

Леженко Сергій

аспірант

Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ІНСТРУМЕНТИ ЇХ ПСИХОДІАГНОСТУВАННЯ (НА МАТЕРІАЛІ АДАПТОВАНОЇ МЕТОДИКИ CCI-55)

Анотація. Статтю присвячено одній з актуальних проблем сьогодення: виявленню емоційних станів військовослужбовців, які брали участь у воєнних діях і зазнали певних емоційних розладів через травматичні події. У ній презентується сучасне розуміння емоційних станів як складних психічних станів відображення у формі переживання значущості впливу зовнішніх і внутрішніх стимулів. Метою статті є опис загального розуміння емоційних станів військовослужбовців та адаптованої нами методики CCI-55 для діагностики неефективних захисних механізмів військовослужбовців. Відповідно до мети і завдань емпіричного дослідження виокремлено й обґрунтовано критерії діагностики емоційних станів і негативних захисних механізмів та відповідні їм показники, що конкретизують критерії і детально розкривають їхню суть. Використовувалися такі критерії: 1) емоційний; 2) поведінковий; 3) когнітивний. Критеріальними показниками стали назви модулів – узагальнення тверджень – з опитувальника CCI-55, які відбивають найбільш стресові ситуації та стратегії, за допомогою яких військовослужбовці можуть долати труднощі та справлятися зі стресами. Працюючи із цими твердженнями, вони повинні оцінити, наскільки часто відчувають ті чи інші почуття й емоції або як часто вдаються до тієї чи тієї стратегії. Описана методика дає змогу не тільки виявити неефективні захисні механізми у військовослужбовців, а й у подальшому зруйнувати та подолати їх, усунувши їхню шкоду, що продовжує людські страждання, та вибудувати програми психологічної реабілітації і використати релевантні їм психотерапевтичні та реабілітаційні методи, серед яких найдоцільнішими, як засвідчує практика закордонних дослідників з подолання емоційних розладів і стресів, є процесно орієнтована когнітивно-поведінкова терапія та діалектична поведінкова терапія.

Ключові слова: емоційні стани, емоції, опитувальник CCI-55, емоційний стрес, неефективні захисні механізми, оптимізація, реабілітація.

Lezhenko Sergiy

Postgraduate Student

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

EMOTIONAL STATES OF MILITARY SERVICEMEN AND THEIR PSYCHODIAGNOSTIC TOOLS (BASED ON THE MATERIAL OF THE ADAPTED CCI-55 METHODOLOGY)

Abstract. The article is devoted to one of the current today's problems: the identification of emotional states of military personnel who participated in military operations and experienced certain emotional disorders due to traumatic events. It presents a modern understanding of emotional states as complex mental states reflecting in the form of experiencing the significance of the influence of external and internal stimuli. The purpose of the article is to describe the general understanding of the emotional states of military personnel and the CCI-55 methodology adapted by us for diagnosing ineffective defense mechanisms of military personnel. In accordance with the purpose and objectives of the empirical study, we have identified and substantiated the criteria for diagnosing emotional states and negative defense mechanisms as well as the corresponding indicators that specify the criteria and reveal their essence in detail. The following criteria were used: 1) emotional; 2) behavioral; 3) cognitive. The criteria were the names of the modules – summaries of statements – from the CCI-55 questionnaire, which reflect the most stressful situations and strategies with which servicemen can overcome difficulties and cope with stress. Working with these statements, they should assess how often they experience certain feelings and emotions or how often they resort to a certain strategy. The described methodology allows not only to identify ineffective defense mechanisms in servicemen, but also to further destroy and overcome them, eliminating their harm, which prolongs human

suffering, and to build psychological rehabilitation programs by using relevant psychotherapeutic and rehabilitation methods, among which the most appropriate, as evidenced by the practice of foreign researchers in overcoming emotional disorders and stress, are process-oriented cognitive-behavioral therapy and dialectical behavioral therapy.

Keywords: emotional states, emotions, CCI-55 questionnaire, emotional stress, ineffective defense mechanisms, optimization, rehabilitation.

Постановка проблеми та аналіз досліджень.

