

УДК 159.942+159.942.5]:001

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.2.13>

ПСИХОТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ОПТИМІЗАЦІЇ ДЕСТРУКТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Леженко Сергій Олександрович,

аспірант кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
<https://orcid.org/0009-0006-1929-1786>

Стаття присвячена опису психотехнологічного підходу до оптимізації емоційної сфери військовослужбовців у період реабілітації з опорою на діалектичну поведінкову терапію та інші психотерапевтичні підходи. У них презентовані сучасні погляди науковців на емоційну сферу психіки та захисні механізми, що забезпечують перебіг емоцій і емоційних станів.

Особливі зміни в емоційній сфері відбуваються в період воєнного стану. І перші, хто відчуває на собі травматичний вплив цих соціальних змін, є військовослужбовці. Вони зазнають емоційних страждань, спричинених воєнними діями. У результаті в кожного з них набувають сили захисні механізми, що допомагають справлятися зі стресом і емоційним болем.

Мета статті – описати особливості психотехнології оптимізації деструктивних емоційних станів військовослужбовців, презентувати положення, на яких вона ґрунтується.

Вивчення трансдіагностичних механізмів у військових дає змогу встановити: що потрібно змінити, до яких механізмів не варто вдаватися і як краще допомогти їм справлятися з емоційними стражданнями. А також технічні способи на шляху до емоційного зцілення.

Для послаблення дії негативних захисних механізмів нами обґрунтовано діалектично-поведінковий підхід до створення психотехнології забезпечення змін у душевному стані й досягнення процесів змін в емоційній сфері військовослужбовців, які допоможуть їм звільнитися від надмірно сильних переживань і спрямувати їхню енергію на повноцінне життя.

У статті зауважується, що сформульовані положення відображають суть розробленої психотехнології, центрованої на оптимізації емоційної сфери, зокрема різних, деструктивних також, емоційних станів, на нейтралізації і подоланні трансдіагностичних механізмів, що спричиняють емоційні страждання.

Ключові слова: емоційна сфера, емоційні розлади, військовослужбовці, психотехнологія, процеси змін, оптимізація, діалектична поведінкова терапія.

Lezhenko Sergiy. Psychotechnological approach to optimizing destructive emotional states of military personnel

The article is devoted to the description of a psychotechnological approach to optimizing the emotional sphere of military personnel during rehabilitation, based on dialectical behavioral therapy and other psychotherapeutic approaches. They present modern views of scientists on the emotional sphere of the psyche and protective mechanisms that ensure the course of emotions and emotional states.

Special changes in the emotional sphere occur during the period of martial law. And the first to feel the traumatic impact of these social changes are military personnel. They experience emotional suffering caused by military actions. As a result, each of them comes into force protective mechanisms that help to cope with stress and emotional pain.

The purpose of the article is to describe the features of the psychotechnology of optimizing destructive emotional states of military personnel, to present the provisions on which it is based.

The study of transdiagnostic mechanisms in the military allows us to establish: what needs to be changed, what mechanisms should not be resorted to and how best to help them cope with emotional suffering. What should be the technical methods on the path to emotional healing.

To weaken the effect of negative defense mechanisms, we have substantiated a dialectical-behavioral approach to creating a psychotechnology for ensuring changes in the mental state

and achieving processes of change in the emotional sphere of military personnel, which will help them free themselves from excessively strong experiences and direct their energy to a full life.

The article notes that the formulated provisions reflect the essence of the developed psychotechnology, centered on the optimization of the emotional sphere, in particular various, including destructive, emotional states, on the neutralization and overcoming of transdiagnostic mechanisms that cause emotional suffering.

Key words: *emotional sphere, emotional disorders, military personnel, psychotechnology, processes of change, optimization, dialectical behavioral therapy.*

