Так, в литературе представлены работы о связи личностной тревожности и посттравматического стресса [12]. В них показано, что личностная тревожность относится к числу личностных особенностей, являющихся предикторами развития посттравматического стресса [9]. Наш интерес в настоящей работе сосредоточен на исключениях, которые не подтверждают эту взаимосвязь.

Тревожность – это индивидуально-психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге ее возникновения [2]. Признаками тревожности являются напряженность, озабоченность, мрачное предчувствие, чувство недовольства, чувство беспомощности [1]. Известно, что тревожность имеет приспособительное значение для человека. Оно состоит в определении опасных ситуаций, имеющих разную степень угрозы для человека, и в подготовке поведенческих реакций в этих ситуациях. Кроме этого, тревожность играет важную роль в развитии мотивационно-потребностной сферы личности. Таким образом, тревожность является неотъемлемой частью личности любого человека.

Однако тревожность можно рассматривать как фактор уязвимости, поскольку она является предиктором развития стрессовых состояний. Например, тревожность входит в качестве одного из основных компонентов в посттравматическое

стрессовое расстройство (ПТСР) [11]. Об особом значении тревожности в содержании ПТСР свидетельствует то, что это расстройство в классификации болезней DSM-IV до 2013 года входило в раздел «Тревожные расстройства». Исходя из этих положений, можно полагать, что изначально более тревожные люди обладают более низкими адаптационными возможностями, в связи с чем они становятся более уязвимы для стрессового воздействия экстремальных ситуаций. А.Я. Шалев с коллегами в своем исследовании лиц с ПТСР получил данные о том, что уровень личностной тревожности спустя некоторое время после столкновения с травматическим событием остается неизменным, в отличие от показателей ситуативной тревожности, которые спустя шесть месяцев после травматизации изменяются [9].

Существует и альтернативный подход, в соответствии с которым авторы считают, что воздействие травматического события ослабляет адаптационные возможности человека и как следствие способствует повышению уровня личностной тревожности [12]. Это связано с тем, что произошедшее экстраординарное событие подрывает веру человека в безопасность и справедливость окружающего его мира и обуславливает состояние повышенной напряженности. Оба эти подхода имеют эмпирические обоснования.

Психическая переработка травматической информации связана с процессами регуляции эмоций. Регуляция эмоций (РЭ) представляет собой комплекс психических процессов, которые усиливают, ослабляют либо удерживают на одном уровне интенсивность эмоциональных реакций человека [13]. Специалисты в области регуляции эмоций разделяют автоматические (неосознаваемые, имплицитные или импульсивные) и произвольные (контролируемые, осознанные, эксплицитные, рефлексивные) процессы регуляции эмоций [4].

Процесс регуляции эмоций имеет системное строение [5] и осуществляется на разных уровнях личностной организации. Нейробиологические механизмы реализуются через взаимодействие подкорковых (прежде всего амигдалы) и префронтальных отделов коры. Индивидуально-психологический уровень РЭ обеспечивается за счет индивидуального набора осознаваемых и автоматических стратегий РЭ, используемых индивидом в различных ситуациях.

Можно говорить о внутриличностных и межличностных механизмах регуляции эмоций. Внутриличностные процессы имеют место, когда индивид прибегает к внутренним ресурсам в обработке собственных эмоций (например, он может переинтерпретировать значение события с целью регуляции эмоций). Межличностные механизмы РЭ можно условно разделить на два вида: первый связан с осознанным или неосознанным вовлечением другого в процесс регуляции собственных эмоций; второй – с действиями, направленными на регуляцию эмоций, которые переживает другой человек. Социокультурные компоненты в структуре РЭ реализуются за счет репрезентаций культурных норм, связанных с переживанием и выражением эмоций в моделях мира и собственного «Я» у представителей разных культур.