Вивчення емоційних станів військовослужбовців у цей час продиктоване необхідністю кожного з них пристосовуватися як до умов бойових дій, так і до стрімко змінюваних соціально-економічних змін у суспільстві під час їхньої реабілітації. Воєнні дії призводять до збільшення емоційної напруги, тому виникає потреба не тільки в регулюванні їхніх емоційних станів у реабілітаційний період, а насамперед у пошуках нових методів і методик психодіагностики емоційних станів як передумови правильної постановки психологічного діагнозу та вибору оптимальних технік їхньої гармонізації. Все це неможливе без розуміння суті емоційного стану.

Психоемоційний стан – це особлива форма психічних станів військовослужбовців із домінуванням емоційного спектра. Щодня вони відчувають гаму позитивних і негативних емоцій і почуттів – природних реакцій на довколишній світ: страх, радість, ейфорію, закоханість, злість тощо. Проте виникають випадки, коли захисники стабільно перебувають в одному постійному, одноманітному психоемоційному стані. Це може бути підвищений настрій або навпаки – довготривала апатія, яку інколи супроводжують симптоми депресії.

Негативні емоції, як-от постійна дратівливість, апатичність, сум, дестабілізують роботу внутрішніх органів, призводять до різних соматичних недугів. Поганий настрій спричиняє серйозні психічні розлади, і тоді військовослужбовець може перетворюватися у хворобливу й усім незадоволену особистість. Емоції сильно впливають на психічну рівновагу. Саме депресія, розлади харчової поведінки, біполярні афективні розлади, панічні атаки й різні види фобій тісно пов'язані саме з емоційним самопочуттям. Проте здорова психіка і врівноважений емоційний фон – це універсальний ключ до успіху військових у різних професійних та життєвих умовах і сферах. Гармонійні відносини, здоровий емоційний стан, стабільна робота, широке коло однодумців, повага і визнання суспільства – ці та інші соціальні переваги досягаються в процесі реабілітації військовослужбовців лише при забезпеченні та досягненні збалансованого психоемоційного самопочуття.

Нестабільний емоційний стан особистості може вказувати на наявність емоційних і психологічних проблем. Ідеальний емоційний стан – це гармонія і рівновага між емоціями, думками та діями.

Як розпізнати емоційний стан військовослужбовців, як зрозуміти той емоційний біль, що вони відчувають? Які ефективні інструменти для розпізнавання цих станів наявні в психологів?

Проблема діагностики емоційних станів людини завжди пріоритетна в науці. У психологічній діагностиці представлена низка перевірених практикою методик, спроможних визначити різні емоційні стани респондентів. Серед цих діагностичних інструментів варто зазначити: 1) опитувальник Бека для оцінювання рівня депресії, у якій передбачена низка емоційних станів, та по чотири твердження до кожного із цих станів, які описують відчуття інформантів; 2) Міссісіпську шкалу оцінювання постравмівного стресового розладу (для військових і ветеранів бойових дій), яка дає змогу встановити рівні травмованості та відповідні їм емоційні стани й процеси адаптації; 3) опитувальник рівня агресивності (А. Басса – М. Перрі), який дає змогу виявити фізичну агресію, гнів, ворожість [1].

Крім традиційних, перевірених у практиці роботи психологів методик діагностики, останнім часом презентовані інші методики, зокрема комплексний опитувальник CCI-55 [10], призначений для виявлення неефективних захисних механізмів. Перша версія цього опитувальника розроблена Маккеєм і Зурітою Она. Надалі дослідники продовжували працювати над CCI, додавали нові механізми й уточнювали або об'єднували кілька механізмів в один [6]. У 2012 році Т. Н. Арендт виявив виразну кореляцію між результатами CCI та симптомами депресії, тривожності та стресу, підтверджуючи гіпотезу, за якою респонденти, які зазначили, що використовують захисні механізми, включені в CCI, з більшою ймовірністю страждали саме від цих емоційних розладів [2]. У 2014 році CCI був доопрацьований та отримав назву CCI-R. Автори опитувальника розширили анкету та включили 16 «механізмів реагування», описаних у книзі Френка і Девідсона [4]. Бірнбаум перевіряв надійність CCI-R, з'ясувавши, наскільки точно за його допомогою можна роз-

різнити осіб із психічними розладами і тих, хто таких проблем не має, та довів, що це дійсно можна здійснити за 11 параметрами із 16 наявних в опитувальнику [3].

