

Калмикова Л. О.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувачка кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

Акімов О. О.

*доктор наук з державного управління, професор,
Заслужений економіст України,
Науково-методичний центр кадрової політики
Міністерства оборони України*

Кобець І. В.

*аспірантка кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ З ТРАВМІВНИМ ПСИХОСТАНОМ: ТЕОРІЯ, ПРАКТИКА І ДОСВІД ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО І МЕДИЧНОГО ПРОФІЛІВ

PROBLEMS IN THE REHABILITATION OF VETERANS WITH TRAUMATIC MENTAL CONDITIONS: THEORY, PRACTICE AND EXPERIENCE IN ADVANCED TRAINING FOR SPECIALISTS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL AND MEDICAL PROFILES

Стаття присвячена презентації сертифікованої програми для підвищення кваліфікації психологів, які працюють із ветеранами і військовослужбовцями з травмівним досвідом. Програма розрахована на неформальну освіту, хоча може використовуватися і в формальній освіті при викладанні вибіркових дисциплін в ЗВО на соціально-психологічних освітніх програмах. Метою статті є опис змісту програми підвищення кваліфікації психологів, медиків, а також фахівців суміжних спеціальностей для її подальшого впровадження в роботу з реабілітації ветеранів, які пережили травмівні події війни.

Програма має ґрунтовну теоретико-методологічну основу і розроблена для надання фахівцям соціально-психологічного і медичного профілю сучасних науково обґрунтованих інструментів в єдності знань з нейропсихології, тілесно-орієнтованої терапії, полівегальної теорії Стівена Порджеса та практик усвідомленості (mindfulness). Програма структурована у шість інтегрованих модулів, що поєднують теоретичні основи, практичні інструменти, аналіз клінічних кейсів та рефлексивні завдання.

В статті зазначається, що метою програми є підвищення професійної компетентності фахівців у галузі психічного здоров'я ветеранів шляхом опанування сучасних доказових підходів до роботи з наслідками травмівного досвіду; сприяння розвитку у слухачів здатності розпізнавати нейрофізіологічні патерни реагування на травму, використання тілесно-орієнтованих й майндфулнес-інструментів для стабілізації клієнтів та інтегрування цих підходів у практику для надання психологічної допомоги. Особлива увага приділяється програмою ролі тілесної обізнаності як джерела саморегуляції, безпеки та емоційного контакту. Програма також центрована на здатності фахівців до самоспостереження, профілактики професійного вигорання та розвитку емпатійної присутності у роботі з ветеранами.

Ключові слова: програма, підвищення кваліфікації, реабілітація, ветерани, травмівний досвід, психологи, полівегальна теорія, майндфулнес, супервізія.

The article is devoted to the presentation of a certified program for advanced training of psychologists who work with veterans and military personnel with traumatic experiences. The program is designed for non-formal education, although it can also be used in formal education when teaching selective subjects in higher education institutions in socio-psychological educational programs. The purpose of the article is to describe the content of the advanced training program for psychologists, doctors, and specialists in related specialties for its further implementation in the work on the rehabilitation of veterans who have experienced traumatic events of war.

The program has a solid theoretical and methodological foundation and is designed to provide socio-psychological and medical professionals with modern scientifically-based tools in the unity of knowledge from neuropsychology, body-oriented therapy, Stephen Porges' polyvagal theory and mindfulness practices. The program is structured into six integrated modules that combine theoretical foundations, practical tools, clinical case analysis and reflective tasks.

The article notes that the goal of the program is to increase the professional competence of specialists in the field of veterans' mental health by mastering modern evidence-based approaches to working with the consequences of traumatic experiences; promoting the development of students' ability to recognize neurophysiological patterns of response to trauma, the use of body-oriented and mindfulness tools to stabilize clients, and the integration of these approaches into practice for providing psychological assistance. The program pays special attention to the role of body awareness as a source of self-regulation, safety, and emotional contact. The program also focuses on the ability of specialists to self-observe, prevent professional burnout, and develop an empathic presence in working with veterans.

Key words: program, advanced training, rehabilitation, veterans, traumatic experience, psychologists, polyvagal theory, mindfulness, supervision.

Постановка проблеми. Сьогодні Україна переживає одну з найтяжчих криз в історії своєї незалежності. Війна залишає після себе не лише зруйновану інфраструктуру, а й тисячі ветеранів із глибокими психотравматичними наслідками. Ці люди повертаються до цивільного життя, несучи в собі негативний досвід болю, втрат, тривоги й порушеної тілесної безпеки. Для фахівців психологічної, психотерапевтичної, соціальної та медичної сфери постає нагальна потреба в нових доказових цілісних підходах до підтримки ветеранів не лише на рівні діагностики, а й на рівні стабілізації нервової системи, міжособистісного контакту, тілесного співналаштування.

