

УДК 159.9:355.292:364.62:316.346.2

Оксана АБАСАЛІЄВА

кандидат психологічних наук,

Харківський національний медичний університет

<https://orcid.org/0000-0002-4324-5222>

e-mail: oksi.10.00@ukr.net

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ДО НАДАННЯ ГЕНДЕРНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ВЕТЕРАНАМ ВІЙНИ НА ОСНОВІ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ РЕАЛІЗОВАНОЇ У ГРОМАДАХ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

У статті проаналізовано досвід реалізації тренінгової програми з підготовки фахівців до надання гендерно-орієнтованої психосоціальної допомоги ветеранам війни у громадах Харківської області. Обґрунтовано актуальність формування професійних компетентностей спеціалістів соціальної та психологічної сфери в умовах зростання потреб ветеранів і членів їхніх родин. Висвітлено зміст основних модулів програми, спрямованих на опанування травмаінформованого, гендерно-чутливого, психоедукаційного та психотерапевтичного підходів. Показано, що реалізація програми сприяла розширенню практичного інструментарію фахівців, розвитку міжсекторальної взаємодії та підвищенню якості підтримки ветеранів у територіальних громадах.

Ключові слова: ветерани війни; психосоціальна допомога; гендерно-орієнтований підхід; підготовка фахівців; тренінгова програма; територіальні громади; травмаінформований підхід; соціальна реінтеграція; психологічна підтримка.

Oksana ABASALIEVA

Kharkiv National Medical University

TRAINING SPECIALISTS TO PROVIDE GENDER-ORIENTED PSYCHOSOCIAL SUPPORT TO WAR VETERANS BASED ON A TRAINING PROGRAM IMPLEMENTED IN THE COMMUNITIES OF KHARKIV REGION

The full-scale war in Ukraine has led to a significant increase in the number of individuals with combat experience, which has intensified the need for effective systems of psychosocial support for veterans and their families. The reintegration of veterans into civilian life is often accompanied by complex psychological challenges, including symptoms of post-traumatic stress disorder, anxiety, depression, emotional exhaustion, and difficulties in interpersonal relationships and social adaptation. In this context, the development of comprehensive support mechanisms that combine psychological assistance, social services, and community-based reintegration initiatives has become particularly important.

Particular importance is given to the development of local support mechanisms at the level of territorial communities, where veterans most often receive their first access to psychological, informational, and social assistance. Veteran support centers, social services, non-governmental organizations, and local self-government bodies play a crucial role in coordinating services, creating supportive environments, and strengthening community-based networks of assistance.

The article analyzes the experience of implementing a training program aimed at preparing specialists to provide gender-sensitive psychosocial support to war veterans in communities of the Kharkiv region. The program combined theoretical training with practical exercises focused on trauma-informed communication, psychosocial support strategies, and modern therapeutic approaches to working with trauma. The results of the program demonstrate positive dynamics in the development of professional competencies among participants, the expansion of their practical toolkit for working with veterans, and the strengthening of intersectoral cooperation within local communities.

Keywords: war veterans; psychosocial support; gender-oriented approach; specialist training; training program; territorial communities; trauma-informed approach; social reintegration; psychological support.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-19>

Стаття надійшла до редакції / Received 09.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 11.05.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Оксана АБАСАЛІЄВА

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Повномасштабна війна в Україні зумовила значне зростання кількості осіб із бойовим досвідом, що актуалізує потребу у формуванні ефективної системи психосоціальної підтримки ветеранів у процесі їхньої реінтеграції до цивільного життя. Бойовий досвід часто супроводжується низкою психологічних наслідків, зокрема проявами посттравматичного стресового розладу, тривожності, депресивних станів, емоційного виснаження, порушеннями міжособистісної взаємодії та труднощами соціальної адаптації. У зв'язку з цим особливою актуальності набуває створення комплексної системи допомоги, що поєднує психологічну підтримку, соціальний супровід та механізми реінтеграції ветеранів у життя громад.

Важливим напрямом розвитку такої системи є впровадження гендерно-чутливих підходів, які враховують особливості переживання травматичного досвіду чоловіками і жінками, а також потреби членів їхніх родин. Гендерна чутливість у сфері психосоціальної підтримки передбачає врахування соціальних ролей, очікувань і викликів, з якими стикаються ветерани та ветеранки після повернення з війни, а також надання допомоги їхнім сім'ям.

Особливе значення має розвиток механізмів підтримки на рівні територіальних громад, де ветерани найчастіше отримують первинний доступ до психологічної, соціальної та інформаційної допомоги. У цьому процесі важливу роль відіграють ветеранські простори, соціальні

служби, громадські організації та органи місцевого самоврядування, які забезпечують координацію послуг і формування підтримувального соціального середовища.

