

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

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

### ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З РОДИНАМИ ВЕТЕРАНІВ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

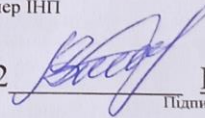
Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24382

номер ІНП

Виконав: студент II курсу, група ППмз-23-2




Вікторія ЦИГАНСЬКА

Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук,

доцент

Науковий ступінь, вчене звання



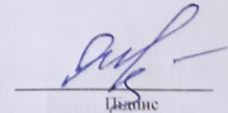
Наталія БЕРЕГОВА

Підпис, дата

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки  
 доктор психологічних наук, професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ініціали, прізвище

2 грудня 2024 р.

Хмельницький 2024

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 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ  
 НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ  
Вікторії ЦИГАНСЬКОЇ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: Особливості професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів.  
 Керівник кваліфікаційної роботи: Наталія БЕРЕГОВА, кандидат психологічних наук, доцент  
 Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 2 грудня 2024 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 на виявлення знань студентів-психологів про психологічні особливості родин ветеранів.
4. Зміст кваліфікаційної роботи: вступ, розділ 1. Теоретичні основи підготовки майбутніх психологів до роботи з родинами ветеранів, проблеми та виклики, з якими стикаються родини ветеранів; розділ 2. Організація експериментального дослідження професійної підготовки майбутніх психологів, аналіз результатів експерименту, структура психологічної програми, практичні рекомендації

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

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

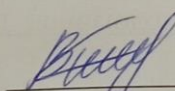
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023

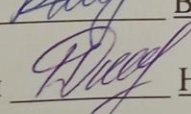
#### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ 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 02 січня 2024 р.	виконано
2.	Визначення теоретико-методологічних і теоретичних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3.	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4.	I розділ кваліфікаційної роботи	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5.	II розділ кваліфікаційної роботи	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6.	Загальні висновки	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	___ жовтня 2024 р.	виконано
9.	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	___ грудня 2024 р.	виконано

Здобувач

 Вікторія ЦИГАНСЬКА

Керівник кваліфікаційної роботи

 Наталія БЕРЕГОВА

## АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи Особливості професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів

Здобувач Вікторія ЦИГАНСЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія БЕРЕГОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 100 сторінок, 2 таблиць, 3 рисунка, перелік джерел посилання складає 51 найменування, 5 додатків.

Ключові слова: майбутній психолог, професійна підготовка, родини ветеранів, психологічна програма.

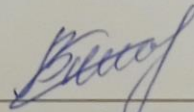
Об'єкт – професійна підготовка майбутніх психологів.

Предмет - особливості професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів.

За результатами дослідження проаналізовано психологічні проблеми та потреби родин ветеранів, розкрито специфіку професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з родинами ветеранів, запропоновано психологічну програму та практичні рекомендації щодо професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з родинами ветеранів.

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

Вікторія ЦИГАНСЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 2 грудня 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП	<b>6</b>
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З РОДИНАМИ ВЕТЕРАНІВ	<b>10</b>
1.1 Проблеми та виклики, з якими стикаються родини ветеранів	<b>10</b>
1.2 Професійні компетенції психолога для роботи з родинами ветеранів	<b>16</b>
1.3 Соціально-психологічний контекст роботи з родинами ветеранів	<b>35</b>
Висновки до розділу	<b>45</b>
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ З РОДИНАМИ ВЕТЕРАНІВ	<b>48</b>
2.1 Методика та організація дослідження, аналіз результатів опитування	<b>48</b>
2.2 Психологічна програма професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з родинами ветеранів	<b>56</b>
2.3 Практичні рекомендації щодо вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з родинами ветеранів	<b>73</b>
Висновки до розділу	<b>76</b>
ВИСНОВКИ	<b>78</b>
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	<b>80</b>
ДОДАТКИ	<b>86</b>
Додаток А Методика «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії»	<b>86</b>
Додаток Б Методика «Самооцінка психічних станів»	<b>90</b>
Додаток В Методика «Вивчення особистісної зрілості»	<b>92</b>
Додаток Г Методика «Рівень емоційної стійкості»	<b>96</b>
Додаток Д Авторський опитувальник на виявлення знань студентів-психологів про психологічні особливості родин ветеранів	<b>98</b>

## ВСТУП

На сьогоднішній день система професійної підготовки студентів-психологів у вищих навчальних закладах потребує оновлення, оскільки далеко не всі навчальні програми враховують специфіку роботи з ветеранами та їхніми родинами. Більшість навчальних планів не включає спеціалізованих курсів чи практичних занять, спрямованих на підготовку до роботи з цією категорією клієнтів. Внаслідок цього студенти виходять на ринок праці з недостатніми знаннями та навичками, що ускладнює надання ефективної психологічної допомоги ветеранам і їхнім родинам.

Вивчення особливостей професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів є надзвичайно важливим, оскільки від якості цієї підготовки залежить ефективність психологічної допомоги, що надається ветеранам та їхнім родинам. Важливим є також розробка спеціальних навчальних програм, які б включали в себе теоретичну та практичну підготовку до роботи з цією специфічною категорією клієнтів. Такі програми повинні враховувати психологічні аспекти військової служби, особливості посттравматичного стресового розладу, методи роботи з травмою, а також особливості комунікації з родинами ветеранів.

Таким чином, дослідження та удосконалення професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з родинами ветеранів є необхідним для забезпечення високого рівня психологічної підтримки цієї категорії населення. Це дослідження спрямоване на розробку науково обґрунтованих рекомендацій щодо вдосконалення системи професійної підготовки студентів-психологів, що дозволить підвищити якість надання психологічної допомоги та сприятиме соціально-психологічній адаптації ветеранів та їхніх родин у постконфліктний період.

Актуальність теми дослідження обумовлена сучасними соціальними і політичними реаліями, зокрема, наслідками військових конфліктів, які мають глибокий вплив на психіку не тільки учасників бойових дій, але й на членів

їхніх родин. Повернення ветеранів до мирного життя супроводжується різними психологічними труднощами, які зачіпають як самих ветеранів, так і їхні родини. Тому питання надання професійної психологічної допомоги родинам ветеранів набуває особливої важливості в сучасних умовах.

Родини ветеранів стикаються з різними проблемами: від адаптації до нового життєвого укладу до вирішення психологічних травм, які можуть виникати внаслідок військових дій. Часто такі проблеми призводять до зростання рівня конфліктності у родині, емоційного виснаження, депресій, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних станів, що вимагають кваліфікованої допомоги. У зв'язку з цим особлива увага повинна приділятися підготовці психологів, які зможуть надавати цільову та ефективну підтримку таким сім'ям. [21].

У цьому контексті дослідження особливостей професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів є важливим з точки зору соціального значення та перспектив розвитку психологічної допомоги у сучасному суспільстві.

**Актуальність теми**, її недостатня теоретична, методична і практична розробленість, необхідність розв'язання визначених суперечностей зумовили вибір даної теми дослідження: **«Особливості професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів»**.

**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** – професійна підготовка майбутніх психологів.

**Предмет дослідження** – особливості професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів.

**Мета дослідження** – вивчити зміст професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів та розробити психологічну програму, яка дозволить значною мірою підвищити якість їх підготовки.

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

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо змісту професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з родинами ветеранів.

2. Експериментальним шляхом визначити рівень розвитку значущих професійно-особистісних характеристик майбутніх психологів, необхідних для роботи з родинами ветеранів.

3. Розробити психологічну програму та практичні рекомендації щодо професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з родинами ветеранів.

**Гіпотеза дослідження** полягає у тому, що професійна підготовка студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів буде більш ефективною, якщо у навчальний процес будуть включені спеціалізовані навчальні курси, практичні тренінги, та методичні рекомендації, спрямовані на формування професійних компетенцій, необхідних для роботи з цією специфічною категорією клієнтів.

**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 в тому, що визначено специфіку професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з родинами ветеранів; розроблено банк методик, які спрямовані на вивчення рівня розвитку професійно значущих компетенцій майбутніх психологів; розроблено психологічну програму та практичні рекомендації щодо професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з родинами ветеранів.

**Практичне значення роботи** полягає у тому, що за допомогою проведеного дослідження визначено специфіку професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів, вивчено рівень розвитку

професійно значущих компетенцій студентів-психологів та представлено психологічну програму, практичні рекомендації щодо професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з родинами ветеранів.

Дослідження було проведено на базі Хмельницького національного університету. Вибірку склали студенти-психологи в загальній кількості 85 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: «Соціально-психологічний контекст роботи з родинами ветеранів» та обговорювалися на Міжнародній науково-практичній конференції і відображені у вигляді тез у збірнику наукових праць на тему: «Проблеми та виклики, з якими стикаються родини ветеранів».

**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 - 100 сторінок. Ілюстрований матеріал подано у 2 таблицях та 3 рисунках.

## **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З РОДИНАМИ ВЕТЕРАНІВ**

### **1.1 Проблеми та виклики, з якими стикаються родини ветеранів**

Ветерани, повертаючись до мирного життя, часто стикаються з важкими психологічними наслідками, які мають вплив не тільки на їхнє власне життя, але й на родини, де вони живуть. Це призводить до проблем у взаємовідносинах, соціальній адаптації, фізичному та психічному здоров'ї. Війна і військові дії є одними з найсильніших стресових факторів, які можуть призвести до серйозних порушень психічного здоров'я в учасників бойових дій.

Однією з найпоширеніших і найважчих психологічних проблем серед ветеранів є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Цей розлад розвивається внаслідок переживання травматичних подій під час війни, таких як бойові дії, смерть товаришів або участь у жорстоких конфліктах. Ветерани, які страждають на ПТСР, часто відчують повторювані нав'язливі спогади про травматичні події, стрес і тривогу, відчують сильну емоційну реакцію на події, які нагадують про війну. Це може призвести до уникнення ситуацій, що асоціюються з війною, і створювати труднощі у повсякденному житті. [6].

Депресія є ще одним серйозним психологічним наслідком війни для ветеранів. Переживання втрат, руйнувань та жорстокості війни можуть викликати глибокий відчай, апатію, втрату інтересу до життя та соціальної активності. Депресія у ветеранів часто супроводжується почуттям безпорадності, втратою самооцінки і навіть суїцидальними думками. Це стан, що потребує негайного втручання та підтримки з боку фахівців. [29].

Участь у бойових діях часто супроводжується ситуаціями, які потребують швидких і рішучих дій, а це може викликати розвиток агресивної поведінки у ветеранів. Після повернення до мирного життя, ветерани можуть проявляти агресію, дратівливість і труднощі з контролем емоцій. Це може негативно

впливати на їхні взаємовідносини з оточуючими, включаючи членів родини, друзів та колег.

Багато ветеранів звертаються до алкоголю чи наркотиків як до засобу зняття стресу та емоційної напруги, пов'язаної з травматичним досвідом війни. Це може призвести до розвитку залежності та подальшого погіршення психічного стану. Зловживання психоактивними речовинами також впливає на стосунки в родині, погіршуючи їх і створюючи додаткові проблеми для всіх її членів. [9].

Фізичні травми та хвороби, набуті під час служби, можуть також значно впливати на психологічний стан ветерана. Постійний біль, втрати кінцівок або інших фізичних можливостей можуть призвести до відчуття неповноцінності та розчарування. Родини ветеранів змушені пристосовуватися до нових умов життя, доглядати за ветераном, що може викликати фізичне та емоційне виснаження.

Повернення ветерана до мирного життя може супроводжуватися труднощами у відновленні інтимних та сімейних стосунків. Ветерани можуть відчувати труднощі у вираженні своїх почуттів, що призводить до відчуження від близьких. Відсутність емоційної близькості може створювати напруженість у відносинах, викликати конфлікти, що можуть призвести до розпаду сім'ї.

Повернення ветерана з війни може бути важким випробуванням для родини. Військовий досвід часто змінює людину, і ці зміни можуть бути незрозумілими та навіть лякаючими для членів родини. Наприклад, ветерани можуть проявляти агресію, уникати спілкування або, навпаки, стати емоційно відстороненими. Ці зміни в поведінці можуть призвести до конфліктів і стресу всередині родини, ускладнюючи процес адаптації. [34].

Одним з важливих аспектів, що впливають на адаптацію родини ветерана, є соціальна ізоляція. Родини можуть відчувати, що оточуючі не розуміють їхніх проблем, що сприяє відчуттю самотності та ізоляції. Це може перешкоджати встановленню соціальних контактів і погіршувати психологічний стан як ветерана, так і членів його родини.

Повернення ветерана до цивільного життя часто пов'язане з економічними труднощами, такими як втрата роботи або необхідність перекваліфікації. Це додає додаткового стресу для родини, оскільки вона може зіткнутися з фінансовими проблемами на тлі вже існуючих психологічних викликів.

Повернення з війни до мирного життя вимагає значної адаптації, і не всі ветерани здатні успішно пройти цей процес. Вони можуть відчувати себе відчуженими від суспільства, не здатними знайти своє місце у повсякденному житті, відчувати труднощі у виконанні соціальних ролей, які раніше були звичними. Це може призводити до ізоляції, самотності та подальшого погіршення психічного стану. [49].

Адаптація родин ветеранів до мирного життя є складним і багатограним процесом, що вимагає уваги та підтримки з боку різних фахівців, зокрема психологів. Ветерани, повертаючись із зони бойових дій, часто стикаються з численними викликами, які не тільки впливають на їхнє особисте життя, але й на взаємовідносини в родині. Зміни у поведінці ветерана, психологічні травми та складнощі з реінтеграцією у суспільство можуть створювати напругу та конфлікти в родині, що, в свою чергу, посилює процес адаптації. Психолог відіграє важливу роль у полегшенні цього процесу, допомагаючи як ветеранам, так і їхнім родинам впоратися з викликами та забезпечити успішну інтеграцію в мирне життя. [22].

Війна та військові дії мають далекосяжні наслідки не лише для тих, хто безпосередньо бере участь у бойових діях, а й для їхніх родин, зокрема дітей і дружин. Повернення ветеранів з війни є критичним етапом, який може мати значний вплив на психологічне здоров'я їхніх найближчих родичів. Діти та дружини ветеранів стикаються з численними психологічними проблемами, зумовленими як відсутністю близької людини під час військової служби, так і її поверненням з війни.

Родини ветеранів часто переживають стрес, тривогу та інші негативні емоційні стани через травматичні досвіди своїх близьких. Повернення з війни може супроводжуватися не лише психологічними, а й фізичними травмами.

Однією з основних психологічних проблем, з якими можуть стикатися дружини ветеранів, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Хоча ПТСР зазвичай асоціюється з ветеранами, його симптоми можуть проявлятися і у членів родини, особливо у дружин, які пережили разом з ветеранами важкі часи війни. Дружини можуть відчувати такі симптоми, як підвищена тривожність, безсоння, нав'язливі думки про небезпеку та навіть депресію. [13].

Ці симптоми можуть бути зумовлені як спогадами про тривогу та невизначеність під час служби чоловіка, так і реакцією на поведінкові зміни ветерана після його повернення. ПТСР у дружин ветеранів часто поглиблюється через труднощі у спілкуванні з чоловіком, який може замикатися в собі або проявляти агресію. [38].

Під час військової служби чоловіка, дружини ветеранів часто залишаються самі з дітьми і стикаються з труднощами у підтримці соціальних контактів. Відчуття самотності та ізоляції може бути особливо сильним, коли дружина не має підтримки з боку родини або друзів. Після повернення ветерана це відчуття може посилюватися, особливо якщо чоловік стає емоційно відстороненим або не здатний повністю повернутися до нормального життя.

Ізоляція може призвести до розвитку депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем. Дружини можуть відчувати себе незрозумілими або непотрібними, що лише погіршує їхній психологічний стан.

Соціальні аспекти, такі як підтримка з боку спільноти, рівень розуміння та прийняття ветеранів і їхніх родин, також суттєво впливають на їхнє психологічне благополуччя. У багатьох випадках ветерани та їх родини можуть стикатися з дискримінацією або нерозумінням з боку суспільства, що погіршує їхній соціальний статус і підвищує відчуття ізоляції. [6].

Динаміка взаємовідносин у родині ветерана може змінюватися через стрес і емоційні переживання, що виникають унаслідок війни. Члени родини

можуть відчувати різні емоції: від гордості за службу до почуття страху, гніву або вини. Важливо, щоб психологи враховували ці фактори, надаючи допомогу в розвитку здорових комунікаційних навичок та зміцненні емоційної підтримки всередині сім'ї. Повернення ветерана з війни може призвести до виникнення конфліктів у родині. Зміни у поведінці чоловіка, викликані війною, можуть стати джерелом напруги у стосунках. Ветеран може стати дратівливим, агресивним або емоційно відстороненим, що призводить до непорозумінь і сварок. Дружини можуть відчувати, що їхні очікування щодо повернення до нормального життя не виправдалися, що посилює почуття розчарування і безпорадності. Конфлікти можуть призводити до погіршення психічного стану обох подружжя, викликаючи тривогу, депресію, почуття безвиході та навіть розвиток психосоматичних захворювань. [34].

Економічні труднощі, з якими стикаються родини після повернення ветерана, також можуть стати значним джерелом стресу для дружин. Пошук нової роботи для ветерана або перекваліфікація може бути важким процесом, що накладає додатковий фінансовий тягар на родину. Дружини можуть переживати з приводу стабільності сімейного доходу і майбутнього, що викликає тривогу і страх за майбутнє дітей. Економічні труднощі можуть також погіршувати стосунки в родині, посилюючи конфлікти і знижуючи рівень підтримки та розуміння між подружжям. [42].

Психологічна підтримка, надана професіоналами, а також ресурси, доступні для ветеранів і їхніх родин, можуть допомогти у подоланні труднощів. Програми соціальної адаптації, психологічної реабілітації та підтримка з боку спільноти є важливими для поліпшення якості життя родин ветеранів.

Психологічні проблеми можуть виникати не тільки у дружин ветеранів, а також в їх дітей. Діти ветеранів можуть демонструвати широкий спектр емоційних і поведінкових розладів, пов'язаних з відсутністю батька під час військової служби або з його поведінковими змінами після повернення. До таких розладів належать тривожність, депресія, агресія, соціальна ізоляція та проблеми з поведінкою в школі. Діти можуть стати замкнутими або, навпаки,

надмірно агресивними у спробі привернути увагу батьків. Тривожність у дітей може проявлятися як страх втратити батька знову, що може перерости у постійний стан занепокоєння і нервовості. Депресія у дітей може бути зумовлена відчуттям відчуження від батька або непорозумінням того, чому він змінився після війни.

Повернення батька з війни може стати важким випробуванням для взаємовідносин між батьками і дітьми. Якщо батько стає емоційно відстороненим або агресивним, діти можуть відчувати відчуження або страх перед ним. Це може призвести до порушення взаємовідносин, зниження рівня довіри та спілкування між батьком і дитиною. Порушення взаємовідносин з батьком може негативно впливати на загальний розвиток дитини, зокрема на її здатність встановлювати та підтримувати соціальні контакти з однолітками і вчителями. [5].