Запропонована нами сертифікована програма підвищення кваліфікації «Інтегративний підхід до реабілітації ветеранів із травматичним досвідом: нейропсихологічні засади, полівегальна теорія та практики усвідомленості» розроблена для надання фахівцям означеного профілю сучасних науково обґрунтованих інструментів, що поєднують знання з нейропсихології, тілесно-орієнтованої терапії, полівегальної теорії Стівена Порджеса та практик усвідомленості (mindfulness).

Ця програма стосується реальних викликів і реальних можливостей у наданні психологічної допомоги. Її зміст дає відповідь на такі запитання:

– як працює автономна нервова система ветерана у стані травми;

– як тіло реагує, коли душа мовчить;

– як навчити людину розпізнавати свої сигнали безпеки та тривоги;

– як психолог, соціальний працівник чи медик може не тільки допомогти, а й не «вигоріти» сам тощо.

Програма структурована у шість інтегрованих модулів, що поєднують теоретичні основи, практичні інструменти, аналіз клінічних кейсів та рефлексивні завдання.

Ми сподіваємося, що фахівець, озброєний знанням, емпатією й усвідомленістю, – це найсильніша ланка системи підтримки наших захисників. Ми, професійні психологи, маємо стати частиною цієї спільної справи.

Ця програма є частиною PhD-дослідження в галузі психотравматології та міжнародного наукового проекту у співпраці з Harvard Macy Institute for Educators in the Health Professions (США).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Програма ґрунтується на результатах аналізу праць як вітчизняних вчених (О. Галиця, С. Селін, Н. Ліфшиц, Л. Шемотюк та ін.), так і зарубіжних дослідників (R. Sapolsky, D. Siegel, V. Brus, S. Porges, D. Dana, J. Creswell та ін.), а також – на практичному досвіді роботи І. Кобець та інтелектуальній власності компанії Go2Goal Inc.

Мета статті – презентувати опис програми підвищення кваліфікації психологів, медиків, а також фахівців суміжних спеціальностей для її впровадження в Україні у процесі реабілітації ветеранів з травматичним досвідом.

Виклад основного матеріалу. Після участі у бойових діях значна частина українських ветеранів демонструє, як засвідчують наші дослідження, ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і депресивних станів, соматичних скарг, емоційного оніміння, дезадаптації в цивільному житті. Водночас існує обмежений доступ до високоякісної психологічної допомоги, оскільки класичні терапевтичні моделі не завжди відповідають потребам ветеранів, що пережили глибоку тілесну й емоційну травму. Останні наукові дані свідчать про ефективність нових психотехнологій і психотехнік, зокрема психоедукації, майндфулнес-практик, тілесно-орієнтованих інтервенцій та полівегального підходу для стабілізації нервової системи та зменшення симптомів ПТСР (Van der Kolk, 2014; Porges, 2017; Khoury et al., 2013). Запропонована програма базується на результатах розвідки, мета якої полягала у вивченні впливу інтегративної програми на зміну суб'єктивного стану, рівня тривоги, тілесної регуляції та відчуття ресурсу у ветеранів, які брали участь у програмі, та оцінці ефективності впроваджених інтервенцій на основі самооцінки до і після її реалізації. Завдання дослідження полягали у тому, щоб:

1. Виміряти базові показники психоемоційного стану ветеранів перед початком впровадження програми (опитування до тренінгу);

2. Впровадити програму з використанням нейропсихологічного пояснення ПТСР і практик тілесної саморегуляції та майндфулнесу;

3. Оцінити зміни в стані ветеранів через 2 тижні після завершення участі у програмі (постопитування);

4. Порівняти кількісні та якісні дані до та після тренінгу (метод – парний t-тест, описова статистика, якісна інтерпретація);

5. Зібрати фідбек учасників щодо доцільності використання інтервенцій в контексті ветеранської реабілітації.

Методологія і методика дослідження передбачала врахування таких його компонентів:

– *вибірки*: ветерани бойових дій (n = 15–20), які залучаються учасниками тренінгу в межах практичного впровадження;

– *дизайну*: двохетапне квазіекспериментальне дослідження з попереднім і повторним вимірюваннями;

– *методи збору даних* (психодіагностика) – опитувальники, а саме:

- GAD-7 (оцінка тривоги);
- PCL-5 (оцінка симптомів ПТСР);
- MAIA-2 (усвідомленість до тілесних процесів);
- «Тілесна регуляція і відновлення»;
- Напівструктуровані інтерв'ю (фокус-група);
- Самозвіт учасників про використані психотехніки.