Ефективність надання психосоціальної допомоги значною мірою залежить від рівня професійної підготовки фахівців соціальної та психологічної сфери. Це зумовлює необхідність розроблення та впровадження спеціалізованих тренінгових програм, спрямованих на формування компетентностей роботи з наслідками травматичного досвіду, кризовими станами та процесами соціальної адаптації ветеранів із використанням сучасних психотерапевтичних і психоедукаційних підходів.

Проблематика психосоціальної підтримки ветеранів та їхньої реінтеграції у цивільне життя активно досліджується у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі, де значна увага приділяється аналізу психологічних наслідків бойового досвіду, механізмів формування посттравматичного стресового розладу та розробленню підходів до психологічної допомоги особам, які пережили травматичні події.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

У сучасних українських наукових дослідженнях значна увага приділяється проблематиці психологічної реінтеграції ветеранів у цивільне життя, зокрема процесам відновлення соціальних зв'язків, формування нових життєвих смислів та розвитку психологічної стійкості особистості. Дослідники відзначають, що ветерани нерідко стикаються з проявами посттравматичного стресового розладу, труднощами адаптації до цивільного соціального середовища, трансформацією соціальних ролей і порушеннями міжособистісної взаємодії, що зумовлює потребу у комплексній психологічній і соціальній підтримці.

Вітчизняні науковці (зокрема В. Панок, М. Слюсаревський, О. Чапак, І. Сингаївська та ін.) акцентують увагу на необхідності розвитку системи психологічного супроводу особистості в умовах війни, яка передбачає діагностику психічного стану, кризове консультування, психотерапевтичну допомогу та соціально-психологічну підтримку [1; 2; 3]. Такі дослідження засвідчують, що ефективна допомога ветеранам має ґрунтуватися на міждисциплінарному підході та інтегрувати психологічні, соціальні й медичні інтервенції.

У міжнародній науковій традиції вагомий внесок у дослідження травматичного досвіду та посттравматичного стресового розладу здійснили Дж. Герман, Б. ван дер Колк та інші дослідники травми. У

їхніх працях обґрунтовується біопсихосоціальний характер травматичних розладів, а також підкреслюється, що травматичний досвід впливає не лише на психологічний стан людини, а й на її соціальні взаємодії, когнітивні процеси та фізіологічні реакції [5; 9].

Сучасні дослідження також приділяють увагу використанню різних психотерапевтичних підходів у роботі з ветеранами, зокрема методів психотерапії травми, тілесно-орієнтованих практик, психоедукації та програм психосоціальної підтримки. Наголошується, що ефективні інтервенції мають бути спрямовані на відновлення емоційної регуляції, активізацію внутрішніх ресурсів особистості та формування підтримувального соціального середовища.

Водночас аналіз наукових джерел свідчить, що, попри значну кількість досліджень у сфері психологічної допомоги ветеранам, недостатньо уваги приділяється підготовці фахівців місцевого рівня, які безпосередньо працюють із ветеранами у територіальних громадах. Зокрема, недостатньо дослідженими залишаються практичні моделі тренінгової підготовки спеціалістів соціальної сфери, психологів та представників громадських організацій, спрямовані на формування компетентностей у сфері психосоціальної підтримки ветеранів.

Крім того, у науковій літературі обмежено висвітлено питання впровадження гендерно-чутливих підходів у систему психологічної допомоги ветеранам, а також особливості роботи з членами їхніх родин, зокрема дружинами військовослужбовців, сім'ями безвісти зниклих або загиблих військових. Недостатньо розробленими залишаються також механізми інтеграції різних психотерапевтичних підходів і практичних інструментів у систему підготовки фахівців, які працюють у ветеранських просторах та соціальних службах територіальних громад.

Формування цілей статті

Метою статті є аналіз досвіду реалізації тренінгової програми підготовки фахівців до надання гендерно-орієнтованої психосоціальної допомоги ветеранам війни у громадах Харківської області, а також визначення її ролі у формуванні професійних компетентностей спеціалістів, залучених до системи психологічної підтримки та соціальної реінтеграції ветеранів і ветеранок.

