

УДК 159.922.7:159.9-057.4

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.24>**Олена ПРОХОРОВА**

здобувач вищої освіти кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0009-0002-4504-3349

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ У КОНТЕКСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ: СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ

У статті розглядаються особливості емоційних станів у контексті травматичного досвіду з позицій сучасних теоретичних підходів. Показано, що психотравмуючі події змінюють не лише інтенсивність афективних проявів, а й механізми їх регуляції та когнітивної обробки. Особливу увагу приділено когнітивно-оціночній теорії Р. Лазаруса, циркумлексній моделі афекту Дж. Рассела, моделі базових емоцій Р. Плутчика та конструктивістській теорії Л. Ф. Барретт. Порівняльний аналіз виявив, що Лазарус пояснює індивідуальні відмінності реакцій через оцінку події та ресурси копію, Рассел розкриває універсальну структуру емоцій у вимірах валентності й активації, а Плутчик підкреслює еволюційні функції базових емоцій. У свою чергу, Барретт пропонує інтегральну концепцію, що поєднує когнітивні, тілесні та культурні чинники. Її ключові поняття – емоційна гранулярність, «бюджет тіла», категоризація та інтероцепція – пояснюють, як травматичний досвід веде до узагальнення переживань у глобально негативні категорії та виснаження фізіологічних ресурсів. Таким чином, уже на етапі постановки проблеми окреслюється міждисциплінарне поле, в якому сучасні моделі емоцій взаємодоповнюють одна одну. У воєнному контексті України це проявляється у раптових емоційних зривів, труднощах відновлення та зниженні здатності до гнучкої регуляції. Зроблено висновок, що ефективна психологічна допомога має базуватися на розвитку емоційної гранулярності, відновленні точності категоризації сигналів та формуванні інтероцептивної усвідомленості. Отримані результати окреслюють перспективи створення нових психотерапевтичних стратегій для осіб з посттравматичним досвідом та відкривають можливості для впровадження валідних психометричних інструментів у вітчизняній практиці.

Ключові слова: емоційні стани, травматичний досвід, емоційна гранулярність, бюджет тіла, категоризація, інтероцепція.

Olena Prokhorova. EMOTIONAL STATES IN THE CONTEXT OF TRAUMATIC EXPERIENCE: CONTEMPORARY THEORETICAL APPROACHES

The article examines the peculiarities of emotional states in the context of traumatic experience from the perspective of contemporary theoretical approaches. It is shown that psychotraumatic events affect not only the intensity of affective manifestations but also the mechanisms of their regulation and cognitive processing. Particular attention is given to the cognitive appraisal theory of R. Lazarus, the circumplex model of affect by J. Russell, R. Plutchik's model of basic emotions, and L. F. Barrett's theory of constructed emotions. Comparative analysis revealed that Lazarus explains individual differences in responses through event appraisal and coping resources, Russell identifies the universal structure of emotions along the dimensions of valence and arousal, and Plutchik highlights the evolutionary functions of basic emotions. Barrett, in turn, proposes an integrative framework that combines cognitive, bodily, and cultural factors. Her key concepts – emotional granularity, "body budget," categorization, and interoception – explain how traumatic experience leads to the generalization of experiences into globally negative categories and the depletion of physiological resources. Consequently, the combined theoretical lens offers a coherent rationale for targeted psychological interventions in war conditions. In the war context of Ukraine, this is reflected in sudden emotional breakdowns, difficulties in recovery, and reduced ability for flexible regulation. The article concludes that effective psychological assistance should be based on the development of emotional granularity, restoration of categorization accuracy, and the formation of interoceptive awareness. These findings outline prospects for designing new psychotherapeutic strategies for individuals with post-traumatic experience and open opportunities for implementing valid psychometric instruments into Ukrainian practice.

Key words: emotional states, traumatic experience, emotional granularity, body budget, categorization, interoception.

Мета роботи. Метою статті є всебічне теоретичне дослідження емоційних станів у контексті травматичного досвіду та визначення можливостей їх пояснення у межах провідних сучасних концепцій. Основний акцент робиться на виявленні закономірностей трансформації емоційних станів під впливом психотравмуючих подій, а також на з'ясуванні ролі когнітивних, нейропсихологічних та соціокультурних чинників у цьому процесі. Додатковим завданням є узагальнення наукових підходів, які дозволяють глибше зрозуміти специфіку емоційної регуляції осіб із

травматичним досвідом та визначити можливості їх подальшого використання у практиці психологічної допомоги. Отже, наступний розділ присвячено методологічним засадам, що забезпечують комплексність аналізу.

