

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 241032

номер ІНП

Виконав: студент II курсу, група ППмз-24-2


Підпис

Любов ЖМУД
Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук,

доцент

Науковий ступінь, вчене звання


Підпис, дата


Наталія БЕРЕГОВА

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор


Підпис

Таїсія КОМАР

Ініціали, прізвище

10 12 2025 р.

Хмельницький 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)


Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Любов ЖМУД

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: Професійна підготовка майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни.

Керівник кваліфікаційної роботи: Наталія БЕРЕГОВА, кандидат психологічних наук, доцент

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» (І. М. Юсупов); тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); опитувальник особистісної зрілості (Ю. З. Гільбух); тест «Рівень емоційної стійкості» (Тарасов Є.О.); Авторський опитувальник знань майбутніх психологів про роботу з ветеранами війни.

4. Зміст кваліфікаційної роботи: вступ, розділ 1. Теоретичні аспекти професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни, психологічні наслідки бойових дій та особливості стану ветеранів війни, труднощі соціалізації ветеранів війни після військової служби, компетентності психолога, необхідні для ефективної роботи з ветеранами війни; розділ 2. Організація експериментального дослідження професійної підготовки майбутніх психологів, аналіз результатів експерименту, структура психологічної програми, практичні рекомендації

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи Професійна підготовка майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни.

Здобувач Любов ЖМУД

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія БЕРЕГОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 94 сторінок, 2 таблиць, 4 рисунка, перелік джерел посилання складає 51 найменування, 5 додатків.

Ключові слова: майбутній психолог, професійна підготовка, ветерани війни, психологічна програма.

Об'єкт – професійна підготовка майбутніх психологів.

Предмет - професійна підготовка майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни.

За результатами дослідження проаналізовано психологічні наслідки бойових дій та особливості стану ветеранів війни, труднощі соціалізації ветеранів війни після військової служби, розкрито специфіку професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни, запропоновано психологічну програму та практичні рекомендації щодо професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни.

Одержані результати можуть бути використані для розробки спецкурсів та використовуватися в процесі професійної підготовки студентів-психологів в рамках курсів «Кризове сімейне консультування», «Кризова психологія та віктимологія», «Основи психотерапії», «Основи психологічної корекції».

Дипломник



Підпис

Любов ЖМУД

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 01 грудня 2025 р.

щодо професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни; висновки, перелік джерел посилання, додатки.
 5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 4 рисунка, 2 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи


Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв

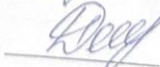
Дата видачі завдання 12 грудня 2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2.	Визначення теоретико-методологічних і теоретичних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3.	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4.	I розділ кваліфікаційної роботи	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5.	II розділ кваліфікаційної роботи	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6.	Загальні висновки	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	17 жовтня 2025 р.	виконано
9.	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	23 грудня 2025 р.	виконано

Здобувач

 Любов ЖМУД

Керівник кваліфікаційної роботи  Наталія БЕРЕГОВА

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ	10
1.1 Психологічні наслідки бойових дій та особливості стану ветеранів війни	10
1.2 Труднощі соціалізації ветеранів війни після військової служби	17
1.3 Особливості психологічної допомоги ветеранам війни	23
1.4 Компетентності психолога, необхідні для ефективної роботи з ветеранами війни	28
Висновки до розділу	36
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ	38
2.1 Методика та організація дослідження, аналіз результатів опитування	38
2.2 Психологічна програма підготовки студентів-психологів до роботи з ветеранами війни	47
2.3 Рекомендації з підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни	66
Висновки до розділу	69
ВИСНОВКИ	71
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	73
ДОДАТКИ	79
Додаток А Методика «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії»	79
Додаток Б Методика «Самооцінка психічних станів»	83
Додаток В Методика «Вивчення особистісної зрілості»	85
Додаток Г Методика «Рівень емоційної стійкості»	89
Додаток Д Авторський опитувальник знань майбутніх психологів про роботу з ветеранами війни	91

ВСТУП

Сучасна Україна переживає період глибоких соціально-політичних змін, спричинених збройною агресією та тривалими воєнними діями. Щороку зростає кількість ветеранів, учасників бойових дій, осіб, які отримали поранення, пережили втрату побратимів або повернулися до мирного життя із травматичним досвідом. Ці люди стикаються не лише з фізичними, але й із серйозними психологічними труднощами — посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), підвищеною тривожністю, агресивністю, депресією, проблемами у сімейних відносинах, відчуттям втрати сенсу життя.

Психологічна допомога ветеранам війни є надзвичайно складним, але життєво необхідним напрямом діяльності сучасного фахівця. Вона потребує від психолога високої професійної компетентності, емпатії, емоційної стабільності, здатності до глибокого розуміння психотравми, вміння працювати в умовах сильного емоційного напруження. Ефективність такої допомоги значною мірою залежить від рівня спеціальної підготовки фахівця — його знань про особливості посттравматичних станів, навичок кризового консультування, вміння формувати довірчі відносини з клієнтами, які мають бойовий досвід.

Проте результати аналізу сучасних освітніх програм з психології свідчать про недостатнє висвітлення питань, пов'язаних із психологічною допомогою ветеранам війни. У навчальних планах майбутніх психологів бракує спеціальних дисциплін і практичних тренінгів, спрямованих на формування готовності до роботи з людьми, що мають травматичний досвід. Студенти здобувають базові теоретичні знання, але часто не володіють практичними навичками, необхідними для кризової психологічної допомоги, реабілітації, роботи із сім'ями ветеранів.

У цих умовах актуальним постає питання вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів з урахуванням сучасних соціальних запитів. Необхідно розробити цілісну систему навчання, яка поєднувала б теоретичну базу з практичними формами роботи — моделюванням консультативних ситуацій, рольовими вправами, тренінгами емоційної саморегуляції, відпрацюванням навичок спілкування з травмованими клієнтами.

Особливої ваги набуває формування у майбутніх психологів здатності до саморефлексії, усвідомлення власних емоційних реакцій у процесі взаємодії з ветеранами, розвиток професійної зрілості, толерантності та моральної відповідальності. Важливо, щоб фахівець був готовим не лише надавати допомогу, а й підтримувати власний психологічний ресурс, адже робота з травмою часто супроводжується ризиком професійного вигорання.

Таким чином, проблема професійної підготовки майбутніх психологів до психологічної допомоги ветеранам війни є однією з найважливіших у сучасній практичній психології. Її розв'язання сприятиме підвищенню ефективності психологічної реабілітації ветеранів, зменшенню проявів ПТСР у суспільстві, розвитку системи підтримки військовослужбовців та їхніх родин.

Актуальність теми дослідження. В умовах повномасштабної війни в Україні значно зростає потреба у кваліфікованих психологах, здатних надавати ефективну допомогу ветеранам бойових дій, які пережили травматичний досвід і потребують психологічної реабілітації. Це зумовлює необхідність удосконалення професійної підготовки фахівців. Дослідження проблеми професійної підготовки майбутніх психологів до психологічної допомоги ветеранам війни є важливим для підвищення ефективності психореабілітаційних заходів і забезпечення соціальної інтеграції ветеранів у мирне життя.

Отже, вибір теми зумовлений соціальною значущістю проблеми, нагальною потребою у висококваліфікованих фахівцях у сфері психологічної допомоги ветеранам війни, а також необхідністю модернізації системи підготовки майбутніх психологів відповідно до сучасних реалій і викликів часу.

Актуальність теми, її недостатня теоретична, методична і практична розробленість, необхідність розв'язання визначених суперечностей зумовили вибір даної теми дослідження: **«Професійна підготовка майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни».**

Зв'язок роботи з програмами, планами, темами. Магістерська робота виконана відповідно до тематичного плану виконання магістерських робіт кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету.

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки майбутніх психологів.

Предмет дослідження – професійна підготовка майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити шляхи вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни.

Для досягнення мети в роботі та перевірки гіпотези були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні основи професійної підготовки майбутніх психологів у контексті роботи з ветеранами війни.

2. Виявити рівень професійної підготовки студентів-психологів до роботи з ветеранами війни.

3. Розробити психологічну програму та рекомендації щодо вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що професійна підготовка майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни буде більш ефективною, якщо навчальний процес включатиме спеціальні навчально-тренінгові модулі, спрямовані на формування знань, навичок і психологічної готовності до роботи з цією категорією осіб.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичні – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація психолого - педагогічної літератури з метою визначення науково-теоретичного підґрунтя дослідження; емпіричні – тестування, бесіда, діалог, дискусія, спостереження, опитування; статистичні – обробка експериментальних даних.

Новизна одержаних результатів дослідження полягає у виявленні особливостей професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни; розробці набору методик для оцінювання рівня розвитку їхніх професійно значущих компетенцій; а також у створенні психологічної

програми та практичних рекомендацій для підвищення ефективності роботи психологів із цією категорією клієнтів.

Практичне значення роботи полягає в тому, що проведене дослідження дозволило визначити специфіку професійної підготовки студентів-психологів до роботи з ветеранами війни, оцінити рівень розвитку їхніх професійно значущих компетенцій та представити психологічну програму і практичні рекомендації для підвищення ефективності підготовки майбутніх психологів до роботи з цією категорією осіб.

Дослідження було проведено на базі Хмельницького національного університету. Вибірку склали студенти-психологи в загальній кількості 70 осіб.

Практичне значення одержаних результатів дослідження. Отримані результати дослідження можуть використовуватися закладами вищої освіти України. Запропоновану психологічну програму та практичні рекомендації можна використовувати у професійній діяльності психолога ПТУ, ВПУ, ВОЗ.

Результати дослідження **впроваджено** в практику роботи Хмельницького національного університету.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження опубліковані у статті на тему: «Професійні аспекти підготовки до надання допомоги ветеранам війни» та обговорювалися на Міжнародній науково-практичній конференції і відображені у вигляді тез у збірнику наукових праць на тему: «Особливості психологічної допомоги ветеранам війни».

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (51 найменувань) та додатків (15 сторінок). Загальний обсяг магістерської - 94 сторінок. Ілюстрований матеріал подано у 2 таблицях та 4 рисунках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ

1.1 Психологічні наслідки бойових дій та особливості стану ветеранів війни

Бойовий досвід є надзвичайно інтенсивним психологічним стресом, який впливає на психічне, емоційне та фізичне здоров'я людини. Учасники бойових дій часто зазнають постійної загрози життю, свідчать смерть товаришів, переживають моменти травматичного насильства та високий рівень фізичного і психологічного навантаження. Все це створює умови для формування психічних травм, що проявляються як гострі або хронічні розлади психіки. [15].

Психічні травми, пов'язані з бойовим досвідом, можна визначити як реакції психіки на надзвичайні події, що перевищують здатність особистості справлятися з ними. До таких травм відносять посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), гострі стресові реакції, депресивні стани, тривожність, психосоматичні порушення та інші психологічні розлади. Вони можуть проявлятися відразу після бойових дій або з'являтися через певний час після повернення до цивільного життя.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із найпоширеніших психічних наслідків, з якими стикаються ветерани війни. Він виникає внаслідок надзвичайно травматичних подій, що перевищують здатність людини справлятися зі стресом. До таких подій належать бойові дії, обстріли, загроза смерті, поранення, свідчення загибелі товаришів або участь у жорстоких конфліктах. ПТСР – це не просто тимчасова реакція на стрес, а хронічний психічний розлад, що суттєво впливає на повсякденне життя ветерана та його соціальні взаємодії. [22].

Однією з ключових характеристик ПТСР є наявність повторюваних і нав'язливих спогадів про травматичні події. Ветерани часто переживають минулі бойові ситуації як ніби вони відбуваються знову, відчуваючи страх, паніку та тривогу. Ці спогади можуть з'являтися спонтанно або бути викликані певними тригерами, наприклад, гучними звуками, запахами, сценами насильства або навіть конкретними словами. Нав'язливі спогади можуть бути настільки інтенсивними, що переривають сон, концентрацію та звичні повсякденні дії. Нічні кошмари, у яких ветеран знову переживає бойові події, є типовим симптомом ПТСР і суттєво погіршують якість життя та психічне здоров'я. [5].

Другим важливим проявом ПТСР є підвищена тривожність та настороженість. Ветерани часто перебувають у стані постійної готовності до небезпеки, навіть у безпечному цивільному середовищі. Вони можуть реагувати надмірною агресивністю або підозрілістю на дрібні подразники, демонструвати нервозність і дратівливість, уникати великих скупчень людей або ситуацій, що нагадують про війну. Цей стан надмірної настороженості призводить до виснаження нервової системи, порушень сну та підвищеного ризику розвитку серцево-судинних і психосоматичних проблем.

Третій прояв ПТСР – емоційне відчуження та уникання. Ветерани можуть усвідомлено або несвідомо уникати будь-яких ситуацій, людей або місць, що асоціюються з травмою. Вони часто уникають обговорення власного досвіду, перестають відвідувати соціальні події, обмежують контакти з близькими та друзями. Таке емоційне відчуження часто призводить до ізоляції та поглиблення депресивних станів. Важливо розуміти, що уникання – це психологічний механізм самозахисту, який тимчасово знижує рівень стресу, але тривалий час перешкоджає адаптації та відновленню психічного здоров'я. [34].

Четвертий аспект ПТСР – почуття провини та сорому. Ветерани часто відчувають провину за власні дії або бездіяльність під час бойових дій, за втрату товаришів або цивільних осіб, навіть якщо їхні дії були об'єктивно виправданими. Це так зване «вина вижившого» може супроводжуватися постійним самокритичним мисленням, внутрішньою агресією і відчуттям несправедливості. Почуття провини значно ускладнює психотерапевтичну роботу і потребує особливого підходу, включно з психоосвітніми методами та когнітивною реструктуризацією мислення.

ПТСР у ветеранів може також проявлятися фізіологічними симптомами. Постійний стрес та високий рівень адреналіну викликають підвищене серцебиття, напруження м'язів, головні болі, розлади травлення та інші соматичні проблеми. Часто ветерани скаржаться на хронічну втому, зниження імунітету та часті простудні захворювання. Ці фізіологічні прояви пов'язані з тривалим станом гіпервозбудження нервової системи і потребують комплексного підходу до лікування.

Особливо складними є соціальні прояви ПТСР. Ветерани з цим розладом часто мають труднощі у взаємодії з близькими, що призводить до конфліктів у сім'ї, проблем на роботі та соціальної ізоляції. Часто спостерігається агресивна або замкнена поведінка, порушення комунікаційних навичок і зниження здатності до співпраці. Така соціальна дезадаптація поглиблює психічні проблеми і може стати причиною хронізації ПТСР. [50].

Ефективна робота з ветеранами, які страждають на ПТСР, вимагає інтегрованого підходу. До нього входять індивідуальне психотерапевтичне консультування, групова терапія, сімейне консультування, застосування методів релаксації та когнітивно-поведінкової терапії, а також залучення соціальної підтримки та професійної реінтеграції. Психологічна допомога повинна бути систематичною, тривалою і враховувати індивідуальні особливості ветерана, інтенсивність травматичного досвіду та рівень соціальної підтримки.

Таким чином, ПТСР у ветеранів війни є багатовимірним явищем, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові, фізіологічні та соціальні аспекти. Його прояви варіюють від повторюваних нав'язливих спогадів і нічних кошмарів до тривожності, емоційного відчуження, фізичних симптомів та соціальної дезадаптації. Розуміння цих проявів є критично важливим для надання ефективної психологічної допомоги, яка спрямована на відновлення психічного здоров'я ветеранів, адаптацію до цивільного життя та покращення якості їхнього соціального функціонування.