Програма також ґрунтується й на перевірній в експерименті гіпотезі дослідження про те, що участь ветеранів у впровадженій програмі сприятиме достовірному зниженню рівня тривожності

та ПТСР-симптомів, підвищенню тілесної усвідомленості та покращенню емоційної регуляції. Науковим і методологічним підґрунтям програми є світові дослідження з цієї проблематики (В. Khoury [11], Р. Ogden [12], S. Porges [13; 14], F. Shapiro [17], B. Van der Kolk [19] та ін.).

Сертифікована програма підвищення кваліфікації «Інтегративний підхід до реабілітації ветеранів із травмивним досвідом: нейропсихологічні засади, полівегальна теорія і практики усвідомленості» затверджена Вченою радою УГСП та впроваджується ГО «Центр інтегративної допомоги ветеранам» та науковою командою Go2Goal Inc. (Канада). *Рівень програми* – 7 рівень Національної рамки кваліфікацій (магістерський рівень). *Обсяг програми* – 90 годин (3 кредити ЄКТС): 30 год – аудиторна (очно/онлайн); 30 год – самостійна робота; 30 год – супервізійна практика та звітність. *Форма навчання* – змішана: очні або онлайн-сесії раз на 2 тижні, супроводжувані інтерв'язями та завданнями між модулями; супервізійна підтримка після завершення навчання. *Тривалість навчання* – 12 тижнів (6 навчальних модулів + підсумковий модуль + супервізійна робота). *Цільова аудиторія* – психологи, психотерапевти, соціальні працівники, реабілітологи, медичні працівники, які працюють із ветеранами та військовослужбовцями. *Нормативний рівень освіти* – бакалавр (спеціаліст/магістр) за спеціальністю 053 – «Психологія» або суміжними за спеціальностями.

Мета програми: підвищити професійну компетентність фахівців у галузі психічного здоров'я ветеранів шляхом опанування ними сучасних доказових підходів до роботи з наслідками травмивного досвіду; сприяти розвитку у слухачів здатності розпізнавати нейрофізіологічні патерни реагування на травму та використовувати тілесно орієнтовані й майндфулнес-інструменти для стабілізації клієнтів, а також інтегруванню цих підходів у практику надання психологічної допомоги.

Сертифікована програма підвищення кваліфікації «Інтегративний підхід до реабілітації ветеранів із травматичним досвідом: нейропсихологічні засади, полівегальна теорія та практики усвідомленості» розроблялася і реалізується з урахуванням чинного українського законодавства, міжнародних рекомендацій та науково-методичної рекомендації. Її нормативно-правову базу становить низка документів, зокрема *Закон України «Про освіту»*, який гарантує право фахівців соціальної, медичної та освітньої сфери на безперервний професійний розвиток, закріплює принцип автономії закладів освіти у визначенні форм підвищення кваліфікації; *Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»* (в редакції 2020 р.), який встановлює вимоги до надання реабілітаційних послуг, у тому числі психологічної допомоги ветеранам, надає підстави для впровадження комплексних програм із психосоціальної підтримки; *Постанова КМУ № 800 від 21.08.2019 (зі змінами постановою № 1133 від 27.12.2019)*, що визначає вимоги до програм підвищення кваліфікації, їх структури, обсягу (в креди-

тах ЄКТС), а також процедуру визнання результатів неформального навчання; *Професійний стандарт за спеціальністю 053 Психологія* (наказ МОН № 606 від 23.04.2019), що визначає перелік професійних компетентностей практикуючого психолога, які розвиваються завдяки даній програмі: зокрема, компетентності емоційної регуляції, травмоорієнтованого підходу, реабілітаційної підтримки тощо; *Наказ МОЗ України № 446 від 22.02.2019 «Про затвердження стандартів надання психосоціальної допомоги»*, що регламентує стандарти в сфері психічного здоров'я та психологічної підтримки у контексті реабілітаційних програм.

Міжнародні документи та методичні орієнтири також покладено в основу цієї програми. IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (2007) – це основоположний документ щодо психосоціальної допомоги у надзвичайних ситуаціях, адаптований для роботи з ветеранами та людьми, які зазнали травмивного досвіду. Рекомендації ВООЗ щодо інтеграції психосоціальної підтримки в системи охорони здоров'я (mhGAP) – орієнтир для включення навичок саморегуляції, стабілізації та консультування до міждисциплінарних програм. Концепція «Trauma-Informed Care» (SAMHSA, США) визначає принципи чутливого до травми підходу, що інтегруються в структуру цієї програми. CASEL Framework on Social and Emotional Learning (SEL) – рекомендована структура розвитку соціально-емоційних навичок, яка використовується у контексті навчання медичних та соціальних працівників.