В настоящий момент лучше всего изучены такие стратегии регуляции эмоций, как когнитивная переоценка и подавление. Наряду с работами зарубежных коллег [14] наши исследования указывают на позитивную связь между способностью человека размышлять о ситуации с целью ее переоценки и показателями психологического благополучия [6; 7]. Эти выводы говорят о том, что, по всей вероятности, способность к когнитивной переоценке по своим механизмам влияния на параметры психологического благополучия является культурно универсальной стратегией. Также показано, что склонность к подавлению эмоций не коррелирует со спецификой эмоциональных состояний (позитивный/негативный аффект) и показателями субъективного благополучия. Полученные взаимосвязи имеют отличия по сравнению с закономерностями, полученными в США [14]. Иными словами, американцы чувствуют себя хорошо тогда, когда могут выражать и позитивные, и негативные эмоции вовне, тогда как у россиян не наблюдается такой закономерности, и их эмоциональное состояние не соотносится с тем, подавляют они эмоции или нет.

Целью данной работы является изучение механизмов регуляции эмоций, задействованных в переработке травматического опыта, у лиц с высоким уровнем личностной тревожности. Мы предполагаем, что среди людей с высокой личностной тревожностью существуют индивиды, имеющие низкий показатель выраженности посттравматического стресса. Людям с высокой личностной тревожностью свойственны определенные стратегии регуляции эмоций, увеличивающие их ресурсы в переработке травматических переживаний.

Эмпирическая база

В исследовании использовались следующие **методики**:

1) Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (гражданский вариант) (Vreven et.al., 1995) в адаптации Н.В. Тарабриной с соавторами [11]. Итоговый показатель позволяет выявить степень воздействия, перенесенного индивидом травматического опыта;

2) Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, используемая для оценки уровня реактивной и личностной тревожности. В данном исследовании использовался только бланк для оценки личностной тревожности;

3) Опросник травматических ситуаций (Life Experience Questionnaire, LEQ; Norbeck, Sarason, Johnson, Siege, 1984) в адаптации Н.В. Тарабриной с соавторами [11]. Методика предназначена для оценки влияния на личность психических травм, предшествующих актуальной травме. Опросник состоит из четырех разделов: криминальные события, природные катастрофы и общие травмы, ситуации физического и сексуального насилия, другие события. Показателями методики являются общее количество пережитых на протяжении жизни травматических событий, суммарный показатель влияния указанных событий на жизнь респондента за последний год и «индекс травматичности», отражающий уязвимость человека

к стрессогенному воздействию травмирующих жизненных событий и интенсивность их переживания;

4) Опросник когнитивной регуляции эмоций Н. Гарнефски (N. Garnefski) и В. Краай (V. Kraaij), адаптированный Е.И. Рассказовой с соавторами [10]. Шкалы отражают 9 основных когнитивных стратегий регуляции эмоций.

1. Самообвинение – мысли, в которых человек винит себя за случившееся (например: «Я чувствую, что именно я в ответе за это»).

2. Принятие – мысли о принятии того, что случилось («Я думаю, что должен принять то, что случилось»).

3. Руминации – постоянные размышления о мыслях и чувствах, связанных с пережитой трудной ситуацией («Я размышляю о своих чувствах по поводу того, что мне пришлось пережить»).

4. Позитивная перефокусировка – отвлечение на мысли о других, более приятных событиях и ситуациях вместо размышлений о пережитых затруднениях («Я думаю о более приятных вещах, чем то, что я испытал»).

5. Фокусирование на планировании – размышления о том, какие следующие шаги лучше предпринять по отношению к случившемуся («Я думаю о том, как мне лучше всего справиться с этой ситуацией»).

6. Позитивная переоценка – поиск положительного смысла в произошедшем событии в целях личностного роста или приобретения нового опыта («Я думаю, что я могу вынести что-то полезное из этой ситуации»).

7. Рассмотрение в перспективе – снижение исключительной значимости события за счет его сравнения с другими ситуациями («Я думаю, все могло быть гораздо хуже»).