Гострі стресові реакції можуть виникати під час бойових дій або одразу після травмуючих подій. Вони проявляються емоційною нестійкістю, плаксивістю, агресивністю, панічними атаками, порушеннями сну та концентрації уваги. Якщо такі реакції не отримують своєчасної психологічної підтримки, вони можуть трансформуватися у хронічні психічні розлади, включно з ПТСР або депресією. [6].

Депресивні стани серед ветеранів часто пов'язані із відчуттям втрати сенсу життя, ізолюваністю та неможливістю повернутися до звичного ритму цивільного життя. Депресія може супроводжуватися апатією, зниженням

самооцінки, безініціативністю та психосоматичними симптомами, такими як головний біль, порушення апетиту чи серцево-судинні проблеми. У деяких випадках депресивний стан поєднується з ризиком суїциду, що робить раннє виявлення та психологічну підтримку надзвичайно важливими. [22].

Особливу увагу слід приділяти соціальним та сімейним аспектам травми. Повернення ветерана до сім'ї після бойових дій часто супроводжується труднощами у взаємодії з близькими. Психічні травми можуть проявлятися у вигляді конфліктної поведінки, емоційної холодності, агресії або замкненості, що впливає на якість сімейних стосунків. Відсутність підтримки з боку родини та соціального оточення поглиблює психологічні проблеми і збільшує ризик хронізації травми.

Таким чином, психічні травми, пов'язані з бойовим досвідом, мають комплексний і багатовимірний характер. Вони охоплюють емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти життя ветеранів. Ефективне відновлення психічного здоров'я вимагає своєчасного виявлення симптомів, комплексної психологічної підтримки та створення умов для соціальної і професійної адаптації. Тільки інтегрований підхід до допомоги ветеранам дозволяє мінімізувати негативні наслідки бойового досвіду і забезпечити повноцінну реабілітацію як на психологічному, так і на соціальному рівні.

Травматичний досвід війни залишає глибокий слід у психіці ветеранів і часто призводить до виникнення вторинних психічних наслідків. На відміну від первинної травми, яка безпосередньо пов'язана з подіями бойових дій, вторинні наслідки проявляються пізніше і включають тривожність, депресивні стани, соціальну ізоляцію та порушення міжособистісних стосунків. Вони можуть з'являтися через місяці або навіть роки після завершення служби і істотно впливають на адаптацію ветерана до цивільного життя. [49].

Тривожність у ветеранів проявляється як постійне відчуття небезпеки та підвищена настороженість. Людина часто перебуває в стані гіпервозбудження, реагує надмірно на звуки, шумові подразники, несподівані ситуації та будь-які знаки потенційної загрози. Наприклад, звук автомобільної сирени або

фесрверку може викликати різке серцебиття, пітливість та панічний страх, пов'язаний із спогадами про обстріли чи вибухи на полі бою.

Тривожність не обмежується лише емоційними проявами – вона супроводжується численними фізіологічними симптомами: напруженням м'язів, тремтінням, головним болем, розладами травлення та порушеннями сну. Ветерани можуть відчувати постійне виснаження через те, що їхня нервова система перебуває у стані хронічної готовності до небезпеки. Такі симптоми часто ускладнюють виконання повсякденних обов'язків, створюють труднощі у навчанні чи роботі та знижують якість життя.

Тривожні реакції можуть проявлятися також у вигляді нав'язливих думок і страху перед повторенням травмуючих ситуацій. Наприклад, ветеран може уникати великих натовпів, подорожей або певних місць, які асоціюються з бойовими діями. Тривожність часто стає хронічною, формуючи постійне психоемоційне напруження, яке впливає на психічний стан та поведінку людини навіть у безпечному середовищі. [29].

Депресивні стани є ще одним типовим вторинним наслідком травматизації. Ветерани часто відчують пригніченість, втрату інтересу до колишніх захоплень, зниження мотивації до життя та діяльності. Депресія може супроводжуватися апатією, відчуттям безпорадності та песимістичним поглядом на майбутнє. Особливо часто вона виникає у тих ветеранів, які втратили товаришів під час бойових дій або пережили ситуації, що викликали сильне почуття провини за події на фронті.

Депресія часто проявляється фізіологічними симптомами, такими як порушення сну, надмірна або недостатня сонливість, зміни апетиту та хронічна втома. Вона може призводити до зниження імунітету, частих простудних захворювань та загального погіршення фізичного здоров'я. У більш тяжких випадках депресія супроводжується думками про самогубство, почуттям безвиході та емоційною відчуженістю від близьких людей.

Депресія також тісно взаємопов'язана з тривожністю. Постійне емоційне напруження виснажує психіку ветерана, підсилює пригніченість і створює замкнене коло негативних переживань. Наприклад, тривожний стан,

викликаний спогадами про бойові дії, може призвести до депресивних настроїв через неможливість відчутти безпеку та спокій у мирному житті. [22].

Соціальна ізоляція є третім ключовим вторинним наслідком травматизації. Ветерани часто обмежують спілкування з родиною, друзями та колегами через страх непорозуміння, сором або емоційне відчуження. Вони можуть уникати соціальних подій, громадських заходів, робочих колективів і навіть простого спілкування з близькими. Соціальна ізоляція виникає як наслідок тривожності та депресії і поглиблює негативний вплив травми.

Соціальна ізоляція часто проявляється у відчуженні в сімейних стосунках. Ветеран може демонструвати емоційну холодність, агресію або замкненість, що ускладнює взаємодію з членами родини. Це, у свою чергу, створює додатковий стрес та посилює депресивні настрої. Відсутність підтримки близьких людей або соціального оточення призводить до поглиблення ізоляції, зниження самооцінки та зменшення мотивації до соціальної взаємодії. [15].

Тривожність, депресія та соціальна ізоляція часто співіснують і взаємно підсилюють один одного. Наприклад, постійна тривожність змушує ветерана уникати соціальних контактів, що веде до ізоляції. Ізоляція ж, у свою чергу, посилює депресивні стани, оскільки відсутність підтримки знижує почуття безпеки та значущості. Депресія підсилює тривожність через втрату контролю над емоційним станом та відчуття власної неспроможності. Такий взаємозв'язок створює замкнене коло, яке поглиблює негативні наслідки травматизації та ускладнює соціальну адаптацію ветеранів.

На практиці вторинні наслідки травматизації можуть проявлятися по-різному. Один ветеран після повернення з бойових дій уникає виходу з дому через страх гучних звуків, демонструючи тривожність і підвищену настороженість. Інший ветеран, переживши втрату товариша, може довгий час не контактувати з родиною та друзями, втратити інтерес до хобі та професійної діяльності, що є проявом депресії та соціальної ізоляції. Третій ветеран може зберігати зовнішньо спокійний вигляд, але внутрішньо переживати постійний

стрес, нічні кошмари та емоційне напруження, що впливає на його здатність брати участь у соціальному житті. [22].

Таким чином, вторинні наслідки травматизації формують комплексну картину психічного стану ветеранів. Вони впливають на емоційний стан, фізичне самопочуття, соціальні взаємодії та якість життя. Тривожність, депресія та соціальна ізоляція є тісно взаємопов'язаними і посилюють один одного, створюючи складний психологічний стан, який вимагає уваги та підтримки на всіх рівнях соціального та особистісного функціонування.

Проведений аналіз психологічних наслідків бойового досвіду демонструє, що ветерани війни піддаються комплексній травматизації, яка включає як первинні прояви у вигляді посттравматичного стресового розладу (ПТСР), так і вторинні наслідки – тривожність, депресію та соціальну ізоляцію. ПТСР характеризується нав'язливими спогадами про бойові події, нічними кошмарами, підвищеною тривожністю, емоційним відчуженням та фізіологічними симптомами. Ці прояви значно ускладнюють адаптацію ветеранів до мирного життя, впливають на їхню здатність виконувати повсякденні обов'язки та підтримувати соціальні контакти.

Вторинні наслідки травматизації, такі як тривожність, депресія та соціальна ізоляція, виникають унаслідок хронічного впливу травматичного досвіду. Вони взаємопов'язані та посилюють один одного: тривожність сприяє ізоляції, ізоляція поглиблює депресивні стани, а депресія підсилює тривожні переживання. Разом ці симптоми формують складну психоемоційну картину, яка негативно впливає на якість життя ветеранів та їхню здатність до соціальної та професійної інтеграції.

Важливо зазначити, що наслідки травматизації мають багатовимірний характер – вони включають емоційні, когнітивні, поведінкові, фізіологічні та соціальні аспекти. Розуміння цих проявів дозволяє більш глибоко оцінювати стан ветеранів і враховувати складність їхніх переживань. Психологічна адаптація після бойового досвіду є тривалим і складним процесом, який потребує уваги як з боку родини та суспільства, так і професійних структур, які займаються соціальною та психологічною підтримкою ветеранів.

Отже, аналіз ПТСР та вторинних наслідків травматизації підтверджує, що бойовий досвід має глибокий і тривалий вплив на психіку ветеранів. Для забезпечення їхнього повноцінного функціонування в соціальному та професійному житті необхідне усвідомлення цих наслідків, уважне ставлення до психоемоційного стану ветеранів і створення умов, які дозволяють зменшити негативні наслідки травматизації та підтримати адаптацію до мирного життя

1.2 Труднощі соціалізації ветеранів війни після військової служби

Повернення до цивільного життя після військової служби є складним і багатовимірним процесом для більшості ветеранів. Соціалізація – це процес інтеграції особистості в соціальне середовище, відновлення міжособистісних контактів, адаптації до професійного життя та нормалізації повсякденних взаємин. Для ветеранів війни цей процес часто ускладнений через специфічний психологічний, емоційний та фізичний досвід, накопичений під час служби та бойових дій.

Однією з основних складностей є емоційне відчуження та зміни у сприйнятті соціального середовища. Під час служби військовослужбовці звикають до суворої дисципліни, ієрархічних структур та чітко визначених ролей у колективі. Повернувшись у мирне життя, вони стикаються з відсутністю таких структурованих правил і норм, що викликає відчуття хаосу, невпевненості та дискомфорту. Багато ветеранів відчувають себе чужими у мирному суспільстві, їм складно спілкуватися з людьми, які не мали бойового досвіду, оскільки цивільні труднощі здаються їм дріб'язковими або незначущими порівняно з бойовими стресами. [12].

Ще однією проблемою є порушення міжособистісних взаємин. Ветерани часто уникають близьких контактів через страх емоційної відкритості, почуття провини або небажання обтяжувати інших власними переживаннями. Це призводить до соціальної ізоляції у сім'ї та суспільстві і може стати джерелом конфліктів у стосунках з рідними, друзями та колегами. У деяких випадках

ветерани демонструють підвищену дратівливість або агресивність, що ускладнює нормальну комунікацію та інтеграцію у соціальні групи.

Важливим аспектом є труднощі професійної соціалізації. Повертаючись з військової служби, ветерани часто стикаються з проблемами працевлаштування, оскільки їхній бойовий досвід не завжди відповідає цивільним професійним вимогам. Це створює відчуття непридатності та знижує самооцінку. Деякі ветерани змушені змінювати професію або працювати на роботах, що не відповідають їхнім навичкам і амбіціям, що, у свою чергу, веде до фрустрації та невдоволення власним життям. [9].

Соціалізація у цивільному суспільстві ускладнюється відмінністю соціальних норм і цінностей. Під час служби пріоритети і поведінкові моделі ветерана формуються у специфічному контексті, де цінується швидке прийняття рішень, дисципліна та здатність діяти у стресових ситуаціях. Повернувшись у мирне життя, ветерани часто стикаються з соціальними очікуваннями, які здаються їм суперечливими або незрозумілими. Це може викликати фрустрацію, невпевненість та відчуття соціальної відчуженості.

Особливу складність становить сприйняття ветеранів цивільним суспільством. Часто люди без досвіду війни не розуміють психологічних наслідків бойових дій і травматичних переживань ветеранів. Це може проявлятися у стигматизації, знецінюванні досвіду або невдоволенні поведінкою ветеранів. Відсутність розуміння з боку оточення посилює соціальну ізоляцію та відчуття відчуження, а також може формувати відчуття небажаності або непотрібності у суспільстві. [12].

Психологічні наслідки бойового досвіду безпосередньо впливають на соціалізацію. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність, депресія, нічні кошмари та гіпервозбудження нервової системи значно ускладнюють взаємодію з іншими людьми. Ветерани часто уникають соціальних контактів, що асоціюються з потенційною небезпекою, або проявляють надмірну обережність у нових знайомствах. Це уповільнює процес адаптації до цивільного життя та знижує якість міжособистісних відносин.

Ще одним проявом труднощів соціалізації є втрата ідентичності та рольова дезадаптація. Під час служби військовий має чітко визначену роль і статус у колективі, а після повернення він стикається з необхідністю відновити власну соціальну та професійну ідентичність у нових умовах. Це може призводити до внутрішніх конфліктів, сумнівів у власних можливостях, відчуття втрати значущості та незавершеності життєвих цілей.

Труднощі соціалізації після військової служби включають комплекс емоційних, когнітивних, поведінкових та соціальних факторів. Вони проявляються у вигляді емоційного відчуження, порушень міжособистісних контактів, проблем професійної адаптації, конфліктів у родині та суспільстві, втрати соціальної та рольової ідентичності. Ці труднощі є закономірним наслідком бойового досвіду і травматизації та потребують уважного розуміння, підтримки родини та громадських структур для ефективної інтеграції ветеранів у мирне життя.

Військова служба та участь у бойових діях мають значний вплив на психологічний стан людини, що безпосередньо відображається на її сімейних стосунках та соціальних зв'язках. Ветерани часто повертаються до цивільного життя з емоційними, когнітивними та поведінковими змінами, які ускладнюють підтримку нормальних міжособистісних контактів. Ці проблеми проявляються як у родині, так і в соціальному оточенні.

Однією з основних складностей є емоційна дистанція. Ветерани часто уникають відкритого вираження емоцій, зокрема через страх проявити слабкість, відчуття провини або небажання обтяжувати близьких власними переживаннями. Це призводить до відчуття відчуження серед членів родини та формує бар'єри у спілкуванні. Дружини ветеранів можуть відчувати емоційне холодне ставлення або байдужість, а діти — недостатню увагу та підтримку, що негативно впливає на сімейну атмосферу та розвиток близьких стосунків. [22].

Конфлікти у сім'ї часто виникають через зміни у поведінці ветерана. Підвищена дратівливість, імпульсивність або надмірна обережність у щоденних ситуаціях можуть провокувати непорозуміння та сварки. Ветерани, які пережили бойовий досвід, іноді демонструють агресивну поведінку навіть у

мирному середовищі, що значно ускладнює спільне життя та підтримку стабільних стосунків. Такі прояви часто поєднуються з тривожністю та депресією, що додатково поглиблює проблеми взаємодії.

Ще одним аспектом є порушення ролей у сім'ї. Під час військової служби родина змушена адаптуватися до відсутності одного з членів сім'ї, а після повернення ветерана відбувається повторне налагодження ролей, що інколи викликає конфлікти. Деякі ветерани відчують втрату авторитету або труднощі у виконанні колишніх сімейних обов'язків, що створює додаткове напруження. [49].

На міжособистісному рівні ветерани можуть відчувати труднощі у формуванні та підтримці соціальних контактів. Відсутність розуміння їхніх переживань серед друзів та колег часто призводить до соціальної ізоляції. Деякі ветерани уникають нових знайомств або спілкування у колективі, оскільки сприймають соціальні взаємодії як потенційно небезпечні або виснажливі. Це обмежує коло підтримки та знижує рівень соціальної інтеграції.

Проблеми сімейних стосунків і міжособистісної взаємодії у ветеранів війни мають довготривалий характер. Без належної уваги ці труднощі можуть призводити до розпадів сімей, психологічних травм у дітей та руйнування соціальної підтримки, що, у свою чергу, поглиблює емоційні проблеми ветеранів. Важливо розуміти, що такі проблеми є закономірним наслідком травматичного досвіду, бойових стресів та складного процесу соціалізації після служби.