Виклад основного матеріалу

Тренінгова програма підготовки фахівців до надання гендерно-орієнтованої психосоціальної допомоги ветеранам війни була реалізована у межах проекту «Згуртовані заради відновлення», що впроваджується ГО «Ресурсний центр «Ветеранський простір «Пліч-о-

пліч» у межах проєкту GIZ Ukraine «Гендерно-чутливі підходи до ментального здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні», що фінансується урядом Німеччини. Проєкт спрямований на розвиток системи психосоціальної підтримки осіб, які постраждали від війни, та підготовку фахівців, здатних надавати комплексну допомогу ветеранам і членам їхніх родин.

Метою тренінгової програми було підвищення професійної компетентності фахівців соціальної та психологічної сфери щодо надання психосоціальної допомоги ветеранам війни та членам їхніх родин із урахуванням гендерно-чутливих підходів, а також розвиток міжвідомчої співпраці між різними суб'єктами надання послуг у громадах Харківської області.

Основними завданнями програми були: формування у фахівців системного розуміння психологічних наслідків бойового досвіду та механізмів розвитку посттравматичного стресового розладу; розвиток практичних навичок роботи з ветеранами, ветеранками та членами їхніх родин у процесі соціальної адаптації; ознайомлення з сучасними психотерапевтичними підходами до роботи з травматичним досвідом; інтеграція гендерно-чутливих підходів у систему психосоціальної підтримки; формування компетентностей щодо організації діяльності ветеранських просторів і координації допомоги на рівні територіальних громад; а також розвиток навичок використання цифрових інструментів, моніторингу та оцінювання ефективності програм психологічної підтримки.

Учасниками тренінгової програми стали представники соціальних служб територіальних громад, працівники комунальних установ, психологи, соціальні працівники, представники громадських організацій та інші фахівці, залучені до надання психологічної допомоги та соціальної реінтеграції ветеранів і ветеранок Харківської області. Програма передбачала проведення серії тематичних тренінгів, які поєднували теоретичні лекційні блоки з практичними заняттями, спрямованими на формування професійних компетентностей роботи з ветеранами.

Одним із ключових модулів програми став тренінг, присвячений методологічним аспектам соціальної адаптації та психотерапевтичної підтримки ветеранів війни і демобілізованих військовослужбовців. Його зміст був спрямований на формування у фахівців цілісного розуміння психологічних процесів, що супроводжують повернення військових до цивільного життя, а також на розвиток практичних навичок надання психологічної допомоги на рівні громад. У теоретичному блоці розглядалися особливості бойового

стресу, його короткотривалі та довготривалі наслідки, механізми формування посттравматичних реакцій, а також труднощі адаптації до цивільного соціального середовища після завершення служби. Особлива увага приділялася аналізу психологічних змін, які можуть проявлятися у ветеранів у процесі реінтеграції, зокрема підвищеній тривожності, емоційній напруженості, порушенням емоційної регуляції та труднощам у міжособистісній комунікації.

Окремий змістовий блок тренінгу був присвячений психології сімейних взаємин ветеранів, оскільки процес їхньої реінтеграції у цивільне життя часто супроводжується трансформацією сімейної системи, зміною рольових позицій та необхідністю повторної адаптації членів родини один до одного. Учасники тренінгу аналізували типові труднощі, що виникають у сім'ях після повернення військовослужбовців, зокрема конфліктні ситуації, комунікативні непорозуміння, емоційне дистанціювання, а також психологічні переживання дітей військових і дітей загиблих Героїв та Героїнь. Практична частина передбачала використання методу аналізу кейсів, що відображали реальні ситуації професійної взаємодії фахівців із ветеранами. Учасники працювали в малих групах, обговорювали можливі стратегії допомоги, моделювали консультативні ситуації та розробляли алгоритми психологічної підтримки різних категорій клієнтів, що сприяло інтеграції теоретичних знань із практичним досвідом та розвитку навичок професійного прийняття рішень.

Практичні заняття також передбачали опрацювання технік стабілізації психоемоційного стану та пошуку внутрішніх ресурсів у роботі з проявами посттравматичного стресового розладу. Учасники навчалися ідентифікувати психологічні тригери, що актуалізують травматичні спогади, та добирати відповідні методи підтримки, спрямовані на зниження емоційної напруги і відновлення відчуття безпеки. За результатами проведення тренінгу було зафіксовано позитивну динаміку у рівні професійної обізнаності та впевненості учасників, зокрема у розумінні механізмів травматичного досвіду, особливостей посттравматичних реакцій і принципів психологічного супроводу ветеранів у процесі їх соціальної адаптації.