Діти ветеранів можуть відчувати труднощі з самоідентифікацією, особливо якщо їхній батько страждає від ПТСР або інших психічних розладів. Діти можуть не розуміти, чому їхній батько змінився після повернення з війни, і це може викликати почуття розгубленості і страху перед майбутнім. Відсутність чіткої самоідентифікації може призводити до зниження самооцінки, депресії та труднощів у соціалізації. Проблеми з самоідентифікацією можуть проявлятися в труднощах з вибором майбутньої професії або у відсутності мотивації до навчання та саморозвитку. [49].

Шкільна дезадаптація є однією з основних проблем, з якими можуть стикатися діти ветеранів. Психологічні проблеми, пов'язані з війною, можуть впливати на здатність дитини концентруватися на навчанні, встановлювати соціальні контакти з однокласниками і брати участь у шкільних заходах. Діти можуть відчувати себе відчуженими або незрозумілими серед однолітків, що призводить до зниження успішності, пропусків занять і навіть відмови від відвідування школи. Шкільна дезадаптація може посилюватися через конфлікти в родині, що ще більше ускладнює процес навчання і соціалізації дитини. [38].

Дружини і діти ветеранів можуть відчувати відчуття втрати, навіть якщо їхній чоловік і батько повернувся з війни живим. Це відчуття може бути пов'язане з втратою того способу життя, який вони мали до війни, або з усвідомленням того, що їхня близька людина вже ніколи не буде такою, якою була раніше. Скорбота з приводу цих змін може проявлятися у вигляді депресії, апатії та загального зниження життєвої активності.

Психологічні проблеми, з якими стикаються дружини і діти ветеранів, мають комплексний і багатогранний характер. Вони впливають на всі аспекти життя сім'ї і можуть призводити до значних порушень у функціонуванні як окремих членів родини, так і сім'ї в цілому. Важливою є своєчасна психологічна допомога і підтримка, яка може допомогти родинам ветеранів адаптуватися до нових умов життя і зберегти психологічне здоров'я. [22].

Розуміння та врахування цих проблем у процесі підготовки студентів-психологів є важливим кроком до ефективної допомоги ветеранам та їх родинам, забезпечення психологічного благополуччя та зміцнення сімейних відносин.

Сучасна психологія та соціальна робота повинні розробляти і впроваджувати комплексні підходи до підтримки сімей ветеранів, що враховують як індивідуальні, так і соціальні аспекти їхнього життя. Тільки таким чином можна забезпечити належний рівень допомоги і створити умови для успішної адаптації родин ветеранів до мирного життя.

## **1.2 Професійні компетенції психолога для роботи з родинами ветеранів**

У сучасних умовах соціально-політичної ситуації в Україні, зокрема в контексті війни та її наслідків, важливість психологічної підтримки родин ветеранів постає як одна з пріоритетних задач. Родини ветеранів часто стикаються з численними труднощами, пов'язаними з адаптацією, стресом,

травматичними переживаннями, а також з економічними та соціальними викликами. Саме тому підготовка психологів до роботи з цими родинами набуває особливого значення.

В Україні підготовка психологів до роботи з ветеранами є відносно новим напрямом, що розвивається у відповідь на зростання кількості ветеранів унаслідок збройного конфлікту на сході країни. Підготовка фахівців включає вивчення військової психології, психопатології, практику у реабілітаційних центрах, але потребує подальшого вдосконалення, зокрема через впровадження спеціалізованих курсів та тренінгів, а також розвиток співпраці з міжнародними організаціями. [11].

Проаналізуємо зарубіжний досвід професійної підготовки студентів до роботи з ветеранами.

У США підготовка психологів до роботи з родинами ветеранів є систематизованою та охоплює різні аспекти. Багато університетів пропонують програми, які включають вивчення військової психології, психопатології та сімейної терапії. Спеціальні курси та тренінги дозволяють студентам отримати знання про специфічні труднощі, з якими стикаються родини ветеранів, такі як:

- Психічні розлади ветеранів, включаючи ПТСР.
- Вплив бойового досвіду на стосунки в родині.
- Ролі та функції членів родини в процесі адаптації.

Крім того, програми стажування в реабілітаційних центрах та військових установах забезпечують практичний досвід у роботі з ветеранами та їх родинами. Важливою частиною підготовки є також навчання управлінню суїцидальними кризами, оскільки проблема суїцидів серед ветеранів є актуальною. [19].

У Великій Британії підготовка психологів до роботи з родинами ветеранів також активно розвивається. Важливим елементом підготовки є вивчення психосоціальної реабілітації та методів підтримки родин. Програми включають:

- Навчання методам сімейної терапії, орієнтованим на ветеранів.
- Розвиток навичок роботи з кризами та конфліктами в родині.

- Програми підтримки для членів родини ветеранів, які переживають емоційні труднощі.

Також важливою частиною підготовки є співпраця з благодійними організаціями, які займаються підтримкою ветеранів і їх сімей. [28].

У Канаді програми підготовки психологів до роботи з родинами ветеранів акцентують увагу на мультидисциплінарному підході. Психологи працюють у командах з соціальними працівниками, медичними працівниками та іншими фахівцями, що дозволяє забезпечити комплексну підтримку ветеранам та їх родинам. Важливими компонентами підготовки є:

- Оцінка потреб родин ветеранів.
- Психосоціальна підтримка для членів родини.
- Освіта та консультування членів родини щодо управління стресом і емоційними труднощами. [30].

Ізраїль має унікальний досвід у сфері підготовки психологів до роботи з родинами ветеранів, оскільки країна регулярно стикається з наслідками військових конфліктів та терористичних атак. У зв'язку з цим, система психічного здоров'я та підтримки ветеранів у Ізраїлі має добре розвинену структуру, що охоплює не лише ветеранів, а й їхні родини. У цьому рефераті ми розглянемо особливості ізраїльського підходу до підготовки психологів до роботи з родинами ветеранів, акцентуючи увагу на теоретичних основах, практичних аспектах і результатах. [1].

Військова психологія займає важливе місце в навчальних програмах психологічних факультетів Ізраїлю. Студенти вивчають специфіку психологічних проблем, з якими стикаються ветерани, а також вплив військової служби на родини. Це включає в себе теми, пов'язані з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожністю, а також впливом бойових дій на стосунки у родині.

Програми підготовки також акцентують увагу на соціально-психологічних аспектах, що стосуються роботи з родинами ветеранів. Психологи навчаються розуміти, як соціальні та культурні фактори впливають

на психологічний стан ветеранів і їхніх близьких. Зокрема, увага приділяється питанням адаптації ветеранів до цивільного життя та взаємодії з родиною.

Одним із ключових елементів підготовки психологів в Ізраїлі є проходження практики в реабілітаційних центрах, військових шпиталях та організаціях, що працюють з ветеранами та їх родинами. Це дає можливість студентам отримати реальний досвід роботи з клієнтами, які стикаються з емоційними та психологічними труднощами. Важливим аспектом є міждисциплінарна співпраця між психологами, соціальними працівниками, медичними працівниками та іншими фахівцями. Це дозволяє створити комплексний підхід до лікування та реабілітації ветеранів та їх родин, враховуючи всі аспекти їхнього життя. [19].

Ізраїльські програми підтримки родин ветеранів надають психосоціальну підтримку, яка включає не лише терапію, але й організацію груп самопомоги, освітні семінари для членів родини та інші заходи, що сприяють покращенню емоційного клімату в родині. Спеціальні програми адаптації для родин ветеранів передбачають навчання навичкам управління стресом, комунікації, вирішення конфліктів та покращення взаєморозуміння між членами родини. Це допомагає родинам краще справлятися з викликами, пов'язаними з поверненням ветеранів до цивільного життя.

Етичні стандарти роботи психологів у Ізраїлі з родинами ветеранів підкреслюють важливість конфіденційності та довіри між психологом і клієнтом. Психологи повинні забезпечити безпечне середовище, в якому члени родини можуть відкрито обговорювати свої переживання та емоції.

Оскільки Ізраїль — це країна з багатокультурним населенням, психологи повинні бути чутливими до культурних особливостей своїх клієнтів. Це включає розуміння різних традицій, цінностей та вірувань, що можуть впливати на поведінку та емоційний стан родин ветеранів.

Досвід Ізраїлю у підготовці психологів до роботи з родинами ветеранів демонструє важливість комплексного підходу, що охоплює як теоретичні, так і практичні аспекти. Системна підготовка, включаючи стажування,

міждисциплінарну співпрацю та акцент на етичні стандарти, сприяє формуванню кваліфікованих фахівців, готових надати якісну допомогу.

Для країн, які прагнуть покращити підготовку психологів до роботи з родинами ветеранів, важливо враховувати успішні аспекти ізраїльського досвіду, зокрема розвиток міждисциплінарних програм, акцент на практичній підготовці та формуванні етичних стандартів, що відповідають потребам даної категорії клієнтів.

Отже, зарубіжний досвід підготовки психологів до роботи з родинами ветеранів має кілька переваг:

- Програми включають теоретичні та практичні аспекти, що дозволяє психологам бути готовими до роботи в реальних умовах.
- Співпраця з іншими фахівцями забезпечує комплексний підхід до допомоги ветеранам і їх родинам.
- Стажування у військових і реабілітаційних центрах надає студентам можливість отримати практичний досвід у роботі з цільовою групою.

Однак існують і недоліки:

- Програми можуть бути дорогими і недоступними для всіх студентів.
- Відсутність уніфікованих стандартів підготовки може призвести до різного рівня компетентності фахівців.
- У деяких регіонах може бути обмежений доступ до навчальних програм, що спеціалізуються на роботі з родинами ветеранів.

Вивчення зарубіжного досвіду підготовки психологів до роботи з родинами ветеранів свідчить про важливість комплексного та системного підходу у цій галузі. Психологи повинні мати знання про специфіку військової служби, психопатологію ветеранів та методи підтримки родин. Рекомендується впровадження уніфікованих стандартів підготовки, розвиток міждисциплінарних програм, а також забезпечення практичного навчання у реабілітаційних центрах.

Проаналізувавши вітчизняний та зарубіжний досвід професійної підготовки до роботи з ветеранами, одним із викликів у підготовці психологів

до роботи з ветеранами є відсутність уніфікованих стандартів навчання, що призводить до різного рівня підготовки фахівців у різних країнах та навіть у різних навчальних закладах. Важливою є розробка та впровадження міжнародних стандартів підготовки, які враховували б найкращі практики та досвід різних країн.

Практична підготовка є критичним компонентом підготовки психологів до роботи з ветеранами, але часто вона є недостатньою або обмеженою через брак відповідних установ для проходження практики. Розширення можливостей для практичного навчання, у тому числі через створення симуляційних центрів та співпрацю з військовими установами, може суттєво підвищити рівень підготовки фахівців. [20].

Для України, з урахуванням специфіки соціальних і економічних умов, важливо створити доступні програми підготовки психологів, які б відповідали потребам ветеранів і їх родин, а також сприяли формуванню професійної спільноти, готової до надання якісної психологічної допомоги.

Вітчизняна психологічна наука і практика потребують системного підходу до формування професійних компетентностей психологів, які працюють з родинами ветеранів. Це зумовлено специфікою проблем, які можуть виникати у даних родинах, а також необхідністю врахування унікальних аспектів їх досвіду. Відповідно, важливо не лише мати теоретичні знання про психічне здоров'я та психологічні механізми, а й володіти практичними навичками для ефективного надання підтримки. [44].

Аналіз літературних джерел вказує на наявність різноманітних наукових досліджень у сучасній вітчизняній психології, що присвячені різним психологічним аспектам професійної діяльності і загальному професіоналізму особистості. Ці дослідження виконані такими авторами, як О. Єрмолаєва, Є. Климов, Л. Захарова, Л. Мітіна, Е. Зеєр, Т. С. Максименко, С. Марков, Кудрявцев, А. Маркова, М. Пряжніков, Ю. Поваренков, В. Рибалка, Т. Титаренко, Д. Сьюпер, В. Шадріков, С. Шандрук та інші. Крім того, у своїх дослідженнях також відзначають професійне становлення майбутніх

психологів, автори, такі як Г. Абрамова, М. Бадалова, І. Андрійчук, О. Бондаренко, Л. Долинська, Ж. Вірна, І. Зязюн, О. Кондрашихіна, Т. Ільїна, Н. Коломінський, В. Панок, Н. Шевченко, Н. Пов'якель, І. Мартинюк, Н. Пророк, В. Семиченко, Н. Чепелева, Л. Уманець, Л. Шнейдер та інші. [11, 18, 28, 41].

Дослідження в цій галузі вимагають вивчення існуючих моделей професійної підготовки, а також розробки нових методик, що враховують специфіку роботи з ветеранами. Тому, важливо розглянути, які аспекти підготовки є найзначнішими для забезпечення високої якості психологічної допомоги родинам ветеранів.

Професія психолога є однією з найбільш важливих та відповідальних у сучасному суспільстві. Психологи відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я, розвитку особистості, допомозі в адаптації до складних життєвих ситуацій та у вирішенні конфліктів. Для того, щоб виконувати свої обов'язки на високому рівні, психологи повинні володіти певним набором професійних компетенцій. Ці компетенції охоплюють знання, навички, особистісні якості та етичні принципи, які необхідні для ефективного здійснення професійної діяльності. [11].

Однією з базових компетенцій психолога є глибоке знання основних психологічних теорій та підходів. Це включає розуміння класичних та сучасних теорій у таких галузях, як загальна психологія, соціальна психологія, когнітивна психологія, психологія розвитку, клінічна психологія та інші. Психологи повинні бути обізнані з різноманітними підходами до аналізу та інтерпретації поведінки людини, розуміння психічних процесів, мотивації та емоцій.

Психологи повинні бути компетентними в проведенні наукових досліджень. Це включає знання методів збору даних (наприклад, опитування, спостереження, експерименти), методів обробки та аналізу даних, а також вміння інтерпретувати результати досліджень. Методологічна підготовка дозволяє психологам критично оцінювати наукові джерела, розробляти власні дослідження та впроваджувати нові знання у практику. [4].

Однією з ключових компетенцій психолога є здатність проводити психологічну діагностику. Це включає використання різноманітних методів та інструментів для оцінки психічного стану, особистісних характеристик, когнітивних здібностей, емоційного фону та поведінкових проявів. Діагностичні навички є критично важливими для встановлення правильного діагнозу, розробки плану терапії або корекції, а також для моніторингу прогресу клієнта. [18].

Консультаційна робота є основою практичної діяльності багатьох психологів. Консультаційні навички включають вміння вести бесіду, встановлювати довірливі стосунки з клієнтами, задавати правильні питання, а також здатність до активного слухання. Психологи повинні вміти створювати безпечне та підтримуюче середовище, де клієнти можуть відкрито висловлювати свої почуття, думки та проблеми. [17].

Психологи, які займаються психотерапією, повинні володіти терапевтичними навичками. Це включає знання та вміння застосовувати різні терапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, психоаналіз, гуманістична терапія, сімейна терапія та інші. Терапевтичні навички дозволяють психологам ефективно працювати з різними категоріями клієнтів, включаючи людей з психічними розладами, стресом, депресією, тривогою, а також з тими, хто стикається з важкими життєвими ситуаціями. [11].

Психологи повинні бути готовими до роботи в ситуаціях кризи. Це вимагає вміння швидко оцінювати ситуацію, надавати невідкладну психологічну допомогу, допомагати клієнтам справлятися з гострими емоційними переживаннями та знаходити шляхи вирішення кризових ситуацій. Навички кризового втручання є особливо важливими у роботі з жертвами насильства, людьми, які пережили втрату, або знаходяться в стані гострого стресу. [21].

Психологи повинні чітко дотримуватися етичних стандартів професії. Це включає повагу до конфіденційності, отримання інформованої згоди на проведення терапії або досліджень, уникання конфлікту інтересів, а також

повагу до прав і гідності клієнтів. Етичні компетенції є основою довіри між психологом і клієнтом і забезпечують професійну відповідальність. Важливою етичною компетенцією є здатність психолога усвідомлювати свої особисті обмеження. Це включає вміння оцінювати свої професійні можливості, розуміти, коли необхідно звертатися за консультацією до колег або направляти клієнта до іншого спеціаліста. Усвідомлення своїх обмежень дозволяє уникати ризиків, пов'язаних з неадекватним наданням допомоги. [11].

Міжособистісні компетенції є критичними для ефективної роботи психолога. Це включає здатність встановлювати контакт з різними людьми, незалежно від їхнього віку, соціального статусу, культурного чи релігійного походження. Психологи повинні бути чутливими до потреб і переживань своїх клієнтів, вміти створювати підтримуюче середовище для роботи. Психологи повинні вміти ефективно комунікувати з клієнтами, колегами та іншими професіоналами. Це включає чітке і доступне викладення думок, здатність пояснювати складні психологічні концепції у зрозумілий спосіб, а також вміння висловлюватися на професійній мові у відповідності до аудиторії. [17].

Однією з найбільш важливих особистісних якостей психолога є емпатія. Це здатність розуміти і співпереживати почуттям, думкам і переживанням іншої людини. Емпатія дозволяє психологам встановлювати глибокі та довірливі відносини з клієнтами, що сприяє успішності терапевтичного процесу. [11].

Більшість дослідників, які займаються проблематикою особистості психолога (такі як Н. Амінов, М. Молоканов, Р. Грановська, В. Панок, К. Роджерс та інші), визначають, що найважливішими професійно-значущими рисами, якими повинен володіти майбутній психолог, є наступні: щирість і відвертість у відносинах з іншими людьми; безумовне прийняття індивідуальності кожної особи; розвинена здатність до емпатії і інтуїція [1, 18, 20, 44].

Щодо ключових професійних характеристик психолога, дослідницею Г. Абрамовою було визначено десять важливих аспектів роботи кваліфікованого

психолога. Ці аспекти надають інформацію про індивідуальні особливості психолога. Серед цих аспектів зазначаються наступні: мета психологічної допомоги, реакції або відгуки психолога в ситуаціях професійної діяльності, особистий світогляд або концепція, культурна продуктивність, дотримання конфіденційності у роботі, обмеження в професійній діяльності, міжособистісний вплив, повага до людської гідності, засвоєння нових теорій та підходів у науковому знанні та ставлення до загальних теорій.

Враховуючи думку Г. Абрамової, можна визначити ключові професійні якості психолога, які мають важливе значення для його роботи з клієнтами. Перш за все, це відношення психолога до поведінки клієнта, включаючи стриманість та терплячість. Також важливим є розуміння психологом своїх обмежень в роботі та здатність адекватно оцінювати свої можливості та рівень кваліфікації при консультуванні клієнтів. Комунікація та міжособистісний вплив грають також важливу роль в роботі психолога, оскільки його реакція може впливати на клієнта і навпаки. У цьому контексті повага до гідності клієнта, чесність у спілкуванні та передачі психологічної інформації набувають особливого значення [11].

Згідно з дослідженнями М. Амінова та М. Молоканова, професійно важливі якості психолога з практичною орієнтацією включають в себе наступні аспекти: аттракція (привабливість); виражена готовність до контактів; стійкість до стресів у спілкуванні; загальна інтелектуальність; уміння контролювати свою поведінку; емпатія; уміння підтримувати контакти; здатність зберігати емоційний спокій; опора на себе в прийнятті рішень [44].