Постановка проблеми. Загальновідомо, що емоційно-вольова сфера – це властивості людини, зокрема вроджені, що характеризуються змістом, якістю і динамікою емоцій і почуттів, а також способами їх реалізації. Емоційна сфера індивіда – це також своєрідний механізм екстреного, спонтанного врівноважування його внутрішніх станів згідно зі змінами, що несподівано виникають в навколишньому середовищі. Особливі зміни в емоційній сфері відбуваються в період воєнного стану. І перші, хто відчуває на собі травмівний вплив цих соціальних змін, є військовослужбовці. Вони зазнають емоційних страждань, спричинених воєнними діями. У результаті в кожного з них набирають сили захисні механізми, що допомагають їм справлятися зі стресом і емоційним болем. Деякі із цих механізмів, які називають трансдіагностичними механізмами подолання М. Маккей, П. Феннінг, Е. Пул, П. Зуріта Она (2025 р.), не полегшують емоційні страждання, а навпаки – погіршують психоемоційний стан військових. Їхній емоційний біль починає виражатися в постійному гніві, порушенні емоційної регуляції, що спричиняє розвиток специфічних розладів (депресія, тривожність, посттравматичні стресові розлади) [1].

У сучасній психології сформувалася традиція розглядати емоції як своєрідні стани психіки, що накладають відбиток на життя, діяльність, учинки й поведінку людини, як безпосереднє, тимчасове переживання якогось почуття.

Д. Големан (1995 р.) узагальнив і описав тісний зв'язок між фізіологічними компонентами емоцій та їхніми функціями, що є зовнішніми, очевидними. Серед них гнів, щастя, любов, здивування, огида, смуток [2].

Незважаючи на різні погляди психологів на функції емоцій, Л. Грінберг і С. Пайвіо

(1997 р.) наводять приклади таких загальновизнаних функцій. На їхню думку, основними загальновизнаними функціями емоцій є такі: організовування і спонукання до дій; інформування про те, що зараз відбувається в конкретній ситуації; мотивування; допомога у спілкуванні з іншими; допомога в адаптуванні [3].

Р. Лазарус (1994 р.) – теоретик і дослідник емоцій, презентуючи емоційні прояви людини, поділяє їх на зовнішні і внутрішні [4].

Існує традиція розділяти емоції людини й на первинні емоції і вторинні.

Більшість дослідників відносять до первинних емоцій такі: радість, любов, цікавість, смуток, здивування, страх, огида, провину, гнів, уважають, що вони виконують свою природну функцію. Первинні емоції відносять до простих, неусвідомлених реакцій, що є фундаментальними для функціонування людини. Їх пов'язують з її виживанням. Тому первинні емоції не відносять до складних сумішей різних емоцій і не пов'язують із потребою людини обмірковувати їх, оскільки вони є частиною біологічного складника емоцій.

Вторинні емоції тлумачаться у психології як наступні після первинних емоційних реакцій, називаються вторинними, тому що вони не завжди пов'язані з адаптивною відповіддю в конкретній ситуації. У чому полягає суть вторинних емоцій? Їх відносять до складних усвідомлених патернів емоцій про емоції, розглядають їх як такі, що виникають у людини через фільтр мисленнєвих процесів, які номінують у психологічній науці як автоматичні думки, судження, припущення, ірраціональні переконання. Вторинні емоції є набутими реакціями, що найчастіше походять від рольових моделей, властивих різним родинам, на кшталт почуття гніву через почуття гніву; почуття тривоги через почуття страху тощо [5; 6].

С. Спрадлін (2012 р.) – представник діалектичної поведінкової терапії – визначає емоції як загальносистемні реакції, що охоплюють усі ці чинники та прояви, зокрема тілесні реакції, діяльність мозку й думки. Емоції сприймаються суто як почуття чи настрої, хоча вони охоплюють набагато більше [7].

Він також стверджує, що емоції і думки – це два боки однієї медалі. Емоції складаються з окремих частин або навіть є частиною цілісної людської особистості. На його думку, правильно розглядати думки й емоції як синтез, але про них маємо говорити окремо, щоб краще зрозуміти їхню роль як різних частин єдиної системи.

Він запитує: «Що виникає першочергово – думка чи емоція?» І переконливо зазначає, що на це не має однозначної відповіді: іноді думки з'являються раніше й супроводжують емоції, а іноді виникають після них. Вони взаємно впливають [7].

С. Спрадлін (2012 р.) виокремлює і визначає споріднені з емоціями поняття, зокрема *емоційний стан* він характеризує як дискретний афективний момент, коли можна сказати: «я відчуваю гнів». Він швидкоплинний, є частиною припливів і відпливів. *Емоційну рису* він визначає як більш стійку характеристику людини [7]. За Р. Лазарусом, емоційна риса стосується характеристики людини, отже, насправді не є емоцією, а схильністю або тенденцією реагувати деяким чином [4].