Методологія дослідження. Методологічну основу роботи становить теоретичний аналіз і систематизація сучасних наукових концепцій емоційних станів. Застосовано декілька методів, які забезпечують комплексність підходу.

По-перше, використано порівняльний аналіз, що дозволив зіставити різні теоретичні

підходи (когнітивно-оціночну теорію Р. Лазаруса, циркумлексну модель емоцій Дж. Рассела, модель базових емоцій Р. Плутчика та теорію сконструйованих емоцій Л. Ф. Барретт) та виявити їхні сильні й слабкі сторони у контексті дослідження травматичного досвіду.

По-друге, проведено структурно-логічний аналіз, який дав змогу виокремити ключові авторські поняття. Зокрема, у теорії Л. Ф. Барретт – «емоційна гранулярність», «бюджет тіла», «категоризація», «інтероцепція»; у Р. Лазаруса – категорії «оцінка» та «копінг»; у Дж. Рассела – «валентність» та «активація»; у Р. Плутчика – концепція «базових емоцій» та їхніх еволюційних функцій.

По-третє, застосовано критичний огляд літератури, який охоплює наукові монографії, класичні праці з психології емоцій, сучасні метааналізи та публікації у міжнародних рецензованих журналах, а також елементи міждисциплінарності, що передбачає інтеграцію психологічних, нейробіологічних і соціокультурних підходів. Важливим обмеженням є те, що робота має теоретичний характер і не передбачає емпіричної перевірки; однак її результати можуть слугувати основою для майбутніх прикладних досліджень. Актуальність обраного методологічного підходу посилюється воєнним контекстом сучасної України, де масова травматизація населення вимагає нового бачення природи емоційних станів. У цьому сенсі конструктивістська теорія емоцій Л. Ф. Барретт набуває особливого значення, оскільки дозволяє пояснити трансформацію емоційних станів через призму змін у когнітивній категоризації, тілесній обробці сигналів та соціальних наративах. Відтак логічно перейти до викладу основного матеріалу, у якому зіставлено провідні теорії.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній психології проблема емоційних станів у контексті травматичного досвіду набуває особливої актуальності, оскільки воєнні події, масове переміщення та досвід насильства суттєво змінюють механізми афективної регуляції. Теоретичне осмислення цих змін потребує залучення провідних концепцій емоцій – від класичних когнітивних і еволюційних до сучасних конструктивістських. Матеріалами для аналізу стали чотири ключові підходи: когнітивно-оціночна теорія Р. Лазаруса, циркумлексна модель афекту Дж. Рассела, модель базових емоцій Р. Плутчика та теорія сконструйованих емоцій Л. Ф. Барретт. Саме порівняльний розгляд цих моделей дозволяє показати, як кожна з них висвітлює окремий механізм трансфор-

мації емоцій унаслідок травми, а разом вони формують цілісну аналітичну рамку.

Порівняльний аналіз підходів дозволяє побачити їхні особливості у поясненні змін емоційних станів під впливом травми. У дослідженні емоційних станів після травматичних подій важливо розглянути класичні підходи, які заклали основу сучасних моделей.

Роберт Плутчик запропонував теорію базових емоцій у формі **«колеса емоцій»** [5], трактуючи їх як еволюційні програми виживання: *«Емоції – це адаптивні реакції, які збільшують шанси на виживання організму»* [5, с. 344]. Вісім базових емоцій виконують специфічні функції (страх – уникнення, гнів – захист, радість – згуртованість тощо) і варіюють за інтенсивністю – від легких форм до крайніх (занепокоєння → паніка). Можливі й змішані стани як комбінації базових (напр., тривога = страх + подив). У контексті травми модель цінна підкресленням адаптивності навіть негативних емоцій, проте обмежена у поясненні культурно модульованих і динамічно змішаних переживань (на кшталт «сором» чи «ностальгія») і не дає інструментів опису їхніх часових трансформацій.

