

УДК 378.04:159.9-044.372]:364.65-058.65

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.1.31>

Яланська С. П.

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри кризової психології,
декан факультету психології і соціальної роботи
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
e-mail: yalanskasvetlana@gmail.com
ORCID ID: 0000-0003-3289-5331
Researcher ID: AAA-6248-2019

Анушкевич В. І.

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
e-mail: avio0635981234@gmail.com
ORCID ID: 0009-0004-3535-2062
Researcher ID: KWT-9017-2024

Ільченко Р. М.

доктор філософії зі спеціальності 053 «Психологія»,
асистент кафедри кризової психології
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
e-mail: method.murray@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-8440-822X

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ЛЮДЬМИ, ТРАВМОВАНИМИ ВІЙНОЮ

Підготовка майбутніх психологів у закладах вищої освіти має здійснюватися з урахуванням необхідності формування компетентностей фахівців щодо ефективної роботи з особами, які травмовані війною. Метою статті є здійснення теоретичного аналізу проблеми підготовки майбутніх психологів в умовах війни, розкриття практичного досвіду та рекомендацій щодо діяльності практичного/кризового психолога у кризових ситуаціях, особливостей психологічного інструментарію із соціально-психологічного відновлення, підтримки психічного здоров'я осіб травмованих війною, формування життєстійкості особистості тощо. Важливим є формування знань та навичок роботи з ветеранами, військовослужбовцями, членами їхніх родин. У дослідженні розкрито досвід реалізації сертифікатної програми «Школа екстремальної та кризової психології», що розрахована для фахівців професій, що допомагають. Представлено зміст психологічних вправ, комплексне поєднання яких може сприяти стабілізації, ресурсуванню та інтеграції особистості.

Ключові слова: психічна травма, майбутні психологи, життєстійкість, резильєнтність, війна.

Постановка проблеми. В умовах воєнного часу в Україні важливою у підготовці майбутніх психологів є ефективна робота з людьми, травмованими війною. Це різні вікові, соціальні категорії осіб, які перебувають в Україні, а також ті, які були змушені виїхати за межі нашої держави. Сьогодні заклади вищої освіти, у яких здійснюється підготовка майбутніх фахівців допомагаючих професій, обов'язково мають урахувати особливості практичної роботи з ветеранами, членами їхніх родин та іншими категоріями осіб, які пережили травмуючі ситуації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. С. Кузікова, С. Яланська, С. Лукомська, К. Фоменко зазначають, що надмірна насиченість екстремальних ситуацій під час дії воєнного стану спонукає до максимального розкриття рис характеру, здібностей і нахилів людини. Для українців війна стала травмівною повсякденністю. Під воєнною повсякденністю ми розуміємо весь комплекс побутових реалій людей, у яких провідну роль відіграє мілітаризм, а отже, й зумовлені мілітарною агресією травми. До травмівної воєнної повсякденності ми відносимо фронтову повсякденність – самі війни та збройні локальні конфлікти, а також тилову повсякденність – реалії, що їх супроводжують у так званому тилу: забезпечення повсякденних потреб життєдіяльності військових угруповань, волонтерство і спроби зберегти нормальність аномального життя. Екзистенційний характер війни створює практично безмежне поле для дослідження мотивації поведінки й відчуттів людини в надзвичайних умовах, зокрема стресостійкості, копінгів та посттравматичного зростання [7, с. 603].

У посібнику О. Туриніної «Психологія травмуючих ситуацій» проаналізовано різні підходи до розуміння поняття травми у психологічному аспекті. Зокрема, детально розкрито підхід, розроблений американським ученим П. Левіном, що інтегрує знання з психології, психотерапії, біології, психофізіології, нейропсихології. Травма розуміється автором як прорив у бар'єрі, що захищає людину від впливів та супроводжується надзвичайно сильним почуттям безпорадності. Психологічна травма виникає через відсутність індивідуальних ресурсів, необхідних для подолання травмуючої події. З точки зору П. Левіна, руйнівна сила психічної травми залежить від індивідуальної значущості травмуючої події, ступеня її психологічної захищеності та здатності до саморегуляції [11, с. 16].