Для ефективної адаптації ветеранів у сімейному та соціальному середовищі важливо враховувати ці труднощі, створювати підтримку у колі родини та громадських структур і формувати умови, які сприяють поступовому відновленню міжособистісних контактів та нормалізації сімейних ролей. [12].

Повернення ветеранів до цивільного життя часто супроводжується не лише психологічними та соціальними труднощами, а й явищем стигматизації. Стигматизація полягає у навішуванні негативних ярликів, дискримінації або упередженому ставленні до ветеранів через їхній бойовий досвід, психологічні проблеми або зовнішні прояви травматизації. Це явище значно ускладнює

процес соціальної інтеграції ветеранів і може поглиблювати психологічні проблеми, такі як тривожність, депресія, відчуження та низька самооцінка.

Стигматизація проявляється у різних формах. Деякі ветерани стикаються з упередженим ставленням на роботі, у навчальних закладах або громадських структурах, де їх вважають «емоційно нестійкими» або «неприспособленими до мирного життя». Іноді суспільство сприймає ветеранів як людей із проблемами поведінки або як потенційно небезпечних через прояви агресії, що є наслідком посттравматичного стресового розладу. Також поширене знецінювання бойового досвіду, коли цивільні люди не розуміють складності ситуацій, у яких перебували військовослужбовці, або принижують значущість їхніх заслуг. [9].

Соціальна стигматизація часто призводить до ізоляції ветеранів. Вони уникають контактів із суспільством, відмовляються від участі у колективних заходах, обмежують спілкування навіть із близькими людьми. Це формує замкнене коло: ізоляція посилює психологічні проблеми, а психологічні проблеми роблять ветеранів більш уразливими до дискримінації та непорозумінь. В результаті багато ветеранів відчувають себе відчуженими, непотрібними або небажаними членами суспільства.

Стигматизація також впливає на родини ветеранів. Члени сім'ї можуть відчувати соціальний тиск, стигму або несприйняття з боку оточення, що додатково поглиблює стрес та конфлікти у сімейному колі. Діти та подружжя ветеранів нерідко змушені виправдовувати поведінку ветерана перед оточенням або захищати його від негативних оцінок. Це створює додаткове психологічне навантаження і впливає на якість сімейних стосунків.

Для подолання стигматизації важливими є кілька напрямів. [22].

По-перше, підвищення обізнаності суспільства про психологічні наслідки бойового досвіду та травматизацію допомагає зменшити упередження. Інформаційні кампанії, публічні лекції, зустрічі з ветеранами та освітні програми формують розуміння того, що труднощі ветеранів є природною реакцією на надзвичайні умови, а не ознакою слабкості.

По-друге, важливо створювати умови для соціальної інтеграції ветеранів у трудові колективи та громадські структури. Програми працевлаштування,

підтримка у професійному навчанні та адаптаційні курси сприяють нормалізації взаємодії ветеранів із суспільством і зменшують упереджене ставлення з боку колег і роботодавців.

По-третє, необхідно підтримувати соціальні зв'язки ветеранів із родиною та громадою. Сімейна підтримка, участь у громадських об'єднаннях, клубах ветеранів та волонтерських ініціативах допомагає відновити соціальні контакти, відчуття приналежності і значущість. Це дозволяє ветеранам подолати відчуття ізоляції та знизити вплив стигми на їхнє життя.

Таким чином, стигматизація ветеранів є серйозним соціальним викликом, який ускладнює їхню адаптацію та інтеграцію у цивільне життя. Подолання цього явища потребує комплексного підходу, включно з підвищенням обізнаності суспільства, створенням умов для працевлаштування та соціальної участі, а також підтримкою родини та громадських об'єднань. Усвідомлення проблеми та активні дії на всіх рівнях дозволяють зменшити негативний вплив стигматизації та сприяти психологічному та соціальному благополуччю ветеранів.

1.3 Особливості психологічної допомоги ветеранам війни

Психологічний супровід ветеранів війни, які зазнали травматичного досвіду, є важливим аспектом їхньої реабілітації та соціальної адаптації. Цей супровід спрямований на підтримку психологічного здоров'я, зниження рівня стресу та тривожності, відновлення міжособистісних контактів і підвищення якості життя. У роботі з травмованими ветеранами застосовуються певні принципи, що забезпечують ефективність взаємодії та підтримки.

Першим ключовим принципом є індивідуалізація. Кожен ветеран має унікальний досвід бойових дій, психологічні особливості та рівень стресової реакції. Тому супровід повинен враховувати особистісні характеристики, потреби, проблеми та інтереси конкретної людини. Індивідуальний підхід

дозволяє точніше оцінити рівень травматизації, визначити найбільш вразливі сфери та підібрати відповідні методи підтримки. [14].

Другий принцип – поступовість. Ветерани часто переживають сильні емоційні реакції, пов'язані з травматичним досвідом. Тому психологічний супровід повинен будуватися на поступовому зниженні рівня стресу та тривожності, не перевантажуючи особу інформацією або емоційними навантаженнями. Поступовий підхід дозволяє ветерану поступово відновлювати внутрішню рівновагу і формувати відчуття контролю над своїм станом.

Третій принцип – підтримка автономії. Психологічний супровід має сприяти розвитку самостійності ветерана у прийнятті рішень та вирішенні проблем. Надмірна опіка або нав'язування рішень може викликати відчуття залежності та зниження самооцінки. Важливо, щоб ветеран відчував себе активним учасником процесу відновлення та мав можливість визначати власні цілі та пріоритети.

Четвертий принцип – конфіденційність та безпечне середовище. Взаємодія з ветераном повинна відбуватися у довірчій атмосфері, де особа може відкрито висловлювати свої переживання, страхи та емоції, не побоюючись оцінки чи осуду. Безпечне середовище сприяє більш ефективній адаптації, зниженню тривожності та формуванню стабільності міжособистісних відносин.

П'ятий принцип – комплексність. Психологічний супровід повинен включати різні аспекти життя ветерана: емоційний стан, соціальну інтеграцію, професійну адаптацію, сімейні стосунки та фізичне здоров'я. Комплексний підхід дозволяє забезпечити більш ефективну допомогу та враховувати взаємозв'язок різних сфер життєдіяльності ветерана.

Шостий принцип – орієнтація на ресурси. Психологічний супровід не повинен зосереджуватися лише на проблемах та травмах ветерана. Важливо виявляти внутрішні ресурси, сильні сторони, досягнення та навички, що дозволяє підвищити самооцінку, відчуття власної значущості та мотивацію до активної участі в житті.

Сьомий принцип – соціальна інтеграція. Супровід має передбачати підтримку відновлення контактів із родиною, колегами, громадою та професійним середовищем. Важливо створювати умови для активної участі ветеранів у соціальних та професійних процесах, що сприяє зниженню ізоляції, підвищенню відчуття приналежності та зміцненню психологічного благополуччя. [26].

Важливим аспектом є також дотримання принципу постійності та системності. Психологічний супровід ветеранів не може бути одноразовим; він повинен здійснюватися систематично, з урахуванням змін у психологічному стані та соціальних обставинах особи. Постійна підтримка дозволяє своєчасно реагувати на емоційні кризи та запобігати розвитку вторинних проблем.

Ефективний психологічний супровід травмованих ветеранів базується на індивідуалізації, поступовості, підтримці автономії, створенні безпечного середовища, комплексності, орієнтації на ресурси, соціальній інтеграції та системності. Дотримання цих принципів дозволяє забезпечити підтримку, що відповідає особливостям бойового досвіду, травматизації та соціальної адаптації ветеранів, сприяє відновленню психологічного здоров'я та підвищенню якості життя.

Психотерапевтична робота з ветеранами війни є невід'ємною частиною психологічної підтримки та реабілітації осіб, які зазнали травматичного досвіду. Вона спрямована на відновлення емоційної стабільності, зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу, тривожності та депресії, а також на покращення міжособистісних взаємин і соціальної адаптації. У практиці психологів використовуються різні напрями та методи психотерапії, які можна об'єднати у кілька основних категорій. [27].

Першим напрямом є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Цей метод ґрунтується на принципі взаємозв'язку думок, емоцій і поведінки. Ветерани, які пережили бойові дії, часто мають негативні автоматичні думки, спотворене сприйняття себе та світу, страх повторення травматичного досвіду. КПТ допомагає ідентифікувати та модифікувати такі думки, навчитися керувати емоційними реакціями, формувати адаптивні моделі поведінки. Метод

ефективний у зменшенні симптомів ПТСР, тривожності та депресії, а також у розвитку навичок самоконтролю та емоційної регуляції. [10].

Другий напрям – арттерапія. Використання творчості як засобу психотерапії дозволяє ветеранам виражати свої емоції та переживання у безпечній формі, навіть якщо вони не готові відкрито говорити про травму. Малювання, ліплення, музика та драматичні техніки допомагають знизити емоційне напруження, розвивати самовираження та самоусвідомлення, покращують емоційну стабільність і самопочуття. Арттерапія також сприяє формуванню позитивної самооцінки та відновленню внутрішньої гармонії. [48].

Третій напрям – групова робота та групова психотерапія. Ветерани, які беруть участь у групових заняттях, отримують можливість спілкуватися з іншими людьми, які мають схожий досвід, що зменшує відчуття ізоляції та непорозуміння. Групові методи дозволяють обмінюватися стратегіями подолання стресу, підтримувати один одного та відновлювати соціальні навички. Такі сесії сприяють зміцненню почуття спільності, підвищенню соціальної інтеграції та розвитку довіри у міжособистісних відносинах. [51].

Іншим напрямом є терапія тілом та психофізіологічна регуляція. Вона включає методи релаксації, дихальні практики, тілесно-орієнтовану терапію та елементи фізичної активності. Такі методи спрямовані на зниження рівня фізіологічного напруження, корекцію гіпервозбудження нервової системи, що часто спостерігається у ветеранів з ПТСР, та підвищення загального психофізичного благополуччя. [14].

Крім того, застосовуються психоосвітні методики, спрямовані на підвищення усвідомленості ветеранів щодо наслідків травматичного досвіду та розвитку власних ресурсів. Психоосвіта допомагає розуміти природу ПТСР, тривожності та депресії, навчитися розпізнавати симптоми стресу та використовувати адаптивні стратегії самопідтримки.

Інтеграція різних методів дозволяє будувати комплексний психотерапевтичний супровід, який враховує особливості психологічного стану, потреби та ресурси ветеранів. Поєднання когнітивно-поведінкових технік, арттерапії, групових та психофізіологічних методів забезпечує

ефективну роботу як на рівні емоційної стабілізації, так і на рівні соціальної адаптації та розвитку внутрішніх ресурсів.

Психотерапевтична робота з ветеранами війни базується на багаторівневому підході, що включає когнітивно-поведінкову терапію, арттерапію, групову роботу, психофізіологічну регуляцію та психоосвітні заходи. Використання цих методів дозволяє зменшити прояви посттравматичних реакцій, підвищити соціальну адаптацію, покращити міжособистісні стосунки та сприяти відновленню психологічного благополуччя ветеранів. [13].

Взаємодія з ветеранами війни у професійній діяльності психологів, соціальних працівників та інших фахівців потребує чіткого дотримання етичних принципів. [24,30,44].

Це зумовлено особливостями травматичного досвіду, психологічною вразливістю ветеранів та високим ризиком вторинної травматизації. Етичні норми забезпечують безпечне, шанобливе та ефективне спілкування, що сприяє відновленню психологічного здоров'я і соціальної адаптації.

Першим ключовим аспектом є конфіденційність. Ветерани часто діляться особистими переживаннями, бойовим досвідом та психологічними труднощами. Порушення конфіденційності може призвести до втрати довіри, посилення відчуття вразливості та емоційного дискомфорту. Конфіденційність передбачає збереження всіх деталей бесід, не розголошення інформації без згоди ветерана і використання даних виключно для підтримки та реабілітації.

Другий аспект – повага до особистості ветерана. Взаємодія повинна базуватися на шанобливому ставленні до його досвіду, цінностей та переконань. Ветерани можуть мати різні культурні, релігійні або моральні переконання, а також унікальні стратегії подолання стресу. Повага до цих особливостей формує довіру, зменшує відчуття соціальної ізоляції та сприяє відкритості у спілкуванні.

Третій етичний принцип – недискримінація та відсутність стигматизації. Професіонали повинні уникати упереджених суджень, стереотипів чи негативних оцінок поведінки ветеранів. Це стосується не лише психологічного

стану, а й способу життя, фізичних чи медичних обмежень. Справедливе та рівноправне ставлення допомагає ветеранам відчутти свою значущість у суспільстві та підтримує соціальну інтеграцію.

Четвертий принцип – усвідомлене співробітництво та автономія. Ветеран повинен мати можливість приймати рішення щодо власного життя, участі у терапевтичних заходах та соціальних програмах. Професіонал має виступати консультантом і підтримкою, а не нав'язувати рішення. Повага до автономії сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів та самостійності ветерана.

П'ятий аспект – уникнення вторинної травматизації. Фахівець повинен дбати про власну психологічну безпеку та бути обізнаним щодо потенційного впливу емоцій ветеранів на себе. Недотримання цього принципу може призвести до професійного вигорання або зниження якості допомоги. Регулярний супервізійний контроль та робота в команді допомагають підтримувати етичний рівень взаємодії.

Шостий принцип – чесність та прозорість. Ветерани повинні отримувати правдиву інформацію щодо методів допомоги, можливих результатів та обмежень психологічного супроводу. Чесна комунікація знижує рівень тривожності, формує довіру та дозволяє ветерану усвідомлено брати участь у процесі відновлення.

Дотримання етичних аспектів взаємодії забезпечує високий професійний стандарт, підвищує ефективність психологічної підтримки та створює умови для безпечної та гармонійної соціальної інтеграції ветеранів. Етичні принципи є не лише нормативними, а й практичними рекомендаціями, що допомагають фахівцям враховувати психологічні, соціальні та культурні особливості ветеранів, підтримувати їх гідність і повагу до особистості.

1.4 Компетентності психолога, необхідні для ефективної роботи з ветеранами війни

Професійна підготовка психологів, які працюють з ветеранами війни, потребує високого рівня компетентності та дотримання чітких стандартів. В умовах взаємодії з травмованими особами фахівець повинен володіти знаннями з клінічної та військової психології, психотерапевтичними навичками, методами соціальної підтримки та етичними принципами взаємодії. Професійні стандарти визначають мінімальні вимоги до освіти, практичної підготовки та особистісної готовності психолога.

Психолог повинен орієнтуватися у симптоматиці посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних розладів, а також у вторинних ефектах травматизації, таких як соціальна ізоляція, проблеми у сімейних стосунках і порушення міжособистісної взаємодії. Це знання дозволяє правильно оцінювати стан ветерана, визначати пріоритети психологічного супроводу та вибирати адекватні методи роботи. [28].

Студенти психології повинні проходити спеціалізовані практики у клініках, реабілітаційних центрах, соціальних службах та громадських організаціях, де працюють з ветеранами та іншими травмованими особами. Практичні заняття формують навички психологічного спостереження, інтерв'ювання, діагностики, надання психологічної підтримки, проведення психотерапевтичних та профілактичних заходів.

Психолог повинен знати когнітивно-поведінкову терапію, арттерапію, групові та індивідуальні методи роботи, техніки релаксації, тілесно-орієнтовані підходи та інші сучасні інструменти. Використання цих методів дозволяє фахівцю ефективно працювати з травматизованими ветеранами, підтримувати їх емоційне відновлення та соціальну інтеграцію.

Важливо дотримуватися професійних та етичних стандартів роботи з травмованими особами, зокрема конфіденційності, поваги до особистості, недискримінації та орієнтації на автономію ветерана. Не менш важливо розуміти юридичні аспекти взаємодії з ветеранами, права пацієнтів, процедури захисту та документування психологічного супроводу. [40].