До трансдіагностичних механізмів дослідники відносять механізми, які, за даними [8–12], найчастіше призводять до емоційних розладів. Це – поведінка уникнення, охоронна поведінка, емоційна поведінка, нездатність переносити стрес, емоційне уникнення, когнітивне уникнення, когнітивне викривлення, самозвинувачення (інтерналізація), звинувачення інших (екстерналізація), занепокоєння, румінація. Рідко хто з військовослужбовців постійно й однаковою мірою використовує всі ці механізми. У кожного з них є кілька найбільш уживаних і найбільш виражених механізмів, а до інших вони вдаються вкрай рідко, або взагалі не вдаються.

Своєчасне виявлення цих механізмів у військових дає змогу встановити, що потрібно змінити, до яких механізмів не варто вдаватися і як краще допомогти їм

справлятися з емоційними стражданнями. А також техніки, способи на шляху до емоційного зцілення.

Для послаблення дії негативних захисних механізмів нами обґрунтовано підхід до створення психотехнології забезпечення змін у душевному стані й досягнення процесів змін в емоційній сфері військовослужбовців, які допоможуть їм звільнитися від надмірно сильних переживань і спрямувати їхню енергію на повноцінне життя.

Метою дослідження є описати особливості психотехнології оптимізації деструктивних емоційних станів військовослужбовців, презентувати положення, на яких вона ґрунтується.

Результати дослідження. Розроблена нами психотехнологія оптимізації деструктивних емоційних станів військовослужбовців у період реабілітації ґрунтується на засадах діалектичної поведінкової терапії [13].

Основні ідеї, на яких розроблялася означена психотехнологія, полягають у таких положеннях:

1. Існують первинні і вторинні емоції, розрізнення яких дозволяє врахувати роль мислення і дій людини в опануванні навичок керування своїми емоціями. Вторинні емоції не допомагають адаптуватися до обставин ні біологічно, ні соціально; вони виникають і посилюються через наші судження про те, як ми маємо почуватися в тій чи тій ситуації, а не те, що людина відчуває насправді. Технологія орієнтована на те, щоби допомогти військовослужбовцям звільнитися від вторинних емоційних реакцій, досягти більшої рівноваги й ефективності у стосунках і життєдіяльності;

2. Кожний військовослужбовець переживає емоції з різною інтенсивністю, перебуває в різному емоційному стані, тому психотехнологія враховує низку чинників, зокрема біологічні, чинники вразливості, чинники їхніх суджень і вторинних емоцій, чинники моделювання та навчання, а також інші чинники навколишнього середовища. Психотехнологія враховує насамперед вплив вторинних емоцій, які затьмарюють первинні, спричиняють втрату контролю над емоціями настільки, що забувається те, що відчувалося спочатку. У цій ситуації замість того,

щоб дозволити емоціям виконувати свою функцію, коли це доречно, просто визнавати ці емоції, вони неправомірно відкидаються як неважливі. Військовослужбовці починають ставитися до будь-якої первинної емоції не як до сигналу про те, що їм насправді важливо в їхньому житті, а як до чогось неважливого.

3. Психотехнологія побудована й на врахуванні емоційної моделі поведінки, яку військовослужбовці засвоювали в дитинстві на прикладі батьків. Ці моделі поведінки вплинули на те, як вони переживають і виражають емоції в теперішньому житті, а також на те, наскільки їхні емоції знецінювалися, тобто зазнавали явищ інвалідації – знецінювальних реакцій членів родини, їхнього оточення.

Означені моделі поведінки значно впливали й на переконання в тому, що внутрішні переживання і зовнішній вияв емоцій є неправильними, не вартими уваги, їх краще приховувати або зовсім не показувати. Отже, основна ідея розробленої психотехнології – не допускати замовчування емоцій, оскільки це не навчить ефективно розв'язувати проблеми й називати свої емоції; коли військові не здатні впоратися зі своїми емоціями визначеним способом, така поведінка є руйнівною для них, але водночас вона є предметом уваги оточення до їхнього болю та сигналом для надання допомоги й визнання їхніх почуттів.