У 2017 році Фрейзер підтвердив точність CCI-R і зробив висновок, що цей опитувальник дійсно вимірює заявлені в ньому показники [5]. У 2020 році Пул провела апробацію CCI-R на більш репрезентативній за культурним розмаїттям вибірці й довела, що результати вимірювання включених в опитувальник механізмів допомагають розрізняти осіб із психічними розладами від тих, хто таких проблем не має [8]. Пул також вилучила із CCI-R повторювані підшкали, презентувавши точний і ефективний опитувальник під назвою CCI-55 [7].

Статистичне порівняння цими вченими отриманих результатів засвідчило, що опитувальник добре демонструє себе в різних демографічних групах. Тому ми звернулися до останньої версії CCI-55 з метою її використання для виявлення трансдіагностичних механізмів реагування військовослужбовців для оцінки того, як вони справляються з труднощами, яку дібрати терапію та інші впливи і як відстежити динаміку втручань. Наші спроби звернення до цієї методики обґрунтовуються також тим, що CCI-55 достатньо чутливий опитувальник, щоби виявити відмінності у способах подолання стресу між тими, хто заявляє про душевні розлади, і тими, хто не бачить у себе цих проблем.

Ця методика демонструє достовірність, надійність, внутрішню узгодженість і генералізованість. Саме ця остання версія CCI-55 є найбільш повним опитувальником для виявлення трансдіагностичних механізмів реагування [7].

Мета статті – описати загальне розуміння емоційних станів військовослужбовців й адаптовану нами методику CCI-55 для діагностики їхніх неефективних захисних механізмів.

Виклад основного матеріалу. У більшості визначень емоційні стани тлумачать як такі, що виникають у процесі життєдіяльності суб'єкта і визначають не тільки рівень інформаційно-енергетичного обміну, а й спрямованість поведінки. Залежно від поєднання швидкості, сили й довготривалості розрізняють такі види емоційних станів: настрої, пристрасть, афект, насага (натхнення), стрес і фрустрація.

Емоційні стани, здебільшого короточасні та пов'язані із ситуацією, що їх викликала. Базовими (фундаментальними) прийнято вважати шість емоцій: радість, здивування, страх, гнів, сум, огиду.

Емоційні стани зумовлені якоюсь конкретною причиною і через певний час проходять і зникають. Залежно від швидкості виникнення, інтенсивності та тривалості ці стани поділяють на настрої, афекти, фрустрації, стреси, пристрасті, піднесення.

Емоційні стани мають різноманітні прояви. *За інтенсивністю* вони можуть бути тривалими, але слабкими (сум), або сильними, але короточасними (радість). *За суб'єктивним переживанням* емоції можна поділити на позитивні, пов'язані із задоволенням життєвих потреб, та негативні, пов'язані з незадоволенням цих потреб, тому вони є такими, що не сприяють задоволенню. *За змістом* емоції можна класифікувати на прості та складні залежно від того, якого рівня потреби задовольняються в людини. До простих, зокрема, належать гнів, страх, радість, горе, заздрощі, ревності, до складніших – моральні почуття, естетичні почуття, почуття патріотизму тощо. *За формою* перебігу всі емоційні стани поділяють на почуттєвий тон, настрої, емоції, афект, стрес, фрустрацію, пристрасть, вищі почуття.

Емоційний стрес – це стан надмірно сильної та довготривалої психологічної напруги, яка виникає внаслідок емоційного перевантаження. Цей стан проявляється в ситуації небезпеки, погрози, образи тощо. Стрес дезорганізує діяльність людини, порушує її поведінку, негативно впливає на психічне і фізичне здоров'я. Отже, емоційний стан – це складний психічний стан відображення у формі переживання значущості впливу зовнішніх і внутрішніх стимулів.

Розуміння сутності емоційних станів надає можливість за допомогою діагностичного інструментарію виявити істотні характеристики цього феномену, визначити його місце та роль у структурі особистості, включеної в діяльність військовослужбовців.

Відповідно до мети і завдань емпіричного дослідження ми виокремили й обґрунтували критерії діагностики емоційних станів і негативних захисних механізмів та релевантні критеріям показники, що конкретизують, детально розкривають їхню суть. Зокрема, використовували такі критерії: 1) емоційний; 2) поведінковий; 3) когнітивний.

Звернення до *емоційного критерію* зумовлено тим, що емоційні стани містять дві і більше емоції при домінуванні однієї з емоцій. Емоції, за С. Спрадліним, це загальносистемні реакції, що охоплюють усі прояви людини: тілесні реакції, діяльність мозку, думки. Активація емоцій спричиняє рух або дію. Емоції є складною й інтегрованою системою, єдиним цілим, гештальтом.