Отже, психологи повинні мати не лише необхідні особистісні якості та професійні вміння, але і гармонійно поєднувати їх між собою. Якість підготовки майбутніх психологів має ґрунтуватися на професійно-особистісній підготовці. Усі ці аспекти взаємозв'язані та взаємозалежні, і об'єднуються в одну проблематику професійного та особистісного розвитку та становлення фахівця-психолога.

Психологи часто працюють у стресових умовах, мають справу з важкими емоціями та складними життєвими ситуаціями клієнтів. Тому емоційна стійкість є важливою якістю, яка дозволяє їм підтримувати професіоналізм та ефективність у роботі, не піддаючись негативним впливам.

Психологи повинні бути відповідальними за свої дії, рішення та результати роботи. Це включає дотримання домовленостей з клієнтами, своєчасне виконання обов'язків та готовність брати на себе відповідальність за свої професійні рішення. [11].

Одна з важливих компетенцій психолога – це готовність до постійного професійного розвитку. Психологи повинні бути в курсі новітніх досліджень, методик і технологій, що застосовуються у психології. Вони мають регулярно підвищувати свою кваліфікацію через участь у семінарах, конференціях, курсах та інших формах професійного навчання. [19].

Рефлексія є важливим аспектом професійного розвитку психолога. Це включає здатність критично оцінювати свою роботу, аналізувати помилки та досягнення, а також робити висновки для подальшого вдосконалення професійної практики. Рефлексія допомагає психологам бути більш усвідомленими у своїх діях та приймати більш обґрунтовані рішення. [30].

На основі аналізу наукової літератури та програм підготовки студентів-психологів ми визначили, що серед ключових аспектів професійної підготовки майбутніх психологів є необхідність позбавлення студентів особистісних обмежень та бар'єрів, які можуть вплинути на їхню подальшу професійну діяльність, а також формування професійно-особистісних характеристик, необхідних для роботи з клієнтів.

Професійні компетенції психологів є комплексом знань, навичок, особистісних якостей та етичних норм, які необхідні для ефективної роботи в сфері психології. Володіння цими компетенціями дозволяє психологам надавати якісну допомогу своїм клієнтам, сприяти їхньому психічному здоров'ю та розвитку, а також робити вагомий внесок у наукові дослідження та розвиток психологічної науки. Постійний професійний розвиток та рефлексія є

ключовими умовами для підтримки високого рівня компетентності та професіоналізму у цій галузі.

Робота з ветеранами та їхніми родинами вимагає від психологів специфічних знань і навичок, які відрізняються від стандартної психологічної практики. Ветерани, особливо ті, які брали участь у бойових діях, часто стикаються з комплексом психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривога, а також соціальні труднощі, що виникають при адаптації до цивільного життя. Крім того, їхні родини також можуть переживати стрес і труднощі, пов'язані з реінтеграцією ветерана у повсякденне життя. У цьому рефераті ми розглянемо основні специфічні навички та знання, які є необхідними для роботи з цією групою клієнтів.

Для ефективної роботи з ветеранами важливо розуміти основи військової культури, включаючи структуру та ієрархію збройних сил. Військова культура характеризується строгим дотриманням дисципліни, повагою до старших за рангом, а також чіткими правилами та нормами поведінки. Психологи, які працюють з ветеранами, повинні бути знайомі з цими аспектами, щоб краще розуміти контекст, у якому функціонують їхні клієнти, і правильно інтерпретувати їхні поведінкові реакції. [11].

Військова служба може значно впливати на особистість людини, формуючи специфічний спосіб мислення, реакції на стресові ситуації та соціальні взаємини. Психологам важливо усвідомлювати, що ветерани можуть мати певні труднощі з адаптацією до цивільного життя, такі як нездатність відкрито виражати емоції, труднощі з побудовою довірливих стосунків або схильність до ізоляції.

ПТСР є одним з найпоширеніших психічних розладів серед ветеранів. Для роботи з цією категорією клієнтів психологи повинні вміти правильно діагностувати ПТСР, що включає оцінку симптомів, таких як повторні травматичні спогади (флешбеки), нічні кошмари, емоційна оніміння, підвищена тривожність та уникнення тригерів, що нагадують про травму. [4].

Лікування ПТСР потребує використання спеціалізованих терапевтичних методів. Одним з найбільш ефективних підходів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка включає роботу з деструктивними думками та поведінкою. Іншим методом є десенсибілізація та репроцесинг за допомогою рухів очей (EMDR), що дозволяє зменшити емоційну реакцію на травматичні спогади. Психологи також можуть використовувати експозиційну терапію для поступового зменшення страху перед тригерами. [40].

Ветерани часто стикаються з кризовими ситуаціями, такими як суїцидальні думки, агресивні поведінкові реакції або гострий стрес. Психологи повинні мати навички кризового втручання, які включають здатність швидко оцінювати стан клієнта, забезпечувати безпеку, а також надавати невідкладну психологічну допомогу. [35].

Родини ветеранів також можуть опинитися в кризових ситуаціях, коли їхні близькі переживають гострий стрес або суїцидальну кризу. Психологи повинні вміти надавати підтримку родинам, навчати їх методам управління стресом та стратегіям підтримки ветерана у складні періоди. [13].

Психоедукація є важливою складовою роботи з ветеранами. Психологи повинні вміти пояснювати ветеранам природу їхніх психічних проблем, зокрема ПТСР, депресії або тривожних розладів. Це допомагає ветеранам краще розуміти свої стани, зменшує страх перед симптомами та підвищує ефективність терапії. [127].

Повернення до цивільного життя може бути складним для багатьох ветеранів. Психологи повинні навчати їх адаптаційним навичкам, таким як управління стресом, соціальні навички, навички розв'язання конфліктів та ефективного спілкування. Це сприяє більш успішній інтеграції ветеранів у суспільство та покращує їхню якість життя.

Родини ветеранів також можуть потребувати психологічної підтримки, особливо коли їхні близькі повертаються з бойових дій. Психологи повинні вміти працювати з родинами, допомагаючи їм справлятися з власними

емоційними реакціями, адаптуватися до змін у поведінці ветерана та підтримувати його у процесі реінтеграції.

Родини повинні бути підготовлені до можливих кризових ситуацій, таких як спалахи агресії або суїцидальні кризи у ветеранів. Психологи повинні навчати родини методам кризового втручання, як реагувати на такі ситуації та як забезпечити безпеку для всіх членів сім'ї. [10].

Робота з ветеранами вимагає від психолога чутливості до культурних, соціальних та релігійних аспектів. Психологи повинні враховувати, що ветерани можуть мати особливі потреби та переконання, які можуть впливати на їхнє ставлення до терапії та взаємодії з психологом.

Отже, робота з ветеранами та їхніми родинами вимагає від психологів спеціалізованих знань і навичок, які виходять за межі стандартної психологічної практики. Ці знання включають розуміння військової культури, діагностику та лікування ПТСР, кризове втручання, психоедукацію, підтримку родин, а також дотримання етичних стандартів. Психологи повинні постійно вдосконалювати свої навички, враховувати індивідуальні потреби своїх клієнтів і бути готовими до роботи в складних та чутливих ситуаціях. Це дозволяє ефективно допомагати ветеранам і їхнім родинам долати труднощі та забезпечувати їхню психологічну благополуччя.

Робота з родинами ветеранів є важливим та складним аспектом психологічної практики. Ветерани та їхні родини стикаються з унікальними викликами, пов'язаними з травматичним досвідом військової служби, проблемами адаптації до цивільного життя, а також психологічними та соціальними наслідками, які можуть виникнути після повернення з зони бойових дій. Психологи, які працюють з ветеранами, повинні суворо дотримуватися етичних норм, включаючи конфіденційність, інформовану згоду та повагу до особистої автономії клієнта. Це особливо важливо, оскільки ветерани можуть мати підвищену чутливість до питань довіри та конфіденційності через попередній досвід у військовій службі. [134].

Розглянемо основні етичні принципи, які повинні бути враховані під час роботи з родинами ветеранів:

## 1. Принцип конфіденційності.

### 1.1. Збереження конфіденційності інформації.

Одним із ключових етичних принципів у роботі психолога є збереження конфіденційності інформації, отриманої під час консультацій. Це особливо важливо при роботі з ветеранами та їхніми родинами, оскільки вони можуть мати підвищену чутливість до питань довіри та приватності через свій військовий досвід. Психологи повинні забезпечувати, щоб будь-яка інформація, отримана під час консультацій, залишалася конфіденційною, за винятком випадків, коли це може завдати шкоди клієнту або іншим людям.

### 1.2. Інформована згода на розголошення інформації.

У разі необхідності розголошення конфіденційної інформації, психологи повинні отримати інформовану згоду від клієнта. Це включає чітке пояснення мети розголошення, обсягу інформації, яка буде розкрита, та можливих наслідків такого розголошення. Наприклад, якщо психолог працює з ветераном та його родиною і виникає потреба у спільній консультації з іншими спеціалістами, важливо, щоб всі учасники процесу були попереджені та дали свою згоду.

## 2. Поважання автономії клієнта.

### 2.1. Повага до рішень клієнтів.

Психологи повинні поважати автономію своїх клієнтів, включаючи їхні права приймати рішення щодо власного життя та психічного здоров'я. Це стосується як ветеранів, так і їхніх родин. Психолог повинен сприяти розширенню можливостей клієнтів для самостійного прийняття рішень, не нав'язуючи власних думок чи упереджень.

### 2.2. Підтримка у прийнятті рішень.

У випадках, коли клієнт стикається зі складними ситуаціями або моральними дилемами, психолог може надати підтримку у процесі прийняття рішень, але при цьому важливо залишатися нейтральним та не впливати на

вибір клієнта. Наприклад, під час роботи з ветеранами, які мають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), психолог може допомогти клієнту розглянути різні варіанти терапії, але остаточне рішення повинно залишатися за клієнтом.

### 3. Чутливість до культурних та соціальних аспектів.

#### 3.1. Врахування культурних особливостей.

Ветерани та їхні родини можуть мати різний культурний, етнічний чи релігійний бекграунд, який впливає на їхнє сприйняття психологічної допомоги. Психологи повинні бути чутливими до цих аспектів, враховувати культурні відмінності та адаптувати свої підходи відповідно до індивідуальних потреб клієнтів. Наприклад, у деяких культурах обговорення психічних проблем може бути табуованим, і психолог повинен знайти способи, як підходити до цих тем, щоб не викликати відторгнення чи недовіру.

#### 3.2. Розуміння соціального контексту.

Соціальний контекст також відіграє важливу роль у житті ветеранів та їхніх родин. Військова служба може створювати особливі соціальні ролі та очікування, які можуть впливати на поведінку та ставлення клієнтів до психологічної допомоги. Психологи повинні бути обізнані про ці соціальні фактори та враховувати їх у своїй практиці.

### 4. Етичне управління кризовими ситуаціями.

#### 4.1. Робота зі суїцидальними ризиками.

Робота з ветеранами та їхніми родинами може включати ситуації, пов'язані з суїцидальними ризиками. Важливо, щоб психологи були підготовлені до розпізнавання ознак суїцидальної кризи та знали, як діяти в таких випадках. Це включає як безпосередню роботу з клієнтом, так і залучення додаткових ресурсів для забезпечення його безпеки.

#### 4.2. Підтримка родин у кризових ситуаціях.

Родини ветеранів можуть переживати власні кризові ситуації, пов'язані з психологічним станом їхніх близьких. Психологи повинні надавати підтримку родинам, допомагаючи їм розуміти та реагувати на кризові ситуації. Це вимагає

дотримання етичних стандартів, включаючи чітке розмежування ролей та відповідальностей між психологом та родиною.

## 5. Професійна компетентність.

### 5.1. Постійне підвищення кваліфікації.

Професійна компетентність є основою етичної роботи психолога. При роботі з ветеранами та їхніми родинами важливо постійно підвищувати свою кваліфікацію, щоб залишатися в курсі новітніх досліджень, методик та етичних норм. Це включає участь у спеціалізованих семінарах, конференціях та тренінгах, присвячених роботі з ветеранами.

### 5.2. Саморефлексія та оцінка власної практики.

Саморефлексія є важливим аспектом підтримання професійної компетентності. Психологи повинні регулярно аналізувати свою практику, оцінювати свої рішення та поведінку, а також звертатися за супервізією у складних випадках. Це дозволяє не тільки покращувати якість роботи, але й запобігати етичним порушенням.

## 6. Взаємодія з іншими спеціалістами.

### 6.1. Мультидисциплінарний підхід.

Робота з ветеранами та їхніми родинами часто вимагає залучення різних спеціалістів, таких як психіатри, соціальні працівники, реабілітологи та інші. Психологи повинні дотримуватися етичних норм у взаємодії з іншими професіоналами, забезпечуючи координацію дій та обмін інформацією, необхідною для ефективної допомоги клієнту.

### 6.2. Розподіл ролей та відповідальностей.

При роботі в мультидисциплінарній команді важливо чітко визначити ролі та відповідальності кожного учасника процесу. Психологи повинні дотримуватися етичних стандартів у розподілі обов'язків, забезпечуючи, щоб кожен спеціаліст виконував свої функції відповідно до своєї компетенції та повноважень. [42, 50, 28].

Етичні аспекти роботи психологів з родинами ветеранів є надзвичайно важливими для забезпечення ефективної та безпечної допомоги цій категорії

клієнтів. Дотримання конфіденційності, повага до автономії клієнта, чутливість до культурних та соціальних аспектів, управління кризовими ситуаціями, підтримання професійної компетентності та взаємодія з іншими спеціалістами — це основні елементи етичної практики, які повинні бути враховані під час роботи з ветеранами та їхніми родинами. Психологи, які працюють у цій галузі, повинні постійно вдосконалювати свої знання. [26].

Отже провівши теоретичний аналіз щодо проблеми дослідження, підготовка психологів до роботи з ветеранами повинна включати як теоретичну базу, так і практичні навички, які дозволяють ефективно надавати допомогу цій категорії клієнтів. Підсумовуючи вищеописане, окреслимо можливі шляхи вдосконалення підготовки фахівців:

1. Основним аспектом підготовки психологів до роботи з родинами ветеранів є вивчення сімейної психології. Ця галузь охоплює різноманітні аспекти взаємодії між членами родини, включаючи комунікацію, підтримку, конфлікти та адаптацію до змін. Спеціалізовані курси, які включають теми, пов'язані з військовою службою та її впливом на родинні стосунки, є важливими для фахівців, які працюють з цією категорією клієнтів.

2. Одним із ключових елементів підготовки психологів до роботи з ветеранами є вивчення військової психології. Ця галузь психології досліджує вплив військової служби на психіку особистості, зокрема адаптаційні механізми, стресові фактори, особливості групової динаміки в армії та наслідки бойового досвіду. У багатьох країнах військова психологія є обов'язковою частиною навчальної програми для майбутніх психологів, які планують працювати з ветеранами. Вивчення військової психології дозволяє студентам зрозуміти специфіку психологічних проблем ветеранів, а також підготуватися до роботи з цією категорією клієнтів.

3. Психологи, які працюють з ветеранами, повинні мати глибокі знання з психопатології, особливо з тих розладів, які найчастіше зустрічаються у ветеранів, таких як ПТСР, депресія, тривожні розлади, залежність від психоактивних речовин. Підготовка в цій галузі включає як вивчення

теоретичних аспектів, так і оволодіння навичками діагностики та лікування цих розладів. Зокрема, важливим є навчання методам психотерапії, які виявилися ефективними у роботі з ветеранами, таких як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), експозиційна терапія, десенсибілізація та репроцесинг за допомогою рухів очей (EMDR).

4. Кризове втручання є важливим компонентом підготовки психологів до роботи з ветеранами, оскільки ця категорія клієнтів часто стикається з кризовими ситуаціями, пов'язаними з психологічним станом або соціальними обставинами. Навчання кризовому втручання включає розвиток навичок швидкої оцінки ситуації, прийняття рішень у стресових умовах, управління суїцидальними ризиками та забезпечення підтримки під час кризових моментів. У багатьох країнах програми підготовки психологів передбачають спеціальні курси або тренінги, присвячені кризовому втручання, які дозволяють студентам отримати практичний досвід у цій галузі.

5. Одним з найбільш ефективних способів підготовки психологів до роботи з ветеранами є проходження практики у військових або реабілітаційних центрах. Така практика надає студентам можливість безпосередньо працювати з ветеранами, отримувати досвід діагностики та лікування психічних розладів, а також розвивати навички взаємодії з клієнтами у специфічних умовах. У деяких країнах ця практика є обов'язковою частиною навчальної програми, що дозволяє випускникам бути більш підготовленими до професійної діяльності.

6. Спеціалізовані курси з психотерапії для ветеранів є важливим елементом підготовки психологів. Такі курси зазвичай зосереджуються на конкретних методах терапії, які виявилися ефективними у роботі з ветеранами, зокрема КПТ, EMDR, терапія прийняття та відповідальності (АСТ). Ці курси також можуть включати навчання методам роботи з родинами ветеранів, оскільки підтримка сім'ї є важливою складовою успішної реабілітації.

Тренінги з психосоціальної реабілітації готують психологів до роботи з ветеранами, які стикаються з проблемами адаптації до цивільного життя. Ці тренінги включають навчання навичкам соціальної підтримки, управління

стресом, побудови соціальних зв'язків та розвиток життєвих навичок, необхідних для успішної реінтеграції у суспільство. Тренінги з психосоціальної реабілітації також можуть включати роботу з подоланням стигми, пов'язаної з психічними розладами, та розвиток навичок взаємодії з соціальними службами.

Підготовка психологів до роботи з ветеранами є складним і багатогранним процесом, який включає як теоретичну, так і практичну підготовку. Аналіз підходів до підготовки психологів у різних країнах свідчить про необхідність впровадження уніфікованих стандартів, посилення практичної підготовки та розвитку спеціалізованих курсів і тренінгів. Важливо також враховувати специфіку роботи з ветеранами, яка вимагає особливих знань і навичок, що можуть бути отримані лише через комплексну та системну підготовку. Розвиток міжнародного співробітництва та обмін досвідом у цій сфері також сприятиме підвищенню якості підготовки психологів та ефективності їхньої роботи з ветеранами. авички, щоб надавати якісну допомогу, дотримуючись при цьому високих етичних стандартів.

### **1.3 Соціально-психологічний контекст роботи з родинами ветеранів**

Соціально-психологічний контекст роботи з родинами ветеранів є складним і багатогранним явищем, яке охоплює різні аспекти, що впливають на психологічне здоров'я та благополуччя цих родин. В умовах сучасної України, особливо в контексті війни, роль соціально-психологічної підтримки стає надзвичайно важливою.

Зарубіжні психологи надають значну увагу сімейній психотерапії у системі психологічної підтримки ветеранів війни. Деякі з них, як М. Стентон і Ч. Фіглі, вважають, що сімейна психотерапія може відігравати ключову роль у наданні психологічної допомоги ветеранам [35; 47].

Розглянемо кілька моделей психологічної допомоги сім'ям, представлених у аналітичному огляді С. Седіна і Р. Абдурахманова.