Важливим компонентом програми став тренінг, присвячений інформаційно-комунікативній підтримці процесу адаптації ветеранів, метою якого було формування у фахівців навичок ефективної професійної взаємодії з особами, що мають бойовий досвід. У теоретичному блоці розглядалися принципи травмаінформованої комунікації, основи емпатійного слухання, особливості побудови довірливої взаємодії та використання мови підтримки, що сприяє

зниженню стигматизації та формуванню безпечного психологічного середовища для ветеранів.

Практична частина тренінгу включала рольові ігри та елементи ситуаційного навчання, у межах яких учасники відпрацьовували моделі комунікації з ветеранами у різних професійних контекстах: під час індивідуального консультування, групової роботи та соціального супроводу. Значна увага приділялася аналізу поширених у суспільстві міфів і стереотипів щодо психічних розладів у осіб із бойовим досвідом, а також їхньому впливу на процес соціальної адаптації ветеранів. Учасники обговорювали можливі шляхи подолання таких уявлень через психоедукаційні та інформаційно-просвітницькі заходи.

Крім того, у межах тренінгу учасники працювали над створенням інформаційних матеріалів для родин ветеранів, зокрема буклетів та інфографіки, спрямованих на пояснення особливостей психологічного стану військовослужбовців і можливих способів підтримки з боку близьких. Такий формат роботи сприяв поєднанню психологічних знань із практичними інструментами інформування населення та формуванню більш толерантного ставлення до осіб із травматичним досвідом війни.

Результати проведення тренінгу засвідчили підвищення рівня комунікативної компетентності учасників, розвиток навичок емпатійної взаємодії та поглиблення розуміння психологічних потреб ветеранів. Отримані знання сприяли формуванню більш професійно обґрунтованого та чутливого підходу до роботи з ветеранами і членами їхніх родин, а також розширили можливості використання психоедукаційних інструментів у діяльності соціальних служб і ветеранських просторів територіальних громад.

Окремий змістовий блок тренінгової програми був присвячений тілесно-орієнтованій терапії як одному із сучасних підходів до роботи з посттравматичним стресовим розладом. Його метою стало формування у фахівців розуміння ролі тілесних процесів у переживанні травматичного досвіду та ознайомлення з практичними інструментами стабілізації психоемоційного стану ветеранів. У теоретичній частині розглядалися сучасні уявлення про взаємозв'язок психічних і фізіологічних процесів, відповідно до яких травматичний досвід може зберігатися не лише у формі когнітивних спогадів, але й у вигляді тілесних реакцій – м'язового напруження, порушень дихання, гіперзбудження нервової системи та підвищеної чутливості до зовнішніх стимулів. Учасники ознайомилися з основними принципами тілесно-орієнтованого підходу, що передбачає відновлення контакту

людини зі своїм тілом, розвиток тілесної усвідомленості та формування навичок саморегуляції.

Практична частина тренінгу була спрямована на опрацювання базових стабілізаційних технік, які можуть застосовуватися у роботі з ветеранами як у груповому, так і в індивідуальному форматі. Учасники опановували дихальні вправи, техніки заземлення, вправи на усвідомлення тілесних відчуттів, а також практики зниження м'язового напруження та відновлення особистісних меж. Окрему увагу було приділено формуванню навичок тілесної саморегуляції, що сприяє поступовому відновленню відчуття контролю над власним психоемоційним станом. Під час практичних занять учасники працювали у парах та малих групах, аналізували власні відчуття від виконання вправ та обговорювали можливості їх використання у професійній діяльності.

Підкреслювалося, що більшість запропонованих технік не потребують спеціального обладнання або складної терапевтичної підготовки і можуть використовуватися фахівцями соціальної сфери як інструменти стабілізації у повсякденній роботі з ветеранами. Результати тренінгу засвідчили підвищення рівня усвідомлення ролі тілесних процесів у переживанні травматичного досвіду та розширення професійного інструментарію учасників. Також було зафіксовано позитивну динаміку у формуванні навичок використання тілесних практик як засобу зниження тривожності, відновлення відчуття безпеки та стабілізації психоемоційного стану ветеранів.

Наступним важливим компонентом тренінгової програми стала арт-терапія як метод невербального опрацювання травматичного досвіду. У теоретичному блоці учасники ознайомилися з психологічними засадами арт-терапевтичного підходу, відповідно до якого творчий процес може виступати ефективним засобом вираження емоцій, що важко піддаються вербалізації, а також інструментом символічного опрацювання складних переживань. Було підкреслено, що для осіб із травматичним досвідом війни творчі практики можуть виконувати функцію безпечного каналу для вираження внутрішніх конфліктів, страхів, втрат і надій, сприяючи поступовому відновленню психологічної рівноваги.