8. Катастрофизация – мысли о глобальных размерах произошедшего события и его отрицательных последствиях («Мне кажется, что то, что пережил я, намного хуже того, что довелось пережить другим»).

9. Обвинение других – перекладывание вины за пережитое человеком событие на окружающих («Я считаю, что виноваты другие»).

5) Опросник регуляции эмоций Дж. Гросса (G. Gross) в адаптации И.Н. Дорофеевой и М.А. Падун [3]. Методика содержит две субшкалы: подавление и когнитивная переоценка.

Выборка: на первом этапе исследования приняло участие 486 респондентов из Москвы, Чеченской республики и Забайкалья: 369 женщин и 117 мужчин (M=24,04 года; SD=10,36). Второй этап исследования был проведен при участии 70 студентов различных вузов Москвы в возрасте от 18 до 25 лет (M=20,11; SD=2,20): 39 женщин и 31 мужчина.

Результаты

По данным первого этапа исследования мы разделили всю выборку по уровню выраженности личностной тревожности (ЛТ) в соответствии с нормативными данными: к низким относятся значения до 30 баллов, к умеренным – от 31 до 45 баллов и высокие значения – 46 и более баллов. Была проведена оценка значимости межгрупповых различий (критерий Манна–Уитни) по уровню выраженности признаков посттравматического стресса (ПТС), измеряемых по Миссисипской шкале (MS). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнение выраженности показателя MS в подгруппах с разным уровнем личностной тревожности (ЛТ)

Подгруппа 1	Me	Подгруппа 2	Me	U	p
Низкая ЛТ	65,5	Средняя ЛТ	74	3333,5	0,003
Низкая ЛТ	65,5	Высокая ЛТ	89	1142	0,000
Средняя ЛТ	74	Высокая ЛТ	89	10653	0,000

Получены данные о статистически значимых различиях между тремя выделенными подгруппами, что подтверждает положение о положительной взаимосвязи выраженности личностной тревожности и признаков посттравматического стресса.

Дальнейший анализ проводился в подгруппе респондентов (N=198) с высоким уровнем личностной тревожности (46 баллов и более). По данным нашего исследования в эту группу вошли респонденты с разным уровнем выраженности признаков ПТС, измеренных по MS: 19 человек с низким уровнем значений, 76 человек со средним уровнем значений и 103 человека с высоким уровнем значений признаков ПТС. Миссисипская шкала оценивает общий уровень выраженности признаков посттравматического стресса, не привязываясь к конкретному травматическому событию. Поэтому можно предположить, что респонденты с высоким уровнем личностной тревожности и низкими значениями признаков ПТС в своей жизни не переживали травматических событий. Однако данные опросника травматических ситуаций (LEQ) опровергают это предположение. У данной подгруппы респондентов (n=19) среднее значение количества указанных пережитых травматических событий соответствовало трем, средний индекс травматичности – 9. Согласно нормативным значениям, вывод о травматизации делается на основании величины индекса травматичности выше трех баллов.

Таким образом, мы получили данные о том, у людей с высоким уровнем личностной тревожности проявляется низкий уровень выраженности признаков ПТС (9,6% выборки) при наличии признаков травматизации.

На втором этапе исследования нас интересовало то, какие стратегии регуляции эмоций используют люди с различным уровнем выраженности личностной тревожности.

Корреляционный анализ показал, что высокие значения по шкалам Самообвинение, Принятие, Руминации, Катастрофизация положительно коррелируют с личностной тревожностью, а по шкале Когнитивная переоценка – отрицательно (табл. 2).