Наслідком інвалідації є формування патернів поведінки, що характеризуються постійними сумнівами у власних силах, легковажним ставленням до своїх проблем, надмірною залежністю від оточення в ухваленні рішень щодо своїх дій, думок, почуттів, бажань. Тому психотехнологія спрямована на формування навичок усвідомлення власних емоцій, здатності заспокоювати себе під час хвилювання, розв'язування проблем і переживання різних емоційних станів.

4. Загальний емоційний стан військовослужбовців змінюється залежно від багатьох чинників: відпочинку, харчування, прийнятих ліків, надзвичайних ситуацій, бойових дій, хвороб тощо. Ці чинники впливають на емоційну збудливість і заспокоєння, на власну оцінку, як вони можуть впоратися із ситуацією, на те, що вони говорять собі, коли відчуватимуть емоційне

збудження, оскільки їхні думки можуть впливати на контроль емоцій, на створення в них своєрідних шаблонів сприймання та обробки власних емоцій під впливом емоційних рольових моделей. З урахуванням цих чинників психотехнологія заснована на явищі «майндфулнес» (усвідомленість). Цей підхід має навчити військовослужбовців прожити життя повноцінно, не пропускати жодної миті, продумано підходити до своїх дій, поєднувати ключові елементи усвідомленості. А саме: увагу й намір, ставати уважнішими до емоцій, усвідомлювати їх тоді, коли вони виникають; сформувати в них навички усвідомленості в їхньому житті, що потрібно й корисно для регулювання емоцій. Усвідомленість розглядається в межах цієї психотехнології як здатність ставати обізнаним, цілеспрямованим, активним учасником свого життя та досвіду, проживати кожную мить за принципом «тут і зараз». Усвідомленість пов'язана з тим, щоб відпустити заздалегідь сформовані уявлення про себе, інших, реальність. Практика усвідомленості дозволяє краще сприймати реальність такою, як вона є, більшою мірою усвідомлювати свої упередження без необхідності болісно реагувати на кожную ситуацію. Майндфулнес – це базова усвідомленість, вона є ядром, центром, навколо якого зосереджуються і взаємодіють усі інші навички. Усвідомленість – основа до практик прийняття та готовності. За М. Лігенан (1993 р.), це навички усвідомленості, а саме: «що» і «як» [14]. Оскільки усвідомленість – це практика повноцінного та більш свідомого життя, психотехнологія передбачає два види вправ, щоб допомогти військовослужбовцям опанувати навички усвідомленого життя. Одні з них спрямовані на те, щоб додати усвідомленості до щоденних дій: водіння автомобіля, гоління, споживання їжі тощо. Другі вправи стосуються конкретних емоцій, зокрема любові, страху провини й інших. Вони розраховані на те, щоб інтегрувати отримані у тренінгу навички в повсякденне життя військовослужбовців. Вправи на тренування емоційної усвідомленості пов'язані з усвідомленістю радості, гніву, любові, інтересу, страху, провини, смутку.

5. Психотехнологія базується й на думці про те, що вербалізація (називання) емо-

цій є важливою частиною їх регулювання. Навички ідентифікації військовослужбовцями своїх емоцій (усвідомлення) і опису їх зрозумілим для себе чиним допомагають їм швидше дати раду негативним емоціям і стресу, краще регулювати свої емоційні стани, зокрема й деструктивні.

6. Психотехнологія пов'язана також із визначенням емоційних тригерів, які розглядаємо як події зовнішнього світу та думки всередині військових, що зумовлюють їхні емоції та емоційні стани. Фраза на зразок «він мене так бісить» є прикладом того, як зовнішні емоційні тригери зазвичай пов'язані зі словами й поведінкою інших, рахунками, погодою, хворобою, дорожнім рухом тощо. А внутрішні тригери – зі спогадами, думками, інтенціями тощо. Розуміння тригерів, передбачене в межах психотехнології, є важливим кроком у контролі емоційних сплесків, які вони можуть спричинити. Пропонується звертати увагу на свої думки та встановлювати, чи є зв'язки між тригерами й емоціями. Через це основний акцент робиться на навички усвідомленості, спрямовані на роботу з дисоціативними симптомами. Вправи на усвідомлення думок і емоцій допомагають перетворити їх на звичку, коли набувається подібний досвід, на природну частину життя військових.