Практична частина тренінгу була спрямована на використання ізотерапевтичних та метафоричних технік, що дозволяють відображати внутрішні емоційні стани через образи, кольори та символи. Учасники виконували вправи, пов'язані з візуалізацією власних переживань, пошуком ресурсних образів та створенням символічних композицій, які відображають внутрішню підтримку і потенціал відновлення. Така

діяльність сприяла розвитку рефлексії, усвідомленню емоційних реакцій та формуванню навичок використання творчих методів у роботі з ветеранами.

Особливу увагу було приділено можливостям застосування арт-терапії у групових форматах роботи, зокрема у ветеранських просторах та програмах психосоціальної підтримки громад. Учасники аналізували потенціал творчих практик у формуванні атмосфери довіри, взаємної підтримки та безпечного обміну досвідом між ветеранами. Водночас підкреслювалося, що арт-терапія може виступати не лише методом психологічної допомоги, але й інструментом соціальної інтеграції, який сприяє відновленню відчуття сенсу, самовираження та приналежності до спільноти.

За результатами тренінгу учасники відзначали розширення професійного інструментарію роботи з травматичним досвідом та зростання впевненості у використанні творчих методів у практиці психологічної допомоги. Було зафіксовано позитивну динаміку у розумінні можливостей невербальних способів опрацювання емоцій та їхньої ролі у відновленні психологічної рівноваги ветеранів і членів їхніх родин.

Наступний тренінговий модуль був присвячений використанню психодрами у роботі з посттравматичним стресовим розладом, що розглядається як один із ефективних групових методів психотерапії травми. У теоретичній частині учасники ознайомилися з історією становлення психодрами, основними положеннями теорії її засновника Я. Морено та принципами організації психодраматичного простору. Було розглянуто ключові поняття методу, зокрема рольову взаємодію, спонтанність, символічну дію, а також механізми катарсису та інсайту, що виникають у процесі відтворення життєвих ситуацій у безпечному терапевтичному середовищі. Учасники отримали уявлення про терапевтичні механізми психодрами, які полягають у можливості символічного відтворення травматичного досвіду, його переосмислення та формування нових моделей реагування на складні життєві обставини.

Особлива увага у тренінгу приділялася застосуванню психодрами у роботі з травматичним досвідом ветеранів, оскільки цей метод забезпечує можливість безпечного опрацювання емоційних переживань, пов'язаних із бойовим досвідом, втратами, почуттям провини та внутрішніми конфліктами. Учасники розглядали потенціал психодраматичних технік у процесі поступової інтеграції травматичних спогадів і відновлення психологічної цілісності особистості [6]. Практична частина передбачала виконання рольових вправ, моделювання життєвих ситуацій, дослідження різних соціальних та

внутрішніх ролей, а також створення альтернативних сценаріїв подій. Учасники відпрацьовували техніки, спрямовані на активізацію ресурсних ролей, зокрема «ролі сили», «внутрішнього союзника» та «ролі відновлення», що сприяє формуванню конструктивних стратегій подолання травматичного досвіду.

У процесі групової роботи також аналізувалися можливості використання психодрами як інструменту розвитку групової взаємодії та підтримки у ветеранських спільнотах. Підкреслювалося, що психодраматичні практики можуть застосовуватися не лише у терапевтичному форматі, але й у межах груп підтримки, де ветерани мають змогу обмінюватися досвідом, переосмислювати пережиті події та знаходити нові ресурси для подолання складних життєвих ситуацій. Практичні заняття сприяли розвитку навичок фасилітації групових процесів, розумінню закономірностей групової динаміки та формуванню безпечного психологічного простору для обговорення травматичного досвіду. За результатами тренінгу учасники відзначали поглиблення розуміння потенціалу психодрами як ефективного інструменту психологічної реабілітації ветеранів та підвищення готовності до її використання у професійній діяльності.

Окремий модуль тренінгової програми був присвячений використанню цифрових та комп'ютерних технологій у роботі з посттравматичним стресовим розладом, що відповідає сучасним тенденціям розвитку системи психосоціальної підтримки. У теоретичному блоці розглядалися можливості інтеграції інформаційно-комунікаційних технологій у практику психологічної допомоги, зокрема застосування мобільних застосунків, онлайн-платформ, програм самодопомоги та технологій віртуальної реальності у роботі з травматичним досвідом. Підкреслювалося, що цифрові інструменти можуть виступати важливим доповненням до традиційних форм психологічної допомоги, забезпечуючи доступність підтримки, можливості дистанційної взаємодії та індивідуалізацію терапевтичних інтервенцій.