У роботі Л. Паливоди зазначено, що виникнення психічної травми пов'язане, насамперед, із подією, яка виходить за межі досвіду індивіда, та, як наслідок, болісними переживаннями – відчуттям тривоги, безпорадності та жаху. Із психологічного погляду психічна травма – це порушення цілісності функціонування психіки, спричинене такою ситуацією, яка суб'єктивно інтерпретується як непереборна та незвичайна внаслідок недостатності захисних механізмів; викликає у подальшому глибокі емоційні переживання. У цьому контексті важливим критерієм виникнення травми є не сама травмуюча подія,

а суб'єктивна її інтерпретація (Н. Пов'якель, Л. Пергаменщик, С. Гончарова, М. Яковчук) [9, с. 69].

Травмуючі ситуації досить часто зумовлюють кризові стани. Криза – це своєрідна реакція на ситуацію, яка вимагає від людини змінити свій спосіб життя, спосіб мислення, ставлення до себе і навколишнього світу, а також основні екзистенційні питання [11, с. 27]. Людина не є вільною від умов, але вона завжди вільна ставитися до цих умов – вона все ще зберігає свободу вибору ставлення до них [2].

Мета статті. Здійснення теоретичного аналізу особливостей підготовки майбутніх психологів щодо ефективної діяльності з особами травмованими війною, розкриття практичного досвіду щодо психологічного інструментарію у кризових ситуаціях, із соціально-психологічного відновлення, розвитку життєстійкості осіб травмованих війною.

Результати дослідження. На думку О. Тімченка, у процесі життєдіяльності людина зіштовхується з багатьма життєвими проблемами. Кожна з них, як правило, має психологічний складник (психологічна проблема), без розв'язання якого неможливе вирішення проблеми у цілому. Психологічна проблема – це стан невизначеності, що виникає у процесі життєдіяльності індивіда між його намірами, уявленнями, мотивами й цілями поведінки та об'єктивними і суб'єктивними умовами її реалізації як протиріччя між очікуваними та реальними результатами дій людини [6, с. 6–7]. Життєва ситуація особистості – це сукупність обставин життєдіяльності, які прямо або опосередковано впливають на поведінку людини, її стан і внутрішній світ, зумовлюючи зміст та напрями індивідуального розвитку, тим самим сприяючи виникненню та розв'язанню проблем [11].

У своїй монографії О. Кокун зазначає, що «...глобальні кризи, військові конфлікти, економічна нестабільність, пандемії, екологічні катастрофи та швидкі технологічні зміни створюють складні умови, у яких адаптаційні механізми людини стають визначальними для її здатності зберігати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати. Особливе значення у цих умовах набувають два ключові поняття: життєстійкість (hardiness) та резильєнтність (resiliency). Життєстійкість відображає внутрішню здатність особистості активно взаємодіяти з викликами, зберігати самоконтроль та конструктивно реагувати на труднощі. Резильєнтність, своєю чергою, зосереджується на гнучкості, адаптаційних механізмах та здатності до відновлення після кризових ситуацій. Ці феномени є критично важливими як для окремих індивідів, так і для суспільства загалом, оскільки забезпечують ефективну адаптацію до мінливих умов життя та діяльності» [4, с. 6]. А. Корнева зазначає, що особливістю життєстійкості особистості є її багатовимірність, яка включає когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові аспекти [5, с. 31–32].

За С. Дмитришин, резильєнтність – це психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя,

що забезпечує її повноцінне функціонування та зумовлений регулятивними (здатність до саморегуляції, життестійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінги), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброго настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки з дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатися за підтримкою до інших) якостями і здатностями [1, с. 72].

В. Франкл зазначав, що у концентраційному таборі всі обставини складаються так, щоб в'язень утратив опору. Єдине, що залишається, – це здатність «вибрати власний підхід до існуючих обставин» [2].

У роботі Т. Пол «Bartone Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness?» обґрунтовано, що одним із потенційних шляхів до стійкості є витривалість особистості, характерне відчуття того, що життя має сенс, ми самі вибираємо своє майбутнє, а зміни цікаві та цінні. За В. Франклом, унікальний сенс життя може бути знайдено людиною в одній із трьох сфер: творчості, емоційних хвилюваннях, свідомому прийнятті тих обставин, які людина не може змінити [12].