Таблица 2

Взаимосвязь между тревожностью и стратегиями регуляции эмоций

Стратегии регуляции эмоций	Личностная тревожность	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Самообвинение	0,34	<i>p</i> < 0,05
Принятие	0,35	<i>p</i> < 0,05
Руминации	0,55	<i>p</i> < 0,01
Позитивная перефокусировка	-0,2	
Фокусирование на планировании	-0,2	
Позитивная переоценка	-0,12	
Рассмотрение в перспективе	-0,04	
Катастрофизация	0,48	<i>p</i> < 0,01
Обвинение других	0,25	<i>p</i> < 0,05
Подавление	0,03	
Когнитивная переоценка	-0,31	<i>p</i> < 0,05

Выявлена связь между личностной тревожностью и различными стратегиями регуляции эмоций. Таким образом, для высокотревожных людей характерны мысли, в которых человек винит себя за случившееся (стратегия самообвинения). Лица с высокой тревожностью склонны принимать то, что случилось, как неизбежность (стратегия принятие). Их мучают навязчивые размышления о чувствах, связанных с пережитой трудной ситуацией (стратегия руминации), а также мысли о глобальных размерах произошедшего события и его отрицательных последствиях (стратегия катастрофизация). Высокотревожные люди затрудняются в том, чтобы переоценить смысл тревожащей ситуации и изменить к ней отношение. Обращает на себя внимание тот факт, что подавление эмоций не связано с личностной тревожностью. Таким образом, и высокотревожные, и низкотревожные люди могут быть в одинаковой степени склонны как к подавлению эмоций, так и к их свободному выражению.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что корреляция между описанными выше показателями выраженности посттравматического стресса и личностной тревожности, вероятно, связана со спецификой обработки травматического опыта людьми с различным уровнем личностной тревожности. С одной стороны, люди с высокой тревожностью в процессе совладания с травмой склонны обвинять себя и других, навязчиво размышлять о случившемся, драматизировать последствия. С другой стороны, обращает на себя внимание тот факт, что для высокотреховных людей характерна стратегия принятия, что, возможно, является ресурсом в процессе обработки травматического опыта. Этим можно объяснить тот факт, что среди лиц с высокой тревожностью встречаются люди с низкой выраженностью признаков посттравматического стресса. Взаимодействие с прошлым опытом, который невозможно изменить, требует от человека способности к принятию его как некоторой биографической данности. Посттравматические последствия, как правило, связаны с тем, что процессы ассимиляции (интеграции травмы в существующую до травмы картину мира) и аккомодации (приспособления собственной картины мира к травматической ситуации) [8; 15] затруднены в связи с неспособностью человека принять факт травматической ситуации и связанные с ней чувства ужаса, беспомощности, гнева и обиды. Таким образом, принятие как стратегия регуляции эмоций может способствовать интеграции травматического опыта у высокотреховных людей.

Выводы

1. Личностная тревожность имеет положительную связь с выраженностью посттравматического стресса. Тем не менее в нашей выборке 9,6% лиц с высокой личностной тревожностью имеют низкие показатели посттравматического стресса.

2. Лица с высокой личностной тревожностью склонны использовать такие стратегии регуляции эмоций, как самообвинение, принятие, руминации, катастрофизация, обвинение других, а лица с низкой личностной тревожностью – стратегию когнитивной переоценки, связанную с когнитивными усилиями, направленными на изменение отношения к проблемной ситуации.

3. Подавление эмоциональной экспрессии как стратегия регуляции эмоций не связано с личностной тревожностью.

Литература

1. Айсмонтас Б.Б. Общая психология: Схемы. М.: Владос-пресс, 2003. 288 с.
2. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко М.: Прайм-Евроник, 2003. 632 с.
3. Дорофеева И.Н., Падун М.А. Особенности саморегуляции и профиль латеральной организации мозга // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 1. С. 118–125.