7. З огляду на те, що емоції – це більше ніж відчуття і почуття, а частково ще й дія, у психотехнології враховувалося, що після того, як мозок стимулюється, а емоції активізуються, тіло починає реагувати рухами. Тому передбачені техніки роботи з фізичними відчуттями та бажаннями, пов'язаними з різними емоціями. Тілесні відчуття вкрай потрібні, щоб зрозуміти, яка саме емоція відчувається. Відчуваючи емоцію, військовослужбовці відчувають готовність тіла до дії, яка відповідає цій емоції. Отже, емоція організовує на певну дію, водночас емоція не є власне дією, вона лише налаштовує на дію, готує до неї. Кожна емоція спочатку поєднується з почуттями, які відчуваються, а потім із діями, які можуть бути виконані. Ці аспекти емоцій ураховані у вправах, де тіло військовослужбовців бере участь у стимулюванні емоцій і реагуванні на них.

8. Ураховувалося, що емоція – це самопідтримувальна субстанція, яка активізу-

ється та налаштовує тіло й розум людини таким чином, щоб підтримувати ту саму емоцію: вона запалюється знову. Тому психотехнологією передбачено формування у військовослужбовців навичок, які мають назву «протилежні дії» [7]. Вони полягають у тому, щоб виконувати рухові дії, які суперечать емоціям, що відчувуються цієї миті.

9. Психотехнологія передбачає і поглиблене усвідомлення того, як деякі ситуації, емоції, наслідки дій впливають на військовослужбовців, допомагає їм не тільки усвідомити результати дій, а й виявити ефективність окремих моделей поведінки щодо їхніх цілей.

10. Спираючись на розуміння емоційного потрясіння – наслідків сильних емоцій чи конкретної поведінки, які можуть бути як позитивними, так і негативними, у зміст психотехнології включено «навчання на потрясіннях» [7]. Розглядаються негативні емоційні потрясіння – перешкоди, які важко подолати, і позитивні емоційні потрясіння, які допомогли, наприклад, зблизитися з людиною. Такі ситуації та наслідки є джерелом нового досвіду та знань, допомагають змінити проблемні моделі поведінки військовослужбовців. У таких вправах велика увага звертається на зворотний зв'язок, що надходить від емоційного потрясіння. Це є розуміння і запам'ятовування, що є життєво важливим, спрямованим на усвідомленість. Цей напрям у психотехнології демонструє роль думки в житті емоцій і те, як мислення посилює або регулює емоції.

11. Значне місце у психотехнології відводиться усуненню перешкод у регуляції емоцій, розгляду жорстких і незмінних патернів – автоматичних думок і переконань, які є дихотомічним мисленням, якому властиве мислення за принципом «або – або» чи «усе або нічого». Проблема постає коли військовослужбовець вперто чіпляється за свої очікування, не визнаючи реальності. Тоді в нього відчуваються зайві емоційні страждання. Адже думки провокують різні емоції. Тому психотехнологія зорієнтована на забезпечення прийняття військовими того, що біль і розчарування є невіддільною частиною життя, що допомагає швидше регулювати емоції і усвідомлювати, що негативний досвід не

є чимось абсолютно поганим. Цей гнучкий підхід побудований на внутрішньому діалозі. Отже, перевагою і ціннісною сутністю психотехнології є те, що вона ґрунтується на застосуванні діалектичного мислення, яке є гнучким і відкритим до синтезу протилежностей, адже так улаштоване життя. Це пошук золотої середини між емоційними крайнощами (надмірний контроль – бурхлива реакція), металічними крайнощами (чорне або біле – чорне і біле) і міжособистісними (або люблять або ненавидять – можуть відчувати і те, і те). Через навички усвідомленості формується толерантність до відмінностей у поглядах, з'являється можливість почати контролювати свої емоції зсередини.

12. Велика увага приділяється психотехнологією змінам у способі життя, які допомагають: а) керувати своїми емоціями; б) розгляду чинників, що впливають на підвищення реактивності або вразливості до інтенсивної емоційної дисрегуляції; в) пошуку радощів, що приносять емоційне зцілення і сміх; г) актуалізації аспектів, які контролюються людиною і суттєво впливають на емоції (напої, хвороби, фізичне навантаження, тренування, відпочинок і сон, релігія та духовність); г) посилювати позитивні емоції; д) свідомій участі в заходах і заняттях, які приносять задоволення; е) активації гормонів гарного самопочуття (ендорфінів і серотоніну); є) виконанню вправ на довготривалі зміни способу життя; на зосередження на позитиві; на усвідомлення позитиву, на підвищення емоційної стійкості, на спостереження над тим, як емоції під впливом тренування втрачають спроможність негативно впливати на військовослужбовців.