Річард Лазарус у когнітивно-оціночній теорії стресу та **копінгу** визначав емоції як результат оцінювання події щодо благополуччя індивіда: *«Емоція виникає тоді, коли особисте значення події оцінюється як релевантне для благополуччя людини»* [6, с. 353]. Центральними елементами моделі є первинна **оцінка** (загроза, втрата чи виклик) та вторинна оцінка (ресурси для подолання). Важливим є поняття копінгу – динамічного процесу адаптивних дій і думок, спрямованих на зміну ситуації чи її інтерпретації [7]. Модель добре пояснює індивідуальні відмінності у переживанні травми й те, чому одні люди демонструють резилієнтність, а інші – посттравматичні розлади. Проте вона менше враховує тілесні процеси та інтероцепцію, які нині вважають ключовими у формуванні емоційних реакцій після хронічного стресу. Це методологічне «вікно» логічно заповнюється конструктивістською парадигмою.

Джеймс Рассел у циркумлексній моделі афекту представив емоційні стани у двох вимірах: **валентність** (приємність–неприємність) та **активація** (ступінь збудження): «Афективний простір можна описати двома головними вимірами» [2, р. 1163]. Центральним є поняття **ядрового афекту** – універсального переживання, яке відображає фундаментальний фон настрою [4]. Така структура дозволяє картографувати стани від низькоактивованих («оніміння», «апатія») до високоактивованих

негативних («паніка», «гнів»), що характерно для ПТСР. Модель цінна для моніторингу емоцій у терапії, проте має описовий характер і не пояснює, чому тілесні сигнали стають конкретними емоціями. Крім того, вона недостатньо враховує культурні відмінності в їхньому позначенні.

Особливої уваги заслуговує спільна праця Дж. Рассела та Л. Ф. Барретт [3], у якій автори здійснили системний аналіз підходів до структури емоційних станів. Вони узагальнили результати досліджень і підтвердили, що ядровий афект – це не конкретна емоція, а «сировина», з якої мозок (за допомогою культури, контексту та мови) конструює конкретні емоційні переживання. Ядровий афект може бути адекватно описаний двома вимірами – приємності (валентності) та активації (збудження). Така двовимірна структура виявилася стійкою та емпірично відтворюваною у різних вибірках порівняно з одновимірними чи багатовимірними моделями. Таким чином, спільна робота поклала підвалини для переходу від описових карт до механістичного пояснення емоційної побудови досвіду.

Важливим моментом є також їхній акцент на **біполярності** цих вимірів: позитивне й негативне не є незалежними осями, а формують континуум, у якому суб'єктивний досвід «рухається» від полюса до полюса. Ця позиція протиставлялася підходам, що інтерпретували позитивний і негативний афект як незалежні фактори. Автори показали, що у випадку ядрового афекту емпіричні дані більше підтримують саме біполярну організацію, яка забезпечує когнітивну економію та адаптивність емоційної регуляції. У підсумку це дало підстави поєднати психометричну практику зі змістовним аналізом афективних варіацій.

Дослідження Рассела та Барретт [3] мало й методологічні наслідки: воно продемонструвало, що самозвіти респондентів значною мірою відображають не дискретні емоції, а базову позицію людини у двовимірному афективному просторі. Це означає, що традиційні опитувальники, де респонденти обирають назви емоцій («тривога», «депресія», «ворожість»), у дійсності вимірюють спільний фактор негативного афекту, який краще інтерпретувати через координати приємності та активації, а не як окремі дискретні категорії. Відтак логічним стає звернення до теорії, яка пояснює, як саме «сировина» афекту перетворюється на конкретні емоційні конструкти, – до підходу Барретт.

Подальші роботи Л. Ф. Барретт, узагальнені у праці *«Як народжуються емоції?»*

(2018), позначили перехід від описових моделей афекту до нейробіологічно обґрунтованої конструктивістської теорії емоцій. У власних працях науковець пояснює механізм конструювання емоційного досвіду мозком. Ключову роль у цьому процесі відіграє **інтероцепція** – здатність людини сприймати внутрішні тілесні сигнали (серцебиття, дихання, напруження м'язів, голод чи спрага), які слугують «сировиною» для формування афективного стану. Саме на основі цих сигналів, у взаємодії з мовою, культурними категоріями та індивідуальним досвідом, мозок вибудовує конкретні емоційні переживання. Таким чином, конструктивістська теорія надає відсутню ланку між тілесною активацією, когнітивною інтерпретацією та соціальним значенням емоцій.