Практична частина тренінгу була спрямована на ознайомлення учасників із конкретними інструментами цифрової підтримки. Зокрема, аналізувалися кейси використання мобільних застосунків для стабілізації емоційного стану, зниження рівня тривожності, покращення якості сну та розвитку навичок саморегуляції. Окрему увагу було приділено можливостям застосування технологій віртуальної реальності у терапії посттравматичного стресового розладу, зокрема у межах експозиційної терапії, що дозволяє безпечно моделювати травматичні ситуації та поступово знижувати інтенсивність тригерних

реакцій. У процесі групової роботи учасники розробляли цифрову карту ресурсів, яка включала онлайн-платформи, служби психологічної підтримки, мобільні застосунки та інформаційні ресурси, доступні для ветеранів.

Окремим завданням стало моделювання сценаріїв використання цифрових технологій у практичній діяльності фахівців, зокрема під час консультування ветеранів, проведення психоедукаційних заходів або організації дистанційної підтримки. Учасники також обговорювали переваги, обмеження та етичні аспекти застосування цифрових інструментів у психологічній практиці. За результатами тренінгу було відзначено позитивну динаміку у розширенні професійного інструментарію учасників та зростання їхньої готовності інтегрувати сучасні технології у систему психосоціальної підтримки ветеранів і членів їхніх родин.

Важливе місце у структурі тренінгової програми займав модуль, присвячений організації комплексної діяльності ветеранських просторів у громадах, спрямований на формування у фахівців системного бачення соціально-психологічної підтримки ветеранів на рівні місцевих спільнот. У межах цього тренінгу розглядалися сучасні підходи до функціонування ветеранських просторів як багатофункціональних центрів підтримки, що поєднують психологічні, соціальні, інформаційні та реабілітаційні послуги. Теоретична частина була присвячена аналізу ролі ветеранських просторів у процесах соціальної адаптації та реінтеграції осіб із бойовим досвідом, а також принципам міжвідомчої взаємодії у межах біопсихосоціальної моделі допомоги.

Учасники тренінгу ознайомилися з підходами до формування мережі підтримки ветеранів на рівні громади, що передбачає координацію діяльності органів місцевого самоврядування, соціальних служб, громадських організацій, медичних установ, центрів зайнятості, освітніх закладів та ветеранських ініціатив. Практична частина включала створення карт ресурсів громад, у межах яких учасники ідентифікували наявні інституції підтримки, визначали їхні функції, потенціал міжвідомчої співпраці та виявляли наявні прогалини у системі допомоги ветеранам. Така робота сприяла формуванню у фахівців системного розуміння ресурсного потенціалу громад і можливостей його ефективного використання.

Окремий блок тренінгу був присвячений аналізу групової динаміки у ветеранських просторах, які функціонують не лише як місце отримання послуг, але й як соціально-психологічне середовище взаємної підтримки. Учасники розглядали типові ситуації взаємодії у

ветеранських групах, аналізували потенційні конфлікти, механізми формування довіри та згуртованості, а також роль фасилітатора у підтримці конструктивної комунікації. Практичні завдання передбачали моделювання групових процесів та відпрацювання навичок роботи з різними ситуаціями групової взаємодії.

Важливим компонентом тренінгу стала розробка мініпроектів розвитку ветеранських просторів, у межах якої учасники застосовували інструменти стратегічного планування. Зокрема, використовувався метод SWOT-аналізу для оцінювання сильних і слабких сторін діяльності ветеранських центрів, а також визначення можливостей і потенційних ризиків їх подальшого розвитку. Учасники моделювали структуру команди ветеранського простору, розподіляли функції між фахівцями та розробляли алгоритми взаємодії з різними категоріями клієнтів. Такий формат роботи сприяв формуванню практичних навичок управління соціальними проектами та розвитку партнерських мереж у громадах. За результатами тренінгу учасники відзначали підвищення рівня розуміння принципів організації комплексної підтримки ветеранів і позитивну динаміку у формуванні компетентностей стратегічного планування діяльності ветеранських просторів.

Окремий тренінговий модуль був присвячений наданню психологічної допомоги дружинам ветеранів, безвісти зниклих, військовополонених і загиблих військовослужбовців, що становить особливо вразливу категорію осіб, які переживають складний комплекс травматичних переживань. У теоретичній частині тренінгу розглядалися психологічні особливості реагування членів родин військових на різні типи втрати та невизначеності, зокрема емоційне виснаження, хронічну тривожність, почуття безсилля, амбівалентні переживання та складні процеси переживання горя. Особлива увага приділялася феномену невизначеної втрати, який характерний для ситуацій зникнення безвісти або перебування у полоні, коли процес переживання втрати ускладнюється відсутністю однозначної інформації про долю близької людини.