13. Психотехнологія сфокусована на зміні сильних емоцій, зміні їхньої інтенсивності, що характерно для негативних емоційних станів, їх знешкодження за допомогою тактики дії, протилежній емоції; на навчанні контролювати потенційно деструктивні емоції, які загрожують і заважають нормальному життю; на розгляді аспектів емоцій у випадках, коли позитивні емоції завдають шкоди. Цей компонент змісту психотехнології присвячений тому, щоб застосовувати всі знання на практиці в повсякденному житті, щоб

перетворити отримані процедурні знання на навички.

14. Кінцева мета психотехнології – сприяння веденню військовослужбовцями емоційно досконалого життя. З огляду на цю психотехнологію передбачено, що первинні адаптивні емоції можуть сприяти стосункам з іншими людьми, тому застосовується формування навичок передачі емоцій іншим людям за допомогою ефективних способів, навичок міжособистісних стосунків та інтимних стосунків, тобто навичок «міжособистісної ефективності» (далі – МОЕ) [7]. Вони впливають на ухвалення більш виважених рішень, виформування інтегрованих навичок, що поєднують у собі МОЕ і усвідомленість, які додають рішенням справжньої мудрості, а навичкам – успішної взаємодії зі складними людьми.

15. У психотехнології докладно розглядаються навички близькості, необхідні для нормальних інтимних стосунків, які виникають між партнерами чи подружжям; події, коли дискусії між ними чи аргументи стають войовничими, тому люди не можуть досягти прогресу в розв'язанні проблем, водночас зберігають стосунки. Запропоновані психотехнологією техніки ґрунтуються на використанні діалектичного мислення, знайденні діалектичного вирішення конфліктів і встановленні врівноважених взаємин, на відновленні стосунків, практикуванні усвідомлення та валідації емоцій, на коригуванні припущень про стосунки й укладанні угод у стосунках, зокрема угод про діалектичне мислення, про консультування з партнером, про послідовність, про повагу до особистих меж, про емпатію, про помилки.

16. Оскільки емоції можуть бути болісними, психотехнологія передбачає навчання того, як правильно пережити емоційний біль, формування навичок толерантності до дистресу, володіння якими допомагає вправно переносити й пережити стрес; сприяє забезпеченню розуміння військовослужбовцями важливості цих навичок, усвідомленню, що біль неминучий; розвитку навичок виживання у кризових ситуаціях і навичок прийняття та прагнення, а також навичок зростання, переживаючи біль. Усі ці навички допомагають толерувати біль або змінити його

джерело й захиститися від нього, щоби стати більш емоційно стійким.

17. Відмітною особливістю психотехнології є використання в її межах методів експозиційної терапії, діалектичної поведінкової терапії, мнемонічного прийому, запропонованого М. Лінеган, техніки процесно орієнтованої когнітивно поведінкової терапії для подолання негативних емоцій та досягнення спокою і життєстійкості [13].

Аналіз результатів дослідження. Основні положення діалектичної поведін-

кової терапії становлять теоретико-методологічну основу для створення психотехнології і тренінгу з оптимізації емоцій і емоційних станів військових, які зазнали травмивного впливу війни.