Визначальним у цій теорії є поняття **«бюджету тіла»**, яке описує баланс між витратою та відновленням фізіологічних ресурсів організму. Хронічний стрес, що супроводжує війну, призводить до дефіциту цього бюджету, що, у свою чергу, обумовлює підвищену тривожність, втому та схильність інтерпретувати нейтральні стимули як загрозливі. Таким чином, фізіологічний стан організму безпосередньо впливає на характер емоційної оцінки подій. Отже, тілесне виснаження стає системним предиктором негативного тлумачення подій, а відновлення – умовою точнішої оцінки та емоційної стабілізації.

Важливим компонентом концепції є **емоційна гранулярність** – здатність до тонкого розрізнення та вербалізації емоційних переживань. Низький рівень гранулярності веде до узагальнених і невизначених описів власного стану, що обмежує можливості регуляції. Висока гранулярність, навпаки, дозволяє точніше ідентифікувати власні переживання, наприклад відрізнити тугу від самотності чи роздратування від гніву, що є критично важливим для збереження психологічної стабільності у воєнних умовах. Звідси практичний висновок: розбудова словника станів є безпосереднім інструментом підвищення регуляції.

Барретт зазначає: *«Ви не відчуваєте гіпоталамічної активності чи змін у вашій корі; ви відчуваєте смуток, радість або тривогу. Це результат того, як мозок класифікує тілесні сигнали»* [1, с. 69]. У людей із травматичним досвідом спостерігається зниження емоційної гранулярності, тобто здатності тонко розрізнити власні переживання. Унаслідок цього різноманітні відчуття інтегруються у глобальні негативні категорії («мені погано», «страшно»), що суттєво зменшує можливості для ефективної регуляції. Барретт

підкреслює: «Чим вища ваша емоційна гранулярність, тим більший інструментарій маєте для реагування. Чим вона нижча, тим більше ви обмежені кількома глобальними ярликами» [1, с. 168]. Для травматизованих осіб це означає одноманітність реакцій – уникання, агресію чи емоційне оніміння – замість гнучкої адаптивної регуляції. Отже, підвищення гранулярності стає центральною мішенню втручання.

Центральним у теорії є також процес **категоризації**, за допомогою якого мозок інтерпретує тілесні сигнали, відносячи їх до певних емоційних категорій. Категоризація означає, що сировина переживань – ядровий афект – не існує сама по собі, а набуває конкретного змісту лише тоді, коли мозок «накладає» на неї певну концептуальну рамку. Іншими словами, фізіологічна активація стає емоцією лише тоді, коли людина, спираючись на свій попередній досвід, мову

та соціальні сценарії, називає її «страхом», «радістю» чи «збудженням». Відповідно, зміна категоризації змінює і поведінкові стратегії.

Цей процес не є автоматичним: він залежить від індивідуального життєвого досвіду, культурних практик та соціального контексту. Саме тому одна й та сама тілесна реакція може отримати різні ярлики. Наприклад, прискорене серцебиття у цивільної людини під час повітряної тривоги часто інтерпретується як паніка, тоді як у військового в аналогічних фізіологічних умовах воно може означати мобілізацію та бойову готовність. У дітей цей же стан може бути названий «переляком» і проявитися плачем, а у спортсменів – «адреналіном перед стартом». Таким чином, категоризація визначає не лише те,

яку назву ми даємо відчуттям, а й те, які стратегії поведінки вони запускають. Отже, робота з категоріями – це одночасно робота з репертуаром дій.