4. Падун М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 6. С. 57–69.
5. Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 39. С. 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 28.03.2019).
6. Падун М.А., Зелянина А.Н. Стратегии регуляции эмоций и эмоциональные состояния: кросскультурные аспекты // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития / под ред. А.Л. Журавлева, В.А. Кольцовой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. С. 1458–1467.
7. Падун М.А., Климова Л.А. Регуляция эмоций и психологическое благополучие // Психологическое здоровье и духовно-нравственные проблемы современного общества / Под ред. А.Л. Журавлева, М.И. Воловиковой, Т.В. Галкиной. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. С. 242–256.
8. Падун М.А., Тарабрина Н.В. Психическая травма и базисные когнитивные схемы личности // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 1. С. 121–141.
9. Посттравматического стрессовое расстройство / Под ред. В.А. Солдаткина. Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2015. 624 с.
10. Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. 2011. № 4. С. 161–179.
11. Тарабрина Н.В., Агарков В.А., Быховец Ю.В. и др. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1. Теория и методы. М.: Когито-Центр, 2007. 208 с.
12. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса. М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2009. 304 с.
13. Davidson R.J. Affective style and affective disorders: perspectives from affective neuroscience // Cognition and Emotion. 1998. Vol. 12. № 3. P. 307–330. doi.org/10.1080/026999398379628.
14. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion Regulation: Conceptual foundations // In J.J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press. 2007. P. 3–24.
15. Janoff-Bulman R. Rebuilding shattered assumptions after traumatic life events: Coping Processes and Outcomes // In C.R. Snider (Ed.), Coping: The Psychology of What Works. New York: Oxford University Press. 1999. P. 305–323.

Personal Anxiety and Emotion Regulation in the Context of Study of Post-Traumatic Stress

Bykhovets J.V.,

PhD (Psychology), Senior Researcher, Laboratory of Psychology of Development of the Subject in Normal and Post-Traumatic States, the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences (IP RAS), Moscow, Russia, bykhovets@yandex.ru

Padun M.A.,

PhD (Psychology), Senior Researcher, Laboratory of Psychology of Development of the Subject in Normal and Post-Traumatic States, the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences (IP RAS), Moscow, Russia, maria_padun@inbox.ru

The study presents data of the relationship of personal anxiety with signs of posttraumatic stress. To explain the revealed features of the relationship of these variables, the methods of emotion regulation are used as a complex of mental processes that enhance or constrain emotional experiences of traumatic events of high intensity. The study was carried out in two stages: at the first stage, the specificity of the connection between the personal anxiety and the signs of posttraumatic stress symptoms was studied (486 respondents from Moscow, the Chechen Republic and Transbaikalia), at the second stage, the strategies of emotion regulation in persons with different levels of personal anxiety were studied (70 Moscow students were interviewed). Methods: the Mississippi Scale for Assessment of Posttraumatic Reactions (civil version) (MS), the Questionnaire of Diagnostics of Self-Assessment Charles D. Spielberger and Y. L. Hanina, Life Experience Questionnaire (LEQ), Questionnaire of Cognitive Regulation of Emotion N. Garnefski, the Questionnaire of Emotion Regulation J. Gross's. It is shown that personal anxiety has a positive relationship with the severity of posttraumatic stress. However, 9.6% of respondents with high personal anxiety have low rates of posttraumatic stress. Individuals with high personal anxiety tend to use emotion-management strategies such as self-blame, acceptance, rumination, catastrophization, blaming others and individuals with low personal anxiety use cognitive reassessment strategies associated with cognitive efforts to change attitudes toward a problem situation.

Keywords: personal anxiety, posttraumatic stress, regulation of emotions, resource, predictor, traumatic event, suppression of emotional expression.