Частини емоційної системи взаємозалежні; вони взаємодіють, посилюючи дію одна одної [9].

Цей критерій представлений такими *показниками*: а) нездатність терпіти стрес; б) емоційне уникнення; в) занепокоєння.

Когнітивний критерій використано для виявлення зв'язку між емоціями та когнітивними процесами респондентів. Під час емоційного збудження з кожною емоцією пов'язані певні думки. Немає емоції без думки й немає думки без емоції. Сам процес мислення є частиною почуття, а воно є частиною мислення. Інформація, оброблена когнітивно, впливає на емоційні стани, а первинні автоматичні емоційні реакції впливають на пізнання або мисленнєві процеси. Думки, впливаючи на емоції, не обов'язково керують кожною емоційною реакцією, принаймні на свідомому рівні [9].

Цей критерій презентований такими *показниками* а) когнітивне уникнення; б) когнітивне викривлення; в) румінація.

Поведінковий критерій обґрунтовуємо зв'язком емоційних станів з активністю, діями і поведінкою інформантів. Емоції організують і спонукають до дій, реалізованих у поведінці. Уся біологічна конституція налаштована на дії, що відповідають будь-якій викликаній емоції.

Коли запускаються емоції, соматика переходить у стан підвищеної готовності до дії, пов'язаної із цією емоцією. Емоції можуть підказати, як потрібно змінити поведінку, щоб ефективно задовольняти потреби або будувати якісні стосунки. Емоції готують до дії, запускаючи та розігруючи «двигуни» активності. Емоції можуть змусити діяти ефективно, але це не завжди спрацьовує. Емоції можуть допомогти змінити проблемні моделі поведінки [9].

Показниками поведінкового критерія є такі: а) поведінка уникнення; б) охоронна поведінка; в) емоційна поведінка; г) самозвинувачення; д) звинувачення інших.

Згідно з окресленими *критеріальними показниками*, дібрані твердження з опитувальника ССІ-55, що відбивають найбільш стресові ситуації та стратегії, за допомогою яких військовослужбовці можуть долати труднощі та справлятися зі стресами. Працюючи із цими твердженнями, вони мають оцінити, наскільки часто відчувають ті чи інші почуття й емоції, або як часто вдаються до певної стратегії. Вони також мають дати відповіді, які з них найкраще підходять до їхньої ситуації. Усі твердження представлені за модулями, які відповідають за змістом тому чи іншому критеріальному показнику. Так, емоційному кри-

терію відповідає зміст модулів №/№ 4, 5, 10. Когнітивному критерію – зміст модулів №/№ 6, 7, 11. Поведінковому критерію – зміст модулів №/№ 1, 2, 3, 8, 9.

Адаптований для військовослужбовців комплексний опитувальник ССІ-55 призначений для того, щоби з'ясувати, як можна справлятися зі стресом. Як військові зазвичай реагують, коли їм страшно або соромно, коли вони налякані, схвилювані чи пригнічені? Вони тікають, ховаються або нападають? Намагаються відволіктися або взагалі не думати проте, що їх гнітить? Просять про допомогу, шукають інформацію або терплять і чекають, поки все минеться саме собою? Адже в психіці військовослужбовців є безліч захисних механізмів, за допомогою яких вони справляються зі стресами й болісними емоціями.

Одні механізми справді ефективні, інші майже не працюють, а треті не просто не допомагають, а навпаки, шкодять, продовжуючи їхні страждання. Адаптований комплексний опитувальник визначення захисних механізмів військовослужбовців (ССІ-55) – це анкета, складена на основі численних спостережень і досліджень авторів цієї методики й призначена для виявлення неефективних захисних механізмів [7].

Інструкція з використання опитувальника: «Заповніть анкету за один раз. Відповідаючи на запитання, будьте максимально чесними. Результати тесту побачите тільки ви, і вам необхідно зрозуміти, які саме механізми заважають вам жити. Ми анкетували тисячі людей і на основі зібраних даних можемо впевнено стверджувати: неефективні захисні механізми, включені в результати опитувальника, надзвичайно поширені. Тому не потрібно соромитися або ніяковіти, якщо в якихось моделях поведінки впізнаєте себе.