За думкою Ч. Фіглі, психотерапевтична підтримка сімей ветеранів має ґрунтуватися на чотирьох основних принципах:

- 1) повага до особистих аспектів сімейного життя, її самовідданості під час війни та досвіду, пов'язаного з пережитими стресовими обставинами;
- 2) інформування сім'ї про можливі психологічні наслідки війни;
- 3) поєднання психологічної підтримки з соціальною допомогою сім'ї, зокрема через взаємодію з іншими родинами ветеранів;
- 4) психотерапевтичне втручання має базуватися на:
  - а) обережному аналізі джерел стресу в сім'ї;
  - б) визначенні, які способи подолання психологічних труднощів вже використовуються, а які ще ні;
  - в) інформуванні сім'ї про різні методи подолання наслідків травматичного стресу;
  - г) допомозі у створенні системи взаємної підтримки в родині;
  - д) сприянні мобілізації тих аспектів сімейних стосунків, які можуть зміцнити родину та допомогти вирішити психологічні проблеми. [26].

С. Вільямс і Т. Вільямс визначають основні завдання психотерапевтичної роботи з сім'ями ветеранів, включаючи:

- подолання ідентифікації ветерана в родині з образом «пацієнта»;
- допомогу у виході з депресії, емоційної та соціальної ізоляції;
- подолання випадків насильства в сім'ї;
- роботу з прагненням ветерана до тривалої відсутності в родині;
- зменшення психологічної дистанції між ветераном і дітьми;
- покращення взаємин між подружжям;
- психологічну підтримку дружинам ветеранів;
- формування системи взаємної підтримки в родині;
- вдосконалення навичок спілкування в родині. [8].

На думку С. Вільямс і Т. Вільямс, найбільш ефективною є мультимодальна форма сімейної терапії, яка включає:

- а) індивідуальне та сімейне консультування;
- б) групову психотерапію для ветеранів та їхніх дружин окремо;
- в) заняття у групах, що об'єднують кілька сімейних пар для підвищення комунікативної компетентності;
- г) створення системи взаємної соціальної підтримки. [14].

У контексті психологічної підтримки сімей ветеранів особливу увагу приділяють дружинам, які потребують професійної психологічної допомоги. Психологи вважають, що дружини учасників бойових дій однозначно потребують реабілітаційних заходів, насамперед психологічної підтримки.

Психотерапевтичні стосунки мають свої структурні компоненти, зміст яких визначається психологічними особливостями та потребами клієнта, специфікою запиту і методами роботи [36; 50].

До чинників, що впливають на ефективність психотерапевтичної допомоги дружинам ветеранів, належать:

- а) психологічні потреби жінок;
- б) характеристики взаємин між психологом і жінками;
- в) зміст спілкування. [34].

Насамперед привертають увагу потреби дружин у розумінні, співчутті, підтримці та позитивній оцінці їхніх зусиль щодо турботи про сім'ю загалом. Для дружини ветерана надзвичайно важливо відчувати, що психолог розуміє її емоційний стан, виявляє інтерес до її внутрішнього світу та не залишається байдужим до її тривог і турбот. Важливо, щоб психолог приймав складний і часто драматичний досвід дружини, її переживання, не засуджував її за суперечливі почуття чи вчинки, і поважав її право на власну думку. Жінці важливо бачити в психологові надійну і стабільну фігуру — людину, якій можна довірити свої тривоги, сумніви, надії та радощі; з якою можна говорити як про повсякденні речі, так і про глибоко особисті та сокровенні теми [49].

Особливо важливо, щоб психолог, працюючи з українськими дружинами ветеранів, розумів і вмів відповідати на їхню потребу у визнанні мужності та зусиль, проявлених під час важких випробувань, які випали на долю їхніх родин: підтримки чоловіка під час війни; неймовірної тривоги за нього під час служби; турботи про дітей і сім'ю, коли чоловік був на фронті; а також у визнанні того, що завдяки своїй підтримці чоловіка-воїна, вони також робили свій внесок у добробут усіх українців. [21].

Спілкуючись із дружиною ветерана, психолог повинен враховувати її потребу в повазі, визнанні труднощів, з якими вона зіткнулася, а також повазі до її внутрішньої стійкості в подоланні життєвих викликів. Він має підтримувати її самооцінку, позитивний образ себе та зусилля, які вона докладає для адаптації чоловіка після демобілізації.

Ці потреби жінок можуть бути найкраще задоволені за умови належного ставлення психолога до них, яке включає:

- прийняття, розуміння, прояв емпатії та визнання;
  - партнерські, шанобливі, доброзичливі, уважні, безпечні та довірчі стосунки;
  - вселяння впевненості та надії;
  - турботливе зацікавлення психолога в загальному благополуччі жінки.
- [6].

Розглянемо докладніше позитивні аспекти партнерського стилю спілкування психолога з дружинами ветеранів. По-перше, спілкування на рівних підтримує та зміцнює психологічні ресурси жінки, такі як віра в себе та свої можливості. Це підвищує її стійкість і допомагає спиратися на внутрішню позицію «активного дорослого», а не на роль «залежної від обставин жертви». По-друге, партнерське спілкування дозволяє жінці освоїти цей стиль взаємодії та використовувати його у стосунках із чоловіком. Це, в свою чергу, підсилює впевненість і почуття партнерства, що є важливим ресурсом для ресоціалізації чоловіка, гармонізації його життя, а також життя сім'ї в цілому. [42].

Партнерська позиція дружини стосовно чоловіка-військовослужбовця дозволяє їй уникати ролі «матусі», яка піклується про чоловіка в його слабкості, а також не перетворюватися на авторитарну господиню-лідера, яка вирішує всі питання в сім'ї самотійно, без участі чоловіка. Уміння будувати партнерські стосунки може допомогти жінці уникнути позиції «жертви» у випадку, якщо близька людина виявляє неадекватність або агресію. [9].

Основні теми, які хвилюють жінок, що звертаються до психолога, включають:

а) Дружини ветеранів потребують розуміння змін, які відбулися з ветеранами під час їхнього перебування в зоні бойових дій, а також впливу бойового досвіду на поведінку чоловіків.

б) Жінкам важливо освоїти специфіку спілкування з демобілізованими, навчитися орієнтуватися в особливостях динаміки різних процесів у сім'ї (структурних, ієрархічних, комунікативних тощо), які виникають після повернення чоловіка додому.

в) Жінкам необхідно навчитися розуміти себе та свої реакції на різні сімейні ситуації, а також оволодіти навичками емоційної регуляції, розширити спектр комунікативних умінь і навчитися піклуватися про себе. [22].

Важливість цих тем та корисність їхнього обговорення підтверджується нашими дослідженнями, власним психотерапевтичним досвідом, а також напрацюваннями інших фахівців, як вітчизняних, так і зарубіжних психологів, досвід яких ми також використовували у викладі цього матеріалу (А. Баца, О. Еверет, В. Глебов, Е. Варлакова, А. Караяні, О. Кляпец, А. Козінчук, О. Костюк, Т. Кукуєва, А. Федорець та ін.) [13, 26, 45].

Ці питання можуть обговорюватися з жінками у форматі психоедукації.

Психоедукація – це інформаційна підтримка у формі пояснювальних моделей і рекомендацій, які допомагають зорієнтуватися в складній ситуації та отримати уявлення про можливі способи дій у важкі моменти. [45].

Розуміння того, що відбувається, а також теоретична підготовленість до різних варіантів сприйняття, інтерпретації та реагування на проблемні аспекти

сімейного життя, знижують рівень тривожності та напруження. Це сприяє поверненню відчуття контролю над ситуацією і відновлює надію на благополучне вирішення труднощів, які виникли в родині. Якісно проведена психоедукація допомагає психологу встановити контакт з дружиною ветерана, створюючи атмосферу довіри, що є добрим стартом для подальшої психологічної роботи. [32].

Багато досліджень як закордонних, так і українських науковців і практиків демонструють, що сімейні проблеми можуть бути ефективно вирішені в груповому форматі. Варто зазначити, що численні сімейні програми реалізуються саме у цій терапевтичній модальності.

Сила групи підсилює відчуття єдності серед побратимів і дозволяє ділитися цим з власними сім'ями. У членів групи є схожий досвід, тому важливо використовувати силу взаємодопомоги, виживання і згуртування в терапевтичному процесі.

Група сприяє обміну прикладами радості та активної взаємодії. Весела атмосфера у групі часто контрастує із симптомами травми, що забезпечує лікувальний ефект. Це має велике значення, оскільки гумор є важливим елементом для виживання та адаптації. Терапія стає не лише безпечним простором для зцілення, а й групою, де панує радість, що моделює первинне середовище для відновлення. Надією залишається, що військові сім'ї перенесуть досвід з цієї модульованої групи у своє повсякденне життя. [14].

Зважаючи на принципи сімейної терапії, важливо розуміти, що терапія для сім'ї має відбуватися, в першу чергу, у домашніх умовах. Хоча відпочинок і санаторні програми для сімей можуть бути корисними, для досягнення стабільних позитивних змін у стосунках терапія повинна проводитися в природному сімейному середовищі, тобто вдома. [45].

Особливості психологічної підтримки для сім'ї демобілізованого залежать, насамперед, від:

- особистих якостей членів сім'ї;
- специфіки життєвого та травматичного досвіду кожного з них;

- родинних цінностей;
- характеру посттравматичних наслідків;
- суспільних процесів і рівня суспільної підтримки;
- професійної реалізації дорослих членів сім'ї тощо. [27].

У очікуванні повернення близької людини з зони бойових дій, члени родини часто створюють ідеальний образ майбутніх стосунків, вважаючи, що «найгірше вже позаду».

Невідповідність між цим ідеальним образом і реальністю часто призводить до агресії у сімейних стосунках, поглиблення залежностей та спотворення комунікації між чоловіком і жінкою, а також між батьками і дітьми.

Через змінені обставини ветеранські сім'ї часто розпадаються (за даними ЗМІ, до 70%), оскільки їм важко самотійно впоратися з проблемами та адекватно оцінювати конфліктні ситуації. Під час суперечок вони часто вдаються до взаємних звинувачень, не бачать шляхів вирішення конфліктів і не знають конструктивних способів їх подолання.

Навіть наявність знань не гарантує подружжю продуктивної взаємодії. Поки ці знання не стануть частиною їхніх дій, вони залишаються лише науковими фактами, які не застосовуються в повсякденному житті. Тому для формування конструктивної взаємодії в подружжі необхідно не тільки надати їм знання про основи психосоціальної та психосексуальної взаємодії, але й забезпечити, щоб ці знання стали стійким елементом їхнього особистого життєвого досвіду. [45].

Більшість родин потребує лише психологічної підтримки. Однак у випадках кризових міжособистісних стосунків необхідна психотерапевтична інтервенція. Групове та сімейне консультування, а також групова і сімейна психотерапія дають можливість не тільки працювати над особистими і міжособистісними труднощами конкретної родини, але й отримувати відгуки з боку групи на певні дії, а також спостерігати за деструктивними проявами власної поведінки через призму інших учасників, що, у свою чергу, забезпечує,

з одного боку, усвідомлення своєї невинятковості в переживанні труднощів, а з іншого – сприяє отриманню додаткових ресурсів для їх подолання. [13].

У процесі підтримки родини ветерана або військовослужбовця важливо створити умови для глибокої терапевтичної роботи, необхідної для зцілення травми.

Враховання соціально-психологічного контексту взаємодії з родинami ветеранів підкреслює потребу в спеціалізованій підготовці для психологів. Вони повинні бути готові до розуміння специфічних труднощів, з якими стикаються ветерани та їхні родини, а також уміти застосовувати ефективні методи підтримки.

Таким чином, соціально-психологічний контекст роботи з родинami ветеранів є критично важливим аспектом, що вимагає глибокого усвідомлення специфічних потреб цих родин. Психологи, які працюють у цій галузі, повинні володіти необхідними знаннями та навичками для ефективного надання допомоги, враховуючи всі чинники, які впливають на психологічне благополуччя ветеранів і їхніх близьких.

Підсумовуючи все вищеописане, виділимо методи подолання психологічних проблем у ветеранів та їхніх родин:

1. Психотерапія. Психотерапія є одним з найбільш ефективних методів допомоги ветеранам та їхнім родинам. Одним з основних завдань психолога є надання індивідуальної підтримки ветеранам, допомога їм у подоланні психологічних наслідків війни, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, агресія та інші розлади. Психолог працює над тим, щоб допомогти ветерану інтегрувати травматичний досвід, знайти способи ефективного управління стресом і розвинути навички, необхідні для адаптації до мирного життя. [12].

Індивідуальна психотерапія може включати різні методи, такі як сімейна терапія, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), терапія EMDR (десенсибілізація і переробка травм за допомогою руху очей), техніки релаксації та медитації, що допомагають зменшити симптоми ПТСР і тривожності.

Групова терапія є ефективним засобом підтримки як для ветеранів, так і для їхніх родин. У групах ветерани можуть ділитися своїми переживаннями з іншими, хто має схожий досвід, що сприяє почуттю підтримки і зменшенню відчуття ізоляції. Групова терапія може також включати роботу з родинами, де вони можуть обговорювати свої труднощі та знаходити підтримку у інших родин. [26].

2. Реабілітаційні програми. Реабілітаційні програми, спрямовані на фізичне та психологічне відновлення ветеранів, є важливим елементом підтримки. Такі програми можуть включати фізичну терапію, спортивні заходи, навчання новим навичкам, що допоможуть ветеранам відновити своє місце в суспільстві та повернути відчуття контролю над своїм життям.

### 3. Психологічна підтримка родин.

Психологічна підтримка має охоплювати не тільки ветерана, але й усіх членів родини. Психолог допомагає родині зрозуміти психологічні зміни, що відбулися з ветераном, і навчитися ефективно взаємодіяти у нових умовах. Родинам надаються рекомендації щодо того, як підтримувати ветерана, зберігаючи при цьому своє власне психічне здоров'я. [36].

Психотерапія для родин може включати сімейні консультації, де обговорюються конфлікти, які можуть виникати внаслідок повернення ветерана, а також методи їх вирішення. Це дозволяє родині краще розуміти один одного і створювати більш сприятливу атмосферу для адаптації.

4. Психосвіта. Психолог має надавати психосвітні послуги, які допоможуть родинам ветеранів зрозуміти, що відбувається з їхніми близькими, і як вони можуть допомогти у процесі адаптації. Психосвіта може включати тренінги, лекції, семінари та інші заходи, що сприяють підвищенню обізнаності щодо проблем, з якими стикаються ветерани і їхні родини. [18].

Психосвіта допомагає зменшити тривожність і страх перед невідомим, які часто виникають у родин ветеранів. Вона також сприяє розвитку навичок самодопомоги, що дозволяє родинам краще підтримувати один одного в процесі адаптації.

5. Соціальна підтримка та реінтеграція. Психолог також відіграє важливу роль у сприянні соціальній реінтеграції ветеранів і їхніх родин. Це може включати роботу з громадськими організаціями, які надають допомогу ветеранам, підтримку у пошуку роботи або навчання, а також допомогу у встановленні соціальних контактів. Психолог може виступати посередником між ветеранами та різними соціальними службами, забезпечуючи доступ до необхідних ресурсів.

Соціальна реінтеграція є ключовим аспектом адаптації, оскільки вона допомагає ветеранам знайти своє місце в суспільстві, відновити соціальні зв'язки і повернути відчуття належності до спільноти. Це, в свою чергу, зменшує ризик ізоляції та сприяє покращенню психічного здоров'я як ветеранів, так і їхніх родин. [8].

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у реабілітації ветеранів і їхніх родин. Державні програми, спрямовані на забезпечення медичної допомоги, психологічної підтримки, а також соціальної адаптації, можуть значно знизити рівень стресу та полегшити інтеграцію ветеранів у мирне життя. Важливими є також ініціативи громадських організацій та волонтерів, які надають допомогу ветеранам та їхнім родинам. [26].

Одна з головних проблем, з якою стикаються психологи, що працюють з родинами ветеранів, це недостатність ресурсів. Недостатнє фінансування, брак спеціалістів та обмежений доступ до послуг психічного здоров'я можуть ускладнювати процес надання допомоги. Це може призводити до збільшення навантаження на психологів і зниження якості наданої допомоги.

У суспільстві існує значна стигматизація психічних проблем, що може перешкоджати ветеранам та їхнім родинам звертатися за допомогою до психологів. Страх бути засудженими або незрозумілими може затримувати звернення за допомогою, що призводить до поглиблення проблем і ускладнення процесу адаптації.

Психологи, які працюють з ветеранами і їхніми родинами, часто стикаються з високим рівнем стресу і емоційного вигорання через складність і

емоційне навантаження своєї роботи. Це може негативно впливати на їхню здатність ефективно виконувати свої професійні обов'язки і вимагати додаткової підтримки для самих психологів.

Роль психолога в адаптації родин ветеранів до мирного життя є надзвичайно важливою. Психолог забезпечує комплексну підтримку, допомагаючи ветеранам подолати наслідки війни, а їхнім родинам – адаптуватися до нових умов життя. Завдяки індивідуальній, сімейній і груповій терапії, психоосвіті та соціальній підтримці, психологи допомагають ветеранам і їхнім родинам знаходити нові способи взаємодії, відновлювати емоційний баланс і інтегруватися в суспільство. Попри існуючі виклики, такі як брак ресурсів і стигматизація психічних проблем, психологи продовжують відігравати ключову роль у процесі адаптації родин ветеранів до мирного життя, сприяючи їхньому благополуччю і гармонії.

### **Висновки до розділу**

На основі теоретичного аналізу основних аспектів професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів, дослідження літератури, наукових статей і методичних матеріалів, нами були зроблені наступні висновки:

Родини ветеранів стикаються з численними психологічними і соціальними проблемами, що вимагають спеціалізованої підтримки з боку фахівців. Військові конфлікти та служба у війську призводять до травматичних переживань, які не тільки впливають на самого ветерана, але й відображаються на його сім'ї. У зв'язку з цим, психологи, які працюють з ветеранами, повинні мати відповідні знання та навички для надання кваліфікованої допомоги.

Успішна адаптація родин ветеранів до мирного життя значною мірою залежить від професійної підтримки, яку вони отримують від психологів. Психологи повинні володіти методами роботи з травмою, стресом,

посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими психологічними проблемами, характерними для ветеранів та їхніх родин. Окрім цього, важливу роль відіграє надання підтримки в подоланні соціальних труднощів, що виникають у родинах ветеранів.

Основні професійні компетенції, необхідні для роботи з родинами ветеранів, включають знання в галузі військової психології, кризової інтервенції, консультування з питань сімейних стосунків, а також навички роботи в умовах підвищеного емоційного напруження. Важливим аспектом є також етичні норми, яких психологи повинні дотримуватися під час роботи з цією категорією клієнтів. Ці компетенції мають бути інтегровані у навчальні програми з підготовки майбутніх фахівців.

Сучасні програми підготовки психологів в Україні та за кордоном відрізняються за змістом, структурою та методами навчання. Зарубіжний досвід показує, що ефективна підготовка психологів до роботи з родинами ветеранів включає спеціалізовані курси, тренінги, стажування та супервізію. Українські навчальні заклади також поступово інтегрують ці елементи в свої програми, проте існує потреба у подальшому вдосконаленні навчального процесу та адаптації програм до сучасних викликів.