У практичній частині тренінгу учасники опрацьовували алгоритми кризової психологічної допомоги, які використовуються у роботі з людьми, що переживають травматичні події. Зокрема, було детально розглянуто модель L.I.V.E.S., що передбачає уважне слухання, визнання переживань постраждалої особи, підвищення рівня безпеки, надання підтримки та сприяння подальшому зверненню за допомогою. Крім того, учасники ознайомилися з принципами Psychological First Aid

– міжнародно визнаного підходу до надання першої психологічної допомоги у кризових ситуаціях.

Практичні заняття включали аналіз кейсів, рольові ігри та моделювання консультативних ситуацій, у яких учасники відпрацьовували навички підтримувальної комунікації, активного слухання, емпатійної взаємодії та коректного реагування на сильні емоційні прояви. Особливу увагу було приділено організації груп підтримки для дружин військовослужбовців, що може сприяти формуванню спільнот взаємної допомоги, зниженню рівня соціальної ізоляції та створенню безпечного простору для обговорення складних переживань. За результатами тренінгу було зафіксовано позитивну динаміку у формуванні професійної готовності учасників до роботи з родинами військових, а також зростання рівня розуміння психологічних потреб цієї категорії клієнтів.

Значну увагу у межах тренінгової програми було приділено методам EMDR-терапії, що сьогодні розглядається як один із доказово ефективних підходів до роботи з посттравматичним стресовим розладом. У теоретичній частині тренінгу учасники ознайомилися з концептуальними засадами методу, який ґрунтується на моделі адаптивної переробки інформації та передбачає поступову інтеграцію травматичних спогадів через їх безпечну активацію і подальшу когнітивно-емоційну переробку. Було розглянуто історію виникнення методу, розробленого Ф. Шапіро, а також сучасні підходи до його використання у роботі з військовими, ветеранами та цивільними, які пережили травматичні події [7; 8].

Особлива увага приділялася восьмифазній структурі EMDR-терапії, що включає етапи підготовки клієнта, визначення цільових спогадів, десенсибілізації, інсталяції позитивних когніцій та інтеграції отриманого досвіду. Учасники тренінгу детально розглядали принципи відбору травматичних спогадів, побудову так званої «карти спогадів» та визначення терапевтичної послідовності роботи з ними. Особливо обговорювалися клінічні показання та обмеження використання методу, а також питання безпеки і професійної відповідальності фахівця при роботі з травматичним матеріалом.

Практична частина тренінгу була спрямована на відпрацювання базових елементів EMDR-підходу у навчальному форматі. Учасники виконували вправи, спрямовані на розуміння механізмів роботи пам'яті, аналізували приклади клієнтських кейсів та у малих групах моделювали фрагменти терапевтичної взаємодії. Зокрема, було відпрацьовано елементи так званих «міні-сесій» на нейтральному матеріалі, що дозволило учасникам краще зрозуміти

структуру терапевтичного процесу. Важливою частиною тренінгу стало обговорення етичних аспектів застосування EMDR-терапії, зокрема ризику ретравматизації клієнтів, необхідності професійної підготовки та чіткого дотримання протоколів роботи. У результаті проведення тренінгу учасники відзначали підвищення рівня обізнаності щодо сучасних травматерапевтичних підходів і розширення професійного розуміння можливостей використання EMDR у роботі з ветеранами.

Завершальним етапом тренінгової програми став модуль, присвячений моніторингу та оцінюванню ефективності послуг психологічної допомоги у ветеранських просторах громад. Актуальність цього напрямку зумовлена необхідністю формування системи оцінки результативності психосоціальних інтервенцій та підвищення якості послуг, що надаються ветеранам та членам їхніх родин. У теоретичному блоці учасники ознайомилися з основними принципами моніторингу та оцінки, які широко застосовуються у соціальних та реабілітаційних програмах. Було розглянуто логіку побудови системи моніторингу – від визначення цілей і завдань програм до формування показників результативності та методів збору даних.

Практична частина тренінгу передбачала опрацювання інструментів збору та аналізу інформації, що дозволяють оцінювати психоемоційний стан ветеранів, рівень їх соціальної адаптації та ефективність програм підтримки. Учасники ознайомилися з прикладами скринінгових інструментів для виявлення посттравматичного стресового розладу та інших стрес-асоційованих станів, а також із підходами до визначення індикаторів ефективності програм психосоціальної допомоги. Особливу увагу було приділено практичним вправам, під час яких учасники створювали моделі систем моніторингу для ветеранських просторів, визначали критерії оцінювання результатів роботи та розробляли алгоритми реагування на критичні ситуації або «червоні прапорці» у стані клієнтів.

