

## ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ВІЙСЬКОВИМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Гржеляк Лідія

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

*Науковий керівник – Олена Сечейко, канд. психол. наук, доц.*

Ключові слова: тривожність, стрес, бійці, психологічний стан, депресія.

**Вступ.** Поточна ситуація в Україні характеризується досить високим рівнем небезпеки для життя наших співвітчизників, особливо військовослужбовців. До воїнів як тих, хто бере безпосередню участь у військових діях, так і до підрозділів забезпечення, зараз висувуються високі вимоги. Для адаптації до екстремальних умов воєнного часу потрібна висока активність та стійкий емоційний стан, адже військова діяльність пов'язана з постійним ризиком і нервово-психічним напруженням, яке посилюючись може призвести до емоційних розладів, стресових станів та підвищеного рівня тривожності [3].

Дослідники зазначають, що тривога на рівні базового, нормативного стану є відповіддю організму на загрозу і виступає як властивість особистості. Варто зазначити, що тривалий стан тривоги може ставати властивістю особистості, переходячи в категорію тривожності і тривожного розладу [1]. Тривожні розлади дуже поширені серед військовослужбовців не тільки під час виконання професійної діяльності, а й в умовах подальшого цивільного життя [2]. Таким чином, тривожні розлади, їх встановлення та подальша психокорекція вимагають особливої уваги та вивчення, що становить проблему поточного дослідження.

**Мета дослідження** – встановити ефективність психологічної корекції військовослужбовців з тривожними станами.

**Матеріали і методи.** У дослідженні взяли участь військовослужбовці віком від 24 до 50 років в кількості 10 осіб. Для кожного військового був розроблений індивідуальний план психокорекційної роботи. Він враховував результати діагностичних тестів (Шкала тривоги Бека; шкала Гамільтона з оцінки тривоги; шкала депресії Бека). Формат психокорекційної роботи був представлений у вигляді консультацій тривалістю 50 хвилин частотою раз на тиждень щодо проблем, пов'язаних з підвищеним (високим) рівнем тривожності (6 зустрічей).

**Результати.** На першому етапі дослідження проводилася оцінка рівня тривожності військовослужбовців за допомогою методик, призначених для скринінгового дослідження рівня тривоги. Були отримані такі результати: 40% респондентів мали високий рівень тривожності, 40% респондентів – середній рівень тривожності, 20% мали легкий ступінь депресії. На другому етапі дослідження було проведено психопрофілактичну роботу з респондентами, спрямовану на зниження рівня тривожності з використанням когнітивно-

поведінкових технік. На третьому етапі дослідження було проведено повторну оцінку рівня тривоги та депресії у військовослужбовців з використанням тих самих методик, які використовувалися раніше.

Порівняльний аналіз показав, що показники тривожності за всіма вимірюваними шкалами за бальною оцінкою знизилися після проведення психокорекційних заходів з військовими. Так, в кінці дослідження показники зафіксовані у військових, які досліджувалися, знаходилися у межах норми: за шкалою тривожності Бека у 60% (проти 20% на початку дослідження); за шкалою тривожності Гамільтона у 50% (проти 20% на початку дослідження); за шкалою депресії Бека у 60% (проти 20% на початку дослідження).

Таким чином, виявлено значні відмінності рівня тривожності та депресії на початку та наприкінці психокорекційної роботи, проведеної за допомогою когнітивно-поведінкових технік. Рівень тривожності та депресії військових на початку психокорекційної роботи був достовірно вище, ніж після.

### **Висновок**

Дослідження показало, що у військовослужбовців після надання їм психологічної допомоги згідно з розробленим індивідуальним планом корекції спостерігається зниження рівня особистісної тривожності та депресії. Отже, застосований алгоритм психокорекції тривожних й депресивних станів військовослужбовців, які брали участь у дослідженні, виявився ефективним. Проте, варто гнучко підходити до кожного індивідуального клієнтського випадку, враховуючи всі обставини, подробиці служби та особистого життя, шукати можливості для створення оптимального плану роботи а також, за наявної можливості, проводити психопрофілактичні заходи задля зменшення ризику утворення важких психічних станів.

### **Список використаних джерел:**

1. Блінов О. А. Організаційні ресурси психологічної реабілітації військовослужбовців. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. №1(25). С. 16-22.
2. Мазур О., Ткаченко І., Чепурна В. Посттравматичний стресовий розлад в умовах військового стану. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2023. № 5(35). С. 825–834.
3. Ушакова І. М. Психопрофілактика виникнення гострих стресових розладів у працівників ДСНС України під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. №2. С. 95–99.