Для ефективної роботи психолог повинен мати високий рівень емоційної стійкості, толерантності, емпатії, комунікативних навичок та здатності до

саморефлексії. Ці якості дозволяють ефективно взаємодіяти з ветеранами, уникати професійного вигорання та підтримувати довготривалі стосунки довіри. [24].

Безперервне професійне вдосконалення також є важливим аспектом стандартів підготовки. Участь у семінарах, тренінгах, конференціях та курсах підвищення кваліфікації дозволяє психологу залишатися обізнаним щодо нових методів роботи з травмованими особами, сучасних досліджень у сфері психотравм та технологій психологічної підтримки.

Дотримання цих стандартів забезпечує ефективну психологічну підтримку ветеранів, сприяє їх соціальній адаптації та покращенню якості життя.

Компетентність психолога визначається не лише наявністю знань і навичок, а й умінням інтегрувати їх у професійну діяльність, враховуючи індивідуальні особливості клієнта та специфіку ситуації. Для роботи з ветеранами війни це особливо важливо, оскільки травматичний досвід впливає на їхні емоції, поведінку та соціальні зв'язки, а психолог повинен володіти здатністю гнучко реагувати на складні психологічні ситуації. [4].

Формування компетентностей включає розвиток аналітичних здібностей, що дозволяють майбутньому психологу оцінювати причини проблем ветерана, прогнозувати можливі наслідки його поведінки та ефективно планувати інтервенції. Такі навички допомагають у побудові індивідуальних стратегій підтримки, а також у прийнятті рішень у нестандартних або кризових ситуаціях.

Критично важливими є міждисциплінарні компетентності. Майбутній психолог повинен розуміти взаємозв'язок психології з соціологією, медициною, педагогікою та військовою справою. Це дозволяє ефективно співпрацювати з іншими фахівцями, брати участь у комплексних програмах реабілітації та враховувати соціальні та медичні аспекти психологічного стану ветеранів. [1,20,23].

Не менш важливими є комунікативні та організаційні компетентності. Психолог повинен вміти встановлювати контакти, підтримувати довіру, вести конструктивний діалог із ветеранами та їхніми родинами, а також організувати групові або колективні заходи підтримки. Ці навички забезпечують ефективне функціонування психолога у соціальному середовищі та дозволяють реалізовувати різноманітні формати роботи.

Формування професійних компетентностей передбачає також розвиток здатності до самоаналізу та рефлексії власної діяльності. Майбутній психолог повинен критично оцінювати свої дії, аналізувати успіхи та помилки, адаптувати методи роботи та вдосконалювати власні професійні підходи. Це сприяє підвищенню якості психологічного супроводу та розвитку самостійності у прийнятті рішень.

Особливе значення мають соціальні компетентності. Майбутній психолог має розуміти соціальні процеси та вплив культурного, політичного та економічного контексту на життя ветеранів. Здатність враховувати ці чинники дозволяє будувати роботу з ветеранами більш комплексно та ефективно, підтримуючи їх соціальну інтеграцію та адаптацію. [20].

Формування компетентностей майбутнього психолога охоплює розвиток аналітичних, міждисциплінарних, комунікативних, організаційних та соціальних навичок, а також здатності до самоаналізу та рефлексії. Ці компетентності забезпечують психологу можливість професійно та гнучко реагувати на складні ситуації, сприяти відновленню психологічного благополуччя ветеранів та підтримувати їхню соціальну адаптацію.

Особливо важливими у роботі з ветеранами війни є емпатія, емоційна стійкість, професійна саморефлексія, а також усвідомлення власних цінностей і професійної ідентичності.

Емпатія дозволяє психологу глибоко відчувати емоційний стан ветерана, розуміти його переживання та реагувати на них адекватно. Це створює безпечне середовище для спілкування та сприяє довірі, що є необхідною умовою для роботи з травмованими особами. Емоційна стійкість забезпечує

психологу контроль над власними емоціями, дозволяє підтримувати ефективність у стресових ситуаціях і запобігає професійному вигоранню. [41].

Професійна саморефлексія сприяє усвідомленню власних дій, реакцій та впливу особистих установок на роботу з ветераном. Здатність аналізувати власну діяльність дозволяє коригувати підходи та підвищувати якість психологічного супроводу. Самопізнання та професійна ідентичність формують відчуття власної ролі, меж діяльності та відповідальності, що підвищує професійну самовпевненість і внутрішню мотивацію.

У поєднанні ці компетенції створюють основу для ефективної професійної діяльності психолога. Вони забезпечують можливість гнучко реагувати на складні психологічні ситуації, підтримувати психологічне благополуччя ветеранів і сприяти їх соціальній адаптації. Формування цих компетенцій є ключовим завданням сучасної психологічної освіти та практичної підготовки фахівців.

Ефективність професійної підготовки психолога значною мірою залежить від психологічних чинників, що визначають готовність студента до навчання, самостійної роботи та майбутньої професійної діяльності. До таких чинників належать мотивація до професійного саморозвитку, ціннісні орієнтації та особистісна зрілість і відповідальність. Вони формують внутрішні ресурси майбутнього фахівця, які дозволяють ефективно здобувати знання, застосовувати їх на практиці та постійно вдосконалювати свої професійні навички. [25].

Мотивація до професійного саморозвитку є одним із найважливіших чинників ефективної підготовки. Студенти, які мають високий рівень внутрішньої мотивації, проявляють активність у навчальному процесі, прагнуть глибоко оволодіти знаннями та здобути практичні навички, готові до самостійного пошуку інформації та вдосконалення своїх компетенцій. Така мотивація стимулює постійне професійне зростання, підвищує зацікавленість у навчанні та формує у студента усвідомлене ставлення до майбутньої професії. В умовах підготовки психологів для роботи з ветеранами війни мотивація до

саморозвитку забезпечує глибоке розуміння психологічних особливостей травмованих осіб і формує бажання здобувати практичний досвід у роботі з ними. [30].

Ціннісні орієнтації майбутніх фахівців відіграють важливу роль у формуванні професійної компетентності. Вони визначають пріоритети, якими керується студент у навчанні та взаємодії з клієнтами. Цінності гуманізму, толерантності, поваги до особистості, соціальної відповідальності та етичності формують основу професійного самовизначення психолога. Студенти, які усвідомлюють значення цих цінностей, більш відповідально підходять до практичної діяльності, краще розуміють потреби ветеранів та здатні враховувати їхні психологічні та соціальні особливості при плануванні інтервенцій.

Особистісна зрілість і відповідальність є ключовими детермінантами готовності майбутніх психологів до професійної діяльності. Особистісно зрілий студент здатний критично оцінювати свої дії, усвідомлювати вплив власних емоцій і цінностей на роботу з клієнтом, адекватно реагувати на складні психологічні ситуації та підтримувати внутрішню стабільність у стресових умовах. Відповідальність формує усвідомлення меж професійної компетентності, готовність дотримуватися етичних норм та забезпечувати безпеку і психологічне благополуччя клієнтів. Разом ці якості забезпечують стійкість, професіоналізм та готовність до самостійної діяльності у майбутньому. [44].

У поєднанні мотивація до саморозвитку, ціннісні орієнтації, особистісна зрілість і відповідальність формують психологічний фундамент, на якому базується ефективність підготовки майбутніх психологів. Вони забезпечують високий рівень внутрішньої готовності до навчання та професійної діяльності, сприяють розвитку компетентностей, необхідних для роботи з ветеранами війни та іншими категоріями травмованих осіб, а також стимулюють безперервне професійне вдосконалення.

Формування готовності майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни залежить не лише від особистісних та професійних компетентностей, а й

від спеціально організованого навчального процесу, який враховує психолого-педагогічні умови ефективного засвоєння знань та розвитку практичних навичок. Такі умови створюють сприятливе середовище для навчання, стимулюють розвиток професійної майстерності та підвищують рівень психологічної готовності студентів до взаємодії з травмованими особами. [11].

Одним із ключових чинників є створення емпатійно підтримувального навчального середовища. Студенти повинні відчувати безпеку, повагу та підтримку під час навчання, мати можливість відкрито висловлювати свої думки та обговорювати складні питання, пов'язані з психологічними проблемами ветеранів. Така атмосфера сприяє розвитку комунікативних і соціально-психологічних навичок, формує здатність до глибокого розуміння переживань інших людей та сприяє закріпленню професійної емпатії.

Використання тренінгових та інтерактивних форм навчання є ефективним засобом формування готовності до практичної роботи. Рольові ігри, кейс-стаді, моделювання професійних ситуацій дозволяють студентам відпрацьовувати методи взаємодії з ветеранами, реагування на складні емоційні прояви, вирішення конфліктних ситуацій та прийняття професійних рішень. Інтерактивні форми навчання сприяють активній участі студентів у процесі, розвитку аналітичного мислення та критичного оцінювання власних дій, а також стимулюють креативний підхід до психологічної підтримки травмованих осіб.

Практична підготовка є невід'ємною складовою формування готовності майбутніх психологів. Важливу роль відіграє супервізія, під час якої досвідчений фахівець надає зворотний зв'язок, допомагає оцінювати власну діяльність і коригувати підходи до роботи. Волонтерська діяльність у реабілітаційних центрах, медичних установах або громадських організаціях дозволяє студентам безпосередньо взаємодіяти з ветеранами, набувати практичних навичок, відчувати відповідальність за психологічну підтримку та усвідомлювати значення своєї професійної ролі. Практикуми, стажування та професійні кейси забезпечують можливість формувати системне бачення

психологічної роботи, відпрацьовувати методи діагностики та підтримки, а також навчатися адаптації до різних ситуацій і потреб клієнтів. [23].

Таким чином, психолого-педагогічні умови формування готовності до роботи з ветеранами включають створення емпатійно підтримувального середовища, активне використання тренінгових та інтерактивних методів навчання, а також практичну підготовку з елементами супервізії та волонтерської діяльності. Ці умови забезпечують комплексний розвиток професійних компетентностей студентів, формують їхню готовність до ефективної взаємодії з травмованими особами та підвищують якість підготовки майбутніх психологів.

Підготовка психологів до роботи з травмованими групами, зокрема ветеранами війни, є глобальною проблемою, що активно вивчається в багатьох країнах. Міжнародний досвід показує, що ефективна підготовка фахівців передбачає поєднання теоретичної підготовки, практичних навичок та розвитку професійно-особистісних компетентностей. Різні країни використовують комплексні програми навчання, що враховують культурні, соціальні та психологічні особливості травмованих груп, а також специфіку надання підтримки у кризових ситуаціях.

У США та Канаді підготовка психологів для роботи з ветеранами та постраждалими від бойових дій включає спеціалізовані курси з військової психології, кризової інтервенції та психотравм. Велика увага приділяється практичній підготовці через клінічні стажування, симуляційні тренінги та супервізію з боку досвідчених фахівців. Такі програми дозволяють майбутнім психологам набувати досвіду роботи з різними психотравмами, вчитися оцінювати ризики та підбирати адекватні стратегії підтримки. [3].

У країнах Європи, зокрема у Великій Британії та Німеччині, широко застосовуються міждисциплінарні підходи. Психологи навчаються взаємодіяти з соціальними працівниками, медиками та фахівцями з реабілітації для комплексного супроводу ветеранів і їх сімей. Акцент робиться на розвитку навичок оцінки психосоціальних потреб клієнтів, роботи в кризових групах, а

також на підготовці до культурно чутливої та етично обґрунтованої взаємодії з різними категоріями травмованих осіб.

Особливе місце в міжнародному досвіді займають інтегровані програми навчання з використанням сучасних технологій. Онлайн-курси, вебінари, моделювання кризових ситуацій та дистанційна супервізія дозволяють охоплювати більшу кількість студентів і водночас надавати доступ до практичного досвіду фахівців з різних країн. Це сприяє формуванню глобального професійного підходу, обміну досвідом та поширенню передових практик.

Важливим аспектом міжнародної підготовки є також увага до психологічного самозбереження фахівців. Програми включають навчання управлінню стресом, розвитку емоційної стійкості та профілактиці професійного вигорання. Це дозволяє студентам формувати власні внутрішні ресурси, необхідні для ефективної та безпечної роботи з травмованими групами. [16].

Міжнародний досвід підготовки фахівців до роботи з травмованими групами демонструє ефективність комплексного підходу, що поєднує теоретичну підготовку, практичні навички, міждисциплінарну взаємодію, використання сучасних технологій та розвиток професійно-особистісних компетентностей. Такий досвід може бути використаний для вдосконалення програм підготовки психологів у різних країнах, забезпечуючи високу якість психологічної підтримки ветеранів та інших травмованих категорій населення.

Висновки до розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни. Розкрито психологічні наслідки бойових дій, серед яких найчастіше виявляються посттравматичний стресовий розлад, підвищена тривожність, емоційна нестабільність, агресивність, почуття провини, втрата сенсу життя та труднощі

у побудові міжособистісних стосунків. Такі стани зумовлюють специфічні потреби ветеранів у психологічній підтримці та реадаптації до мирного життя.

Визначено, що процес соціалізації ветеранів після повернення з військової служби супроводжується низкою труднощів: проблемами працевлаштування, нерозумінням з боку суспільства, конфліктами у сім'ї, відчуттям ізольованості. Ці фактори потребують комплексного психологічного супроводу, спрямованого не лише на подолання наслідків травматичного досвіду, але й на відновлення соціальних зв'язків і життєвих орієнтацій.

Проаналізовано особливості психологічної допомоги ветеранам війни, яка передбачає індивідуальний, сімейний і груповий формати роботи, застосування кризового консультування, елементів когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії та методів тілесно-орієнтованого підходу. Підкреслено важливість дотримання етичних принципів, емпатійного ставлення, терпимості та конфіденційності у процесі взаємодії з ветеранами.

Окреслено ключові професійні компетентності, необхідні психологу для ефективної роботи з ветеранами війни: знання специфіки психотравматичних переживань, уміння застосовувати сучасні методи психокорекції та консультування, навички емоційної саморегуляції, комунікативна гнучкість, здатність до співпереживання, психологічна стійкість і готовність працювати у складних морально-психологічних умовах.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зробити висновок, що професійна підготовка майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни має бути цілеспрямованою, системною та практикоорієнтованою. Вона повинна включати спеціальні навчальні модулі, тренінгові програми та практичні заняття, які формують не лише знання про психічні наслідки бойового досвіду, а й розвиток особистісних якостей, необхідних для надання кваліфікованої допомоги цій категорії осіб.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ

2.1 Методика та організація дослідження, аналіз результатів опитування

Експериментальне дослідження було проведене з метою визначення рівня професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів війни. У дослідженні взяли участь 70 студентів-психологів Хмельницького національного університету.

Для збору та аналізу даних застосовувалися різноманітні психодіагностичні методики, що дозволяють оцінити як особистісні, так і професійні компетентності студентів. [2, 15, 36]

Зокрема, були використані:

- методика «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» (І. М. Юсупов), що дозволяє визначити здатність до емпатичного спілкування;
- тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), спрямований на оцінку суб'єктивного психічного стану респондента;
- тест-опитувальник особистісної зрілості (Ю. З. Гільбух), що дає змогу визначити рівень сформованості особистісних якостей;
- тест «Рівень емоційної стійкості» (Тарасов Є. О.), призначений для оцінки здатності до психологічної саморегуляції у стресових ситуаціях;
- авторський опитувальник, що оцінює рівень знань майбутніх психологів щодо специфіки роботи з ветеранами війни.

Повний опис використаних методик та інтерпретація отриманих результатів наведені у додатках А, Б, В, Г та Д.

Розглянемо результати дослідження, проведеного за методикою «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» І. М. Юсупова (детальніше у Додатку А).