Згадайте, які складні, неприємні або стресові події відбулися з вами за останні три місяці. Нижче наведено найбільш поширені стресові ситуації та стратегії, за допомогою яких люди долають труднощі й справляються зі стресом. Оцініть, **як часто** ви відчуваєте ті чи інші почуття й емоції або **як часто** вдаєтеся до тієї чи іншої стратегії.

Обирайте відповіді, які найкраще підходять до вашої ситуації. Не намагайтеся вгадати, яка відповідь «правильна» або як би відповіла більшість людей. Тут немає «поганих» чи «хороших» відповідей – це тільки способи, за допомогою яких люди долають труднощі.

Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5».

Таблиця 1

Комплексний опитувальник CCI-55

Майже ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
Твердження				Оцінка
Модуль 1. Показник «Поведінка уникнення»				
1.1	Коли завдання здається мені «непідйомним», я просто його не виконую, навіть якщо в такому разі втрачаю якусь можливість, наприклад, отримати військове звання			
1.2	Я уникаю того, що мене засмучує у воєнних діях			
1.3	Коли в мене поганий настрій, я віддаляюся від усіх та уникаю звичних справ і занять			
1.4	Коли ситуація здається мені надто складною, я намагаюся її уникнути			
1.5	Коли завдання здається мені надто складним або викликає надмірний стрес, я знаходжу привід, щоб його не виконувати			
Загальний бал модуля 1:				
Модуль 2. Показник «Охоронна поведінка»				
2.1	Коли мені страшно або я відчуваю стрес, щоб почуватися в безпеці, я уникаю певних ситуацій, навіть якщо в глибині душі шкодую про це			
2.2	Коли я тривожусь або засмучуюсь, мені потрібна підтримка від інших, щоб повірити, що все буде добре			
2.3	Я перевіряю та ще раз перевіряю все, щоб знизити тривожність і переконатися, що все гаразд			
2.4	Коли я хвилююсь або мені страшно, щоб заспокоїтись або почуватися в безпеці, мені необхідно виконати певні дії, які не роблять інші люди			
2.5	У мене є власні ритуали й дії, які я виконую, щоб заспокоїтись і позбутися страху			
Загальний бал модуля 2:				
Модуль 3. Показник «Емоційна поведінка»				
3.1	Я дію емоційно, необдумано. Я роблю так, як велять мені емоції			
3.2	Коли я відчуваю сильні негативні емоції, мені хочеться випити, вжити наркотики або порізати себе чи завдати собі іншої шкоди			
3.3	Кали я засмучений, я втрачаю контроль над собою			
3.4	Я дію на емоціях, навіть якщо знаю, що пізніше шкодуватиму			
3.5	Коли я відчуваю сильні емоції (наприклад, сором або гнів), я дію на шкоду собі			
Загальний бал модуля 3:				
Модуль 4. Показник «Нездатність терпіти стрес»				
4.1	Коли я засмучений або відчуваю стрес, то готовий на все, щоб це припинилося			
4.2	Мені нестерпно відчувати горе або смуток			
4.3	Я не переношу відчуттів, які супроводжують стрес (прискорене серцебиття, неможливість зібратися з думками, напруження, мурашки тощо), і готовий на все, щоб їх не відчувати			
4.4	Коли я відчуваю фізичні симптоми, що супроводжують сильний стрес, я відчуваю, що мушу позбутися їх негайно			
4.5	Фізичні симптоми, що супроводжують сильний стрес (прискорене серцебиття, спазми в животі, поверхнєве або переривчасте дихання тощо), лякають мене або здаються мені нестерпними			
Загальний бал модуля 4:				
Модуль 5. Показник «Емоційне уникнення»				
5.1	Коли мені сумно, я намагаюся не звертати уваги на свої емоції або вимикати їх			
5.2	Я зазвичай відганяю від себе неприємні почуття			
5.3	Я намагаюся придушити або вимкнути негативні почуття			
5.4	Деяких сильних емоцій (наприклад, сорому, гніву або смутку) я намагаюся повністю уникати			
5.5	Коли мені сумно, я намагаюся позбутися негативних емоцій або змушую себе припинити їх відчувати			
Загальний бал модуля 5:				
Модуль 6. Показник «Когнітивне уникнення»				
6.1	Коли в мене виникають сумні або страшні думки, я одразу намагаюся від них позбутися			
6.2	Я відганяю від себе неприємні думки і спогади			
6.3	Я намагаюся не думати про те, що викликає в мене смуток або тривогу			
6.4	Мені потрібно блокувати думки, які завдають болю			
6.5	Я намагаюся уникати болісних спогадів			
Загальний бал модуля 6:				

