

Галушко Любов

*кандидат психологічних наук, доцент,
в.о. завідувачки кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка*

Амурова Яна

*доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України*

ОСОБИСТІСНА ПСИХОКОРЕКЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА САМОЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Мета. Сучасні умови військової служби характеризуються значними психологічними навантаженнями, що зумовлюють високий рівень стресу та підвищений ризик розвитку емоційного вигорання, невротичних станів і посттравматичних стресових розладів. З огляду на це, питання збереження ментального здоров'я військовослужбовців набуває особливої актуальності. Особистісна психокорекція розглядається як ефективний метод гармонізації внутрішнього світу військовослужбовців, що сприяє розвитку психологічної стійкості, адаптивності та здатності до саморегуляції. Впровадження психокорекції допомагає нівелювати наслідки стресових впливів, мінімізувати психоемоційні дисфункції та підвищити рівень самосвідомості й професійної ефективності суб'єкта.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наукові дослідження у сфері психоаналітичної, когнітивно-поведінкової та гуманістичної психології підкреслюють важливість роботи з внутрішніми конфліктами особистості для збереження психологічного благополуччя. Самопізнання, подолання внутрішніх бар'єрів і розвиток конструктивних копінг-стратегій є невід'ємними складовими процесу психокорекції, що, своєю чергою, сприяє профілактиці деструктивних психологічних станів та покращенню соціальної взаємодії військовослужбовців [2].

З огляду на сучасні виклики, зокрема бойові дії, високий рівень емоційного навантаження та необхідність швидкого прийняття відповідальних рішень, особистісна психокорекція є не лише важливим аспектом психологічного супроводу військовослужбовців, а й одним із ключових чинників забезпечення їхньої професійної ефективності та ментального здоров'я. Це зумовлює необхідність поглибленого наукового аналізу методів психокорекційної роботи у військовій сфері, розробки ефективних програм психологічної підтримки та впровадження системних підходів до профілактики емоційного вигорання й психічних розладів у військових підрозділах. Особистісна психокорекція спрямована на гармонізацію внутрішнього світу військовослужбовця.

Згідно з класичними психоаналітичними концепціями, З. Фрейд зазначав, що професія психоаналітика має лікувальний вплив, що передбачає подолання психологічних опорів, які є ключовими в аналітичній терапії. Засновник психоаналізу вважав, що психолог не може бути ефективним, якщо сам не опрацював власні комплекси й внутрішні конфлікти. Подібну думку висловлював К. Г. Юнг, зауважуючи, що люди з нестійкою психікою нерідко прагнуть стати психіатрами, щоб, порівнюючи себе з іншими, здаватися собі кращими, що створює ілюзію позбавлення комплексу меншовартості. Це підтверджує необхідність роботи майбутніх психологів над подоланням власних психологічних труднощів [4].

В. Франкл наголошував, що внутрішня гармонія та вирішення особистісних проблем сприяють становленню унікальної особистості, розвитку відповідальності за власне життя. Австрійський психоаналітик Р. Грінсон підкреслював, що успішний психоаналітик повинен дослідити власне несвідоме, аби розв'язати внутрішні конфлікти, що підвищує його

професійну інтуїцію й сприяє ефективній роботі. Він також вказував на важливість особистісної відкритості, емпатії, готовності до взаємодії без тривоги чи упереджень [1].

Гуманістична психологія, представлена Е. Фроммом, А. Маслоу, Р. Ассаджолі, К. Роджерсом, акцентує увагу на розвитку психологічно здорової особистості, здатної до творчої самореалізації та гармонійного існування. Е. Фромм вважав, що процес психотерапії має допомагати людині виявляти регресивні тенденції, пізнавати власну природу та розкривати приховані ресурси. Він визначав психологічну зрілість як здатність звільнитися від руйнівних стереотипів поведінки, розвивати самоповагу, відповідальність, здатність до любові й конструктивної взаємодії з іншими [3].

А. Маслоу підкреслював, що самоактуалізація є ключовою ознакою психологічного здоров'я. Він зазначав, що особистість, яка не розвиває свій потенціал, схильна до внутрішніх конфліктів і стагнації. Самоактуалізована людина приймає себе й інших, має незалежне мислення, здатна до об'єктивного сприйняття реальності й усвідомлення своїх істинних потреб [3].

Р. Ассаджолі наголошував на важливості інтеграції свідомих і несвідомих аспектів особистості та вважав, що незнання власних внутрішніх процесів призводить до втрати відчуття цілісності, тоді як глибоке самопізнання допомагає трансформувати внутрішню енергію та досягти гармонії. К. Роджерс розглядав самореалізацію як природну тенденцію людини, що розкривається у сприятливому психологічному кліматі. Він підкреслював важливість емпатійної взаємодії, яка сприяє особистісному зростанню та наближенню до власного ідеалу «Я» [1; 2].