Особливу роль Барретт відводить мові та культурі, адже саме вони забезпечують інструментарій для позначення й упорядкування емоційного досвіду. Наявність чи відсутність певних слів визначає межі усвідомлення власних переживань. У сучасних умовах війни в Україні виникають нові емоційні категорії, пов'язані з повітряними тривогами, окупацією, деокупацією чи волонтерською діяльністю. Вони стають маркерами колективного досвіду та впливають на індивідуальні стратегії регуляції. Барретт наголошує: «Коли у вас є слова для емоцій, ви можете відчувати і розрізняти їх з більшою точністю» [1, с. 133]. Отже, мова

не лише описує емоції, а й конструює сам досвід їх переживання. Це відкриває додаткові можливості для психотерапевтичної роботи, спрямованої на розширення емоційного словника та розвиток емоційної грамотності. В українському контексті ця ідея набуває особливого значення: масований перехід до рідної мови в умовах війни має не лише соціально-політичний, а й психологічний вимір. Він сприяє формуванню нових культурних концептів емоцій і водночас підтримує відновлення ідентичності, що стає важливим ресурсом у подоланні травматичного досвіду. Таким чином, мовна політика й психологічні інтервенції опиняються в одному полі підтримки резиліентності.

Узагальнюючи, конструктивістська теорія Барретт поглиблює підходи Лазаруса та Рассела, пояснюючи індивідуальну та культурну варіативність емоцій. У контексті травматичного досвіду війни ця теорія демонструє, що здатність до точного розрізнення та категоризації емоцій є ключовою умовою психологічного відновлення та адаптації. Звідси природно випливають висновки щодо наукової новизни та практичних наслідків підходу.

Наукова новизна та емпіричні підкріплення. Наукова новизна теорії Барретт полягає у синтезі біологічного, когнітивного та соціокультурного вимірів. Вона відкидає уявлення про «центри емоцій» у мозку, доводячи: «Жодна окрема ділянка мозку не є місцем проживання певної емоції» [1, с. 67]. Емоції постають як динамічні конструкти, що постійно створюються через взаємодію інтероцептивних сигналів, когнітивних категорій і культурних контекстів. Саме завдяки цьому підхід Барретт дозволяє описати складні трансформації емоційних станів у травматизованих осіб – від оніміння до гіперзбудження, від втрати нюансів у переживаннях до узагальнених негативних оцінок.

З практичної точки зору, Барретт робить висновок: «Якщо ви хочете змінити свої емоційні переживання, потрібно змінити прогнози, які робить ваш мозок» [1, с. 180]. Це підкреслює важливість корекційних стратегій, спрямованих на: відновлення точності категоризації тілесних сигналів, розвиток емоційної гранулярності для тонкого розрізнення станів, формування інтероцептивної усвідомленості як здатності сприймати тілесні відчуття без автоматичного приписування їм загрозливого значення. У цьому ж руслі доречно навести емпіричні дані, що резонують із теорією.

Актуальність конструктивістської парадигми Л. Ф. Барретт [1] підтверджується сучасними дослідженнями. Так, Пугач та

ін. [9] показали, що у травмованих осіб із ПТСР рівень емоційної гранулярності (NED – Negative Emotion Differentiation) значно нижчий, ніж у тих, хто не має клінічних проявів. Використання методу екологічної миттєвої оцінки (ЕМА) засвідчило: низька гранулярність корелює з більшою інтенсивністю симптомів ПТСР та посилює зв'язок між уникненням і розладом. Це узгоджується з тезою Барретт про те, що здатність мозку створювати точніші емоційні категорії визначає ефективність регуляції. Таким чином, емоційна гранулярність є не лише теоретичним конструктом, а й емпірично підтвердженим механізмом адаптації, важливим для пояснення посттравматичної дезадаптації та розробки психотерапевтичних інтервенцій [9; 10].

Результати інших досліджень [10] також підкріплюють ці висновки. Так, перехресне дослідження 1440 травмованих учасників показало, що в осіб з імовірним ПТСР перехід від нейтральних до негативних емоційних станів є значно різкішим (вищий нахил 5-параметричної логістичної кривої валентності), ніж у контрольній групі, яка зазнала травми без ПТСР. При цьому крутіший перехід стійко корелює з тяжкістю емоційного оніміння (пункти 12–14 PCL-5) і зберігається навіть після контролю віку. Така «динаміка високого порогу – низької толерантності» добре узгоджується з циркумплексною моделлю Дж. Рассела, де спостерігається прискорений дрейф у бік негативної валентності з підвищенням активації, а також з когнітивно-оціночним підходом Р. Лазаруса, у якому швидке маркування подій як загрозливих відбувається за дефіциту ресурсів подолання. Таким чином, емпіричний і теоретичний рівні аргументації взаємно підсилюються.