Отримані дані демонструють, що більшість студентів-психологів (57%) характеризуються середнім рівнем полікомунікативної емпатії. Високий рівень емпатії був зафіксований у 33% респондентів, тоді як низький рівень спостерігався у 10% учасників. Рівень дуже високої емпатії серед студентів не був виявлений.

Студенти з високим рівнем полікомунікативної емпатії проявляють виражену здатність до альтруїстичних дій, готовність надавати допомогу та орієнтацію на моральні та етичні аспекти у своїх рішеннях. У той же час, учасники з низьким рівнем емпатії частіше керуються раціональними, логічними підходами, приділяючи менше уваги власним емоціям та емоційним станам інших людей.

Ці показники мають безпосереднє значення для професійної підготовки студентів, оскільки полікомунікативна емпатія є ключовим чинником ефективної взаємодії з клієнтами, розуміння їхніх внутрішніх переживань і побудови успішного консультативного процесу.

Результати діагностики за цією методикою наведені в таблиці та рис. 2.1.

Таблиця 2.1 – Рівень полікомунікативної емпатії студентів-психологів (у %).

Рівень емпатії	Кількість студентів	Відсоток (%)
Дуже високий	0	0%
Високий	28	33%
Середній	48	57%
Низький	9	10%

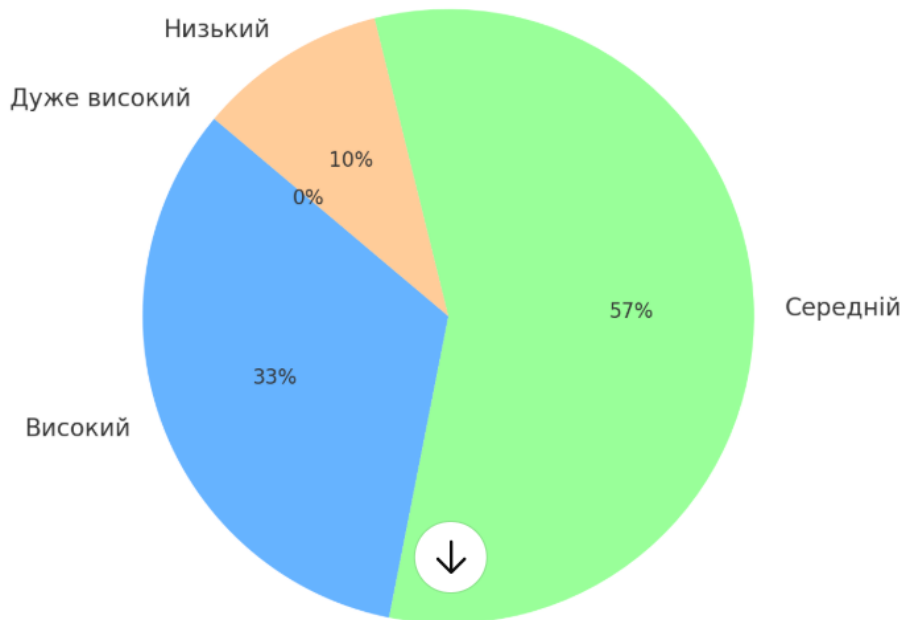


Рисунок 2.1 – Розподіл рівня полікомунікативної емпатії студентів-психологів (у %).

За даними дослідження психоемоційних станів студентів-психологів за методикою Г. Айзенка, виявлено, що найбільший рівень тривожності та проявів агресії характерний для студентів перших двох курсів. Це можна пояснити тим, що першокурсники та другокурсники часто стикаються з низкою нових труднощів: адаптацією до незнайомого навчального середовища, відсутністю безпосередньої підтримки родини та необхідністю налагоджувати соціальні контакти з однолітками.

Програма навчання на факультеті психології є інтенсивною та вимагає опанування великого обсягу нової інформації, що може підвищувати рівень тривожності. Крім того, студенти можуть сумніватися у власних професійних здібностях, переживати через власну готовність стати компетентними фахівцями, а процес самопізнання та рефлексії часто викликає внутрішнє занепокоєння. Соціальний тиск від однокурсників чи викладачів може посилювати емоційне напруження та сприяти агресивним реакціям.

Зі зростанням досвіду та формуванням емоційно-вольових навичок на старших курсах, рівень тривожності та агресивності зазвичай знижується. Студенти третього та четвертого курсів стають більш впевненими у собі, краще керують стресовими ситуаціями та ефективніше взаємодіють у професійному

середовищі. Таким чином, зниження показників тривожності та агресивності у старших курсів пов'язане як із розвитком емоційної стійкості, так і з професійним досвідом, набутим під час навчання (деталі методики наведено в Додатку Б).

Результати тестування студентів наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Рівні тривожності та агресивності студентів-психологів за курсами (у %).

Рівні агресивності, тривожності		Кіль-ть, курс (%)				Всього %
		I	II	III	IV	
Тривожність	Високий	7%	5%	3%	1%	16%
	Середній	23%	16%	10%	8%	57%
	Низький	2%	6%	8%	11%	27%
Агресивність	Високий	9%	3%	1%	0%	13%
	Середній	19%	15%	11%	4%	51%
	Низький	2%	9%	12%	16%	36%

Розглянемо дані, отримані за допомогою опитувальника особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха (деталі методики наведені в Додатку В). Аналіз результатів дозволив оцінити загальний рівень особистісної зрілості серед студентів. Було встановлено, що більшість учасників — 48% — характеризуються середнім рівнем зрілості, 33% демонструють низький рівень, а 19% опитаних мають високий рівень особистісної зрілості, переважно це студенти четвертого курсу.

Отримані показники можна пояснити низкою чинників. По-перше, молодші курси (1-й та 2-й) часто ще не мають достатнього життєвого та соціального досвіду, що відображається на їхній особистісній зрілості. По-друге, високі результати серед старших курсів свідчать про те, що протягом навчання студенти набули важливих навичок саморегуляції, ефективного подолання стресу та побудови здорових міжособистісних взаємодій. Таким

чином, особистісна зрілість поступово зростає разом із досвідом та професійною підготовкою студентів.

Загальну оцінку особистісної зрілості майбутніх психологів показано на рис. 2.2.

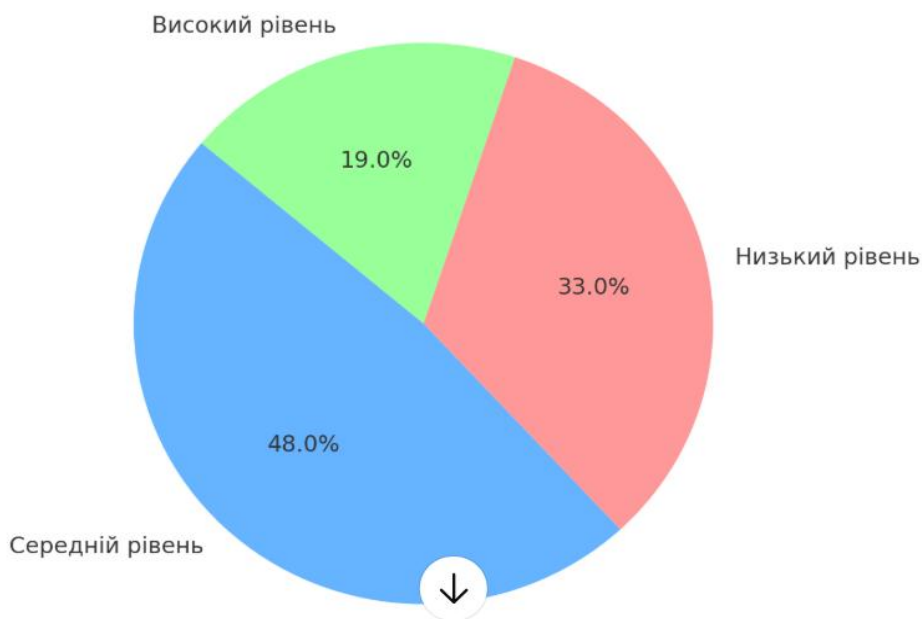


Рисунок 2.2 – Загальна оцінка особистісної зрілості майбутніх психологів

Результати дослідження за методикою «Рівень емоційної стійкості» (Тарасова Є.О.) показали, що більшість студентів – 56% – мають середній рівень емоційної стійкості. Низькі показники спостерігаються у 28% учасників, тоді як високий рівень емоційної стійкості виявлено у 16% студентів, переважно серед студентів четвертого курсу.

Отримані результати можуть відображати вплив різних факторів. Студенти з низькою емоційною стійкістю часто характеризуються емоційною нестабільністю та схильністю до переживання негативних почуттів, таких як страх, гнів, незадоволення, провина або розгубленість. Вони можуть не завжди адекватно реагувати на різні життєві ситуації та відчувати труднощі у регуляції власної поведінки.

Навпаки, студенти з високим рівнем емоційної стійкості демонструють здатність ефективно контролювати свої емоції та справлятися зі стресовими

ситуаціями без надмірного напруження, роздратування чи страху. Це, ймовірно, пов'язано із їхнім життєвим досвідом, рівнем навчання та сформованими навичками саморегуляції.

Загальні показники розподілу рівнів емоційної стійкості студентів-психологів подана на рисунку 2.3.

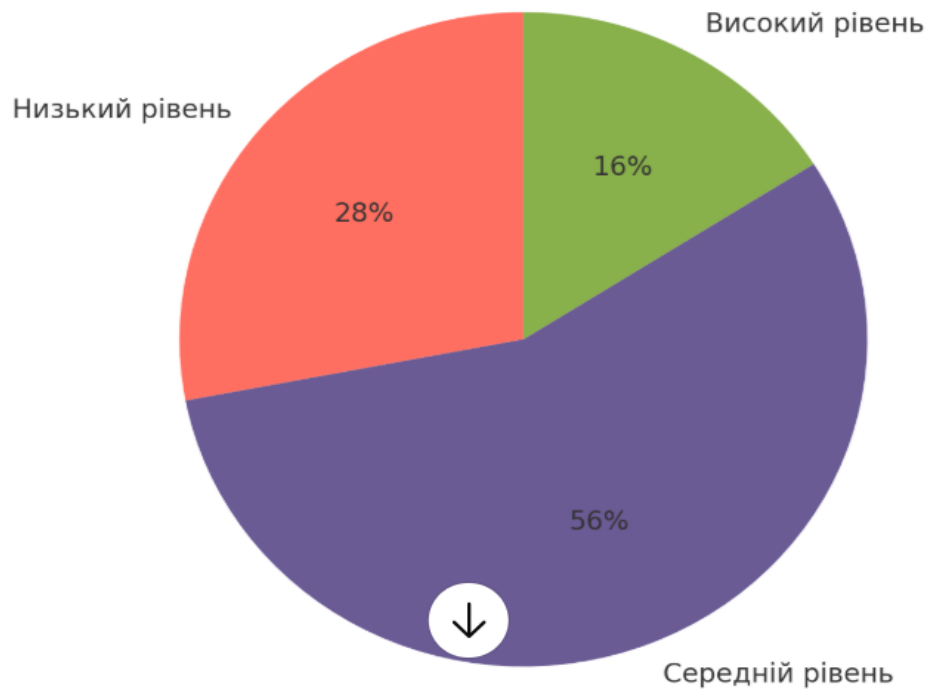


Рисунок 2.3 – Загальні показники розподілу рівнів емоційної стійкості студентів-психологів (у %)

Розглянемо результати, які ми отримали за допомогою *авторського опитувальника знань майбутніх психологів щодо специфіки роботи з ветеранами війни* (Додаток Д).

Узагальнені результати опитувальника:

1. Знайомство з психотравматичними наслідками участі у бойових діях.

Близько 20% студентів зовсім не знайомі, 40% частково знайомі, 30% добре знайомі, 10% володіють практичними знаннями. Це свідчить, що значна частина студентів потребує базових знань про психотравму ветеранів.

2. Розуміння симптомів ПТСР у ветеранів.

Приблизно 15% студентів зовсім не розуміють симптоми ПТСР, 45% мають загальне уявлення, 30% розуміють достатньо, 10% можуть діагностувати та аналізувати. Загалом більшість студентів мають середній рівень обізнаності.

3. Знання методів психологічної підтримки ветеранів (тренінги, арттерапія, КПТ).

Близько 25% студентів зовсім не знайомі, 35% частково знайомі, 30% знайомі, 10% активно використовують методики. Серед студентів є потреба у практичному навчанні застосування методів.

4. Готовність надавати первинну психологічну допомогу ветеранам.

20% студентів зовсім не готові, 40% частково готові, 30% готові, 10% повністю готові. Показує, що середній рівень готовності превалює, а лише мала частина студентів може впевнено працювати з ветеранами.

5. Знання особливостей сімейної та соціальної адаптації ветеранів.

25% зовсім не знайомі, 35% частково знайомі, 30% знайомі, 10% добре розуміють і можуть працювати. Потребує підсилення знання соціальних та сімейних аспектів адаптації.

6. Навички кризового консультування.

30% студентів зовсім не володіють, 40% мають базові знання, 20% володіють на середньому рівні, 10% впевнено застосовують на практиці.

7. Розуміння впливу травматичного досвіду на психоемоційний стан ветеранів.

15% зовсім не розуміють, 40% частково розуміють, 35% добре розуміють, 10% можуть аналізувати та робити висновки для роботи.

8. Навички емоційної регуляції під час роботи з травмованими клієнтами.

20% зовсім не володіють, 35% частково володіють, 30% добре володіють, 15% впевнено застосовують.

9. Обізнаність щодо соціальних та психологічних ресурсів підтримки ветеранів.

25% зовсім не обізнані, 35% частково обізнані, 30% обізнані, 10% добре знають і можуть порадити.

10. Готовність працювати з ветеранами з агресивною або замкнутою поведінкою.

20% зовсім не готові, 40% частково готові, 30% готові, 10% повністю готові.

11. Знання методів самозбереження психолога під час роботи з ветеранами.

30% зовсім не знайомі, 35% частково знайомі, 25% знайомі, 10% добре знають та застосовують.

12. Навички інтерв'ювання та активного слухання.

15% зовсім не володіють, 40% частково володіють, 30% добре володіють, 15% впевнено застосовують.

13. Обізнаність про психологічні особливості ветеранів різного віку та досвіду.

20% зовсім не обізнані, 35% частково обізнані, 30% обізнані, 15% добре обізнані.

14. Готовність до роботи у кризових або конфліктних ситуаціях.

25% зовсім не готові, 35% частково готові, 30% готові, 10% повністю готові.

15. Зацікавленість у подальшому навчанні та підвищенні кваліфікації.

10% зовсім не зацікавлені, 20% частково зацікавлені, 40% зацікавлені, 30% дуже зацікавлені.

Узагальнена інтерпретація

- Низький рівень знань і готовності: 20% студентів
- Середній рівень: 37% студентів
- Високий рівень: 30% студентів
- Дуже високий рівень: 13% студентів

Висновок: більшість студентів знаходиться на середньому та високому рівні знань. Найбільше слабких місць спостерігається у практичних навичках застосування методів підтримки та кризового консультування, тоді як мотивація до навчання високого рівня.

Аналіз результатів за курсами показав, що знання студентів поступово зростають із підвищенням рівня навчання. Ймовірно, це пов'язано з тим, що на старших курсах з'являються більш спеціалізовані дисципліни та практичні заняття, які дають можливість поглибити знання. Проте навіть серед випускників високий рівень знань залишається досягненим лише незначною частиною студентів. Результати анкетування представлено на рис. 2.4.



