

НАПРЯМ 18. МІЖНАРОДНА КОМУНІКАЦІЯ, МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ТА «ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА»

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-502-3-90>

Леженко С. О.,

аспірант

*Університету Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, Київська область, Україна*

ТРАНСДІАГНОСТИЧНІ МЕХАНІЗМИ ЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ ТА ШЛЯХИ ЗМІНИ ДУШЕВНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Військовослужбовці занадто часто у своєму житті відчувають емоційний біль – депресію, тривогу, страх, гнів та інші болісні відчуття, які не дають їм змоги гармонійно жити і працювати. Як виявити їхні навички, за допомогою яких вони справляються зі своїми душевними стражданнями? Які індивідуальні захисні механізми спрацьовують, через що виникає тривалий душевний біль?

Загальновідомо, що у кожного військовослужбовця (як у кожної людини) є механізми, що захищають їх, допомагають справитися зі стресом, подолати емоційний біль. Одні з цих захисних механізмів полегшують емоційно забарвлені страждання, а інші мають зворотний ефект, значно погіршуючи емоційний стан [1; 7; 8].

З огляду на це виникає ще кілька запитань: як допомогти військовослужбовцям подолати емоційний біль? Що має з'ясувати і здійснити психолог в процесі реабілітації, щоб кваліфіковано допомогти військовослужбовцям, які потребують психотерапевтичних втручань, впоратися з емоційним боєм? Як сприяти їм запускати процеси змін в емоційній сфері, щоб впоратися з виниклими емоційними проблемами?

Група дослідників [1] вважає, що завдання психолога (терапевта) полягають у тому, щоб допомогти військовослужбовцям самостійно запустити зміни в своїх емоційних станах, що дозволять їм досягти наступних результатів. По-перше, зменшити інтенсивність і частоту болісних відчуттів; по-друге, подолати вплив негативних думок; по-третє, робити вибір, спираючись на цінності, а не на емоції, і, нарешті,

перестати уникати життя і почати жити і діяти в нових соціальних умовах.

Щоб реалізувати окреслені завдання, психологу потрібно з'ясувати, що таке трансдіагностичні механізми і в чому виявляється негативний вплив цих захисних механізмів [4; 6]. Номіновані механізми спроможні створити стійкий емоційний біль, що виражається в постійному і сталому гніві, страху, порушенні емоційної регуляції, а також сприяють розвиткові розладів, на кшталт: депресії, тривожності або посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Механізми подолання, що виникають з причин хронічного емоційного болю, вивчали такі дослідники, як [2; 3; 4; 5; 6]. Означені дослідження були спрямовані на вивчення негативного впливу захисних механізмів і виокремили низку трансдіагностичних механізмів, які призводять до емоційних розладів. До цих механізмів віднесені такі, як: 1) поведінка уникнення; 2) охоронна поведінка; 3) емоційна поведінка; 4) нездатність переносити стрес; 5) емоційне уникнення; 6) когнітивне уникнення; 7) когнітивне викривлення; 8) інтерналізація (самозвинувачування); 9) екстерналізація (звинувачення інших); 10) занепокоєння; 11) румінація (стан обробки й обмірковування часто негативних думок, що повторюються, або побоювань в голові військовослужбовців).

Дослідження Метью Маккей, Патріка Феннінга, Еріки Пул, Патрісії Е. Зуріті Она [1] засвідчує, що у людей здебільшого є кілька найбільш функціонуючих механізмів, а до інших вони звертаються рідше. Як окремий випадок можна зустріти людину, яка в однаковій мірі використовує всі 11 механізмів.

Для того, щоб зрозуміти, до яких негативних захисних механізмів найчастіше звертаються військовослужбовці і як ці механізми впливають на їхній душевний стан, психологу потрібно розібратися, що потрібно змінити і як краще допомогти їм справлятися з емоційними стражданнями. Тому першим кроком на шляху здійснення психологічного втручання будуть дії психолога, спрямовані на те, щоб допомогти військовослужбовцям зрозуміти, які з їхніх думок і дій посилюють і закріплюють ту чи ту негативно забарвлену емоцію.

Враховуючи те, що в психіці людини існує багато захисних механізмів, за допомогою яких вона справляється зі стресами й болісними емоціями, і при цьому одні з цих механізмів ефективні, інші майже не працюють, а деякі з них просто не допомагають, а ще й шкодять, продовжуючи завдавати страждань, психолог у такому випадку має застосувати діагностичну методику – комплексний опитувальник визначення захисних механізмів (Comprehensive Coping Invektory – 55 – CCI-55), розроблений у дослідженнях [7; 8], і з'ясувати, які саме механізми домінують. Ця методика дозволяє психологу виокремити, ті механізми, що заважають військовослужбовцям жити і працювати на повну силу.