Висновки. Сформульовані положення відображають суть розробленої психотехнології, центрованої на оптимізації емоційної сфери, зокрема різних, деструктивних також, емоційних станів, на нейтралізації і подоланні трансдіагностичних механізмів, що спричиняють емоційні страждання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. McKay M., Fanning P., Pool E., Zurita Ona P. E. *Healing Emotional Pain Workbook: Process-Based CBT Tools for Moving Beyond Sadness, Fear, Worry, and Shame to Discover Peace and Resilience*. New Harbinger Publications, 2022. P. 240.
2. Goleman D. *Emotional intelligence*. New York : Bantam Books, 1995.
3. Greenberg L. S., Paivio S. *Working with emotions in psychotherapy*. New York : Guilford Press, 1997.
4. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press, 1994. 576 с.
5. Strongman K. T. *The psychology of emotion: Theories of emotion in perspective*. 4th ed. New York : John Wiley & Sons, 1996.
6. Tomkins S. S., Izard, C.E. (Eds.). *Affect, cognition, and personality : empirical studies*. New York : Springer Publisher, 1965.
7. Spradlin S. E. *Don't Let Your Emotions Run Your Life: How Dialectical Behavior Therapy Can Put You in Control*. 2012. 316 p. URL: <https://www.readhowyouwant.com>.
8. Barlow D. H., Allen L. B., Choate M. L. *Toward a Unified Treatment of Emotional Disorders. Behavior Therapy*. 2004. Vol. 35 (2). P. 205–230.
9. Frank R. L., Davidson J. *The Transdiagnostic Road Map to Case Formulation and Treatment Planning: Practical Guidance for Clinical Decision Making*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, 2014.
10. Harvey A. G., Watkins E., Mansell W. *Cognitive Behavioral Processes Across Psychological Disorders: A Transdiagnostic Approach to Research and Treatment*. New York : Oxford University Press, 2004.
11. McKay M., Zurita Ona P. E., Fanning P. *Mind and Emotions: A Universal Treatment for Emotional Disorders*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, 2012.
12. Nolen-Hoeksema S., Watkins E. R. *A Heuristic for Developing Transdiagnostic Models of Psychopathology: Explaining Multifinality and Divergent Trajectories. Perspectives on Psychological Science*. 2011. Vol. 6 (6). P. 589–609.
13. Linehan M. M., Schmidt H., Dimeff L. A., Craft J. C., Kanter J., Comtois K. A. *Dialectical behavior therapy for patients with borderline personality disorder and drug-dependence. Am J Addict*. 1999. P. 279–292.
14. Linehan M. *Skills Training Manual for Treating Borderline*. 1 Ed. Personality Disorder, 1993. P. 180.

REFERENCES:

1. McKay, M., Fanning, P., Pool, E., & Zurita O. P. E. (2022). *Healing Emotional Pain Workbook: Process-Based CBT Tools for Moving Beyond Sadness, Fear, Worry, and Shame to Discover Peace and Resilience*. New Harbinger Publications, 240 [in English].
2. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books [in English].
3. Greenberg, L. S., & Paivio, S. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford Press [in English].

4. Lazarus, R. S. (1994). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press, 576 [in English].
5. Strongman, K. T. (1996). *The psychology of emotion: Theories of emotion in perspective* (4th ed.). New York: John Wiley & Sons [in English].
6. Tomkins, S. S., & Izard, C. E. (Eds.) (1965). *Affect, cognition, and personality: empirical studies*. New York: Springer Publisher [in English].
7. Spradlin, S. E. (2012). *Don't Let Your Emotions Run Your Life: How Dialectical Behavior Therapy Can Put You in Control*. Publisher: ReadHowYouWant.com. 316 [in English].
8. Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2004). Toward a Unified Treatment of Emotional Disorders. *Behavior Therapy*, 35 (2). 205–230 [in English].
9. Frank, R. L., Davidson, J. (2014). *The Transdiagnostic Road Map to Case Formulation and Treatment Planning: Practical Guidance for Clinical Decision Making*. Oakland, CA: New Harbinger Publications [in English].
10. Harvey, A. G., Watkins, E., & Mansell, W. (2004). *Cognitive Behavioral Processes Across Psychological Disorders: A Transdiagnostic Approach to Research and Treatment*. New York: Oxford University Press [in English].
11. McKay, M., Zurita, O. P., & Fanning, P. (2012). *Mind and Emotions: A Universal Treatment for Emotional Disorders*. Oakland, CA: New Harbinger Publications [in English].
12. Nolen-Hoeksema, S. & Watkins, E. R. (2011). A Heuristic for Developing Transdiagnostic Models of Psychopathology: Explaining Multifinality and Divergent Trajectories. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (6). 589–609 [in English].
13. Linehan, M. M, Schmidt, H., Dimeff L. A, Craft, J. C, Kanter J., & Comtois, K. A. (1999). *Dialectical behavior therapy for patients with borderline personality disorder and drug-dependence*. *Am J Addict*. pp. 279–292 [in English].
14. Linehan, M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline* (1 Ed). Publisher: Personality Disorder. pp. 180 [in English].

Дата надходження статті: 30.06.2025

Дата прийняття статті: 01.08.2025

Опубліковано: 10.09.2025 р.