Ефективна підготовка психологів для роботи з родинами ветеранів вимагає міждисциплінарного підходу, що передбачає інтеграцію знань з різних галузей, таких як психологія, соціологія, педагогіка, медицина, юриспруденція та інші. Це забезпечує цілісне розуміння проблем ветеранів і їхніх родин, а також сприяє формуванню комплексних рішень у наданні психологічної допомоги.

Висновки щодо необхідності вдосконалення навчальних програм з підготовки психологів включають рекомендації з розробки спеціалізованих курсів, впровадження практичних занять та тренінгів, а також підвищення рівня професійної підготовки викладачів, які займаються підготовкою майбутніх фахівців. Також важливо створити умови для постійного підвищення кваліфікації діючих психологів, які працюють з родинами ветеранів.

Таким чином, теоретичний аналіз показав, що існує значний потенціал для вдосконалення процесу підготовки психологів до роботи з родинами ветеранів. Це, у свою чергу, сприятиме підвищенню якості психологічної допомоги, що надається ветеранам та їхнім родинам, та забезпечить ефективну соціальну адаптацію цих груп у мирному житті.

## РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З РОДИНАМИ ВЕТЕРАНІВ

### 2.1 Методика та організація дослідження, аналіз результатів опитування

Експериментальне дослідження було проведене нами з метою виявлення рівня професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів.

У дослідженні брали участь студенти-психологи ХНУ в загальній кількості 85 осіб.

У процесі проведення експериментального дослідження, нами були використані методики [2, 15, 36]:

- Методика «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» (І. М. Юсупов);
- Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк);
- Тест-опитувальник особистісної зрілості (Ю. З. Гільбух);
- Тест «Рівень емоційної стійкості» (Тарасов Є.О.);
- Авторський опитувальник для вивчення особливостей професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів.

Опис методик та їх інтерпретація розміщені у додатках А, Б, В, Г, Д.

Розглянемо результати, отримані за допомогою **методики «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» (І. М. Юсупова)** (детальніше в Додатку А).

Дані, отримані за цією методикою, свідчать про те, що у більшості студентів спостерігається середній рівень полікомунікативної емпатії (61%). Високий рівень зафіксовано у 30% досліджуваних, тоді як низький — у 9% студентів. Показники дуже високого рівня полікомунікативної емпатії не були

виявлені. Високі результати вказують на те, що такі особи демонструють альтруїзм у своїх діях, мають схильність надавати допомогу та орієнтуються на моральні аспекти своїх вчинків. У випадках низького та дуже низького рівня емпатії учасники дослідження більше керуються раціональними рішеннями та меншою мірою звертають увагу на свої емоції. Ці результати мають значення для майбутньої професійної діяльності, адже емпатія є важливою для розуміння та відчуття внутрішнього стану клієнта, а також для успішної консультативної роботи психолога.

Результати діагностики за цією методикою наведені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Результати діагностики полікомунікативної емпатії у майбутніх психологів (у %).

Показники полікомунікативної емпатії	Кіль-ть, курс (%)				Всього %
	I	II	III	IV	
Низький	4%	2%	2%	1%	9
Середній	4%	15%	19%	23%	61
Високий	1%	5%	11%	13%	30

Згідно з результатами **методики, що досліджує психічні стани (Г. Айзенка)**, у студентів-психологів було виявлено, що найвищий рівень тривожності та агресивності спостерігається у студентів 1-го та 2-го курсів. Найвищий рівень тривожності та агресивності у студентів 1-го та 2-го курсів може бути пояснений тим, що першокурсники часто стикаються з новими викликами, такими як зміна середовища, відсутність підтримки з боку родини та необхідність формувати нові соціальні зв'язки.

Навчання на факультеті психології може бути вимогливим і включати великий обсяг нової інформації, що може викликати тривогу. Студенти можуть переживати сумніви щодо своєї здатності стати успішними фахівцями в галузі психології, що також сприяє тривожності. Вивчення психології може спонукати студентів до саморефлексії та емоційного переосмислення, що може викликати

внутрішній дискомфорт. Студенти можуть відчувати тиск з боку однолітків або викладачів, що підсилює агресивність або тривогу.

З розвитком емоційно-вольової сфери та набуттям навичок у процесі навчання на старших курсах, студенти, як правило, стають більш впевненими у собі та краще справляються зі стресом, що може призвести до зниження рівнів тривожності та агресивності. Цей рівень поступово знижується у студентів 3-го та 4-го курсів, що пов'язано з розвитком їхньої емоційно-вольової сфери, а також з набутими навичками та досвідом у процесі професійної підготовки на старших курсах (деталі методики в Додатку Б).

Результати тестування студентів наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Негативні психічні стани у студентів-психологів (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 результати, отримані за допомогою **опитувальника особистісної зрілості (Ю. З. Гільбух)** (деталі методики в Додатку В).

Згідно з результатами цієї методики, ми визначили загальний рівень особистісної зрілості у студентів. Дослідження показало, що 48% учасників мають середній рівень особистісної зрілості, 33% — низький рівень, а високий рівень особистісної зрілості продемонстрували 19% опитаних, переважно студенти 4 курсу.

Такі результати можуть бути обумовлені кількома факторами. По-перше, студенти 1-го та 2-го курсів можуть ще не мати достатнього життєвого досвіду та соціальних навичок, що впливає на їхню зрілість. По-друге, високий рівень особистісної зрілості серед 4-курсників може свідчити про те, що за роки навчання вони набули важливих життєвих навичок, навчилися ефективно справлятися зі стресом та формувати здорові міжособистісні стосунки.

Загальний рівень особистісної зрілості майбутніх психологів показано на рис. 2.1.

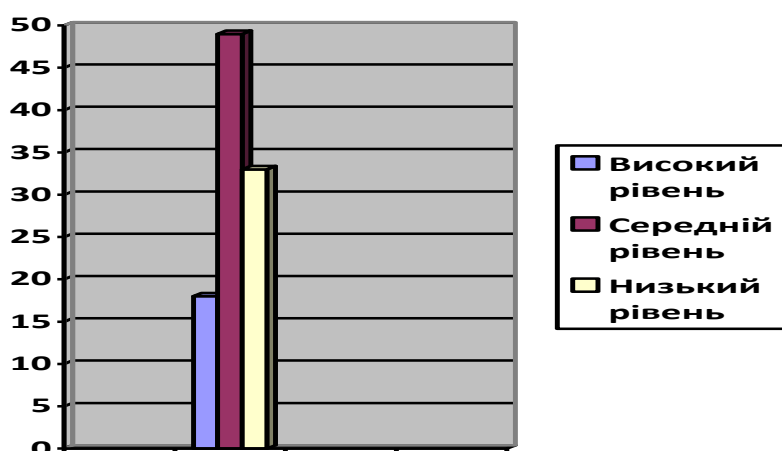


Рисунок 2.1 – Загальний рівень особистісної зрілості майбутніх психологів (%)

Результати тесту «Рівень емоційної стійкості» (Тарасова Є.О.) виявили, що 56% учасників мають середній рівень емоційної стійкості, 28% демонструють низький рівень, а високий рівень спостерігається у 16% студентів, серед яких переважають студенти 4 курсу.

Отримані показники можуть бути зумовлені різними чинниками. Студенти з низьким рівнем емоційної стійкості, як правило, стикаються з емоційною нестабільністю та частими переживаннями негативних емоцій, таких як страх, гнів, незадоволення, провина та розгубленість. Вони можуть не завжди адекватно реагувати на життєві обставини та мати труднощі з регуляцією своєї поведінки.

У свою чергу, студенти з високим рівнем емоційної стійкості здатні контролювати свої емоції, долати стресові ситуації без відчуття напруги, дратівливості чи страху. Це може бути пов'язано з їхнім життєвим досвідом, навчанням і розвитком навичок, які вони здобули під час навчання.

Загальні результати рівнів емоційної стійкості студентів-психологів представлені на рис. 2.2.

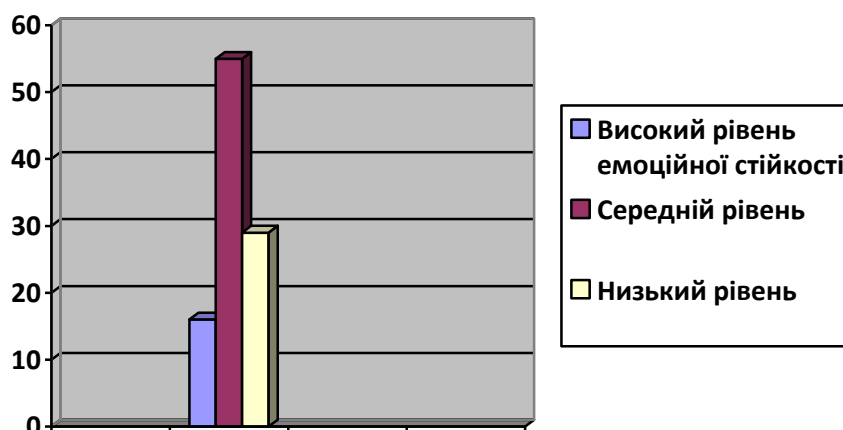


Рисунок 2.2 – Загальні результати рівнів емоційної стійкості студентів-психологів (у %)

Розглянемо результати, які ми отримали за допомогою **авторського опитувальника для вивчення особливостей професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів** (Додаток Д).

Для обчислення показників анкетування нами були розроблені критерії, основані на освітньо-кваліфікаційній характеристиці психолога. Ці критерії дозволяють оцінити рівень знань студентів-психологів щодо психологічних особливостей та проблем родин ветеранів:

- 5 балів – усі необхідні варіанти відповіді на запитання були надані правильно.
- 4 бали – відповідь була правильною, але деякі можливі варіанти були пропущені.

- 3 бали – надано певну кількість правильних відповідей, але були й неправильні.

- 2 бали – більше помилок, ніж правильних відповідей.

- 1 бал – на деякі запитання не було надано відповідей.

Високий рівень (41 бал і більше) свідчить про глибокі знання студента щодо психологічних особливостей та проблем родин ветеранів і вміння надавати їм психологічну допомогу. Студент здатен виявляти психічні стани, риси та особливості поведінки, а також розуміти причини негативних психічних проявів у дружин та дітей ветеранів.

Середній рівень (від 21 до 40 балів) вказує на наявність загальних знань про психологічні особливості родин ветеранів. Студент може визначити суть їхньої психологічної проблеми, але його відповіді можуть містити неточності.

Низький рівень (від 10 до 20 балів) свідчить про брак знань студента щодо психологічних особливостей родин ветеранів та вміння надавати їм психологічну допомогу. Він не в змозі визначити психічний стан і характеристики цих осіб, а також не може виявити причини негативної поведінки. Більшість відповідей таких студентів містить численні помилки.

Аналіз результатів опитування студентів:

Результати показали, що більшість студентів (45%) оцінили свій рівень знань щодо роботи з родинами ветеранів як середній. Високий рівень знань зазначили 30% опитаних, тоді як 25% вказали на низький рівень підготовки.

Близько 60% студентів зазначили, що вони вивчали спеціалізовані курси, присвячені роботі з ветеранами та їх родинами, тоді як 40% заявили, що такі курси у їх навчальній програмі відсутні.

Студенти повідомили, що практичні заняття, спрямовані на роботу з ветеранами, проводяться рідко (50%), або дуже рідко (30%). Лише 20% студентів зазначили, що вони часто проходять такі заняття.

Результати свідчать, що 35% студентів брали участь у практичних тренінгах, тоді як 65% не мали такого досвіду.

Більшість студентів (55%) оцінили свою підготовку до роботи з ПТСР на середньому рівні, 25% вказали на високий рівень, а 20% – на низький.

Значна частина студентів (50%) зазначили, що вони лише частково знайомі з методиками роботи з дітьми ветеранів, 30% добре знайомі з цими методиками, і 20% – не знайомі взагалі.

Лише 20% студентів мають значний досвід роботи з родинами ветеранів під час навчання, 40% мають незначний досвід, а 40% – не мають жодного досвіду.

45% студентів вважають, що їх навчальна програма частково готує їх до роботи з родинами ветеранів, 35% – що вона готує, але з недоліками, і 20% – що програма недостатньо готує їх до цієї роботи.

Близько 40% студентів оцінили забезпеченість необхідними ресурсами як середню, 30% – як погану, 20% – як добру, і лише 10% – як дуже погану.

35% студентів повідомили, що вони рідко отримували підтримку від викладачів під час підготовки до роботи з родинами ветеранів, 30% – що вони часто отримували таку підтримку, 20% – що завжди отримували підтримку, і 15% – що не отримували її ніколи.

Більшість студентів (50%) зазначили, що вони середньо справляються з емоційним навантаженням під час роботи з родинами ветеранів, 30% – добре справляються, 15% – погано, і 5% – дуже погано справляються.

40% студентів планують працювати з ветеранами та їх родинами після закінчення навчання, 35% розглядають таку можливість, і 25% не планують цього робити.

У пропозиціях щодо покращення навчальної програми, студенти зазначили, що їм не вистачає практичних занять, тренінгів з роботи з травмою та додаткових курсів, присвячених специфіці роботи з родинами ветеранів. Також було запропоновано збільшити кількість супервізій та консультацій з досвідченими фахівцями.

Результати анкетування представлено на рис. 2.3.

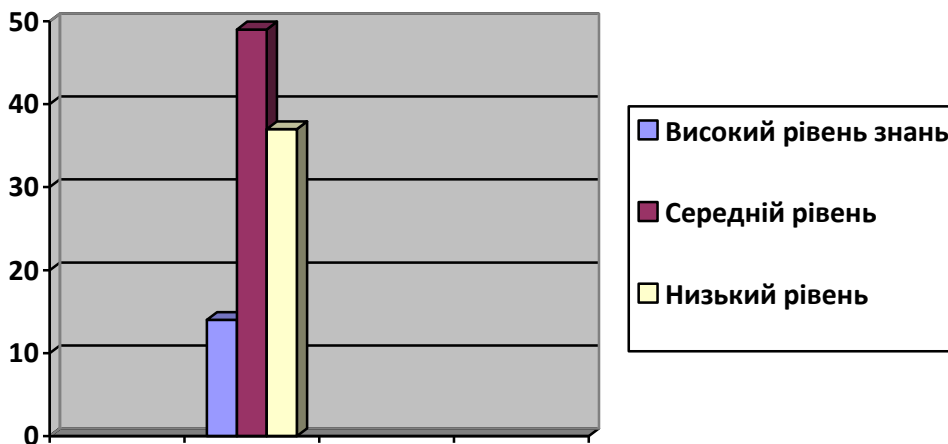


Рисунок 2.3 – Результати рівня знань у студентів про психологічні особливості родин ветеранів, (у %)

За результатами дослідження можна стверджувати, що у більшості студентів спостерігається переважно середній та низький рівні знань щодо психологічних особливостей родин ветеранів. Конкретно, високий рівень знань виявлено лише у 13% опитаних, середній – у 49%, а низький – у 38%.

Ці показники вказують на те, що значна частина студентів не має достатньої підготовки в цій галузі. Залежно від курсу навчання, знання студентів демонструють поступове зростання. Це можна пояснити тим, що в навчальних планах на старших курсах з'являються спеціалізовані психологічні дисципліни та практичні заняття, які надають студентам можливість поглибити свої знання. Проте, навіть на випускних курсах, високий рівень знань залишається недосяжним для більшості студентів.

Ці результати свідчать про необхідність вдосконалення навчальних програм, щоб забезпечити студентам більш глибоке розуміння психологічних аспектів роботи з родинами ветеранів. Підвищення ефективності навчання може включати інтерактивні методи викладання, більше практичних занять, а також залучення фахівців з досвідом роботи в цій сфері для проведення семінарів і тренінгів. Це допоможе студентам не лише отримати теоретичні знання, а й

набути практичних навичок, необхідних для роботи з цією категорією населення.

Отже, результати експериментального дослідження вказують на існуючі проблеми в професійній підготовці майбутніх психологів для роботи з родинами ветеранів. Зокрема, виявлено недостатнє фахове стажування та низький рівень розвитку професійно-особистісних характеристик у здобувачів освіти.

Ці показники свідчать про потребу вдосконалення професійної підготовки психологів, щоб вони могли ефективно взаємодіяти з родинами ветеранів і враховувати їхні унікальні проблеми та потреби. Важливо, щоб навчальні програми включали курси, які спеціалізуються на темах, пов'язаних із психологічним благополуччям ветеранів і їхніх сімей.

Особливу увагу слід приділити практикам у реабілітаційних центрах і медичних установах, де студенти матимуть можливість отримати практичний досвід роботи з цими категоріями населення. Це дозволить їм сформуванати знання про психологічні особливості родин ветеранів і набути навичок надання психологічної допомоги. Підготовка в умовах реальної практики забезпечить студентам можливість краще розуміти потреби родин ветеранів, а також розвивати професійні якості, необхідні для успішної роботи в цій важливій сфері.

## **2.2 Психологічна програма професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з родинами ветеранів**

Враховуючи результати експериментального дослідження нами була розроблена психологічна програма професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів.

**Мета авторської програми:** підготувати студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів, розвинути їхні навички роботи з психологічними

травмами, підвищити стресостійкість, емоційну компетентність та здатність ефективно працювати з різними аспектами психічного здоров'я членів родин ветеранів.

#### **Завдання психологічної програми:**

- 1) Створення сприятливих умов для самостійного та результативного саморозвитку кожного учасника.
- 2) Надання майбутнім психологам знань щодо психологічних проблем та потреб родин ветеранів та розвиток умінь надавати їм психологічну допомогу.
- 3) Корекція негативних психічних станів у майбутніх психологів.
- 4) Навчання студентів-психологів ефективним тактикам поведінки у взаємодії з родинами ветеранів і в оволодінні необхідними стратегіями роботи з цією категорією клієнтів.
- 5) Розвиток стійкості до стресових ситуацій у процесі комунікації і вивчення методів внутрішнього самоконтролю.
- 6) Сприяння розвитку емпатії та вміння слухати клієнтів у майбутніх психологів.

У програмі були використані наступні методи: вправи з арт-терапії, техніки позитивної та тілесно-орієнтованої психотерапії, релаксаційні вправи, емоційна гімнастика, дихальні вправи [23, 31, 33, 37, 51].

Зміст психологічної програми професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів включає 12 занять.

#### **Опис психологічної програми професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів**

**Заняття 1:** *Ознайомлення з проблематикою роботи з родинами ветеранів*

Мета заняття: Надати студентам базові знання про специфіку роботи з родинами ветеранів, ознайомити з типовими проблемами, з якими стикаються ветерани та їхні родини.

Вправа 1: "Знайомство з термінами"

- Інструкція: Учасники об'єднуються в малі групи. Кожна група отримує картки з термінами, пов'язаними з роботою з ветеранами (наприклад, ПТСР, військова травма, реадаптація). Завдання групи — обговорити і дати визначення кожному терміну. Після цього кожна група презентує свої результати.

Вправа 2: "Мозковий штурм: Які проблеми існують у родинах ветеранів?"

- Інструкція: Учасники обговорюють у групі, які основні проблеми виникають у родинах ветеранів. Результати записуються на фліпчарті або дошці. Після обговорення тренер надає додаткову інформацію щодо типових проблем.