Рисунок 2.4 – Результати сформованості знань у студентів щодо роботи з ветеранами війни, (у %)

Отримані дані підкреслюють необхідність удосконалення навчальних програм з метою забезпечення студентів глибшим розумінням психологічних аспектів роботи з ветеранами війни. Для цього можна застосовувати інтерактивні методи навчання, збільшити кількість практичних занять, а також залучати практикуючих фахівців для проведення семінарів і тренінгів. Такий підхід дозволить студентам не лише опанувати теоретичні знання, а й набути практичних навичок, необхідних у роботі з цією категорією населення.

Крім того, результати дослідження вказують на існування проблем у професійній підготовці майбутніх психологів: недостатнє фахове стажування та низький рівень розвитку професійно-особистісних компетенцій. Це підкреслює потребу у вдосконаленні підготовки, щоб забезпечити ефективну взаємодію з ветеранами війни та врахування їхніх унікальних потреб і проблем.

Особливу увагу слід приділити практичним заняттям у реабілітаційних центрах і медичних установах, де студенти зможуть отримати досвід роботи з ветеранами війни. Така підготовка у реальних умовах сприятиме формуванню глибоких знань про психологічні особливості цих родин і розвитку професійних навичок, необхідних для надання психологічної допомоги та ефективної роботи у цій важливій сфері.

2.2 Психологічна програма підготовки студентів-психологів до роботи з ветеранами війни

Мета програми

Підготувати студентів-психологів до ефективної роботи з ветеранами війни шляхом розвитку знань, навичок та особистісних якостей, необхідних для психологічного супроводу осіб із бойовим досвідом.

Завдання програми

1. Ознайомити студентів із психологічними наслідками бойових дій та особливостями психічного стану ветеранів.
2. Сформувати навички ефективної комунікації з ветеранами.
3. Розвинути емоційну стійкість і професійну емпатію.
4. Навчити технікам кризового консультування та саморегуляції.
5. Підготувати студентів до надання психологічної допомоги ветеранам у процесі адаптації.

Використані методи

Арттерапія, рольові ігри, дискусії, групова робота, тренінгові вправи, психодіагностика, рефлексивні методи.

Тривалість програми

8 занять по 2 академічні години кожне.

Очікувані результати

- підвищення рівня знань про психотравматичний досвід ветеранів;
- розвиток навичок кризового консультування;
- зростання емпатійності, емоційної стійкості, саморегуляції;
- формування готовності до роботи у складних морально-психологічних умовах;
- підвищення професійної рефлексії та усвідомлення особистих ресурсів. [17, 23, 31, 33, 37, 51].

Опис психологічної програми підготовки студентів-психологів до роботи з ветеранами війни

Заняття 1

Мета заняття: Розвиток професійних компетенцій, емоційної стійкості та емпатії при роботі з ветеранами війни

Вступна частина (20 хв.):

Обговорення теми заняття, налаштування на групову роботу, знайомство з метою та очікуваннями учасників. Проведення короткої розминки для створення дружньої та підтримувальної атмосфери.

Основна частина (90 хв.):

Вправа 1. «Емоційне дзеркало»

Мета: Розвиток емпатії та здатності розпізнавати емоції інших людей

Опис: Учасники по черзі виконують роль ветерана та психолога, відтворюючи емоції у різних ситуаціях бойового досвіду

Інструкція: Поділіться на пари. Один учасник відтворює емоції, другий намагається їх правильно розпізнати та відобразити у словах або жестах. Потім обговоріть почуте та відчуте.

Запитання для учасників: Які емоції вам було найважче відчуті? Що нового ви дізналися про себе у ролі психолога?

Рекомендації для тренера: Створити безпечне середовище, підтримувати учасників при відтворенні емоцій, підкреслювати важливість уважного слухання.

Вправа 2. «Ситуаційне моделювання»

Мета: Формування практичних навичок взаємодії з ветеранами у різних життєвих ситуаціях

Опис: Учасники отримують сценарії конфліктних або стресових ситуацій і відпрацьовують психологічні інтервенції

Інструкція: Розділіться на групи по 3–4 особи. Кожна група отримує ситуацію (наприклад, конфлікт у сім'ї ветерана). Відпрацюйте, як психолог може допомогти. Обговоріть результати.

Запитання для учасників: Які стратегії були найефективнішими? Чого не вистачало для більш продуктивного вирішення ситуації?
Рекомендації для тренера: Заохочувати творчі підходи, надавати зворотний зв'язок по ефективності інтервенцій, слідкувати за динамікою групи.

Вправа 3. «Особистий ресурс»

Мета: Розвиток внутрішньої стійкості та здатності до саморегуляції
Опис: Учасники вчаться усвідомлювати власні ресурси для подолання стресу при роботі з травмованими клієнтами

Інструкція: Кожен учасник записує свої сильні сторони та внутрішні ресурси на аркуші. Потім обговорює з партнером, як їх можна застосувати у практичній роботі з ветеранами.

Запитання для учасників: Які ресурси допомагають вам залишатися стійкими? Як їх можна ефективніше використовувати у роботі?
Рекомендації для тренера: Допомогати учасникам усвідомити важливість самопідтримки, підтримувати позитивну атмосферу.

Вправа 4. «Рефлексивний щоденник»

Мета: Розвиток навичок самоспостереження та рефлексії
Опис: Учасники занотовують свої враження, емоції та інсайти після виконання вправ

Інструкція: Запишіть 3 ключові моменти, які ви відчули або усвідомили під час заняття. Обговоріть у парах, що нового дізналися про себе та свої професійні компетенції.

Запитання для учасників: Що ви дізналися про власну здатність до емпатії? Які емоційні реакції були найбільш виразними?
Рекомендації для тренера: Сприяти щирій рефлексії, підкреслювати позитивні аспекти саморозвитку, заохочувати обмін досвідом.

Завершальна частина (10 хв.):

Підбиття підсумків, обговорення інсайтів, коротка групова рефлексія щодо того, що було корисним і що потребує подальшого розвитку.

Заняття 2

Мета заняття: Розвиток професійних компетенцій, навичок психологічної підтримки та емпатії при роботі з ветеранами війни

Вступна частина (20 хв.):

Обговорення теми заняття, налаштування на групову роботу, формулювання очікувань. Короткий обмін думками щодо труднощів у психологічній підтримці ветеранів, що створює контекст для практичних вправ.

Основна частина (90 хв.):

Вправа 1. «Емоційний портрет ветерана»

Мета: Розвиток здатності розпізнавати психологічний стан ветерана

Опис: Учасники створюють уявний портрет ветерана, описуючи його емоційний стан, потреби та реакції

Інструкція: Розділіться на пари. Один учасник описує вигадану ситуацію з ветераном, інший аналізує емоційний стан і потреби. Обговоріть результати у групі.

Запитання для учасників: Що нового ви дізналися про психологічні потреби ветеранів? Які емоції були найскладнішими для визначення?
Рекомендації для тренера: Підтримувати обговорення, звертати увагу на деталізацію та адекватність емоційного аналізу.

Вправа 2. «Рольова взаємодія»

Мета: Відпрацювання навичок психологічної підтримки ветеранів

Опис: Учасники розігрують ситуації надання емоційної підтримки ветерану

Інструкція: Розділіться на трійки. Один учасник – ветеран, один – психолог, третій – спостерігач. Відпрацюйте діалог, обговоріть ефективність підтримки.

Запитання для учасників: Які методи підтримки спрацювали найкраще? Що можна вдосконалити?

Рекомендації для тренера: Стежити за динамікою діалогу, давати зворотний зв'язок щодо емпатії та активного слухання.

Вправа 3. «Стресостійкість психолога»

Мета: Розвиток внутрішньої стійкості при роботі з травмованими ветеранами

Опис: Учасники аналізують власні реакції на стресові ситуації та вчаться регулювати емоції

Інструкція: Кожен учасник записує три потенційно стресові ситуації у роботі з ветеранами та способи саморегуляції. Потім обговорить у парах.
Запитання для учасників: Які стратегії саморегуляції були найбільш ефективними? Що нового ви дізналися про себе?

Рекомендації для тренера: Підкреслити важливість самопідтримки та розвитку емоційної компетентності.

Вправа 4. «Рефлексія досвіду»

Мета: Поглиблення усвідомлення власного досвіду та професійних навичок

Опис: Учасники записують свої інсайти після виконання вправ та обговорюють їх у групі

Інструкція: Запишіть три ключові моменти, які ви відчули або усвідомили під час заняття. Поділіться ними з групою, обговорить важливість цих відкриттів для практичної роботи.

Запитання для учасників: Що нового ви дізналися про власні професійні компетенції? Як ці знання можна застосувати у практиці?

Рекомендації для тренера: Сприяти щирій рефлексії, заохочувати обмін досвідом, підкреслювати значення самостереження.

Завершальна частина (10 хв.):

Підбиття підсумків, обговорення інсайтів, підкреслення практичної значущості навичок, отриманих під час заняття.

Заняття 3

Мета заняття: Розвиток практичних навичок психологічної підтримки ветеранів війни та формування умінь роботи з травмою

Вступна частина (20 хв.):

Обговорення теми заняття, налаштування на групову роботу, короткий огляд методів психологічної допомоги ветеранам.

Основна частина (90 хв.):

Вправа 1. «Емоційний щоденник ветерана»

Мета: Розвиток емпатії та здатності аналізувати емоційні стани
Опис: Учасники уявляють день із життя ветерана та описують його емоції
Інструкція: Створіть короткий щоденник ветерана (ранок–вечір), відзначте емоції, ситуації, реакції. Потім обговоріть у групі, які почуття були найскладнішими для розуміння.

Запитання для учасників: Які емоції найчастіше виникали у ветерана? Що нового ви дізналися про внутрішній світ ветеранів?
Рекомендації для тренера: Слідкувати, щоб учасники не проектували власні переживання на ветерана, підтримувати обговорення.

Вправа 2. «Роль психолога»

Мета: Відпрацювання навичок підтримки та консультування
Опис: Розігрування ситуацій консультації ветерана

Інструкція: Розділіться на пари. Один учасник – ветеран, інший – психолог. Проведіть коротку консультацію, потім поміняйтеся ролями. Обговоріть ефективність застосованих стратегій.

Запитання для учасників: Які методи підтримки були найефективнішими? Що можна покращити?

Рекомендації для тренера: Підкреслити важливість активного слухання та емпатії, давати індивідуальний зворотний зв'язок.

Вправа 3. «Стресові сценарії»

Мета: Розвиток умінь працювати зі стресом та кризовими ситуаціями
Опис: Учасники аналізують можливі стресові ситуації ветеранів та способи психологічної підтримки

Інструкція: Кожен учасник описує три ситуації, що можуть викликати стрес у ветерана, та пропонує способи реагування. Потім обговоріть у групі.

Запитання для учасників: Які стратегії підтримки здаються найбільш ефективними? Як можна модифікувати підхід до різних типів ветеранів?
Рекомендації для тренера: Заохочувати критичне мислення, виділяти ефективні стратегії підтримки.

Вправа 4. «Рефлексія та висновки»

Мета: Узагальнення отриманого досвіду та інсайтів

Опис: Учасники аналізують власні сильні сторони та області для розвитку у роботі з ветеранами

Інструкція: Напишіть три ключові відкриття після вправ, поділіться з групою, обговоріть, як можна застосувати у майбутній професійній практиці.
Запитання для учасників: Що нового ви дізналися про себе як психолога? Як ці знання допоможуть у роботі з ветеранами?

Рекомендації для тренера: Підтримувати щирість у рефлексії, заохочувати взаємний обмін досвідом.

Завершальна частина (10 хв.):

Підбиття підсумків заняття, обговорення інсайтів, формування плану практичного застосування отриманих знань та навичок.

Заняття 4

Мета заняття: Формування практичних навичок надання психологічної підтримки ветеранам війни у стресових та кризових ситуаціях

Вступна частина (20 хв.):

Обговорення теми заняття, налаштування на групову роботу, ознайомлення з метою та очікуваними результатами.

Основна частина (90 хв.):

Вправа 1. «Емпатичне слухання»

Мета: Розвиток навичок активного слухання та розуміння емоцій ветеранів

Опис: Учасники тренують здатність слухати без оцінки та давати зворотний зв'язок

Інструкція: В парах один учасник розповідає про уявну стресову ситуацію ветерана, другий лише слухає та повторює ключові емоції. Потім обговоріть відчуття обох сторін.

Запитання для учасників: Які труднощі виникали при слуханні? Що нового дізналися про важливість емпатії?

Рекомендації для тренера: Слідкувати, щоб учасники дотримувалися правил активного слухання, коригувати помилки у відображенні емоцій.

Вправа 2. «Сценарії стресу»

Мета: Розвиток умінь аналізувати та прогнозувати стресові реакції
Опис: Учасники створюють короткі сценарії стресових ситуацій для ветеранів і пропонують стратегії підтримки

Інструкція: Кожна група описує одну кризову ситуацію та визначає три способи психологічної допомоги. Потім обговорить у групі найефективніші стратегії.

Запитання для учасників: Які методи підтримки були найбільш ефективними? Як можна адаптувати підхід для різних ветеранів?
Рекомендації для тренера: Заохочувати критичне мислення, виділяти найбільш практичні та безпечні підходи.

Вправа 3. «Роль психолога в кризі»

Мета: Відпрацювання практичних навичок консультування в кризових ситуаціях

Опис: Розігрування ситуацій психологічної підтримки ветерана у кризовому стані

Інструкція: Розділіться на трійки: один – ветеран, другий – психолог, третій – спостерігач. Проведіть коротку консультацію, обговорить спостереження та ефективність дій.

Запитання для учасників: Що було найскладніше у ролі психолога? Як краще реагувати на сильні емоційні прояви ветерана?

Рекомендації для тренера: Підтримувати безпечну атмосферу, звертати увагу на адекватність застосованих технік.

Вправа 4. «Рефлексивне коло»

Мета: Узагальнення отриманого досвіду та самопізнання

Опис: Учасники аналізують власні навички та емоційні реакції під час вправ

Інструкція: У колі кожен учасник називає одне відкриття про себе як майбутнього психолога та одну область, над якою варто працювати.

Запитання для учасників: Які нові знання та навички ви отримали? Як це вплине на вашу майбутню практику?

Рекомендації для тренера: Заохочувати щирі саморефлексії, створювати підтримувальне середовище.

Завершальна частина (10 хв.):

Підбиття підсумків заняття, обговорення інсайтів, визначення планів практичного застосування отриманих знань.

Заняття 5

Мета заняття: Формування практичних компетенцій щодо підтримки ветеранів у процесі соціальної та психологічної адаптації

Вступна частина (20 хв.):

Обговорення теми заняття, налаштування на групову роботу, ознайомлення з метою та очікуваними результатами.

Основна частина (90 хв.):

Вправа 1. «Емоційний портрет ветерана»

Мета: Розвиток умінь аналізувати психологічний стан ветерана

Опис: Учасники створюють опис емоційного стану уявного ветерана на основі заданих ситуацій

Інструкція: Кожна група отримує опис ситуації ветерана, аналізує його емоції та складає короткий «портрет» психологічного стану. Потім презентує результат у групі.

Запитання для учасників: Які емоції найчастіше проявляються у ветеранів у таких ситуаціях? Як це впливає на їхню адаптацію?

Рекомендації для тренера: Стежити, щоб аналіз був глибоким і враховував можливі психологічні травми.

Вправа 2. «Ситуаційна рольова гра»

Мета: Відпрацювання практичних навичок психологічної підтримки ветеранів

Опис: Учасники моделюють взаємодію психолога з ветераном у стресовій ситуації

Інструкція: В парах один учасник грає ветерана, другий – психолога. Програйте коротку сесію підтримки, після чого обговоріть дії та їх ефективність.

Запитання для учасників: Що було найскладніше у ролі психолога? Які методи були найбільш ефективні?

Рекомендації для тренера: Забезпечити безпечну атмосферу, коригувати помилки у взаємодії та надавати рекомендації.

