

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет
Кафедра загальної психології, психодіагностики та психотерапії

ВІКТОРІЯ МАЛАФЕЙ

**Когнітивно-поведінкова терапія у роботі з кризовими станами у
дружин військовослужбовців**

Освітня програма *«Психологія»*
Спеціальність *053 Психологія*
Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Олена Ставицька

Рівне, 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ ЗАСАДИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З КРИЗОВИМИ СТАНАМИ ОСОБИСТОСТІ.....

1.1. Поняття кризового стану та його особливості

1.2. Основні чинники виникнення кризових станів у дружин військових.....

1.3. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) як метод роботи з кризовими станами.....

Висновки до 1 розділу.....

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....

2.1. Організація та процедура дослідження.....

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних станів дружин військових

Висновки до 2 розділу

РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З ДРУЖИНАМИ ВІЙСЬКОВИХ

3.1. Планування та організація проведення заходів психологічної підтримки дружин військовослужбовців методами КПТ.

3.2. Оцінка ефективності КПТ у подоланні кризових станів дружин військовослужбовців.....

.Висновки до 3 розділу.....

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ.....

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Війна в Україні, яка розпочалась 2014 році і продовжилась повномасштабним вторгненням 24 лютого 2022 року поставила нові виклики у галузі психології. Війна вплинула на психоемоційний стан без перебільшення кожного громадянина України тисячі українців стали вимушеними переселенцями, пережили окупацію, ну і звісно стали військовослужбовцями, які захищають нашу країну ціною власного життя.

Кризовий стан у жінок чиї чоловіки знаходяться у зоні бойових дій має свої особливості, адже психотравмуюча подія, яка його спричинила ще не завершена, і немає навіть приблизного терміну коли вона завершиться, тобто жінки знаходяться в постійному стані невизначеності. Втрата контролю над власним життям, хронічний стрес, певна соціальна ізоляція і тривога вимагають ефективних психокорекційних заходів, які допоможуть жінкам навіть в такий складний період їхнього життя повернути відчуття контролю над власним життям, знизити рівень тривоги, та проявів депресивних станів наскільки це можливо, а також створити адаптивні копінг-стратегії.

Когнітивно-поведінкова терапія є науково обґрунтованим методом у роботі з тривогою, депресивними станами, а також у роботі з різними життєвими труднощами. Ще однією перевагою когнітивно-поведінкової терапії є те що вона націлена на вирішення проблем тут і зараз, відповідно вже через короткий проміжок часу людина може відчувати полегшення.

Вивчення та дослідження ефективності роботи когнітивно-поведінкової терапії в роботі з кризовими станами у цієї групи населення, є важливим як в науковому контексті так і в практичному.

Мета дослідження. Теоретично й емпірично дослідити психологічні особливості кризових станів у дружин військовослужбовців та визначити ефективність когнітивно-поведінкової терапії у їх подоланні.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових та прикладних досліджень щодо проблеми кризових станів особистості, причин їх виникнення, динаміки та психологічних наслідків, а також підходів і методів психокорекції кризових станів;
2. Надати характеристику психологічних особливостей кризових станів у дружин військовослужбовців, окреслити чинники, що впливають на їхній перебіг та інтенсивність;
3. Обґрунтувати можливості застосування когнітивно-поведінкової терапії та її технік у роботі з кризовими станами дружин військовослужбовців;
4. Розробити та впровадити психокорекційну програму, побудовану на принципах когнітивно-поведінкової терапії, спрямовану на подолання кризових станів у дружин військовослужбовців;
5. Провести емпіричне дослідження до та після застосування психокорекційної програми, здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів та оцінити ефективність програми.

Об'єкт дослідження - кризові стани особистості.

Предмет дослідження - психокорекція кризових станів у дружин військовослужбовців методами когнітивно-поведінкової терапії.

Методи дослідження (теоретичні, емпіричні і статистичні)

Теоретичні методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури з проблеми кризових станів, порівняння психологічних підходів до їх діагностики та подолання, визначення та уточнення ключових понять. Емпіричні методи дослідження: спостереження, анкетування, бесіда (напівструктуроване інтерв'ю), метод самоспостереження, а також застосування психодіагностичних методик: Шкала депресії Бека (BDI); Шкала тривожності Бека (BAI); Методика

діагностики суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale); Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса і С. Фолкмана.

Статистичні методи дослідження: кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, оцінювання внутрішньої узгодженості опитувальників (обробка статистичних даних у Google Таблицях).

Емпірична база дослідження. Дослідження включає 30 дружин військовослужбовців віком від 20 до 50 років. Вибірка формувалась за допомогою випадкового відбору. У вибірці відображено такі характеристики, як: вік, кількість часу яку жінки перебувають у статусі дружин військовослужбовців, вид діяльності, освіта, наявність чи відсутність дітей.

Теоретичне значення дослідження. Враховуючи актуальність проблеми кризових станів у дружин військовослужбовців та необхідність підвищення ефективності психологічної підтримки цієї групи, результати теоретичного аналізу дозволяють поглибити уявлення про природу кризових станів, їхні психологічні механізми та фактори вразливості, що притаманні дружинам військових у специфічних умовах воєнного часу та розширити теоретичні уявлення про можливості когнітивно-поведінкової терапії у подоланні кризових станів, визначити її ефективні техніки та механізми впливу.