Модуль 7. Показник «Когнітивне викривлення»		
7.1	Коли я особливо засмучений, у мене виникають думки (про себе або оточуючих), які я вважаю правдивими, але згодом вони часто виявляються помилковими	
7.2	Коли я засмучений, я роблю поспішні висновки, які згодом зазвичай виявляються помилковими	
7.3	Коли мені важко, я мислю крайнощами (наприклад: «Я повинен виконати це завдання ідеально, інакше результат ні на що не годиться» або «Якщо він / вона мене не обожнює, то точно ненавидить»)	
7.4	У стресових ситуаціях я роблю поспішні висновки	
7.5	У важких ситуаціях я думаю, що знаю, про що думають інші або що станеться далі	
Загальний бал модуля 7:		
Модуль 8. Показник «Самозвинувачення»		
8.1	Якщо щось не виходить, я звинувачую в цьому себе	
8.2	Я засуджую себе та/або мені соромно за свої недоліки та помилки	
8.3	Я критикую себе за свої рішення	
8.4	Коли щось іде не так, як треба, я думаю, що це моя вина, і починаю шукати, у чому помилився	
8.5	Я звинувачую себе в тому, що сталося, навіть коли інші кажуть, що це не моя провина	
Загальний бал модуля 8:		
Модуль 9. Показник «Звинувачення інших»		
9.1	Я засуджую інших за їхню поведінку, і їхні вчинки мене дратують	
9.2	Я критикую інших за їхні помилки та недоліки	
9.3	Мене злить, коли люди поведуться не так, як, на мою думку, вони повинні були б поводитися	
9.4	Я вважаю, що якщо в мене щось не складається або не виходить, то в цьому винні не я, а оточення	
9.5	Коли в мене виникає проблема, я вважаю, що вона сталася через чийсь помилку, або бачу причину свого засмучення в діях інших людей	
Загальний бал модуля 9:		
Модуль 10. Показник «Занепокоєння»		
10.1	Я прокручую в голові все погане, що може статися в майбутньому	
10.2	Зіткнувшись із проблемою, я зазвичай зациклююся на найгіршому сценарії	
10.3	Я припускаю найгірше і надто перебільшую масштаби біди	
10.4	Коли в мене виникають проблеми, я починаю багато думати про все погане, що може статися	
10.5	Зіткнувшись із проблемою, я дуже багато міркую про те, що робити, і про все погане, що може статися	
Загальний бал модуля 10:		
Модуль 11. Показник «Румінація»		
11.1	Я зациклююся на неприємних подіях із минулого	
11.2	Коли я намагаюся проаналізувати те, що сталося, або зрозуміти, чому так вийшло, я настільки занурююся у свої думки, що перестаю помічати те, що відбувається навколо	
11.3	Я думаю про неприємні події з минулого, багаторазово прокручую їх у голові або намагаюся зрозуміти, чому так сталося	
11.4	Якщо я шкодую про щось, що сталося в минулому, я постійно думаю про це	
11.5	Я повертаюся подумки до подій минулого і довго їх аналізую	
Загальний бал модуля 11:		

Таблиця 2

Схема підрахунку результатів комплексного опитувальника CCI-55

1.1	Коли завдання здається мені «непідйомним», я просто його не виконую – навіть якщо в такому разі втрачаю якусь можливість	3
1.2	Я уникаю того, що мене засмучує	4
1.3	Коли в мене поганий настрій, я віддаляюся від усіх та уникаю звичних справ і занять	4
1.4	Коли ситуація здається мені надто складною, я намагаюся її уникнути	3
1.5	Коли завдання здається мені надто складним або викликає надмірний стрес, я знаходжу привід, щоб його не виконувати	4

Таблиця 3

Визначення підсумкового балу за комплексним опитувальником CCI-55

Номер модуля	Неефективна стратегія подолання труднощів	Ваш бал	Відняти	Підсумковий результат	Опис майбутніх змін
1	Поведінка уникнення		14		1. Залученість
2	Охоронна поведінка		13		2. Сміливість
3	Емоційна поведінка		10		3. Пристрасть
4	Нездатність переносити дистрес		13		4. Стійкість
5	Емоційне уникнення		15		5. Відкритість
6	Когнітивне уникнення		16		6. Спокій
7	Когнітивні викривлення		12		7. Ясність
8	Самозвинувачення		13		8. Самооцінка
9	Звинувачення інших		11		9. Терпіння
10	Тривожність		13		10. Безтурботність
11	Румінація		13		11. Профілактика рецидивів

Підрахунок результатів

Крок 1. Необхідно скласти оцінку в кожному модулі. Наприклад, у модулі 1 відповіді сумують так (табл. 2).