У межах конструктивістської парадигми Л. Ф. Барретт результати свідчать про поєднання двох чинників – низької емоційної гранулярності (швидке згортання інтероцептивних сигналів у негативні ярлики) та виснаженого «бюджету тіла» (хронічний дефіцит ресурсів). У воєнному контексті це означає, що навіть слабкі тригери (повітряні тривоги, інформаційний фон) здатні накопичуватись і зрештою спричиняти емоційні зриви. Практичними мішенями втручання є: (1) тренування регуляції та уважності; (2) розвиток емоційної гранулярності; (3) відновлення «бюджету тіла» через сон, харчування, фізичну активність і дихальні практики. Показник нахилу

логістичної кривої може слугувати кількісною метрикою ефективності терапії у поєднанні з екологічною оцінкою та біомаркерами інтероцепції.

Висновки. Проведений аналіз сучасних теоретичних підходів до емоційних станів у контексті травматичного досвіду показує, що класичні моделі (еволюційна теорія Р. Плутчика, когнітивно-оціночна концепція Р. Лазаруса, циркумплексна модель Дж. Рассела) зробили значний внесок у розуміння базових механізмів емоційної регуляції, проте мають суттєві обмеження у поясненні складних і змішаних емоційних станів, характерних для травматичного досвіду. Конструктивістська теорія Л. Ф. Барретт пропонує більш інтегральну рамку, яка враховує когнітивні, тілесні та соціокультурні чинники формування емоцій. Її ключові поняття – емоційна гранулярність, інтероцепція, категоризація емоцій та «бюджет тіла» – дозволяють пояснити трансформації емоційних станів у травмованих осіб, зокрема схильність до узагальнення різноманітних переживань у глобально негативні категорії та труднощі з відновленням фізіологічних ресурсів.

Емпіричні дані [9, 10] підтверджують, що низький рівень емоційної гранулярності є важливим чинником посттравматичної дезадаптації, оскільки ускладнює використання гнучких стратегій регуляції емоцій і сприяє закріпленню уникання як домінуючої поведінкової стратегії. Таким чином, ефективна корекція емоційних станів у осіб із травматичним досвідом має ґрунтуватися на відновленні точності категоризації тілесних сигналів, розвитку емоційної гранулярності та формуванні інтероцептивної усвідомленості. Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленій емпіричній перевірці цих положень у різних соціокультурних контекстах, зокрема в Україні, де масова травматизація внаслідок війни вимагає адаптації сучасних теоретичних і практичних моделей до потреб внутрішньо переміщених осіб, ветеранів та постраждалого цивільного населення. Особливу увагу слід приділити впровадженню валідних психометричних інструментів для вимірювання емоційної гранулярності та інтероцептивної усвідомленості

(TAS-20, DERS, SPANE тощо), що дозволить об'єктивно оцінювати ефективність психотерапевтичних інтервенцій у посттравматичному контексті.

Література:

1. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції: таємне життя мозку (пер. Ярослав Лебеденко). Київ: КСД. 2018. ISBN 978-617-12-4500-6.
2. Russell J. A. A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980. 39(6), 1161–1178.
3. Russell J. A., Barrett L. F. Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999. 76(5), 805–819.
4. Russell J. A. Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 2003. 110(1), 145–172.
5. Plutchik R. The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots. *American Scientist*, 2001. 89(4), 344–350.
6. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press. 1991.
7. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer. 1984. ISBN 978-0826141910.
8. Barrett L. F., Gross J., Christensen T., Benvenuto, M. Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 2001. 15(6), 713–724.
9. Pugach C. P., Starr L. R., Silvia P. J., Wisco B. E. Differentiation of negative emotions in trauma-exposed community members: Associations with PTSD symptoms in daily life. *Journal of Psychopathology and Clinical Science*, 2023. 132(1), 1–19.
10. Korem N., Duek O., Ben-Zion Z., Spiller T. R., Levy I., Harpaz-Rotem I. Steeper Neutral-to-Negative Transitions and Emotional Numbing in PTSD: A Cross-Sectional Bayesian 5-PL Modeling Study. *JAMA Network Open*, 2024. 7(4), e246813.

Дата надходження статті: 18.09.2025

Дата прийняття статті: 20.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025