Практичне значення дослідження. На основі отриманих теоретичних знань можна розробити ефективні психокорекційні програми, які будуть корисними у роботі з дружинами військовослужбовців і сприятимуть покращенню їхнього психологічного стану.

Результати даного дослідження можуть бути використані для розробки навчальних програм для практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників і фахівців, які працюють із сім'ями військовослужбовців.

Наукова новизна і практичне значення дослідження. Наукова новизна кваліфікаційної роботи полягає у зосередженості на кризових станах у дружин військовослужбовців та дослідженні ефективності когнітивно-поведінкової терапії для їх подолання. Розробка і впровадження програми корекції кризових станів на основі когнітивно-поведінкової терапії дозволяє зменшити прояви стресу, покращити емоційний стан та загальне психологічне благополуччя, а також підвищити адаптивні ресурси цих жінок.

Апробація результатів дослідження. За результатами теоретичних та емпіричних досліджень видано тези у двох збірниках та підготовлена до друку 1 стаття.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено комплексне теоретичне, а також емпіричне дослідження особливостей кризових станів, у дружин військовослужбовців, а також можливостей їх корекції за допомогою основ когнітивно-поведінкового методу психотерапії.

Кризові стани у дружин військовослужбовців, виникли внаслідок різкої зміни їхнього життя, яка супроводжується тривалою розлукою з чоловіком, постійним страхом за його життя, невизначеністю та інформаційним навантаженням. Ці чинники в свою чергу мають негативний вплив на психоемоційний стан жінок і проявляються у формі хронічного стресу, емоційної напруги, підвищеною тривожністю, вираженими депресивними станами, та відчуттям самотності.

Після проведення аналізу наукових джерел було виявлено, що дружини військовослужбовців є однією з найбільш вразливих категорій населення на сьогоднішній день, тому що перебуваючи у стані хронічного стресу часто не мають доступу до якісної психологічної підтримки та допомоги. А отже важливим моментом є розробка ефективних психокорекційних програм, які будуть мати на меті підтримку та підвищення психологічної стійкості дружин військових.

Дружини військових, які знаходяться в постійному стані невизначеності, хронічному стресі часто зіштовхуються із такими явищами, як катастрофізація, румінація, а також почуттям безпомічності, та психологічним виснаженням, саме тому техніки КПТ є ефективним у роботі з цією групою населення, адже вони допомагають відновити в певній мірі контроль над внутрішнім станом, зменшити інтенсивність стресових реакцій та сформувати більш адаптивні форми реагування.

Емпірична частина дослідження підтвердила наявність кризових станів у дружин військовослужбовців, які були виражені тим, що значна

частина респонденток, мала підвищений рівень тривоги, ознаки депресивних станів, яскраво виражене відчуття самотності, а також дезадаптивних копінг стратегій. А також за допомогою діагностичних методик, було виявлено специфічні маркери кризових станів у цієї групи населення, а саме: відчуття безпорадності та втрати контролю над власним життям, уникнення соціальних контактів, порушення сну, емоційна нестабільність, румінації. Відповідно отримані в ході використання підібраних методик дані підтвердили доцільність впровадження психокорекційних програм, спрямованих на відновлення психологічної стійкості.

Розроблена програма когнітивно-поведінкової психокорекції включала сім тематичних зустрічей, спрямованих на підвищення усвідомленості, роботу з автоматичними думками, формування адаптивних копінг-стратегій, поведінкову активацію, розвиток навичок самопідтримки та відновлення внутрішніх ресурсів. У процесі проходження програми учасниці засвоїли техніки ідентифікації дезадаптивних думок, навчилися працювати з катастрофізацією та емоційним униканням, оволоділи прийомами зниження тривоги, управління емоціями та планування активності.

Після застосування психокорекційної програми було проведено повторне дослідження згідно якого результати учасниць, які належали до експериментальної групи показали певний рівень зниження рівня тривоги, відчуття самотності, депресивних станів, а також розвиток адаптивних копінг стратегій. В той час, як в контрольній групі дослідження суттєвих змін виявлено не було.

Порівняння показників до і після проходження програми показало статистично значуще зниження рівня тривожності, депресивних проявів, вираженості негативних автоматичних думок та відчуття емоційної самотності. Водночас було відзначено зростання рівня емоційної

стабільності, підвищення самооцінки, відчуття контролю над власним життям та ефективності саморегуляції. У контрольній групі таких змін виявлено не було, що підтверджує ефективність застосованої психокорекційної програми.

Отримані в ході дослідження результати мають практичне значення, а саме можливість використання запропонованої програми психологами роботи з дружинами військовослужбовців у різноманітних центрах підтримки сімей військових, волонтерських організаціях, а також приватній психотерапевтичній практиці.

Отже дане дослідження підтверджує, що когнітивно-поведінкова терапія є ефективним та науково обґрунтованим методом зниження проявів кризового стану у дружин військових, сприяє відновленню їх психологічної стійкості та підвищує здатність до конструктивного подолання стресу.