Варто відзначити низку практикоорієнтованих напрацювань вітчизняних та зарубіжних науковців і практиків, які доцільно враховувати під час підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми травмованими війною.

Н. Портницька, О. Савиченко, І. Тичина у роботі «Гендерно зумовлене насильство: психосоціальна підтримка з питань психічного здоров'я» розкривають та деталізують методологію Універсального тренінгу з психічного здоров'я (В. Горбунова та ін., 2021), першого в Україні тренінгу, що містить 5-кроковий алгоритм взаємодії фахівців першої лінії з особами, що мають труднощі з психічним здоров'ям: (V. Gorbunova, V. Klymchuk, N. Portnytska et al. (2024)). Universal mental health training for frontline professionals: evaluation of pilot trial in Ukraine) [10, с. 8–9].

Заслуговує на увагу курс О. Тараріної «Робота з ПТСР в умовах воєнного часу». Програма «Від болю до відродження себе» представлена кількома модулями. Наприклад, модуль 1 – «Поняття травми та ПТСР» передбачає низку технік: техніку «Обійми метелика»; техніку «Дихання із сильно піднятими плечима нагору»; практику «Намасте»; практику контактної імпровізації «Спина барабан»; практику контактної імпровізації «Дотик»; практику спільного звучання (за Пітером Левіном); вправу «Рахунок»; практику малювання кіл.

Варто відзначити роль благодійної організації «Вихід Є» (директор Р. Ільченко, м. Полтава), що надає психосоціальну допомогу людям, які зазнали різних видів травм і насильства. Ключовими завданнями є відновлення ментального здоров'я та соціальна підтримка осіб, які пережили травми, зокрема внаслідок війни,

домашнього, сексуального та інших форм насильства. Також пропонується навчання і підвищення кваліфікації для практичних/кризових психологів, соціальних, медичних працівників, які працюють або планують працювати з людьми, що пережили травми та насильство.

Р. Ільченком на основі інтеграції та узагальнення положень М. Мюррей, розробленого нею методу становлення здорової врівноваженої особистості шляхом подолання наслідків психологічних травм, насильства та депривації розроблено модель реадaptaції постнаркозалежних особистостей дорослого віку. Процес реадaptaції розглядається у сукупності змін у соматико-фізіологічній, емоційній, регуляторно-когнітивній, соціальній та духовно-рефлексивній сферах особистості. Акцентовано увагу на тому, що несприятливий дитячий досвід психологічних травм, різних видів насильства та емоційної депривації стає причиною багатьох проблем дітей у дорослому віці – від емоційних порушень до залежності, що спричинена зловживанням психоактивних речовин, ранньої інвалідизації та смерті. Саме на становлення здорової врівноваженої особистості шляхом подолання ранніх психологічних травм, насильства і депривації спрямований психотерапевтичний метод Мерилін Мюррей, в основі якого лежать робота з раннім досвідом людини, модифікація ставлення до травматичного досвіду та активізація психологічно зрілих форм поведінки на шляху до життєвого самоствердження [3, с. 3]. Мерилін Мюррей розробила вправу, яку назвала «Яйце травми» (рис. 1). У книзі «Метод Мюррей» авторка зазначає: «Я хотіла показати, як душевний біль призводить до того, що Природна Дитина ніби розщеплюється на фрагменти, у результаті чого з'являється Дитина, Яка Плаче, а за нею і Контролююча Дитина» (із сайту благодійної організації «Вихід Є», <https://www.facebook.com/academy.murray/>).

Важливий досвід благодійного фонду «Безпечне майбутнє» та факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, які спільно за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) організовували навчання в унікальній Школі екстремальної та кризової психології для фахівців із надання психологічної допомоги Полтавській й Кіровоградській областям (понад 150 учасників). У межах програми розглядалися теми щодо основних етапів першої психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях; змісту понять травми, травматизації та післястрессового розладу (ПТСР); особливостей роботи та культури професійного спілкування психолога з особами, що перенесли травматичний стрес; особливостей організації психологічної підтримки постраждалих від сексуального насильства та ін. Зокрема, під час розгляду теми «Психологічна підтримка, ресурсні техніки для самовідновлення» учасникам пропонували для опанування кілька ресурсних вправ. Серед них вправа «Енергія», що допомагає визначенню учасниками видів діяльності/творчості, які сприяють самовідновленню, сповнюють позитивними емоціями, сприяють розвитку життєстійкості, резильєнтності; стрілочки від центру – події, які зумовлюють негативні емоції (рис. 2, 3).