Вправа 3: "Аналіз реальних кейсів"

- Інструкція: Учасники отримують короткі описи реальних ситуацій, з якими стикалися родини ветеранів. Завдання кожного учасника — проаналізувати випадок і визначити основні проблеми, з якими зіштовхується родина. Потім учасники обговорюють свої висновки в загальному колі.

Вправа 4: "Групова дискусія: ПТСР та його вплив на родину"

- Інструкція: Тренер проводить міні-лекцію про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та його вплив на ветеранів і їхні родини. Після лекції учасники обговорюють, як ці знання можна застосувати в роботі з родинами ветеранів.

Вправа 5: "Рольові ігри: Взаємодія з ветераном та його родиною"

- Інструкція: Учасники діляться на пари. Кожна пара отримує сценарій, який описує типову ситуацію в родині ветерана. Один з учасників грає роль психолога, інший — ветерана або члена його родини. Після виконання ролей відбувається обговорення, що вдалося, а що варто покращити.

Вправа 6: "Створення дорожньої карти допомоги"

- Інструкція: Учасники об'єднуються в групи і створюють план дій для роботи з ветеранами та їх родинами. Вони визначають основні етапи роботи, можливі труднощі і ресурси, які можуть бути корисними в цьому процесі. Потім групи презентують свої "дорожні карти".

### Вправа 7: "Підведення підсумків заняття"

- Інструкція: Учасники по черзі діляться враженнями від заняття, висловлюють свої думки щодо отриманих знань та навичок. Тренер підсумовує заняття і надає рекомендації для подальшого самостійного опрацювання матеріалу.

### **Заняття 2: Психологічні травми та їхній вплив на ветеранів і їхні родини**

Мета заняття: Розвинути розуміння психологічних травм у ветеранів, їхнього впливу на родини та надати студентам-психологам інструменти для роботи з цими травмами.

#### 1. Вправа 1: "Психологічна травма: Що це?"

- Інструкція: Тренер пояснює основні поняття щодо психологічної травми. Після цього учасники обговорюють у групах, що вони знають про травму і як її розпізнати.

#### 2. Вправа 2: "Вплив травми на взаємодію в родині"

- Інструкція: Учасники розглядають кейси, в яких описується вплив травми на поведінку ветерана та його взаємодію з родиною. Потім вони обговорюють можливі стратегії допомоги в таких ситуаціях.

#### 3. Вправа 3: "Методика емоційної декомпресії"

- Інструкція: Тренер знайомить учасників з методами емоційної декомпресії, які можуть бути використані для роботи з ветеранами. Учасники тренуються в застосуванні цих методів один на одному.

#### 4. Вправа 4: "Техніка безпечного простору"

- Інструкція: Учасники дізнаються про створення безпечного простору під час роботи з травмованими ветеранами. Тренер надає практичні поради та проводить вправу на створення такого простору.

#### 5. Вправа 5: "Кейс-стаді: Робота з важкими емоціями"

- Інструкція: Учасники отримують завдання розробити план роботи з ветераном, який переживає сильні емоційні стани (агресію, депресію тощо). Кожна група представляє свій план і отримує зворотній зв'язок від тренера.

#### 6. Вправа 6: "Рефлексія: Вплив роботи з травмованими на психолога"

- Інструкція: Учасники обговорюють у колі, як робота з травмованими ветеранами може впливати на психолога. Тренер надає рекомендації щодо самопідтримки і професійної гігієни.

#### 7. Вправа 7: "Підведення підсумків заняття"

- Інструкція: Кожен учасник висловлює свою думку щодо отриманих знань і того, як їх можна застосувати в майбутній роботі. Тренер підсумовує заняття і дає домашнє завдання для самостійної роботи.

### **Заняття 3: Робота з родинами ветеранів: особливості комунікації**

Мета заняття: Розвинути навички ефективної комунікації з родинами ветеранів, зокрема з дітьми та подружжям ветеранів.

#### 1. Вправа 1: "Ключові аспекти комунікації"

- Інструкція: Тренер розповідає про основні принципи ефективної комунікації з ветеранами та їхніми родинами. Після цього учасники обговорюють, які аспекти є найбільш важливими і чому.

#### 2. Вправа 2: "Вправи на слухання і емпатію"

- Інструкція: Учасники тренуються в активному слуханні та емпатії, виконуючи вправи в парах. Один з учасників ділиться своїми проблемами, а інший слухає і намагається зрозуміти почуття і переживання співрозмовника.

#### 3. Вправа 3: "Комунікація з дітьми ветеранів"

- Інструкція: Учасники отримують завдання на рольову гру, де вони працюють з дитиною ветерана. Завдання — встановити контакт і створити безпечну атмосферу для розмови. Після гри учасники діляться своїм досвідом і отримують зворотній зв'язок від тренера.

#### 4. Вправа 4: "Робота з подружжям ветерана"

- Інструкція: Тренер розповідає про специфіку комунікації з подружжям ветерана. Учасники виконують рольові ігри, де вони працюють з подружжям, намагаючись зрозуміти їхні потреби та проблеми.

#### 5. Вправа 5: "Вирішення конфліктів у родині"

- Інструкція: Учасники об'єднуються в групи і розглядають конфліктні ситуації, що виникають у родинах ветеранів. Завдання — розробити стратегії вирішення конфліктів і представити їх іншим групам.

#### 6. Вправа 6: "Техніка деескалації конфлікту"

- Інструкція: Тренер навчає технікам деескалації конфліктів, які можуть виникати під час роботи з родинами ветеранів. Учасники тренуються застосовувати ці техніки в симульованих ситуаціях.

#### 7. Вправа 7: "Рефлексія та підведення підсумків"

- Інструкція: Учасники обговорюють, які техніки комунікації вони вважають найбільш ефективними і чому. Тренер підсумовує заняття і надає рекомендації для подальшого опрацювання матеріалу.

### **Заняття 4: Робота з емоційним станом родин ветеранів**

Мета заняття: Розвинути навички роботи з емоційними станами членів родин ветеранів, навчити студентів методам зниження емоційного напруження.

#### 1. Вправа 1: "Розпізнавання емоцій"

- Інструкція: Учасники тренуються розпізнавати різні емоційні стани у людей, використовуючи невербальні сигнали. Тренер надає фідбек на правильність інтерпретації учасниками емоцій.

#### 2. Вправа 2: "Техніки релаксації"

- Інструкція: Учасники навчаються технікам релаксації, які можуть бути використані під час роботи з родинами ветеранів. Вони виконують вправи під керівництвом тренера, після чого обговорюють свій досвід.

#### 3. Вправа 3: "Методика дихання для зниження стресу"

- Інструкція: Тренер демонструє і пояснює техніку діафрагмального дихання для зниження стресу. Учасники тренуються виконувати цю техніку і обговорюють, як вона може бути застосована в роботі з ветеранами та їхніми родинами.

#### 4. Вправа 4: "Рефреймінг емоцій"

- Інструкція: Учасники вчатьс я змінювати негативні емоційні реакції на більш позитивні або нейтральні через техніку рефреймінгу. Тренер дає приклади, і учасники виконують вправи на застосування цієї техніки.

#### 5. Вправа 5: "Техніка емоційної розрядки"

- Інструкція: Тренер знайомить учасників з технікою емоційної розрядки, яка може допомогти ветеранам та їхнім родинам вивільнити накопичені емоції. Учасники виконують вправи під керівництвом тренера.

#### 6. Вправа 6: "Рольова гра: Робота з емоційно напруженими ситуаціями"

- Інструкція: Учасники виконують рольову гру, де вони стикаються з емоційно напруженою ситуацією у родині ветерана. Завдання — застосувати техніки роботи з емоціями, вивчені під час заняття.

#### 7. Вправа 7: "Підведення підсумків"

- Інструкція: Учасники діляться своїми думками щодо застосованих технік і того, як вони можуть бути використані в майбутній роботі. Тренер підсумовує заняття і дає рекомендації для подальшої практики.

### *Заняття 5: Підтримка дітей ветеранів: особливості психологічної роботи*

Мета заняття: Надати студентам навички роботи з дітьми ветеранів, допомогти їм розуміти психологічні потреби дітей, які зростають у сім'ях ветеранів.

#### 1. Вправа 1: "Особливості розвитку дітей ветеранів"

- Інструкція: Тренер проводить міні-лекцію про особливості розвитку дітей, які зростають у сім'ях ветеранів. Учасники обговорюють почуте і діляться власними спостереженнями.

#### 2. Вправа 2: "Розуміння потреб дитини"

- Інструкція: Учасники отримують картки з описом різних ситуацій у сім'ях ветеранів. Завдання — визначити, які потреби дитини не задовольняються у цих ситуаціях. Після обговорення тренер надає зворотній зв'язок.

#### 3. Вправа 3: "Техніка роботи з дитячою тривожністю"

- Інструкція: Тренер демонструє техніку роботи з тривожністю у дітей. Учасники тренуються застосовувати цю техніку, виконуючи вправи на зниження тривожності у дітей.

#### 4. Вправа 4: "Терапевтичні ігри"

- Інструкція: Учасники дізнаються про ігрові терапевтичні техніки, які можуть бути використані в роботі з дітьми ветеранів. Вони грають у терапевтичні ігри під керівництвом тренера, після чого обговорюють їх ефективність.

#### 5. Вправа 5: "Розвиток стійкості у дітей ветеранів"

- Інструкція: Тренер розповідає про важливість розвитку стійкості у дітей ветеранів. Учасники виконують вправи, спрямовані на розвиток стійкості, і обговорюють, як ці вправи можуть бути адаптовані для дітей.

#### 6. Вправа 6: "Рольова гра: Спілкування з дитиною ветерана"

- Інструкція: Учасники виконують рольову гру, де вони спілкуються з дитиною ветерана. Завдання — виявити її потреби і забезпечити емоційну підтримку. Після гри учасники отримують зворотній зв'язок від тренера.

#### 7. Вправа 7: "Рефлексія та підведення підсумків"

- Інструкція: Учасники діляться своїми думками щодо роботи з дітьми ветеранів і отримують рекомендації від тренера щодо подальшого професійного розвитку у цій сфері.

**Заняття 6:** *Розвиток професійної компетентності і самопідтримка психолога*

Мета заняття: Розвинути професійні компетенції студентів-психологів, пов'язані з роботою з родинами ветеранів, а також навчити їх методам самопідтримки для уникнення професійного вигорання.

#### 1. Вправа 1: "Оцінка професійних компетенцій"

- Інструкція: Учасники виконують самостійне оцінювання своїх професійних компетенцій за допомогою спеціально розробленого опитувальника. Після цього вони обговорюють свої результати з тренером і отримують зворотній зв'язок.

## 2. Вправа 2: "Розвиток емоційного інтелекту"

- Інструкція: Учасники дізнаються про методи розвитку емоційного інтелекту, який є ключовим у роботі з ветеранами та їхніми родинами. Вони виконують вправи на розвиток емоційної компетентності і отримують фідбек від тренера.

## 3. Вправа 3: "Техніки самопідтримки"

- Інструкція: Тренер розповідає про техніки самопідтримки, які допомагають уникнути професійного вигорання, такі як медитація, ведення щоденника, фізичні вправи та інші способи зняття стресу. Учасники обирають одну з технік, практикують її протягом заняття, а потім обговорюють, які з них вони планують впровадити у своє життя.

## 4. Вправа 4: "Розробка індивідуального плану професійного розвитку"

- Інструкція: Учасники працюють над створенням індивідуального плану професійного розвитку, у якому визначають свої цілі, необхідні ресурси, навчальні програми та можливі способи досягнення цих цілей. В кінці заняття учасники можуть поділитися своїми планами в малих групах для отримання зворотного зв'язку.

## 5. Вправа 5: "Групова підтримка"

- Інструкція: Учасники створюють групи підтримки, де вони можуть обговорювати свої переживання, ділитися досвідом і підтримувати одне одного у професійному розвитку. Кожна група розробляє графік зустрічей та теми для обговорення.

## 6. Вправа 6: "Рольова гра: Запобігання професійному вигоранню"

- Інструкція: Учасники виконують рольову гру, де один з них виступає в ролі психолога, який відчуває ознаки вигорання, а інший — колега, який намагається допомогти. Учасники обговорюють, що було корисним, а що слід покращити в цій взаємодії.

## 7. Вправа 7: "Підведення підсумків програми"

- Інструкція: Учасники обговорюють отримані знання і навички, які вони здобули протягом програми. Кожен ділиться своїм найціннішим уроком, а

тренер підсумовує програму, дякує учасникам і надає рекомендації для подальшої роботи.

### **Заняття 7: Психологічні особливості роботи з родинами ветеранів**

Мета заняття: Ознайомити студентів із проблематикою роботи з родинами ветеранів, особливостями їхнього психологічного стану, та основними викликами, з якими можуть зіткнутися психологи у своїй професійній діяльності.

#### **1. Вправа "Емпатичне слухання"**

Інструкція: Учасники працюють у парах. Один з учасників описує емоційно складну ситуацію, яка могла б трапитися в родині ветерана, а інший має показати емпатію, слухаючи та відображаючи почуття розповідача. Потім учасники змінюються ролями. Після завершення вправи відбувається обговорення: що було складним у відображенні почуттів і як це допомогло зняти емоційну напругу.

#### **2. Вправа "Аналіз проблематики"**

Інструкція: Учасники об'єднуються в групи по 4-5 осіб. Кожній групі видається картка з описом типових проблем, з якими стикаються родини ветеранів. Завдання групи - проаналізувати проблему та підготувати коротку презентацію з можливими шляхами її вирішення.

#### **3. Вправа "Сценарії реальних ситуацій"**

Інструкція: Тренер пропонує учасникам розглянути кілька коротких сценаріїв, у яких описані різні ситуації в родинях ветеранів. Кожен сценарій має бути обговорений у групах, після чого групи презентують свої думки та пропозиції щодо вирішення ситуації.

#### **4. Вправа "Вплив військового досвіду на сім'ю"**

Інструкція: Учасники отримують завдання визначити основні аспекти впливу військового досвіду на сім'ї ветеранів. Після виконання завдання кожен учасник коротко презентує свої висновки.

#### **5. Вправа "Обговорення стереотипів"**

Інструкція: Учасники обговорюють стереотипи, пов'язані з ветеранами та їхніми родинами. Кожен учасник має поділитися своїми думками щодо того, як ці стереотипи можуть впливати на психологічну роботу з родинами ветеранів.

#### 6. Вправа "Визначення ролей"

Інструкція: Учасники об'єднуються в групи по 3-4 особи. Кожна група отримує завдання визначити ролі, які можуть виникати в родині ветеранів, та обговорити, як психолог може допомогти у врегулюванні конфліктів, пов'язаних із цими ролями.

#### 7. Вправа "Рефлексія заняття"

Інструкція: Наприкінці заняття кожен учасник висловлює свої думки щодо отриманих знань та досвіду. Учасники діляться своїми враженнями та роблять короткий висновок щодо значущості отриманих знань для майбутньої роботи з родинами ветеранів.

### *Заняття 8: Вплив фізичних та психологічних проблем на ветеранів і їхні родини*

Мета заняття: Поглибити розуміння психологічних травм у ветеранів, їхнього впливу на членів родини, та навчити учасників працювати з травмованими клієнтами.

#### 1. Вправа "Історія травмування"

Інструкція: Учасники об'єднуються в малі групи. Кожна група отримує короткий опис історії ветерана з акцентом на травмуючих подіях. Групи мають проаналізувати, як ці події вплинули на ветерана і його родину, та обговорити можливі шляхи психологічної підтримки.

#### 2. Вправа "Картина травми"

Інструкція: Кожен учасник має зобразити на аркуші паперу, як вони уявляють собі травму, що пережила родина ветерана. Після завершення малюнків учасники діляться своїми враженнями та обговорюють вплив травм на психіку.

#### 3. Вправа "Глибоке слухання"

Інструкція: Учасники по черзі виступають у ролі психолога та ветерана. "Психолог" повинен практикувати глибоке слухання, використовуючи техніки емпатії та підтримки. Після кожного обміну ролями відбувається обговорення успіхів і труднощів у використанні технік.

#### 4. Вправа "ПТСР: міфи та реальність"

Інструкція: Учасникам пропонують ознайомитися з поширеними міфами про ПТСР. Вони мають обговорити кожен міф у групах і спростувати його, спираючись на наукові дані.

#### 5. Вправа "Техніки стабілізації"

Інструкція: Учасники вивчають техніки стабілізації емоційного стану ветеранів. Кожен учасник обирає одну техніку і демонструє її на практиці з іншим учасником, потім група обговорює її ефективність.

#### 6. Вправа "Розвиток стресостійкості"

Інструкція: Учасники об'єднуються в групи та обговорюють методи розвитку стресостійкості у ветеранів. Кожна група розробляє план підтримки ветерана та презентує його.

#### 7. Вправа "Рефлексія заняття"

Інструкція: Учасники діляться своїми враженнями від заняття, обговорюють, які аспекти роботи з травмованими клієнтами виявилися найскладнішими, та формулюють свої цілі на наступні заняття.

### **Заняття 9: Комунікативні особливості у роботі з родинами ветеранів**

Мета заняття: Навчити учасників специфіці комунікації з родинами ветеранів, враховуючи емоційний стан членів родини та потенційні конфлікти.

#### 1. Вправа "Слухання без оцінок"

Інструкція: Учасники працюють у парах. Один учасник розповідає про емоційно заряджену ситуацію з точки зору члена родини ветерана, інший — активно слухає, але не дає оцінок. Потім учасники змінюються ролями. Після цього пара обговорює, як було сприйнято активне слухання.

#### 2. Вправа "Емоційний контур"

Інструкція: Учасники малюють "емоційний контур" — візуальне представлення емоцій, які переживає родина ветерана у різних ситуаціях. Потім група обговорює, як ці емоції можуть впливати на комунікацію в родині.

### 3. Вправа "Вирішення конфліктів"

Інструкція: Учасникам пропонується розглянути сценарій конфлікту в родині ветерана. Вони мають обговорити можливі стратегії вирішення конфлікту та вибрати найефективнішу з них, пояснивши свій вибір.

### 4. Вправа "Рольові ігри"

Інструкція: Учасники розподіляються на ролі: психолога, ветерана та членів родини. Вони розігрують різні сценарії, в яких психолог допомагає вирішити комунікаційні проблеми в родині. Після кожного сценарію група обговорює, що вдалося, а що ні.

### 5. Вправа "Залучення родини"

Інструкція: Учасники обговорюють важливість залучення всіх членів родини ветерана в процес лікування та

## **Заняття 10: Робота з емоційним станом дружини ветеранів**

Мета заняття: Ознайомити учасників із методами роботи з емоційним станом родин ветеранів, допомогти студентам освоїти навички управління емоціями та підтримки клієнтів у складних емоційних станах.

### 1. Вправа "Емоційний барометр"

Інструкція: Учасники отримують шаблони "емоційного барометра", на яких зображені різні емоції. Вони повинні вказати, які емоції, на їхню думку, найчастіше переживають члени родин ветеранів. Після цього група обговорює результати та розглядає, як ці емоції впливають на поведінку в родині.