Таким чином, особистісна психокорекція спрямована не лише на досягнення психологічного благополуччя, а й на розвиток творчого потенціалу. Р. Ассаджолі зауважував, що невротичні особи прагнуть досягти «норми», тоді як гармонійна особистість виходить за межі цього етапу й орієнтується на самореалізацію.

Психодинамічний підхід розглядає особистісну корекцію як безперервний процес, що переходить у самокорекцію, сприяючи прозорості професійної взаємодії. Це дозволяє психологу краще розуміти інших, цінувати поточний момент, ефективно вибудовувати дистанцію в стосунках і уникати стереотипного підходу до клієнтів.

Для військовослужбовців важливо орієнтуватися на особистісний розвиток, що включає: 1) глибоке усвідомлення власної психіки й прийняття себе; 2) толерантність до інших, здатність бачити їхні потреби; 3) формування гуманістичних цінностей і прагнення до творчої реалізації; відповідальність за власне життя й професійний розвиток; 4) інтеграція раціонального й емоційного складників особистості; 5) мінімізація викривлень реальності, адекватне сприйняття ситуацій; 6) здатність до саморефлексії та особистісної психокорекції [2].

Висновки. Особистісна відкорегованість – це не стан досконалості, а процес безперервного розвитку, заснований на самопізнанні, відповідальності, гуманістичній налаштованості й здатності до самореалізації. Гармонійна особистість краще адаптована до стресових ситуацій і менш схильна до емоційного вигорання, що є важливим чинником у професійній діяльності практичного психолога.

Особистісна психокорекція є важливим засобом збереження ментального здоров'я військовослужбовців, оскільки сприяє гармонізації їхньої внутрішньої сфери, розвитку стресостійкості та адаптивності до екстремальних умов служби. Вона забезпечує подолання внутрішніх конфліктів, зниження рівня тривожності та профілактику емоційного вигорання. Психокорекційна робота допомагає військовослужбовцям усвідомити власні психологічні особливості, розвинути навички саморегуляції, підвищити рівень рефлексії та здатність до конструктивної соціальної взаємодії. Аналіз наукових досліджень у сфері психодинамічної парадигми свідчить про те, що психокорекція сприяє формуванню зрілої особистості, яка здатна ефективно долати стресові ситуації, приймати відповідальні рішення та підтримувати високу професійну ефективність. У сучасних умовах воєнного стану дій та високих психологічних навантажень особистісна психокорекція стає необхідним елементом системи психологічного супроводу військовослужбовців, що вимагає розробки й впровадження

комплексних програм підтримки та реабілітації. Таким чином, систематична психокорекційна робота є ключовим чинником збереження ментального здоров'я військовослужбовців, їхньої психологічної стійкості та професійної надійності, що, своєю чергою, позитивно впливає на боєздатність військових підрозділів.

Список використаних джерел

1. Амурова Я. В. Особливості відображення феномену вини в малюнках тату: дис. ... д-ра філософії в галузі психології : 053. Переяслав, 2022. 385 с.
2. Розвиток теорії, методології та практики в психодинамічній парадигмі. [Development of the theory, methodology and practice in the psychodynamic paradigm]. / Яценко Т. С., Галушко Л. Я., Педченко О. В. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. 2017. № 24 (6). С. 11-21.
3. Яценко Т. С. Глибинно-корекційні передумови нівелювання деструкцій психіки суб'єкта. *Міжнародний журнал «Загальна і медична психологія»*. № 3, 2019. С. 74-89.
4. Yatsenko T., Halushko L., Ivashkevych E. & Kulakova L.. Dialogue in In-Depth Cognition of the Subject's Psyche: *Functioning of Pragmatic Referent Statements Psycholinguistics* (2022). Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav. 31(1). P. 187-232.

Галушко Олена

практичний психолог I категорії

(ВСП «Рівненський автотранспортний фаховий коледж

Національного університету водного господарства та природокористування»,
(м. Рівне)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СІМЕЙ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ



Під час війни майже кожна людина часто переживає стрес. Не у всіх звісно розвинеться психологічна травма, але будь-яка людина потребує підтримки. Головну роль у цьому відіграють близькі люди, а також кожен з нас може допомогти один одному протистояти стресовим ситуаціям, бути поруч, піклуючись про ментальне здоров'я.

Метою даної статті є надати психологічну підтримку ментального здоров'я сім'ям учасників бойових дій.

Виклад основного матеріалу. Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася з початком повномасштабної війни. Дбати про своє ментальне (або психічне) здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне, тому що саме психічне здоров'я дозволяє повноцінно жити, реалізувати свій власний потенціал та вміти долати життєві стреси, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.

Ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе. Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя.

Психічні розлади позначаються на фізичному здоров'ї людини, часто супроводжуються різного типу залежностями (алкоголізм, наркоманія), спричиняють труднощі соціальної адаптації та інтеграції, позначаються на працездатності людини. Це створює серйозні виклики як для держави, так і для суспільства. Підтримка психічного здоров'я людини стала