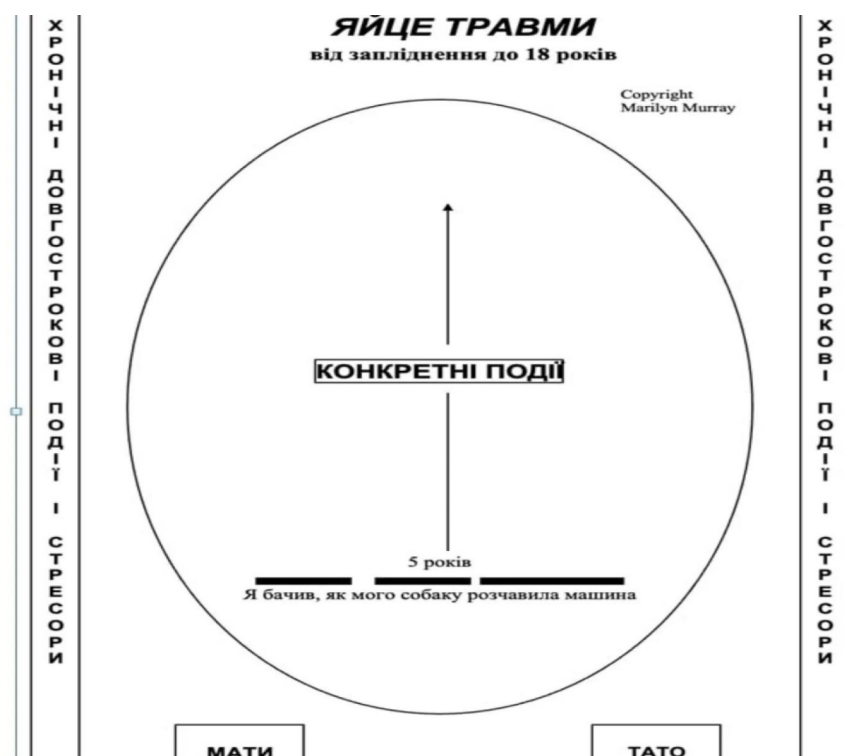


Рис. 1. Вправа «Яйце травми» за Мерилін Мюррей (схема із сайту благодійної організації «Вихід Є», <https://www.facebook.com/academy.murray/>)