### 2. Вправа "Емпатія в дії"

Інструкція: Учасники працюють у парах. Один з учасників описує емоційно складну ситуацію, яка могла б трапитися в родині ветерана, а інший має показати емпатію, слухаючи та відображаючи почуття розповідача. Потім учасники змінюються ролями. Після завершення вправи відбувається

обговорення: що було складним у відображенні почуттів і як це допомогло зняти емоційну напругу.

### 3. Вправа "Контейнер емоцій"

Інструкція: Кожен учасник отримує аркуш паперу і малює на ньому образ "контейнера", в який вони можуть "поміщати" негативні емоції. Потім вони обговорюють зі своїм сусідом, які емоції важко утримати в такому контейнері та як їх можна виразити у безпечний спосіб.

### 4. Вправа "Емоційна підтримка"

Інструкція: Учасники об'єднуються в групи по 3-4 особи. Кожна група отримує сценарій, у якому член родини ветерана переживає сильний емоційний стрес. Завдання групи - розробити план емоційної підтримки цієї людини та представити його групі.

### 5. Вправа "Вправа на релаксацію"

Інструкція: Тренер проводить учасників через серію простих технік релаксації (наприклад, дихальні вправи або прогресивне м'язове розслаблення). Після виконання вправи учасники обговорюють свої відчуття і можливості використання цих технік у роботі з родинами ветеранів.

### 6. Вправа "Перетворення негативу"

Інструкція: Учасники працюють індивідуально. Їм пропонується написати на аркуші паперу кілька негативних емоцій або думок, які могли б виникнути у члена родини ветерана. Потім вони мають "перетворити" ці негативні емоції на позитивні або нейтральні, написавши поруч альтернативні думки або емоції. Група обговорює ефективність такого підходу.

### 7. Вправа "Рефлексія заняття"

Інструкція: Наприкінці заняття кожен учасник ділиться своїми думками та почуттями щодо роботи з емоційними станами родин ветеранів. Обговорюються найскладніші аспекти емоційної підтримки та методи саморегуляції психолога у таких ситуаціях. Учасники формулюють свої висновки щодо важливості емоційної підтримки в роботі з родинами ветеранів.

## **Заняття 11: Особливості психологічної роботи з дітьми ветеранів**

Мета заняття: Ознайомити учасників із специфікою психологічної підтримки дітей ветеранів, навчити їх працювати з емоційними та поведінковими проблемами, які можуть виникати у дітей внаслідок військових травм їхніх батьків.

#### 1. Вправа "Портрет дитини ветерана"

Інструкція: Учасники отримують завдання намалювати портрет дитини ветерана, враховуючи можливі емоційні стани, думки та переживання цієї дитини. Після завершення малюнка кожен учасник презентує свою роботу та розповідає про особливості, які він зобразив. Група обговорює можливі труднощі, з якими може стикатися така дитина.

#### 2. Вправа "Слухання дитячих історій"

Інструкція: Учасники працюють у парах. Один учасник грає роль дитини ветерана і вигадує історію зі свого життя, в якій відображено вплив військового досвіду батька на його життя. Інший учасник грає роль психолога і практикує активне слухання, спробуючи зрозуміти та відобразити почуття дитини. Після вправи пари обговорюють свої враження та труднощі.

#### 3. Вправа "Ресурси для дитини"

Інструкція: Учасники об'єднуються в групи по 4-5 осіб. Кожна група має скласти список ресурсів (як внутрішніх, так і зовнішніх), які можуть допомогти дитині ветерана справитися з емоційними труднощами. Групи презентують свої списки та обговорюють, як ці ресурси можуть бути використані в реальній роботі.

#### 4. Вправа "Ігрова терапія"

Інструкція: Тренер демонструє основні техніки ігрової терапії, які можна використовувати в роботі з дітьми ветеранів. Учасники в групах практикують ці техніки, виконуючи роль психолога та дитини. Після завершення вправи відбувається обговорення: які техніки були найбільш ефективними і чому.

#### 5. Вправа "Емоційні розмови"

Інструкція: Учасники отримують сценарії різних ситуацій, у яких дитина ветерана переживає сильні емоції (наприклад, страх, гнів, сум). Вони мають скласти короткі діалоги, в яких психолог допомагає дитині впоратися з цими емоціями. Далі групи обговорюють ці діалоги, аналізують, що в них було ефективно, а що ні.

#### 6. Вправа "Захисні механізми у дітей"

Інструкція: Учасникам пропонується розглянути типові захисні механізми, які можуть проявлятися у дітей ветеранів (наприклад, уникнення, заперечення, агресія). Вони працюють у малих групах і створюють короткі сценарії, де ці механізми проявляються. Потім групи презентують свої сценарії, а інші учасники пропонують можливі підходи до роботи з такими дітьми.

#### 7. Вправа "Рефлексія заняття"

Інструкція: Наприкінці заняття учасники обговорюють свої відчуття від роботи з дітьми ветеранів. Кожен учасник ділиться своїми думками про те, що було найскладнішим у цьому занятті, і які знання та навички вони вважають найважливішими для подальшої роботи з дітьми ветеранів.

**Заняття 12:** *Саморозвиток психолога, профілактика професійного вигорання*

Мета заняття: Розвинути в учасників навички професійного саморозвитку, навчити методам самопідтримки та управління професійним вигоранням, а також підвищити їхню професійну компетентність у роботі з родинами ветеранів.

#### 1. Вправа "Професійний маршрут"

- Інструкція: Учасникам пропонується скласти власний "професійний маршрут", який включає їхні основні цілі в професійній діяльності, кроки для їх досягнення та можливі труднощі. Вони малюють свій маршрут на аркуші паперу і презентують його групі, після чого відбувається обговорення можливостей для підтримки і розвитку кожного учасника.

#### 2. Вправа "Сенс професії"

- Інструкція: Учасники об'єднуються у трійки. Кожен учасник по черзі розповідає, що для нього означає бути психологом, що його надихає і мотивує в цій професії. Інші учасники слухають і потім обговорюють, як ці сенси можуть допомогти подолати професійні труднощі, зокрема при роботі з родинами ветеранів.

### 3. Вправа "Професійні виклики"

Інструкція: Тренер пропонує учасникам список типових викликів, з якими стикаються психологи, що працюють з родинами ветеранів (наприклад, емоційне виснаження, етичні дилеми, складні клієнти). Учасники обговорюють ці виклики в малих групах та пропонують можливі стратегії для їх подолання. Потім групи презентують свої ідеї.

### 4. Вправа "Самопідтримка: мій ресурс"

Інструкція: Кожен учасник пише на аркуші паперу ті ресурси, які він використовує для самопідтримки у складних професійних ситуаціях (наприклад, особисті хобі, підтримка колег, супервізія). Після цього відбувається обговорення в групі: які ресурси можуть бути більш ефективними і як їх використовувати в роботі з родинами ветеранів.

### 5. Вправа "Професійне вигорання: профілактика"

Інструкція: Тренер проводить лекцію з основних ознак професійного вигорання та методів його профілактики. Після цього учасники виконують завдання: створюють план особистої профілактики професійного вигорання, який включає практичні кроки для підтримки їхнього емоційного стану та професійної мотивації.

### 6. Вправа "Колегіальна підтримка"

Інструкція: Учасники діляться на групи по 3-4 особи. Вони обговорюють, як можуть підтримувати одне одного в професійній діяльності (наприклад, регулярні зустрічі для обміну досвідом, спільні навчальні заходи, обговорення складних випадків). Після обговорення кожна група презентує свої пропозиції.

### 7. Вправа "Рефлексія заняття"

Інструкція: Наприкінці заняття учасники обговорюють свої відчуття щодо роботи над розвитком професійної компетентності та самопідтримкою. Кожен учасник формулює свої висновки про те, що було найбільш корисним у занятті, та як вони можуть використовувати отримані знання і навички у своїй професійній діяльності.

Ця програма підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів є основою для розвитку важливих навичок і знань, які знадобляться в їхній майбутній професійній діяльності. Кожне заняття орієнтоване на конкретні аспекти роботи з ветеранами, що сприяє комплексному підходу до психологічної підтримки цієї важливої категорії населення та на розвиток у майбутніх психологів важливих навичок самопідтримки та управління власним емоційним станом, що є необхідними для ефективної роботи з родинами ветеранів і запобігання професійному вигоранню.

### **2.3 Практичні рекомендації щодо вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з родинами ветеранів**

На основі проведеного теоретичного та експериментального дослідження нами, також розроблено практичні рекомендації для викладачів щодо професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів, які включають такі аспекти:

#### **1. Інтеграція спеціалізованих курсів у навчальну програму:**

- Впровадження курсу з військової психології. Розробити та включити до навчального плану курс, присвячений основам військової психології, що охоплює специфіку психологічної допомоги ветеранам та їхнім родинам. Особливу увагу слід приділити розгляду проблем посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і методів його подолання.

- Курс з психологічної підтримки родин ветеранів. Запропонувати окремий курс, орієнтований на особливості роботи з сім'ями ветеранів. Це може

включати теми з кризової психології, соціально-психологічної підтримки, а також методи роботи з дітьми та подружжям ветеранів.

## 2. Розвиток практичних навичок через стажування та практику:

- Організація практики в реальних умовах. Забезпечити студентів можливістю проходити практику в установах, де надається психологічна допомога ветеранам та їхнім родинам (наприклад, реабілітаційні центри, військові госпіталі, громадські організації). Це дозволить студентам отримати цінний досвід роботи в реальних умовах.

- Супервізія та консультації під час практики. Під час практики важливо організувати супервізію, щоб студенти могли отримувати зворотний зв'язок від досвідчених фахівців. Це допоможе їм краще усвідомити свої сильні та слабкі сторони та підвищити ефективність своєї роботи.

## 3. Впровадження інтерактивних методів навчання:

- Використання кейс-методу. Розробити та впровадити навчальні кейси, які імітують реальні ситуації, з якими можуть стикатися психологи в роботі з родинами ветеранів. Це допоможе студентам навчитися приймати рішення в складних та емоційно напружених ситуаціях.

- Рольові ігри та симуляції. Проводити рольові ігри та симуляційні заняття, де студенти можуть відпрацьовувати навички психологічної підтримки, ведення консультацій, роботи з конфліктними ситуаціями у родинах ветеранів. Цей підхід дозволяє студентам краще зрозуміти психологічні процеси та ефективніше підготуватися до роботи.

## 4. Розвиток емоційної компетентності студентів:

- Курси з розвитку емоційного інтелекту. Включити до навчального плану заняття з розвитку емоційного інтелекту, які допоможуть студентам краще розуміти власні емоції та емоції інших людей, що є ключовим аспектом у роботі з ветеранами та їхніми родинами.

- Навчання технік саморегуляції. Включити в програму тренінги, присвячені технікам саморегуляції, таким як медитація, релаксація, дихальні

вправи, що допоможуть студентам підтримувати власну психологічну стійкість під час роботи з емоційно напруженими ситуаціями.

#### 5. Залучення фахівців-практиків до навчального процесу:

- Запрошення експертів і ветеранів. Організувати гостьові лекції та семінари з участю експертів у галузі військової психології, ветеранів, а також представників громадських організацій, що займаються підтримкою родин ветеранів. Це дозволить студентам ознайомитися з реальними викликами та практичними підходами в роботі з ветеранами.

- Співпраця з громадськими організаціями. Налагодити співпрацю з організаціями, які займаються питаннями підтримки ветеранів, для організації спільних проєктів, досліджень та практик для студентів.

#### 6. Оцінка і корекція навчального процесу:

- Зворотний зв'язок від студентів. Регулярно збирати зворотний зв'язок від студентів щодо ефективності навчальних курсів, практик та тренінгів. Це дозволить вчасно вносити корективи до навчального процесу та підвищувати його якість.

- Аналіз результатів практики та стажувань. Проводити аналіз результатів практик та стажувань з метою визначення рівня підготовленості студентів до роботи з родинами ветеранів, а також виявлення проблемних зон, що потребують додаткової уваги.

#### 7. Етична підготовка:

- Курси з етичних норм і стандартів. Включити до навчальної програми заняття з етичних норм і стандартів роботи психолога, що особливо актуально при роботі з ветеранами та їхніми сім'ями. Це забезпечить дотримання етичних принципів у професійній діяльності та сприятиме створенню довірчих стосунків з клієнтами.

Запровадження цих рекомендацій сприятиме якісній підготовці студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів, забезпечить їхню готовність до вирішення професійних завдань та підвищить ефективність психологічної допомоги, що надається ветеранам і їхнім сім'ям.

## Висновки до розділу

Метою експериментального дослідження було вивчення особливостей професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів. Результати дослідження дозволили зробити наступні висновки:

Результати діагностики показали, що рівень підготовленості студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів варіюється від середнього до високого. Виявлено, що більшість студентів володіє теоретичними знаннями з основ психологічної допомоги ветеранам та їхнім сім'ям, але практичні навички залишаються на недостатньому рівні. Це вказує на необхідність посилення практичної складової навчального процесу.

За результатами проведеного опитування та тестування було встановлено, що студенти добре орієнтуються в теоретичних аспектах кризової психології, методах роботи з ПТСР, а також основах психологічного консультування сімей. Однак, виявлено недостатню впевненість у застосуванні цих знань на практиці. Це підкреслює важливість розробки додаткових навчальних курсів та тренінгів, спрямованих на розвиток практичних навичок.

Дослідження показало, що студенти відчують потребу в спеціалізованих тренінгах, які б допомогли їм краще підготуватися до роботи з родинами ветеранів. Такі тренінги мають охоплювати теми, пов'язані з міжособистісними комунікаціями, подоланням психологічних травм, організацією психологічної підтримки у кризових ситуаціях.

Проведене дослідження підтвердило, що студенти, які мали можливість проходити практичні заняття або стажування в установах, де надається допомога ветеранам та їхнім сім'ям, демонструють вищий рівень підготовки та впевненості у своїх професійних навичках. Це свідчить про ефективність практикоорієнтованого підходу в навчанні майбутніх психологів.

Аналіз навчальних програм виявив, що більшість із них містить базові курси з психології кризових ситуацій, однак спеціалізовані курси, присвячені роботі з родинами ветеранів, зустрічаються рідко. Це підкреслює необхідність

введення до навчального процесу таких курсів, що дозволить студентам отримати спеціальні знання та підготуватися до специфічних викликів, пов'язаних із роботою з ветеранами та їх сім'ями.

Дослідження також показало, що емоційна компетентність є важливим аспектом роботи психолога з родинами ветеранів. Студенти, які пройшли додаткові курси з розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції, виявилися більш підготовленими до роботи в умовах емоційного напруження, яке часто виникає в процесі надання психологічної допомоги родинам ветеранів.

На основі проведеного дослідження, було запропоновано декілька рекомендацій для удосконалення навчальних програм з підготовки психологів. Серед них: розширення практичних занять, запровадження стажувань, введення спеціалізованих курсів з роботи з родинами ветеранів, а також розвиток програм з емоційної компетентності. Це сприятиме формуванню у студентів-психологів необхідних професійних навичок та впевненості у роботі з ветеранами та їх родинами.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження підтвердило важливість комплексної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів. Підготовка має включати як теоретичні знання, так і практичні навички, а також розвиток емоційної компетентності, що забезпечить високу ефективність роботи психологів у цій сфері.

## ВИСНОВКИ

У ході дослідження були розглянуті ключові аспекти теоретичних підходів до професійної підготовки майбутніх психологів, зокрема, специфіка психологічної роботи з родинами, які переживають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психологічні труднощі, пов'язані з військовим досвідом членів родини.

Були визначені основні компетенції, необхідні для ефективної роботи з родинами ветеранів, включаючи знання про специфіку їх психологічного стану, методи і техніки роботи з травмованими родинами, а також здатність до емпатії та емоційної підтримки. Крім того, були виявлені важливі фактори, що впливають на ефективність підготовки психологів, такі як спеціалізоване навчання та тренінги, спрямовані на роботу з цією специфічною категорією клієнтів.

Теоретичні основи підготовки психологів до роботи з родинами ветеранів охоплюють широкий спектр знань і навичок, необхідних для ефективної підтримки цієї категорії клієнтів.

У межах цього дослідження були проаналізовані результати опитувань, що дозволило оцінити реальний стан підготовки майбутніх психологів до взаємодії з цією категорією клієнтів.

Провівши експериментальне дослідження, нами використано такі методики: «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.); авторська анкета на виявлення знань про психологічні особливості та проблеми родин ветеранів.

Дослідження показало, що більшість студентів мають базові знання про роботу з ветеранами та їх родинами, проте їм не вистачає практичного досвіду та спеціалізованих навичок, необхідних для роботи з травмованими клієнтами. Були виявлені прогалини в навчальних програмах, які потребують

удосконалення, зокрема в частині надання більш глибоких знань про ПТСР, методи консультування родин, які переживають стрес та травму.

Крім того, дослідження підкреслило важливість впровадження додаткових тренінгів та практичних занять, спрямованих на розвиток компетенцій у роботі з родинами ветеранів. Зокрема, було запропоновано розширити можливості для практичної підготовки студентів шляхом залучення їх до роботи з реальними клієнтами під час навчання.

Таким чином, результати емпіричного дослідження вказують на необхідність подальшого вдосконалення навчальних програм та посилення практичної підготовки майбутніх психологів для забезпечення їхньої готовності до ефективної роботи з родинами ветеранів.

Враховуючи результати проведеного експериментального дослідження нами розроблено психологічну програму професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів, метою якої є: підготувати студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів, розвинути їхні навички роботи з психологічними травмами, підвищити стресостійкість, емоційну компетентність та здатність ефективно працювати з різними аспектами психічного здоров'я членів родин ветеранів.

З метою удосконалення програм професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з родинами ветеранів нами розроблено практичні рекомендації, врахування яких можуть сприяти підвищенню рівня професійної підготовки та психологічного супроводу цієї групи населення.

## 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., Тимошук 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 травмивних 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. URL: <http://lj.oa.edu.ua/articles/2010/n2/10ktmnvs.pdf>

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.

## ДОДАТОК А

### Методика «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» (за І. М. Юсуповим)

**Інструкція.** Опитувальник включає 6 діагностичних шкал емпатії, що виражають ставлення до батьків, тварин, людей похилого віку, дітей, героїв художніх творів, знайомих і незнайомих людей. В опитувальнику 36 тверджень, кожне з яких слід оцінити. Якщо ви відповіли «не знаю», то вашій відповіді приписується 0 балів; «ні, ніколи» – 1; «інколи» – 2, «часто» – 3; «майже завжди» – 4; «так, завжди» – 5.

Ваші відповіді не будуть оцінюватися як гарні чи погані, тому просимо виявити відвертість. Над твердженнями не слід довго роздумувати. Достовірні відповіді ті, котрі першими прийшли в голову.

Зміст опитувальника:

1. Мені більше подобається читати книги про подорожі, ніж книги із серії «Життя видатних людей».
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів та невдач інших людей.
4. Серед усіх музичних телепередач я віддаю перевагу передачам про сучасну естрадну музику.
5. Надмірну дратівливість та несправедливі докори хворого слід терпіти, навіть якщо вони тягнуться роками.
6. Хворому можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім не слід втручатися в конфлікт між двома людьми.
8. Літні люди, як правило, часто без причин ображаються.
9. Коли я в дитинстві слухав печальну історію, то мої очі самі собою наповнювалися слізьми.
10. Роздратованість моїх батьків впливає на мій настрій.