Вправа 3. «Карта адаптації»

Мета: Розвиток умінь планувати психологічну підтримку ветеранів

Опис: Учасники створюють схему адаптаційного процесу ветерана та визначають ключові точки підтримки

Інструкція: Використайте аркуш або дошку для створення карти, де позначте етапи адаптації та можливі психологічні труднощі, запропонуйте стратегії допомоги.

Запитання для учасників: Які етапи адаптації найскладніші для ветеранів? Як можна підтримати на кожному етапі?

Рекомендації для тренера: Підтримувати дискусію, спрямовувати на практичну цінність запропонованих рішень.

Вправа 4. «Рефлексія досвіду»

Мета: Підведення підсумків та самопізнання учасників

Опис: Учасники обговорюють, що вони дізналися про себе та власні професійні навички

Інструкція: У колі кожен називає одне нове відкриття та одну зону, де потрібне вдосконалення.

Запитання для учасників: Які нові знання і навички ви отримали? Як ви будете застосовувати їх у практиці?

Рекомендації для тренера: Заохочувати щирі саморефлексію, підтримувати атмосферу довіри.

Завершальна частина (10 хв.):

Підбиття підсумків заняття, обговорення отриманих інсайтів, визначення плану практичного застосування знань.

Заняття 6

Мета заняття: Формування практичних навичок психологічної підтримки ветеранів у роботі з травматичними спогадами

Вступна частина (20 хв.):

Обговорення теми заняття, налаштування на групову роботу, ознайомлення з метою та очікуваними результатами.

Основна частина (90 хв.):

Вправа 1. «Слухання без оцінки»

Мета: Розвиток навичок активного слухання та емпатії

Опис: Учасники тренуються слухати розповідь «ветерана» без перебивань і оцінок

Інструкція: У парах один учасник розповідає коротку історію, другий слухає, не коментуючи, потім змінюються ролями.

Запитання для учасників: Що відчували під час слухання? Наскільки складно утриматися від коментарів?

Рекомендації для тренера: Стежити, щоб учасники дотримувалися правил активного слухання, надавати зворотний зв'язок.

Вправа 2. «Символи травми»

Мета: Розвиток умінь ідентифікувати психологічні травми

Опис: Учасники створюють візуальні символи травматичного досвіду ветерана

Інструкція: Намалюйте на аркуші символи, що відображають травматичні події та їхній емоційний вплив, обговоріть у групі.

Запитання для учасників: Які емоції символи викликають? Як це допомагає зрозуміти внутрішній стан ветерана?

Рекомендації для тренера: Підтримувати безпечну атмосферу, заохочувати учасників до відкритої творчості.

Вправа 3. «Роль психолога»

Мета: Відпрацювання технік підтримки при розповіді про травму

Опис: Учасники моделюють короткі сесії підтримки ветерана

Інструкція: В парах один учасник грає ветерана, інший – психолога. Програйте ситуацію, де ветерану важко розповідати про травму. Потім обговоріть ефективні методи підтримки.

Запитання для учасників: Що було найскладніше? Які техніки допомогли зменшити стрес ветерана?

Рекомендації для тренера: Дати зворотний зв'язок, звернути увагу на невербальні сигнали ветерана та адекватність реакцій психолога.

Вправа 4. «Рефлексія досвіду»

Мета: Підведення підсумків та самоаналіз

Опис: Учасники обговорюють, що вони дізналися про себе та професійну підготовку

Інструкція: Кожен називає одну навичку, яку зміг удосконалити, і одну зону для розвитку.

Запитання для учасників: Що нового ви дізналися про свою готовність працювати з травмами ветеранів? Як застосуєте це у практиці?

Рекомендації для тренера: Підтримувати щирі рефлексії, заохочувати обмін досвідом між учасниками.

Завершальна частина (10 хв.):

Підбиття підсумків заняття, обговорення отриманих інсайтів, визначення напрямів для практичного застосування знань.

Заняття 7

Мета заняття: Розвиток ефективних комунікаційних навичок та умінь взаємодії з ветеранами

Вступна частина (20 хв.):

Обговорення теми заняття, налаштування на групову роботу, ознайомлення з метою та очікуваними результатами.

Основна частина (90 хв.):

Вправа 1. «Активне слухання»

Мета: Розвиток навичок уважного та емпатійного слухання

Опис: Учасники тренуються слухати ветерана без перебивань, демонструючи увагу та підтримку

Інструкція: У парах один учасник розповідає коротку історію або ситуацію, другий слухає та відповідає лише уточнювальними питаннями. Потім ролі змінюються.

Запитання для учасників: Як почувалися під час слухання? Що допомогло залишатися уважним?

Рекомендації для тренера: Стежити, щоб учасники дотримувалися правил активного слухання, заохочувати невербальне підкріплення.

Вправа 2. «Мовні бар'єри»

Мета: Виявлення та подолання комунікаційних бар'єрів

Опис: Учасники аналізують приклади складної комунікації та шукають способи її покращення

Інструкція: Розділіться на групи, кожна отримує приклад ситуації спілкування з ветераном із комунікаційними проблемами. Обговоріть помилки та запропонуйте альтернативні стратегії.

Запитання для учасників: Які помилки у спілкуванні ви помітили? Як їх можна виправити?

Рекомендації для тренера: Модерувати дискусію, підкреслювати важливість уважності та емпатії.

Вправа 3. «Роль психолога у конфліктній ситуації»

Мета: Розвиток навичок управління емоційно складними ситуаціями

Опис: Моделювання коротких сесій, де виникає конфліктна або напружена ситуація

Інструкція: В парах один учасник грає ветерана з підвищеною емоційною напругою, другий – психолога. Програйте ситуацію та обговоріть, які техніки допомогли заспокоїти учасника.

Запитання для учасників: Що було найскладніше? Які техніки були найбільш ефективними?

Рекомендації для тренера: Забезпечити безпечне середовище, наголошувати на контролі емоцій та підтримці ветерана.

Вправа 4. «Рефлексія комунікаційних навичок»

Мета: Підведення підсумків та самоаналіз комунікаційних умінь

Опис: Учасники обговорюють, що вдалося, а що потребує вдосконалення

Інструкція: Кожен учасник називає одну сильну сторону у своїй комунікації та одну область для розвитку, обговорює це у групі.

Запитання для учасників: Що нового дізналися про свої комунікаційні навички? Як застосуєте це у практиці?

Рекомендації для тренера: Заохочувати щирю рефлексію, підтримувати обмін досвідом між учасниками.

Завершальна частина (10 хв.):

Підбиття підсумків заняття, обговорення отриманих інсайтів, визначення напрямів для практичного застосування знань у роботі з ветеранами.

Заняття 8

Мета заняття: Формування навичок надання емоційної підтримки та стабілізації психологічного стану ветеранів

Вступна частина (20 хв.):

Обговорення теми, короткий огляд специфіки емоційної підтримки, налаштування на роботу в групі.

Основна частина (90 хв.):

Вправа 1. «Виявлення емоцій»

Мета: Розпізнавання емоцій ветерана

Опис: Учасники аналізують короткі описані ситуації та визначають емоційний стан людини

Інструкція: Ознайомтеся із ситуацією, визначте емоції ветерана та запропонуйте способи реагування психолога

Запитання для учасників: Які емоції були найскладнішими для розпізнавання?

к ви визначили їх?

Рекомендації для тренера: Пояснювати невербальні сигнали, підкреслювати важливість уважності.

Вправа 2. «Емпатійне відображення»

Мета: Розвиток навичок емпатійного відгуку

Опис: Учасники тренуються відображати почуття ветерана словами та невербально

Інструкція: Працюємо у парах: один учасник розповідає емоційно насичену ситуацію, другий – відображає почуття співрозмовника. Потім обговорюємо результати

Запитання для учасників: Як відчували себе в ролі «слухача»? Що допомогло встановити контакт?

Рекомендації для тренера: Стежити за щирістю і точністю відображення почуттів, підтримувати учасників.

Вправа 3. «Техніки заспокоєння»

Мета: Освоєння методів стабілізації емоцій ветерана

Опис: Практика простих методик релаксації та дихальних вправ

Інструкція: Учасники по черзі демонструють методиками, інші відпрацьовують як психолог

Запитання для учасників: Яка техніка була найбільш ефективною? Чи легко її застосовувати у практиці?

Рекомендації для тренера: Демонструвати приклади, слідкувати за безпекою фізичних вправ.

Вправа 4. «Рефлексія та обговорення»

Мета: Усвідомлення отриманих навичок

Опис: Обговорення досвіду, складнощів та інсайтів

Інструкція: Кожен учасник ділиться, що вдалося і що потребує практичного удосконалення

Запитання для учасників: Що нового дізналися про себе? Які навички будете використовувати у майбутній роботі?

Рекомендації для тренера: Заохочувати щирі рефлексії, вести групову дискусію.

Завершальна частина (10 хв.):

Підбиття підсумків, обговорення інсайтів, рекомендації для подальшої практики.

Заняття 9

Мета заняття: Ознайомлення з методами психологічної діагностики та оцінки потреб ветеранів

Вступна частина (20 хв.):

Обговорення мети діагностики, її значення та принципів етичної взаємодії.

Основна частина (90 хв.):

Вправа 1. «Ознайомлення з методиками»

Мета: Вивчення основних інструментів психологічної діагностики

Опис: Розгляд тестів і опитувальників, аналіз їх застосування

Інструкція: Групи отримують опис методики, обговорюють її призначення та потенційні труднощі застосування

Запитання для учасників: Які методики здаються найбільш ефективними? Чому?

Рекомендації для тренера: Наголошувати на етичних аспектах, пояснювати обмеження методик.

Вправа 2. «Симуляція оцінки»

Мета: Практичне застосування методів діагностики

Опис: Учасники відпрацьовують збір інформації та заповнення опитувальників

Інструкція: Один учасник грає ветерана, інший психолога, збирає дані та інтерпретує результати

Запитання для учасників: Які складнощі виникли? Як ви вирішували їх?

Рекомендації для тренера: Стежити за точністю виконання завдань, коментувати практичні помилки.

Вправа 3. «Аналіз результатів»

Мета: Розвиток навичок інтерпретації даних

Опис: Обговорення зібраної інформації, формування рекомендацій для психологічної допомоги

Інструкція: Після симуляції обговоріть результати у групах та запропонуйте подальші дії

Запитання для учасників: Що вдалося інтерпретувати безпомилково? Які моменти потребують уваги?

Рекомендації для тренера: Заохочувати детальний аналіз, пояснювати помилки і нюанси інтерпретації.

Вправа 4. «Рефлексія»

Мета: Узагальнення досвіду

Опис: Учасники обговорюють, які навички вдалося отримати, що потребує удосконалення

Інструкція: Кожен формулює власний план дій щодо застосування навичок у практиці

Запитання для учасників: Які знання і навички найбільш цінні для вашої майбутньої роботи?

Рекомендації для тренера: Підтримувати рефлексію, заохочувати планування професійного розвитку.

Завершальна частина (10 хв.):

Підбиття підсумків, обговорення практичної цінності отриманих навичок.

Заняття 10

Мета заняття: Закріплення отриманих знань і навичок, підготовка до практичного застосування

Вступна частина (20 хв.):

Огляд пройдених тем, обговорення основних компетенцій, визначення особистих цілей.

Основна частина (90 хв.):

Вправа 1. «Мій професійний профіль»

Мета: Усвідомлення власних компетенцій

Опис: Учасники оцінюють свої сильні сторони і зони розвитку

Інструкція: Скласти письмово перелік компетенцій, порівняти з метою роботи з ветеранами

Запитання для учасників: Які компетенції ви розвинули найбільше? Що потребує додаткової практики?

Рекомендації для тренера: Модерувати процес самопізнання, надавати підтримку при оцінці власних навичок.

Вправа 2. «Розбір кейсу»

Мета: Інтеграція знань у практичну ситуацію

Опис: Групи розбирають комплексну ситуацію роботи з ветераном

Інструкція: Обговоріть кейс, запропонуйте стратегію психологічної взаємодії

Запитання для учасників: Які дії були б найбільш ефективними? Що викликало сумніви?

Рекомендації для тренера: Стежити за логічністю рішень, підкреслювати комплексний підхід.

Вправа 3. «Рольова гра: повний сеанс»

Мета: Практичне відпрацювання повного сеансу з ветераном

Опис: Учасники моделюють повну зустріч: діагностика, підтримка, рекомендації

Інструкція: Ролі змінюються, кожен учасник пробує себе як психолог

Запитання для учасників: Що було складним? Які навички вдалося застосувати найбільш ефективно?

Рекомендації для тренера: Контролювати час, забезпечувати зворотний зв'язок.

Вправа 4. «Рефлексія і план дій»

Мета: Узагальнення досвіду та планування подальшого розвитку

Опис: Учасники обговорюють, що засвоїли, і визначають цілі для практики

Інструкція: Напишіть персональний план розвитку професійних навичок

Запитання для учасників: Які ключові знання і навички ви застосуєте у майбутній практиці?

Рекомендації для тренера: Сприяти чіткій формулюванню плану дій, надати рекомендації щодо саморозвитку.

Завершальна частина (10 хв.):

Підведення підсумків програми, обговорення отриманих компетенцій, визначення подальших кроків у професійній підготовці.

Застосування цієї програми у навчальному процесі дозволяє майбутнім психологам не лише отримати необхідні знання, але й закріпити їх на практиці, формуючи готовність до професійної діяльності у сфері психологічної допомоги ветеранам війни. Крім того, робота за запропонованою програмою сприяє розвитку емоційної стійкості, емпатії та професійної самосвідомості у студентів, що є важливим фактором ефективною психологічної практики.

Таким чином, програма занять є комплексним, практико-орієнтованим навчальним інструментом, який відповідає сучасним вимогам професійної підготовки психологів та може бути використаний як додаток до дипломної роботи для демонстрації методичного підходу до розвитку професійних компетенцій.

2.3 Рекомендації з підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни

Сучасні реалії українського суспільства, що переживає наслідки військових дій, вимагають від майбутніх психологів високого рівня професійної готовності до роботи з ветеранами війни — категорією клієнтів, яка має особливі психологічні потреби. Ветерани часто стикаються з посттравматичними розладами, труднощами соціальної адаптації, змінами у сімейних стосунках, кризами самоідентичності. Психолог, який працює з ними, має володіти не лише глибокими теоретичними знаннями, а й практичними навичками кризового консультування, емпатійного слухання, роботи з травмою, а також високою емоційною стабільністю.

Відтак, постає потреба удосконалення системи професійної підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти. Нижче подано комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності цієї підготовки. [30,41,44].

1. Впровадження спеціалізованих навчальних дисциплін і курсів.

До освітніх програм підготовки психологів варто включити окремі курси, присвячені роботі з ветеранами війни та їхніми сім'ями. Такі курси повинні охоплювати теоретичний матеріал, аналіз клінічних випадків, тренінгові заняття, моделювання консультаційних ситуацій.

2. Посилення практичної складової професійної підготовки.

Під час навчання студентам необхідно забезпечити можливість проходження практики у психологічних службах, реабілітаційних центрах, шпиталях ветеранів, благодійних фондах, які надають допомогу військовим. Це дозволить:

- ознайомитися з реальними потребами ветеранів;
- розвинути навички встановлення довірливого контакту;
- отримати досвід участі у психологічних консультаціях і групових заняттях.

3. Розвиток емоційної стійкості та навичок саморегуляції.

Робота з ветеранами передбачає високий рівень емоційного навантаження. Тому студентів необхідно навчати:

- технік психологічного самозахисту і релаксації;
 - методів відновлення психічного ресурсу (майндфулнес, дихальні практики, арттерапія);
 - прийомів саморефлексії та усвідомлення власних емоційних реакцій.
- Регулярне використання таких технік запобігає професійному вигоранню і підвищує ефективність допомоги клієнтам.