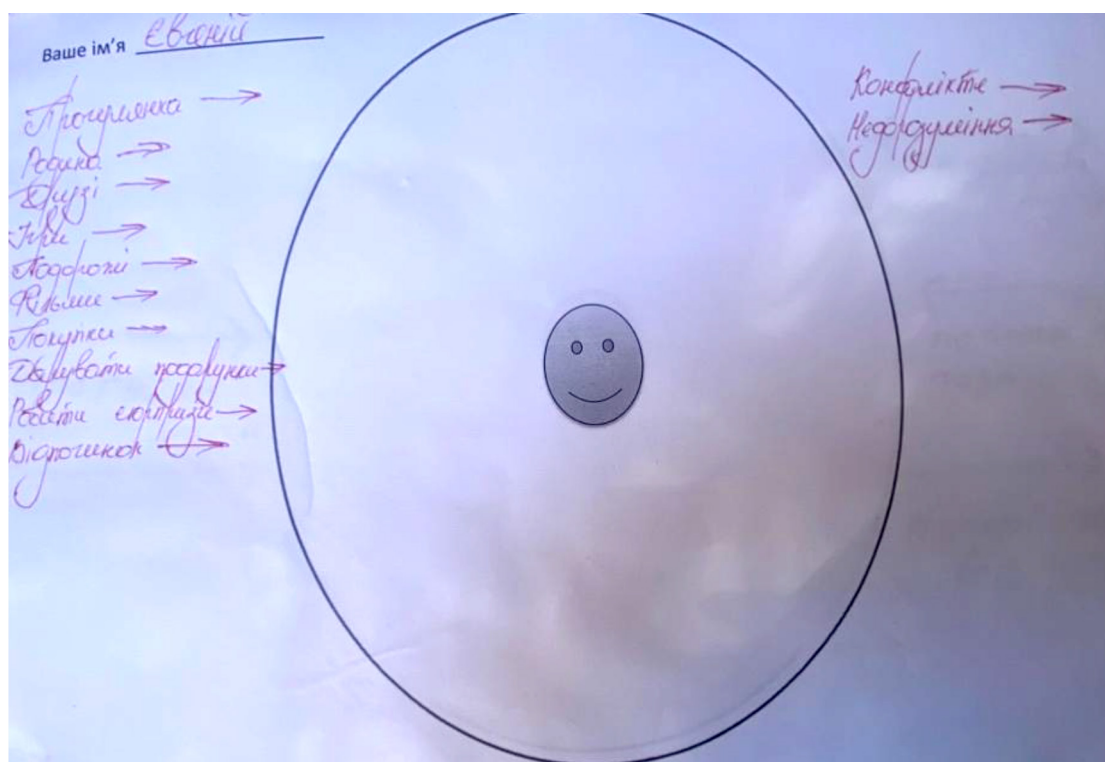


Рис. 2. Вправа «Енергія», яка виконана учасником Євгеном К.

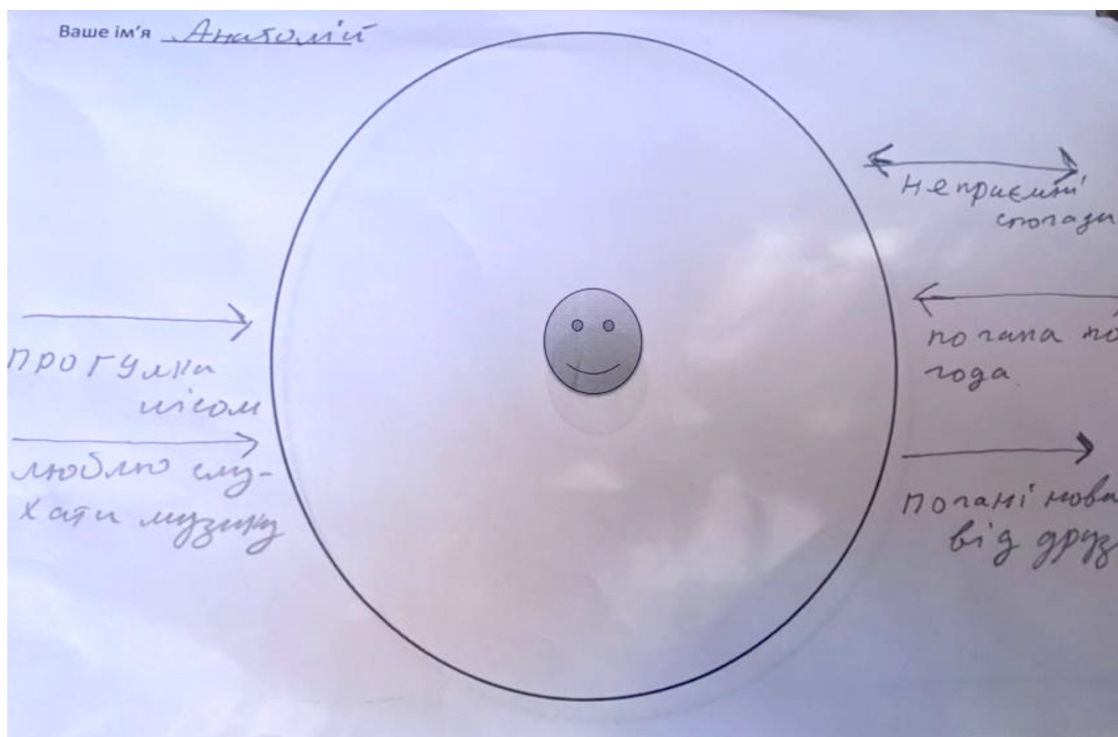


Рис. 3. Вправа «Енергія», яка виконана учасником Анатолієм Б.