11. Я байдужий до критики на мою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди все пробачав батькам, навіть якщо вони були неправі.
14. Якщо кінь погано тягне, його слід підганяти батогом.
15. Коли я читаю про драматичні події у житті людей, то відчуваю ніби це відбувається зі мною.
16. Батьки завжди справедливі до своїх дітей.
17. Коли я бачу сварку підлітків чи дорослих, то завжди втручаюся.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій моїх батьків.
19. Довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20. Фільми й книги можуть спричинити сльози лише в несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя й поведінкою незнайомих мені людей.
22. У дитинстві я часто приводив додому бездомних собак та кішок.
23. Усі люди безпідставно озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.
25. У дитинстві молодші за віком ходили за мною слідом.
26. Коли я бачу покалічену тварину, то намагаюся їй допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.
28. Побачивши вуличну пригоду, я стараюся не потрапляти до числа свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу чи розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря.
31. Зі складної конфліктної ситуації людина має шукати вихід самостійно.
32. Якщо дитина плаче, то на те завжди є своя причина.
33. Молодь має завжди задовольняти прохання та забаганки літніх людей.

34. Мені хотілося зрозуміти, чому мої однокласники інколи були задумливими.

35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати й присипляти.

36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я стараюся перевести розмову на іншу тему.

**Обробка результатів:** Відповіді «не знаю» на питання 3, 9, 11, 13, 28, 36 та «так, завжди» на питання 11, 13, 15, 27 свідчать про нещирість та прагнення відповідати соціальним нормам. Результатам тестування можна довіряти, якщо по цих питаннях було не більше трьох нещирих відповідей; при чотирьох нещирих відповідях у них слід сумніватися, а при п'яти на них узагалі не слід зважати.

Визначаючи рівень прояву емпатії, слід нараховувати один бал за кожний збіг відповіді з наведеним нижче ключем.

**Ключ до опитувальника:**

Прояв емпатії до батьків. Відповіді „так” (іноді, часто, майже завжди, завжди) на твердження 10, 13, 16.

Прояв емпатії до тварин. Відповіді «так» (іноді, часто, майже завжди, завжди) на твердження 9, 22, 26.

Прояв емпатії до людей похилого віку. Відповіді «так» (іноді, часто, майже завжди, завжди) на твердження 5, 8, 33.

Прояв емпатії до дітей. Відповіді «так» (іноді, часто, майже завжди, завжди) на твердження 25, 29, 32.

Прояв емпатії до героїв художніх творів. Відповіді «так» (іноді, часто, майже завжди, завжди) на твердження 9, 12, 15.

Прояв емпатії до незнайомих чи малознайомих людей. Відповіді «так» (іноді, часто, майже завжди, завжди) на твердження 21, 24, 27.

**Інтерпретація:** Знайшовши загальну суму отриманих балів, порівняйте її зі шкалою розвитку емпатійних тенденцій.

90-82 бали. Дуже високий рівень розвитку емпатії. Болісно розвинуте співпереживання робить таких осіб тонко реагуючими на настрій

співрозмовника, навіть якщо він ще не встиг сказати ні слова. Однак такі особи часто мають комплекс провини, побоюючись заподіяти іншим шкоду (навіть словом, а то й поглядом). Стурбованість не покидає їх, через що вони постійно потребують доброзичливої емоційної підтримки зі сторони. При такому ставленні до життя виникає проблема невротичних розладів і загроза психосоматичному здоров'ю.

81-63 бали. Високий рівень розвитку емпатії. Такі особи з непідробним інтересом ставляться до людей, їх подобається «читати» інших, заглядати в їх майбутнє. Вони емоційно чуйні, швидко встановлюють контакти та знаходять спільну мову. Вони намагаються не допускати конфліктів, знаходити компромісні рішення. Добре переносять критику на свою адресу. Постійно потребують схвалення своїх дій з боку оточуючих.

62-37 балів. Середній рівень розвитку емпатії. Здебільш тримають виявлення своїх емоцій під контролем. Уважні до співрозмовника, намагаються зрозуміти, що стоїть за його словами, однак при зайвому виявленні ним почуттів утрачають терпіння. У них немає розкутості почуттів, що заважає повноцінному сприйняттю оточуючих та є перешкодою у становленні повноцінних взаємин співробітництва з іншими.

36-12 балів. Низький рівень розвитку емпатії. Ця категорія осіб відчуває суттєві труднощі у встановленні контактів з оточуючими, їм дискомфортно в гучних компаніях. Таким особам часто важко першими розпочати розмову, особливо з незнайомими людьми. Їх взаємини з оточуючими формалізовано, побудовано за статусно-рольовим принципом.

11 балів і менше. Дуже низький рівень розвитку емпатії. Надмірна центрація на власній персоні створює труднощі у порозумінні з оточуючими. Прихильники точних формулювань і раціональних вирішень. Віддають перевагу роботі, де контакти з людьми зведено до мінімуму. Болісно сприймають критику на свою адресу.

## ДОДАТОК Б

### Тест «Самооцінка психічних станів» (адаптований варіант методики Г. Айзенка)

**Інструкція:** Відмітьте у відповідній клітинці таблиці стан, властивий Вам особисто. Підрахуйте загальну кількість балів, що отримали Ваші відповіді. Відповіді «Так» оцінюються 2 бали, «Іноді» - 1 бал, «Ні»- 0 балів.

1. Не відчуваю в собі впевненості
2. Через дрібниці я червонію
3. Мій сон неспокійний
4. Легко засмучуюся
5. Турбуюся про майбутні можливі неприємності
6. Мене лякають труднощі
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірлива людина
10. Я важко переносю години очікування
11. Мені здаються безвихідними положення, з яких все-таки можна знайти вихід
12. Неприємності мене сильно засмучують
13. У випадку виникнення неприємностей я схильний без достатніх підстав обвинувачувати себе
14. Нещастя й невдачі нічому мене не вчать
15. Я завжди відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним
17. Іноді в мене буває стан розпачу
18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами
19. У важкі хвилини життя поведжуся по-дитячому, хочу, щоб мене пожаліли
20. Вважаю, що недоліки свого характеру, неможливо відкорегувати

21. В сперечаннях залишаю за собою останнє слово
22. В розмові перебиваю співрозмовника
23. Мене легко розсердити
24. Люблю робити зауваження іншим
25. Хочу бути авторитетом для інших
26. Не задовольняюся меншим, хочу найбільшого
27. Коли розгніваюся, важко себе стримати
28. Мені краще керувати, чим підкорятися
29. У мене різка, грубувата жестикуляція

В тесті твердження розподілені наступним чином: Питання від 1 до 10 оцінюють тривожність. Питання від 11 до 20 оцінюють фрустрацію. Питання від 21 до 30 оцінюють агресивність. Питання від 31 до 40 оцінюють ригідність.

**Оцінка та інтерпретація балів проводиться за наступними критеріями:**

I. Тривожність: 0-7 балів - високий рівень тривожності відсутній; 8-14 балів - середній рівень тривожності, припустимий; 15-20 балів - дуже високий рівень тривожності.

II. Оцінка фрустрації: 0-7 балів: Ви маєте стійку самооцінку, не боїтеся невдач і впораєтеся з труднощами. 8-14 балів: Ваш рівень фрустрації є середнім. 15-20 балів: низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач і відзначається висока фрустрованість.

III. Оцінка агресивності: 0-7 балів: Ви спокійні і терпимі. 8-14 балів: Ваш рівень агресивності є середнім. 15-20 балів: Ви виявляєте агресію, не витримуєте і маєте труднощі в спілкуванні та роботі з людьми.

IV. Оцінка ригідності: 0-7 балів: У вас немає ригідності, ви легко адаптуєтеся. 8-14 балів: Ваш рівень ригідності є середнім. 15-20 балів: Ви виявляєте виразну ригідність, ваше поведінка, переконання і погляди залишаються незмінними навіть в тих випадках, коли це не відповідає реальній ситуації чи життю. Вам складно вносити зміни в роботі чи особистому житті.

## ДОДАТОК В

### «Тест-опитувальник особистісної зрілості» (Гільбух З. Ю.)

**Інструкція:** Пропонуємо обрати відповідь із запропонованих тверджень, яка описує ваш стан.

*Манера, в якій більшість моїх співрозмовників звертаються до мене така, що вони:*

- намагаються постійними причіпками зробити моє життя нещасним;
- виявляють тенденцію критикувати мене всюди, де тільки можуть;
- байдужі до мене до тих пір, поки я підкоряюся встановленим ними правилам і виконую роботу задовільно;
- недостатньо вимогливі до моєї роботи;
- мало винагороджують мене за мою сумлінність;
- засуджують мене за помилки і нагороджують, коли я цього заслуговую;
- не можу відповісти на це питання.

*Будучи вимушеним відмовитися від будь-якого плану або будь-яких претензій (наприклад, перемогти на олімпіаді, вступити до ВНЗ, розбагатіти, стати найкращим учнем класу, потрапити в групу учасників, які вирушають у закордонну екскурсію, вступити в шлюб з певною особою і т. п.), я знаходжу, що я:*

- буду нещасним до кінця життя;
- маю стільки інших інтересів, що скоро знайду що-небудь натомість;
- сповнений рішучості домогтися здійснення мети за всяку ціну, навіть якщо на це підевся решта життя;
- намагаюся витягти з невдачі якомога більше життєвих уроків;
- ні на що краще не міг сподіватися;
- буду нещасливий протягом якогось часу, але подолаю цей стан;
- не можу відповісти на це питання.

*Ступінь, в якій люди мені подобаються за своїм характером:*

- або дуже висока, або нульова;
- при першому знайомстві люди можуть мені подобатися, але не настільки, щоб я відразу захотів стати їх кращим другом;
- кожна людина начебто подобається мені при першій зустрічі, але потім я часто розчаровуюсь;
- люди подобаються мені тільки в тому випадку, якщо я знаю їх дуже добре;
- мені не подобається ніхто;
- багато людей в деякій мірі мені подобаються;
- не можу відповісти на це питання.

*Я схильний повідомляти про свої невдачі, провали або нездатність малознайомим людям наступним чином:*

- розповідаю про них, коли здається, що це викликає у кого-то щирий інтерес;
- побіжно розповідаю про свої невдачі і тільки тоді, коли це доречно по ходу розмови;
- іноді згадую про свої невдачі з метою вилити душу і викликати співчуття співрозмовника;
- як правило, не згадую про свої невдачі, щоб не створювати проблем для співрозмовника;
- часто не можу втриматися від бажання поскаржитися на свої невдачі;
- свої невдачі намагаюся зобразити як успіхи;
- не можу відповісти на це питання.

*Моя тенденція дискутувати з колегами полягає в тому, що:*

- мені важко втриматися від суперечки з приводу;
- зазвичай я беру участь в дискусіях, якщо тема мене цікавить;
- я рідко сперечаюся з ким би то не було, так як зазвичай дискусанти прагнуть не до істини, а до визнання своєї точки зору;
- не люблю втягуватися в дискусії через їх сумбурності;
- не люблю дискусії, так як рідко виходжу з них переможцем;

- уникаю брати участь в дискусіях через свою боязкості;
- не можу відповісти на це питання.

*Коли який-небудь член моєї сім'ї несправедливо, як мені здається, критикує мене або просто чіпляється до мене, моєї звичайною реакцією є:*

- нагадувати, але нічого не говорити;
- підтримувати мир в сім'ї, погоджуючись з критиком
- нічого не говорити, але спробувати пізніше звести рахунки;
- намагатися зрозуміти, чому мене критикують, і, проявляючи витримку гіднозахистити себе;

- не брати почуте близько до серця, так як з часом усе владнається;
- розсердившись, вступити в суперечку;
- не можу відповісти на це питання.

*Будучи змушеним до публічного виступу, я знаходжу, що:*

- це надзвичайно важко і викликає у мене збентеження і заїкання;
- це важко, але я можу володіти собою без помітних ознак збентеження;
- це надзвичайно важко, але оскільки під питанням моє самоповагу, що невідмовляюся;
- зазвичай я можу говорити без особливих зусиль;
- я часто відчуваю задоволення, висловлюючись публічно;
- це важко, оскільки я не відчуваю впевненості в доброзичливості аудиторії;
- не можу відповісти на це питання.

*Ступінь моєї активності на роботі характеризується одним з наступних варіантів:*

- завжди прагну грати провідну роль в дискусіях;
- іноді втягаюся в дискусію, не будучи достатньо компетентним у обговорюваному питанні;
- не беру участі в дискусіях, якщо не впевнений в істинності і цінності того, про що збираюся сказати;
- ніколи не беру участі в дискусії, так як, не вірю в їх корисність;

- беру участь, якщо потрібно підтримати дискусію, але не керувати нею;

- завжди беру участь в дискусіях, хоча і не прагну до лідерства;
- не можу відповісти на це питання.

*Моє ставлення до світу в цілому полягає в тому, що:*

- він сповнений зла і я не чекаю від нього нічого радісного;
- він має багато спокус, так що важко будь-кому залишитися безгрішним, але всеодно прагнути до цього треба;

- світ являє собою цікаву панораму, я прагну використовувати свої сили для його вдосконалення;

- світ може бути хорошим, якщо життя людей буде виконана гідності і справжньої доброти, потрібно присвячувати цьому всі сили;

- я живу тільки раз, тому має намір насолоджуватися життям, а не мріяти про благо всього людства;

- я є частиною світу, хороший він чи поганий, тому приймаю його таким, яким він є;

- не можу відповісти на це питання.

*З огляду на, що кожен хоче мати багато грошей для задоволення своїх потреб, я так само хочу більше грошей для того, щоб:*

- жити, ні в чому не відмовляючи, мати кращий будинок, кращий автомобіль, багато красивої і модного одягу і т.п.

- здійснити свої життєві плани, такі, як вдосконалення свого бізнесу або професійних здібностей, отримання високоякісної освіти і т.п;

- мати можливість купувати лотерейні квитки, жетони для ігрових автоматів і т.п;

- мати можливість допомагати родичам і близьким людям, які потребують;

- застрахувати своє життя;

- щоб у мене була можливість робити те, що захочу;

**ДОДАТОК Г**  
**ТЕСТ «РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ»**  
**(автор: Тарасов Є.О.)**

**Інструкція:** Потрібно відповісти на 10 тверджень, підрахувати бали і прочитати результати.

**1. Мені часто сняться нічні кошмари**

Так-2 бали. Ні-1 бал.

**2. Мене дратує велика кількість людей**

Так-3 бали. Ні-0 балів.

**3. Мене часто мучить почуття провини**

Так-3 бали. Ні-0 балів.

**4. Я не забороняю собі висловлювати свої переживання, почуття**

Так-0 балів. Ні-1 бал.

**5. Я легко ображаюся на жарти в свою адресу**

Так-3 бали. Ні-1 бал.

**6. В мене часто змінюється настрій**

Так-2 бали. Ні-1 бал.

**7. Я потребую людей, здатних мене зрозуміти, підтримати, втішити**

Так-2 бали. Ні-1 бал.

**8. Я легко почувуюся в колі нових для мене людей**

Так-0 балів. Ні-2 бали.

**9. Я приймаю все те, що відбувається близько до серця**

Так-3 бали. Ні-0 балів.

**10. Мене легко розізлити**

Так-2 бали. Ні-1 бал.

Результати тесту:

- **7 балів** означає, що у вас високий рівень емоційної стійкості, який базується на стабільній психіці. Вам, швидше за все, не страшні ніякі емоційні стреси. Підтримуйте свою нервову систему в такому ж чудовому стані.

- **Від 8 до 9 балів:** ви досить врівноважені. Ви адекватно реагуєте на більшість стресових ситуацій. У вас середній рівень емоційної стійкості, тобто та норма, яка властива більшості людей.

- **Від 15 до 20 балів:** вас характеризує підвищений рівень емоційності. Вам слід опанувати прийоми і навички психічної саморегуляції (способи емоційного розвантаження), а можливо (хоча б іноді), приймати і заспокійливі збори трав.

- **Від 21 до 25 балів:** вам властива дуже висока ступінь емоційної збудливості, ваші нерви «оголені». Найкраще вам можуть допомогти впоратися з емоційною вразливістю фахівці-психологи та психотерапевти.

## ДОДАТОК Д

### Опитувальник для вивчення особливостей професійної підготовки студентів-психологів до роботи з родинами ветеранів

Інструкція: Даний опитувальник спрямований на дослідження особливостей вашої професійної підготовки до роботи з родинами ветеранів. Будь ласка, відповідайте на питання максимально чесно і відкрито. Всі ваші відповіді залишаться конфіденційними.

1. Як ви оцінюєте свій рівень знань щодо роботи з родинами ветеранів?
  - Дуже високий
  - Високий
  - Середній
  - Низький
  - Дуже низький
2. Чи вивчали ви спеціалізовані курси або дисципліни, присвячені роботі з ветеранами та їх родинами?
  - Так
  - Ні
3. Як часто ви проходите практичні заняття, спрямовані на роботу з ветеранами та їх родинами?
  - Дуже часто
  - Часто
  - Рідко
  - Дуже рідко
  - Ніколи
4. Чи брали ви участь у практичних тренінгах або семінарах, пов'язаних з роботою з родинами ветеранів?
  - Так
  - Ні

5. Як ви оцінюєте свою підготовку до роботи з ветеранами, які мають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)?

- Дуже добре підготовлений(на)
- Добре підготовлений(на)
- Середньо підготовлений(на)
- Погано підготовлений(на)
- Дуже погано підготовлений(на)

6. Чи знайомі ви з методиками роботи з дітьми ветеранів?

- Так, добре знайомий(на)
- Частково знайомий(на)
- Ні, не знайомий(на)

7. Чи є у вас досвід роботи з родинами ветеранів під час навчання?

- Так, значний досвід
- Так, незначний досвід
- Ні, досвіду немає

8. Чи вважаєте ви, що ваша навчальна програма достатньо готує вас до роботи з родинами ветеранів?

- Так, повністю готує
- Готує, але є недоліки
- Частково готує
- Недостатньо готує
- Зовсім не готує

9. Як ви оцінюєте наявність необхідних ресурсів для підготовки до роботи з родинами ветеранів (література, супервізія, практичні заняття тощо)?

- Дуже добре забезпечений(на)
- Добре забезпечений(на)
- Середньо забезпечений(на)
- Погано забезпечений(на)
- Дуже погано забезпечений(на)

10. Чи отримували ви підтримку від викладачів або супервізорів під час підготовки до роботи з родинами ветеранів?

- Так, завжди
- Часто
- Рідко
- Ніколи

11. Як ви оцінюєте свою здатність справлятися з емоційним навантаженням під час роботи з родинами ветеранів?

- Дуже добре справляюся
- Добре справляюся
- Середньо справляюся
- Погано справляюся
- Дуже погано справляюся

12. Чи плануєте ви у майбутньому працювати з ветеранами та їх родинами після закінчення навчання?

- Так, це мій основний план
- Можливо, розглядаю цю можливість
- Ні, не планую

13. Що, на вашу думку, потрібно покращити у вашій навчальній програмі для кращої підготовки до роботи з родинами ветеранів?

- (Відкрите питання)