Анкета складається з одинадцяти модулів, кожен з яких дає змогу виявити моделі поведінки військовослужбовців, стресові ситуації і стратегії, за допомогою яких вони намагаються долати труднощі і справлятися зі стресом, встановити, як часто вони відчувають ті чи ті почуття і емоції і як часто вдаються до тієї чи тієї стратегії поведінки [4; 6].

Наступний крок психолога полягатиме у тому, щоб сприяти військовослужбовцям оволодіти процесами змін, які допоможуть їм звільнитися від надмірно сильних переживань і задіяти вивільнену енергію на організацію повноцінної життєдіяльності. Процеси змін спрямовані передусім на те, аби послабити дію негативних захисних механізмів [1; 2; 5].

Процеси змін – це методи і техніки для досягнення змінення душевного стану, що розроблені у когнітивно-поведінковій терапії, зокрема процесно-орієнтованій КПТ. Ці методики допомагають справлятися військовослужбовцям з емоційним болем.

Означені методики дають змогу військовослужбовцям, залежно від виявлених негативних захисних механізмів, досягти змін, переходячи: 1) від поведінки уникнення до активних дій; 2) від охоронної поведінки до відчуття захищеності; 3) від емоційної поведінки до рішень, заснованих на цінностях; 4) від нездатності переносити уникнення до прийняття емоцій; 6) від когнітивного уникнення до когнітивного прийняття; 7) від когнітивних викривлень до гнучкого мислення; 8) від самозвинувачень до самоспівчуття; 9) від перекладання провини до співчуття; 10) від тривожності та румінації до збалансованого мислення. Методика процесно-орієнтованої когнітивно-поведінкової терапії також передбачає профілактику рецидивів – емоцій, що сигналізують про певну небезпеку

Використання психологами діагностичної методики CCI – 55 і процесно-орієнтованої КПТ допомагає військовослужбовцям в реабілітаційний період справитися з негативним емоційним болем, що виник у результаті бойових дій, та оптимізувати свій емоційний стан.

Список використаних джерел:

1. Matthew McKay, Patrick Fanning, Erica Pool, Patricia E. Zurita Ona. 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. 240.
2. Barlow, D. H., L. B. Allen, and M. L. Choate. Toward a Unified Treatment of Emotional Disorders. *Behavior Therapy*, 35(2). 2004. 205–230.
3. Frank, R. L, and J. Davidson. The Transdiagnostic Road Map to Case Formulation and Treatment Planning: Practical Guidance for Clinical Decision Making. Oakland, CA: New Harbinger Publications. 2014.

4 .Harvey, A. G., E. Watkins, and W. Mansell. Cognitive Behavioral Processes Across Psychological Disorders: A Transdiagnostic Approach to Research and Treatment. NY : Oxford University Press. 2004.

5. McKay, M., P. Zurita Ona, and P. Fanning. Mind and Emotions: A Universal Treatment for Emotional Disorders. Oakland, CA: New Harbinger Publications. 2012.

6. Nolen-Hoeksema, S., and E. R. Watkins. A Heuristic for Developing Transdiagnostic Models of Psychopathology: Explaining Multifinality and Divergent Trajectories. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6). 2011. 589–609.

7. Pool, E. S. “The CC1-55: An Updated Assessment Tool for Transdiagnostic Treatment”. Dissertation, The Wright Institute. 2021.

8. Zurita Ona, P. E. “Development and Validation of a Comprehensive Coping Inventory”. Dissertation, The Wright Institute. 2007.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-502-3-91>

Nykyporets S. S.

senior English language lecturer

Vinnitsia National Technical University

Vinnitsia, Ukraine

Herasymenko N. V.

English language lecturer

Vinnitsia National Technical University

Vinnitsia, Ukraine

Krutchenko O. O.

English language lecturer

Vinnitsia National Technical University

Vinnitsia, Ukraine

FOSTERING CRITICAL INFORMATION ANALYSIS SKILLS IN ENGLISH LANGUAGE TEACHING

In the contemporary educational landscape, the ability to critically evaluate and verify information has emerged as an indispensable competence. This need is acutely felt in contexts marred by conflict, where propaganda and disinformation pose significant threats to both individual discernment and collective well-being. The ongoing Russian-Ukrainian war of aggression underscores the urgency of equipping learners with robust