Ресурсна арттехніка «Це Я», яку доцільно проводити в умовах природного середовища.

Завдання:

- 1) Знайти природний об'єкт, який асоціюється з Вашим емоційним станом, та об'єкт, що асоціюється з бажаним емоційним станом.
- 2) Знайти природний об'єкт, який презентує Ваші сильні особистісні риси.

Обговорення у групі в умовах природного середовища (на базі ботанічного саду, на луках, в парку та ін.). Вправа зорієнтована на психологічне розвантаження, сприяння самовідновленню, формування життєстійкості особистості.

Також для виконання пропонувалися техніки з метафоричними асоціативними зображеннями «Сила», «Взаємодія» та інші вправи, в основі яких покладено ресурси творчості. Можливості використання ресурсів креативності для відновлення та розвитку особистості широко розкриваються в монографії «Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку» (С. Максименко, С. Яланська, 2021 р.). Аналізується роль середовища, генетичних передумов та значення творчості як джерела життєвого сенсу особистості [8].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, на основі теоретичного аналізу та практичного досвіду визначено, що ефективність соціально-психологічного відновлення, розвитку життєстійкості осіб травмованих війною великою мірою залежить від професіоналізму фахівця та його компетентностей щодо особливостей підбору психологічного інструментарію.

Тема наукової роботи потребує подальшого наукового розгляду і практикоорієнтованого дослідження.

Список використаних джерел і літератури

1. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. Вип. 20. С. 67–74.
2. Духовні можливості логотеорії Віктора Франкла / Українська асоціація логотерапії та екзистенційного аналізу (УАЛЕА). Харків : ПП «Компанія СКАТ», 2022. 248 с.
3. Ільченко Р.М. Особливості психологічної реадaptaції постнаркозалежних дорослих за методом М. Мюррей : дис. ... д-ра філософії : спец. 05:053. Полтава, 2023. 345 с.
4. Кокун О.М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
5. Корнєва А. Життєстійкість як феномен сучасної психології: поняття, структура, функції. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2024. № 4 (65). С. 31–34. DOI: <https://doi.org/10.32689/maur.psych.2024.4.5>
6. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.Ф. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
7. Кузікова С., Яланська С., Лукомська С., Фоменко К. Особливості травмивного досвіду та посттравматичного зростання осіб підліткового і юнацького віку в умовах воєнного стану. *Інсайд: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 601–618. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663970X/2025-13-24>
8. Максименко С.Д., Яланська С.П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : монографія. Київ : Людмила, 2021. 513 с.
9. Паливода Л.І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Психологія*. 2021. Т. 32(71). № 6. С. 68–74.
10. Портницька Н., Савиченко О., Тичина І. Гендерно зумовлене насильство: психосоціальна підтримка з питань психічного здоров'я : посібник для фахівців соціальної сфери. Житомир : Бук Друк, 2024. 88 с.
11. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник. Київ : Персонал, 2017. 160 с.
12. Bartone Paul T. Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness? *Military psychology*. 2006. 18 (Suppl.). S. 131–148.

References

1. Dmytryshyn, S. (2024). Rezylientnist osobystosti: sutnist fenomenu ta metody rozvytku [Personal resilience: the essence of the phenomenon and methods of development]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky [Bulletin of Lviv University. Psychological Sciences Series]*, 20, 67–74 [in Ukrainian]
2. *Dukhovni mozhlyvosti lohoteorii Viktora Frankla [Spiritual possibilities of Viktor Frankl's logotherapy]*. (2022). Ukrainska Asotsiatsiia Lohoterapii ta Ekzystentsiinoho Analizu (UALEA). Kharkiv: PP "Kompaniia SKAT" [in Ukrainian].
3. Ilchenko, R.M. (2023). *Osoblyvosti psykholohichnoi readaptatsii postnarkozaleznykh doroslykh za metodom M. Miurrei [Features of psychological readaptation of post-drug addicted adults according to the method of M. Murray]*. (PhD diss.). Poltavskyi natsionalnyi pedahohichniy universytet imeni V.H. Korolenka. Poltava [in Ukrainian].
4. Kokun, O.M. (2025). *Zhyttiistiikist i rezylientnist liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka [Human vitality and resilience in the modern world: theory, research, practice]*: monohrafiia. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].