Серед національних методичних документів вибрані при розробці програми ті документи, що відображають стан проблематики програми. Це рекомендації МОН та НАПН України щодо забезпечення психічного здоров'я учасників освітнього та соціального процесу під час війни. Збірник «Психологічний супровід ветеранів і їхніх родин» [3] – один з ключових джерел, важливих для розробки модульного змісту програми. Листи МОН України про організацію підвищення кваліфікації за неформальними програмами, які надають підстави для сертифікації програми без присвоєння нового рівня освіти.

Профіль компетентностей програми. У результаті проходження програми слухачі вдосконалять або набудуть такі компетентності:

1. *Інтегральна компетентність (ІК).* (ІК-1) – здатність здійснювати професійну підтримку ветеранів із травмивним досвідом шляхом інтеграції знань із нейропсихології, тілесної обізнаності, полівегальної теорії та практик усвідомленості; здатність оволодіти навичками саморефлексії, співприсутності, міжособистісної безпеки та регуляції в роботі з посттравмивними станами.

2. *Загальні компетентності (ЗК).* ЗК-1: соціально-комунікативна компетентність – здатність ефективно взаємодіяти з клієнтами та колегами в мультидисциплінарних командах; виявляти емпатію, активне слухання, невербальну чутливість та дотримання етичної комунікації. ЗК-2: компетент-

ність щодо саморефлексії та навчання впродовж життя – готовність до постійного професійного зростання, оволодіння новими підходами та техніками; здатність аналізувати й удосконалювати власну практику на основі досвіду. ЗК-3: компетентність щодо стресостійкості і професійної етики – здатність зберігати стабільність у роботі з клієнтами, які пережили травму, дотримуватися меж психологічної гігієни, керувати емоціями та запобігати професійному вигоранню;

3. *Фахові (спеціальні) компетентності (ФК)*. ФК-1: нейропсихологічна компетентність – здатність розуміти та пояснювати базові нейрофізіологічні процеси стресу, травми та адаптації; розпізнавати прояви активації автономної нервової системи у ветеранів (вегетативні реакції, дисоціація, гіперзбудження). ФК-2: полівегальна компетентність – здатність ідентифікувати поведінкові та тілесні патерни відповідно до полівегальної теорії, підбирати регуляційні техніки залежно від домінуючого стану (ventral/sympathetic/dorsal). ФК-3: компетентність тілесної обізнаності та інтервенцій – здатність володіння методами тілесного сканування, роботи з диханням, заземленням, усвідомленням тілесних сигналів; відновленням контакту з тілом. ФК-4: компетентність у mindfulness-інтервенціях – здатність інтегрувати практики усвідомленості у процес терапії; підбирати відповідні техніки для стабілізації, заспокоєння чи активізації клієнта; дотримуватися принципів етичного впровадження майндфулнесу. ФК-5: компетентність практичної інтеграції в роботу з ветеранами – здатність адаптувати отримані знання до конкретних клієнтських ситуацій; впроваджувати техніки регуляції, інтерпретувати тілесні реакції, підтримувати процес відновлення через інформування клієнта про фізіологічні основи його станів.

Очікувані результати навчання (РН). Після успішного виконання програми слухачі мають продемонструвати наступні результати навчання:

РН-1. Знання та розуміння. Слухачі:

- розуміють фундаментальні основи полівегальної теорії (S. Porges), базову нейрофізіологію автономної нервової системи, механізми стресу, травми, дисоціації та відновлення;

- знають ключові наукові дослідження щодо роботи з ПТСР, тілесної інтеграції та mindfulness-практик;

- розуміють особливості психоемоційного функціонування ветеранів бойових дій та принципи етапної стабілізації в роботі з травмою.

РН-2. Уміння і навички. Слухачі:

- розпізнають візуальні, тілесні, емоційні сигнали, які вказують на активацію тих чи інших гілок вегетативної нервової системи (ventral/sympathetic/dorsal);

- застосовують техніки заземлення, дихання, регуляції, тілесної обізнаності та майндфулнесу у практичній роботі з клієнтами;

- адаптують набір інструментів до конкретної ситуації: кризової дезорганізації, тривожного стану, дисоціації тощо;

- пояснюють ветерану нейропсихологічну модель його станів доступною мовою.