Загалом реалізація тренінгової програми продемонструвала позитивну динаміку у формуванні професійних компетентностей учасників, зокрема підвищення рівня їхньої обізнаності щодо сучасних підходів до психосоціальної підтримки ветеранів війни, розширення практичного інструментарію роботи з травматичним досвідом та посилення готовності до міжсекторальної взаємодії. Учасники відзначали зростання впевненості у застосуванні різних методів психологічної допомоги – від тілесно-орієнтованих і арт-терапевтичних технік до інноваційних цифрових інструментів та методів травматерапії.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Реалізація програми підтвердила актуальність комплексної підготовки фахівців, які працюють у сфері підтримки ветеранів та їхніх родин, і необхідність поєднання теоретичних знань із практичними навичками застосування сучасних психосоціальних і психотерапевтичних підходів.

Результати засвідчили позитивну динаміку у формуванні професійних компетентностей спеціалістів, підвищення обізнаності щодо психологічних наслідків війни, розвиток навичок кризової комунікації та розширення практичного інструментарію роботи з ветеранами. Важливим результатом стало посилення міжсекторальної взаємодії між соціальними службами, громадськими організаціями, медичними установами та органами місцевого самоврядування.

Отже, тренінгова програма продемонструвала ефективність інтегрованого підходу до підготовки фахівців і може розглядатися як важливий інструмент удосконалення системи психосоціальної підтримки ветеранів у територіальних громадах.

Література

1. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

2. Сприяння подоланню травматичного досвіду військовослужбовців : метод. рек. / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Москаленко, О. А. Мельник, Н. М. Бугайова, О. Л. Вернік, В. М. Волошин, В. П. Чудакова, А. Д. Терещук, С. Є. Солодчук, Л. О. Скальська ; за наук. ред. В. В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 163 с.

3. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу : монографія. Київ : Видавничий дім «Медкнига», 2023. 232 с.

4. Feldenkrais M. Awareness Through Movement: Easy-to-Do Health Exercises to Improve Your Posture, Vision, Imagination and Personal Awareness. New York : Harper & Row, 1972. 240 p.

5. Herman J. L. *Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror*. New York : Basic Books, 1992. 276 p.

6. Moreno J. L. *The Essential Moreno: Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity*. New York : Springer Publishing Company, 1987. 316 p.

7. Shapiro F., Solomon R. M. EMDR Therapy and the Adaptive Information Processing Model: Potential Mechanisms of Change. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2007.

8. Shapiro F. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2017. 568 p.

9. van der Kolk B. *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York : Viking, 2014. 464 p

References

1. Kokun O. M., Ahaiev N. A., Pishko I. O., Lozinska N. S. Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtciam v umovakh boiovykh dii : metod. posib. [Fundamentals of psychological assistance to military personnel in combat conditions]. Kyiv : NDTs HP ZSU, 2015. 170 p.

2. Turban V. V., Serdiuk L. Z., Moskalenko V. V., Melnyk O. A., Buhaiova N. M., Vernik O. L., Voloshyn V. M., Chudakova V. P., Tereshchuk A. D., Solodchuk S. Ye., Skalska L. O. Spriannia podolanniu travmatychnoho dosvidu viiskovosluzhbovtziv : metod. rekom. [Facilitating the overcoming of traumatic experience of military personnel] / ed. by V. V. Turban. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2025. 163 p.

3. Chaban O. S., Khaustova O. O., Omelianovych V. Yu. Psykhichni rozlady voiennoho chasu : monohrafiia [Mental disorders of wartime]. Kyiv : Vydavnychiy dim Medknyha, 2023. 232 p.

4. Feldenkrais M. Awareness Through Movement: Easy-to-Do Health Exercises to Improve Your Posture, Vision, Imagination and Personal Awareness. New York : Harper & Row, 1972. 240 p.

5. Herman J. L. *Trauma and recovery: The aftermath of violence — from domestic abuse to political terror*. New York : Basic Books, 1992. 276 p.

6. .5. Moreno J. L. The Essential Moreno: Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity. New York : Springer Publishing Company, 1987. 316 p.

7. Shapiro F., Solomon R. M. EMDR Therapy and the Adaptive Information Processing Model: Potential Mechanisms of Change. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2007.

8. Shapiro F. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2017. 568 p.

9. van der Kolk B. *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York : Viking, 2014. 464 p.