Склавши всі оцінки, отримуємо 18 – це є загальний бал в модулі 1 «Поведінка уникнення».

Крок 2. Аналогічно складаємо оцінки в кожному з 11 модулів і записуємо результати в наведену таблицю (табл. 3). Потім віднімаємо від кожного результату число, вказане у відповідній клітинці колонки «Відняти». Якщо отримане число від’ємне – нічого страшного.

Наприклад, якщо набрано 18 балів у модулі «Поведінка уникнення», то маємо відняти від цього значення число 14, щоб отримати підсумковий результат: 4. Подібним чином, якщо в модулі «Охоронна поведінка» набрано 8 балів, то потрібно відняти від цього значення число 13, й отримати підсумковий бал: -5 (табл. 3).

Інтерпретація результатів. Потрібно з’ясувати, за якими модулями набрано найбільше балів: саме на це потрібно звернути увагу найперше при вибірці психотерапевтичних впливів. Щоби вибрати, ыз чого саме розпочати терапію, потрібно керуватися двома критеріями: 1) максимальна кількість балів; 2) процеси змін, найбільше потрібні

на поточному етапі втручання, а саме: чи спокій, чи терпіння, чи стійкість чи сміливість тощо [7].

Висновки. Результати впровадження адаптованої CCI-55 дадуть змогу в подальшому вибудовувати доцільні стратегії роботи з емоційними станами, зокрема емоційним болем, і забезпечити в процесі психологічної реабілітації процеси змін в емоційній сфері респондентів завдяки її оптимізації, звільнити їх від надмірно сильних переживань і спрямовувати вивільнену енергію в життя на повну силу.

Описана методика дає змогу не тільки виявити неефективні захисні механізми у військовослужбовців, а й зруйнувати і подолати їх, усунувши шкоду, що продовжує людські страждання, та вибудувати програми психологічної реабілітації і використати релевантні їм психотерапевтичні та реабілітаційні методи, серед яких найдоцільнішими, як засвідчує практика зарубіжних дослідників із подолання емоційних розладів і стресів, є процесно орієнтована когнітивно-поведінкова терапія і діалектична поведінкова терапія.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з інтерпретацією отриманих емпіричних даних та встановленням психологічного діагнозу щодо емоційних розладів військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Пророк Н., Запорожець О., Креймеєр Д., Гридковець Л., Царенко Л., Ковальчук О., Невмержицький В., Кондратенко Л., Манилова Л., Чекстєре О., Палієнко Т. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / Пророк Н. (Заг. ред.). Том 1. Київ, 2018. 208 с.
2. Ahrendt T. M. Coping and the Transdiagnostic Approach: A Symbiotic Relationship? Validating the Comprehensive Coping Index for Clinical Use and Further Research”. Dissertation, The Wright Institute, 2012.
3. Birnbaum A. P. Approaching Transdiagnostically: A Validation Study of the Comprehensive Coping Inventory. Dissertation, The Wright Institute, 2015.
4. 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.

5. Fraizer J. C. Comprehensive Coping Inventory: A Study of Concurrent Validity and Clinical Utility. Dissertation, The Wright Institute, 2017.
6. McKay M., Zurita Ona P., Fanning P. *Mind and Emotions: A Universal Treatment for Emotional Disorders*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, 2012.
7. McKay M., Fanning P., Pool E., Patricia, Zurita O. 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. 240 p.
8. Pool E. S. The CC1-55: An Updated Assessment Tool for Transdiagnostic Treatment. Dissertation, The Wright Institute, 2021.
9. Spradlin S. *Don't Let Your Emotions Run Your Life: How Dialectical Behavior Therapy Can Put You in Control*. Shattuck Avenue Oakland : New Harbinger Publications, 2003. 225 p.
10. Zurita Ona P. E. Development and Validation of a Comprehensive Coping Inventory. Dissertation, The Wright Institute, 2007.