4. Формування спеціальних професійних компетенцій.

У процесі навчання необхідно цілеспрямовано формувати такі ключові компетенції психолога, який працює з ветеранами:

емпатія і толерантність — здатність до розуміння та прийняття різних емоційних станів клієнтів;

стресостійкість і врівноваженість — уміння зберігати професійну позицію у складних ситуаціях;

комунікативна компетентність — здатність вести діалог без осуду, з повагою до військового досвіду клієнта;

етична культура — дотримання конфіденційності, безоцінного ставлення та професійних меж.

5. Використання інтерактивних і тренінгових форм навчання

Доцільно проводити:

рольові ігри (імітація консультування ветерана з ПТСР);

групові тренінги емпатійного слухання і кризового реагування;

супервізійні зустрічі, на яких студенти під керівництвом викладача розбирають власні труднощі у спілкуванні з травмованими клієнтами;

дискусії з експертами — практичними психологами, військовими капеланами, соціальними працівниками.

6. Міждисциплінарна взаємодія

Ефективна підготовка майбутніх психологів передбачає співпрацю з представниками суміжних галузей — медицини, педагогіки, соціальної роботи,

юриспруденції. Такий підхід допоможе студентам краще розуміти комплексну природу проблем ветеранів і надавати більш кваліфіковану допомогу.

7. Розроблення та впровадження психологічних програм і тренінгів

Заклади вищої освіти мають створювати авторські програми підготовки психологів до роботи з ветеранами, які включатимуть:

діагностичні блоки (оцінка готовності студентів до роботи з ветеранами);

навчальні модулі (лекції, практикуми, тренінги);

підсумкові практичні завдання (створення кейсів, планів консультативних сесій, розробка індивідуальних програм допомоги).

8. Психологічний супровід студентів

Доцільно впроваджувати систему психологічного супроводу майбутніх фахівців — регулярні групи підтримки, консультування, обговорення складних емоційних тем, пов'язаних із роботою з травмою. Це допоможе студентам знизити рівень тривожності, уникнути емоційного вигорання та підвищити професійну самосвідомість.

9. Науково-дослідна діяльність студентів

Стимулювання участі студентів у дослідженнях, присвячених тематиці психологічної допомоги ветеранам, сприятиме формуванню наукового мислення, поглибленню розуміння проблематики і розвитку аналітичних здібностей.

10. Формування гуманістичної професійної позиції

Найважливішим аспектом підготовки є виховання у студентів гуманістичних цінностей — поваги, співчуття, бажання допомагати, здатності бачити в кожному ветерані не лише клієнта, а насамперед людину з власною історією, гідністю і потребою у підтримці.

Підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни потребує системного підходу, що поєднує теоретичну, практичну та особистісну складові навчання. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме формуванню компетентних, чуйних і психологічно зрілих фахівців, здатних ефективно надавати допомогу ветеранам,

підтримувати їх у процесі адаптації до мирного життя та сприяти їх соціально-психологічній реабілітації.

Висновки до розділу

У другому розділі було представлено результати експериментального дослідження, спрямованого на вивчення рівня професійної готовності майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни.

Проведений аналіз результатів опитування показав, що більшість студентів-психологів мають загальні уявлення про проблеми ветеранів, однак недостатньо володіють спеціальними знаннями щодо психотравматичних наслідків бойових дій, методів кризового консультування та особливостей комунікації з травмованими особами. Крім того, у студентів виявлено певні труднощі з емоційною стійкістю, саморегуляцією та впевненістю у власних професійних силах. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого формування професійної готовності до роботи з ветеранами ще на етапі навчання у закладі вищої освіти.

З метою підвищення рівня готовності було розроблено психологічну програму підготовки студентів-психологів до роботи з ветеранами війни, що включала навчально-тренінгові модулі, інтерактивні вправи, рольові ігри, кейс-аналізи та елементи саморефлексії. Реалізація програми сприяла поглибленню розуміння студентами психологічних особливостей ветеранів, розвитку емпатії, комунікативних і консультативних навичок, а також підвищенню рівня впевненості у власній професійній компетентності.

На основі результатів експериментальної роботи були сформульовані практичні рекомендації з підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх психологів, серед яких: інтеграція спеціалізованих курсів і тренінгів у навчальні плани, посилення практичної складової підготовки, проведення зустрічей з ветеранами та практикуючими психологами, які працюють у цій

сфері, а також створення умов для розвитку емоційної стійкості та професійної рефлексії студентів.

Таким чином, результати експериментального дослідження підтвердили гіпотезу про те, що професійна підготовка майбутніх психологів до роботи з ветеранами війни стає значно ефективнішою за умови впровадження цілеспрямованих навчально-тренінгових програм, спрямованих на формування відповідних знань, умінь і особистісних якостей, необхідних для роботи з особами, які мають досвід участі у бойових діях.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження були розглянуті ключові аспекти теоретичних підходів до професійної підготовки майбутніх психологів, зокрема, специфіка психологічної роботи з ветеранами війни та особливості подолання психотравматичних наслідків військового досвіду. Було визначено основні компетенції, необхідні для ефективної роботи з цією категорією клієнтів, включаючи знання про психологічний стан ветеранів, методи та техніки роботи з травмованими особами, а також здатність до емпатії, емоційної підтримки та налагодження контактів у кризових ситуаціях. Крім того, дослідження підкреслило важливість спеціалізованого навчання та тренінгів, спрямованих на розвиток практичних умінь для роботи з ветеранами війни.

Теоретичні основи підготовки психологів до роботи з ветеранами охоплюють широкий спектр знань і навичок, необхідних для забезпечення ефективної підтримки психічного здоров'я цієї категорії осіб. У межах дослідження були проаналізовані результати опитувань, що дозволило оцінити реальний стан підготовки майбутніх психологів до взаємодії з ветеранами. Для цього використовувалися такі інструменти: «Діагностика рівня

полікомунікативної емпатії» (І. М. Юсупов), тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), опитувальник особистісної зрілості (Ю. З. Гільбух), тест «Рівень емоційної стійкості» (Тарасов Є.О.), а також авторська анкета на виявлення знань про психологічні особливості та проблеми ветеранів війни.

Результати дослідження показали, що більшість студентів мають базові знання про роботу з ветеранами, проте недостатньо володіють практичними навичками та спеціалізованими методиками для роботи з травмованими клієнтами. Дослідження також підкреслило важливість впровадження додаткових тренінгів і практичних занять, які б дозволяли студентам набувати компетенцій через роботу з реальними клієнтами під час навчання.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про необхідність удосконалення навчальних програм і посилення практичної підготовки майбутніх психологів для забезпечення їх готовності до ефективної роботи з ветеранами війни. Враховуючи ці дані, нами розроблено психологічну програму професійної підготовки студентів-психологів до роботи з ветеранами, метою якої є: підготовка майбутніх психологів до роботи з психотравмованими особами, розвиток навичок подолання психологічних травм, підвищення стресостійкості, емоційної компетентності та здатності ефективно працювати з різними аспектами психічного здоров'я ветеранів війни.

З метою удосконалення професійної підготовки майбутніх психологів були розроблені практичні рекомендації, які сприятимуть підвищенню рівня готовності до роботи та ефективного психологічного супроводу ветеранів війни.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Андрійчук І.П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: автореферат дисертації / І.П. Андрійчук // Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. – К., 2003. – С. 20.
2. Антонова Н. О. Проблеми діагностики психологічної готовності до професійної діяльності у випускників психологічного факультету / Н. О. Антонова // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. – 2009. – Т. 10, Ч. 11. – С. 43-52.
3. Барчій М.С. До проблеми професійного становлення майбутніх психологів. Вісник Національного університету оборони України. 2015. №3 (46).С. 14-19.
4. Белякова С.М. Психологічні особливості професійного становлення студентів. Молодий вчений. 2016. №5 (32). С. 539-542.
5. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія: навч. посібник. Полтава : А С М І, 2010. 240 с.
6. Бондаренко Н. Б. Супровід групи самопомоги осіб, які мають проблеми психічного здоров'я / Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2015. Т. 175. С. 58–60.

7. Бочелюк В. Й. Психологія: вступ до спеціальності : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів / В. Й. Бочелюк, В. В. Зарицька. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 287 с.
8. Вайнола Р. Х. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика : навч. посіб. / за ред. проф. С. О Сисоєвої. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. С. 14–20.
9. Варлакова Є. О. Роль і місце родин в адаптації та реабілітації учасників АТО // Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції : тези доп. міжвідомчої науково-практичної конференції. Ч. 1 (Київ, 30 берез. 2016 р.). – Київ : Національна акад. внутр. справ, 2016. С. 80–83
10. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.
11. Вінтюк Ю. Професійна підготовка майбутніх психологів: проблема та її складові. Педагогіка і психологія професійної освіти. Серія: Дидактика, методика і технології навчання. 2016. № 3. С. 92–102.
12. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально- психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.
13. Горностай П. П. Проблемний аналіз в консультативній практиці / П. П. Горностай // Практична психологія: теорія, методи, технології : матеріали наук. семінару. – К. : Ніка-Центр, 1997. – С. 18–27.
14. Гридковець Л. М., Вашека Т. В. Психологічне консультування. Посібник. Київ : Літера, 2015. 207 с Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : навч. посіб. / С. В. Васьківська. – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
15. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: Методичні рекомендації. Київ-Харків : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», 2014.

16. Дубовик О. М. Теоретичні аспекти вивчення професійно-орієнтованих особливостей особистісних якостей психолога в процесі професійного розвитку та становлення особистості. Актуальні питання колекційної освіти (педагогічні науки) : зб. наук. праць : у 2 т / за ред. В. М. Синьова, О. В. Гаврилова. Вип. V, т. 1. Кам'янець - Подільський, 2015. – С. 85–97.

17. Дуткевич Т. В. Практична психологія: вступ у спеціальність : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 256 с.

18. Ендеберя І.В. Умови професійного становлення майбутніх практичних психологів. Наука і освіта. 2013. №3. С. 60-63.

19. Ендеберя І.В., Новік І.І. Методологічний аналіз проблеми професійного становлення майбутніх практичних психологів. Молодий вчений. 2017. Вип. 10.1 (50.1). С. 69–72.

20. Єрко А.І., Тимощук А.В. Особистісно-професійне становлення фахівців в умовах вищого навчального закладу. Молодий вчений. 2017. №12.1 (52.1). С. 64-67.

21. Журавльова Н. Ю. Особливості психологічної допомоги сім'ям демобілізованих військовослужбовців // Актуальні проблеми психології. Т. 3. Консультативна психологія і психотерапія. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Логос, 2015. С. 76–84.

22. Журавльова Н. Ю., Гурлева Т. С. Діалог як фактор формування психотерапевтичних стосунків з дружинами демобілізованих військовослужбовців // Міжнародна науково-практична конференція «Сучасний вимір психології та педагогіки», 26–27 травня 2017 р. Львів, 2017. С. 151–153.

23. Іваненко, Б. Б. Особистісна психокорекція майбутнього практичного психолога засобами активного соціально-психологічного навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/ Б. Б. Іваненко ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2005. – 20 с.

24. Кирилюк І. М. Психологічні чинники підготовки практичного психолога до ведення терапевтичного діалогу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2006. – 20 с.

25. Кісарчук З. Г. Проблема професійної підготовки психологів-консультантів та психотерапевтів / З. Г. Кісарчук // Психологічній службі системи освіти України 10 років: здобутки, проблеми і перспективи. – К. : Ніка-Центр, 2002. – С. 176 - 177.

26. Кісарчук З. Г. Проблема стосунків «психотерапевт-клієнт» у ситуаціях надання психологічної допомоги постраждалим. Актуальні проблеми психології. Т.3. Консультативна психологія і психотерапія. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С. Д. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2016. Випуск 12. С. 7–22.

27. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок травмівних подій: досвід, узагальнення, висновки. Актуальні проблеми психології. Т. 3. Консультативна психологія і психотерапія. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С. Д. Київ : Логос, 2015. Вип. 11. С. 7–20.

28. Кісарчук З. Г. Теоретико-методологічні проблеми діяльності практичного психолога / З. Г. Кісарчук // Практична психологія: теорія, методи, технології : матер. наук. семін. – К. : Ніка-Центр, 1997. – С. 18–27.

29. Кляпець О. Я. Вплив наслідків переживання травматичних подій ветеранами на їх сімейні взаємини / Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції. Тези доповіді міжвідомчої. науково-практичної конференції Ч. 1 (Київ, 30 берез. 2016 р.). Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2016. С. 161–164.

30. Козирєв М.П., Козловська Ю.Р. Професійне становлення фахівця в умовах вищого навчального закладу. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2013. №1. С. 305-313.

31. Кузькова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / С. Б. Кузькова. – Суми : ВТД «У», 2006.– 384 с.

32. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості.: - К.: Видавництво ТОВ «КММ». 2007, - 296с.
33. Мілютіна К. Л. Теорія і практика психологічного тренінгу / К. Л. Мілютіна. К.: МАУП, 2004, 192 с.
34. Оверчук В. А. Реабілітаційна психологія: навчальний посібник для студентів ВНЗ. Вінниця : Міленіум, 2007. 295 с.
35. Осадько О. Технології психологічного консультування. – Київ: Ред. Загальнопедагогічних газет, 2005.
36. Осадько О. Ю. Основи психологічної допомоги особистості : навч. посіб. / О. Ю.Осадько. – К. : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2004. – 87 с.
37. Основи практичної психології: підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – 536 с.
38. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник // за ред. Л. Царенко. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
39. Пампура І. І., Остапович В. П. Особливості соціальної та психологічної реабілітації учасників бойових дій. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції. Тези міжвідомчої науково-практичної конференції Ч. 1 (Київ, 30 берез. 2016 р.). Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2016. С. 77–80.
40. Панок В. Г. Основні напрями професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі / В. Г. Панок // Психологія та соціальна робота. – 2003. – № 4. – С. 14.
41. Панок В. Г. Зміст підготовки практичного психолога / В. Г. Панок // Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – С. 236–242.
42. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції / Матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції (Київ, 30 березня 2016 р.). 2 ч. /редакційна колегія: В. В. Черней, М. В. Костицький, О. І. Кудерміна та ін. Ч. 2. Київ Національна академія внутрішніх справ, 2016. С. 41.

43. Рибалка В. В. Психологічні проблеми особистості, їх визначення та шляхи розв'язання / В. В. Рибалка // Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – С. 236–242.

44. Солійчук І. І. Теоретико-методологічний аналіз проблеми готовності практичного психолога до професійної діяльності / І. І. Солійчук // Проблеми сучасної психології. – 2013. – Вип. 19. – С. 657 – 667.

45. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2004. – 96 с.

46. Холодова О. Структура і зміст психологічної допомоги / О. Холодова // Соціальна психологія. – 2006. – № 3 (17). – С. 17–24.

47. Хомич Т. М. Фізичне насильство як одна із форм вчинення насильства в сім'ї. // Часопис Національного університету «Острозька академія». Серія «Право», 2010. № 2.

48. Хоружий С. М. Психологічне консультування / С. М. Хоружий, Г.І. Онищенко. – К.: Вид. центр КНЛУ, 2002. – 57 с.

49. Царенко Л. Г. Принципи реабілітації учасників антитерористичної операції // Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції (Київ, 26 травня 2016 р.) / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ : НУОУ, 2016. С. 358–360.

50. Царенко Л. Г. Психологічна допомога військовослужбовцям в екстремальних ситуаціях. Перспективні питання психології: збірник наукових праць: за матеріалами Всеукраїнської міжвузівської науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєздійснення» (Слов'янськ, 21 січня 2016 р.) / ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2016. Вип. 1. С. 276–29.

51. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навч. посібник / І.М. Цимбалюк – К.: ВД "Професіонал", 2005. – 656 с.