References

1. Aismontas B.B. *Obshchaya psikhologiya: Skhemy* [General psychology: Schemes]. Moscow: Vldos-Press, 2003. 288 p. (In Russ.).
2. Bol'shoi psikhologicheskii slovar' [Great psychological dictionary]. In B.G. Meshcheryakova, V.P. Zinchenko (eds.) Moscow: Praim-Evroznak, 2003. 632 p. (In Russ.).
3. Dorofeeva I.N., Padun M.A. Osobennosti samoregulyatsii i profil' lateral'noi organizatsii mozga [Features of self-regulation and profile of the lateral organization of the brain]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2012, vol. 33, no. 1, pp. 118–125. (In Russ., abstr. in Engl.).
4. Padun M.A. Regulyatsiya emotsii: protsess, formy, mekhanizmy [Regulation of emotions: process, forms, mechanisms]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2010, vol. 31, no. 6, pp. 57–69. (In Russ., abstr. in Engl.).
5. Padun M.A. Regulyatsiya emotsii i ee narusheniya [Regulation of emotions and its violations]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Research], 2015, vol. 39, no. 5. <http://psystudy.ru>. (In Russ., abstr. in Engl.).
6. Padun M.A., Zelyanina A.N. Strategii regulyatsii emotsii i emotsional'nye sostoyaniya: krosskul'turnye aspekty [Strategies of emotion regulation and emotional States: cross-cultural aspects]. In A.L. Zhuravlev, V.A. Kol'tsova (eds.), *Fundamental'nye i prikladnye issledovaniya sovremennoi psikhologii: rezul'taty i perspektivy razvitiya* [Fundamental and applied research of modern psychology: results and prospects of development]. Moscow: Publ. of Institut psikhologii RAN, 2017, pp. 1458–1467.
7. Padun M.A., Klimova L.A. Regulyatsiya emotsii i psikhologicheskoe blagopoluchie [Regulation of emotions and psychological well-being]. In A.L. Zhuravlev, M.I. Volovikova, T.V. Galkina (eds.), *Psikhologicheskoe zdorov'e i dukhovno-nravstvennye problemy sovremennogo obshchestva* [Psychological health and spiritual and moral problems of modern society]. Moscow: Publ. of Institut psikhologii RAN, 2014. pp. 242–256.
8. Posttravmaticheskogo stressovoe rasstroistvo [Posttraumatic stress disorder]. V.A. Soldatkina (ed.). Rostov-on-Don: Publ. of RostGMU, 2015. 624 p.
9. Padun M.A., Tarabrina N.V. Psikhicheskaya travma i bazisnye kognitivnye skhemy lichnosti [Mental trauma and basic cognitive schemes of personality]. *Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal* [Moscow Psychotherapeutic Journal], 2003. no. 1. pp. 121–141.
10. Rasskazova E.I., Leonova A.B., Pluzhnikov I.V. Razrabotka russkoyazychnoi versii oprosnika kognitivnoi regulyatsii emotsii [Development of the Russian version of the questionnaire of cognitive regulation of emotions]. *Vestnik Moskovskogo Universiteta* [Bulletin of Moscow University], Ser. 14, Psychology, 2011, no. 4. pp. 161–179.

11. Tarabrina N.V., Agarkov V.A., Bykhovets Yu.V., et al. *Prakticheskoe rukovodstvo po psikhologii posttravmaticheskogo stressa. Ch.1. Teoriya i metody* [A practical guide to the psychology of post-traumatic stress. P. 1. Theory and methods]. Moscow: Kogito-Tsentr, 2007. 208 p.
12. Tarabrina N.V. *Psikhologiya posttravmaticheskogo stressa* [Psychology of post-traumatic stress]. Moscow: Publ. of Institut psikhologii RAN, 2009. 304 p.
13. Davidson R.J. Affective style and affective disorders: perspectives from affective neuroscience. *Cognition and Emotion*, 1998, vol. 12, pp. 307–330.
14. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion Regulation: Conceptual foundations. In: J.J. Gross (ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 2007, pp. 3–24.
15. Janoff-Bulman R. Rebuilding shattered assumptions after traumatic life events: Coping Processes and Outcomes. In C.R. Snider (ed.), *Coping: The Psychology of What Works*. New York: Oxford University Press, 1999, pp. 305–323.