5. Kornieva, A. (2024). Zhyttiistiikist yak fenomen suchasnoi psykholohii: poniattia, struktura, funktsii [Resilience as a phenomenon of modern psychology: concept, structure, functions]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia* [Scientific works of the Interregional Academy of Personnel Management. Psychology], 4 (65), 31–34. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.4.5> [in Ukrainian].
6. Timchenko, O.F. (Ed.). (2010). *Kryzova psykholohiia* [Crisis psychology]: navchalnyi posibnyk. Kharkiv: NUTsZU [in Ukrainian].
7. Kuzikova, S., Yalanska, S., Lukomska, S., & Fomenko, K. (2025). Osoblyvosti travmivnoho dosvidu ta posttravmatychnoho zrostannia osib pidlitkovoho i yunatskoho viku v umovakh voiennoho stanu [Peculiarities of traumatic experience and post-traumatic growth of adolescents and young adults under martial law]. *Insait: psykholohichni vymiry suspilstva* [Insight: Psychological Dimensions of Society], 13, 601–618. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663970X/2025-13-24> [in Ukrainian].
8. Maksymenko, S.D., & Yalanska, S.P. (2021). *Henetyko-kreatyvnyi pidkhid: diialnisne oposeredkuvannia osobystisnoho rozvytku* [Genetic-creative approach: activity-based mediation of personal development]: monohrafiia. Kyiv: Liudmyla [in Ukrainian].
9. Palyvoda, L.I. (2021). Problema vyznachennia poniat “psykhichna travma”, “psykholohichna travma” i “travma vtraty” u psykholohichnykh proiekt siiakh [The problem of defining the concepts of “mental trauma”, “psychological trauma” and “trauma of loss” in psychological projections]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Psykholohiia – Scientific notes of V.I. Vernadsky TNU. Psychology*, 32 (71), 6, 68–74 [in Ukrainian].
10. Portnytska, N., Savychenko, O., & Tychyna, I. (2024). *Henderno zumovlene nasylstvo: psykhosotsialna pidtrymka z pytan psykhichnoho zdorov'ia* [Gender-based violence: psychosocial support for mental health issues]: posibnyk dlia fakhivtsiv sotsialnoi sfery. Zhytomyr: TOV “Vydavnychiy dim “Buk Druk” [in Ukrainian].
11. Turykina, O.L. (2017). *Psykholohiia travmuiuchykh sytuatsii* [Psychology of traumatic situations]: navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. Kyiv: DP “Vyd. dim “Personal” [in Ukrainian].
12. Bartone Paul, T. (2006). Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness? *Military psychology*, 18 (Suppl.), 131–148 [in English].

Yalanska S. P.

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Crisis Psychology,
Dean of the Faculty of Psychology and Social Work
Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Anushkevych V. I.

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychology
Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Ilchenko R. M.

Doctor of Philosophy by Specialty 053 Psychology,
Assistant Professor at the Department of Crisis Psychology
Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

**TRAINING FUTURE PSYCHOLOGISTS
FOR WORK WITH PEOPLE TRAUMATIZED BY WAR**

Training future psychologists at higher educational institutions should take into account the need to develop the competencies of specialists able to work effectively with people traumatized by war. The purpose of the article is to carry out a theoretical analysis of the issue related to training future psychologists in war conditions, to reveal practical experience and recommendations for the effective work of a practical/crisis psychologist in crisis situations, the peculiarities of psychological tools for socio-psychological recovery, the mental health support of people traumatized by war, building personal resilience, etc. Developing knowledge and skills necessary for work with veterans, military personnel and their family members is of great importance. The study reveals the experience of implementing the Certification Program “School of Extreme and Crisis Psychology” designed for specialists of care-giving professions. The content of psychological exercises is presented; their complex combination can contribute to the personality stabilization, resourcefulness and integration.

Key words: mental trauma, future psychologists, hardiness, resilience, war.