РН-3. Комунікація. Слухачі:

- демонструють здатність встановлювати безпечну, емпатійну взаємодію, зберігаючи професійні кордони;

- використовують стратегії «соціального залучення» (за PVT), зокрема невербальну мову, тембр голосу, темп мови, стабілізаційний зоровий контакт тощо;

- мають навички етичної комунікації з ветеранами щодо їх стану без оцінки та осуду.

РН-4. Автономність і відповідальність. Слухачі:

- виявляють готовність самостійно обирати відповідні інструменти втручання в роботі з клієнтами;

- планують власну практику з урахуванням особистих ресурсів і меж, запобігаючи професійному вигоранню;

- дотримуються етичних стандартів у взаємодії з клієнтами, колегами та супервізорами;

- готові до постійного професійного вдосконалення та аналізу ефективності власних методів.

РН-5. Інтеграція знань у професійну діяльність. Слухачі:

- розробляють короткотерміновий план втручання щодо ветеранів із ПТСР або тривожними симптомами, враховуючи його вегетативний стан та історію;

- інтегрують підходи PVT, тілесних практик та mindfulness у свою терапевтичну або консультативну діяльність;

- документують динаміку клієнта, готують звіти про впровадження інтервенцій і беруть участь у науково-дослідницьких ініціативах.

Загальна характеристика програми. Дана програма має міждисциплінарний теоретико-практичний характер, поєднуючи сучасні досягнення нейропсихології, полівегальної теорії, тілесно-орієнтованого підходу та практик усвідомленості. Вона спрямована на підвищення професійної компетентності фахівців, які працюють з військовослужбовцями та ветеранами з травмивним досвідом. У теоретичній частині програми слухачі ознайомлюються з: 1) сучасними нейробіологічними уявленнями про роботу автономної нервової системи у стані стресу; 2) полівегальною теорією С. Порджеса як ключем до розуміння реакцій замороження, боротьби, втечі та соціального залучення; 3) впливом травматичного досвіду на тілесні, когнітивні та емоційні рівні; 4) доказовими дослідженнями щодо ефективності майндфулнес-підходів та тілесної інтеграції в роботі з ПТСР та моральними травмами.

Особлива увага приділяється програмою ролі тілесної обізнаності як джерела саморегуляції, безпеки та емоційного контакту. Програма також акцентує увагу на здатності фахівців до самостереження, профілактики професійного вигорання та розвитку емпатійної присутності у роботі з ветеранами.

Прикладна частина курсу передбачає інтерактивні заняття, групові вправи, роботу з кейсами, створення особистого набору стабілізуючих технік (toolbox).

Кожен модуль завершується практичними завданнями, які слухачі впроваджують у свою роботу. Програма інтегрує рефлексивний компонент – учасники фіксують спостереження щодо станів своїх клієнтів, тестують інтервенції та аналізують зміни.

Зміст програми за модулями. Програма складається з шести змістових модулів, які послідовно розкривають теоретичні засади, нейропсихологічні механізми та практичні інструменти роботи з ветеранами, а також містять підсумкову інтеграційну сесію та супервізійний супровід.

Модуль 1. Психотравма ветерана: нейропсихологічний погляд та цілі втручання. Згідно з цим модулем слухачів знайомлять зі специфікою травмивного досвіду ветеранів та його впливу на функціонування мозку, поведінку та психоемоційний стан. В межах цього модуля передбачаються такі теми:

1. Хронічний стрес, ПТСР та їх нейропсихологічні маркери;
2. Вплив бойового досвіду на пам'ять, увагу, емоційне регулювання;
3. Етапи психологічної допомоги: стабілізація, інтеграція, відновлення. Практичні заняття з вправами орієнтовані на мапування симптомів ветерана за категоріями травмивного реагування, саморефлексію власного досвіду роботи з травмою.

Модуль 2. Тілесна обізнаність: як зчитувати й використовувати сигнали тіла. Цей модуль присвячено розвитку тілесної чутливості та вмінню розпізнавати сигнали регуляції або дисрегуляції нервової системи. В ньому розглядаються такі теми, як:

1. Відчуття в тілі як маркери вегетативних реакцій;
2. Робота з тілесними тригерами: контакт, контроль, присутність;
3. Практики тілесного заземлення та відновлення контакту з собою. Практичні заняття в межах другого модуля пов'язані з виконанням вправи «Сканування тіла» та з побудовою карти тілесних реакцій на тригерні ситуації.

Модуль 3. Автономна нервова система: полівегальна модель та клінічне застосування. В його межах розглядається модель полівегальної теорії Стівена Порджеса як основа для розуміння адаптивних та дезадаптивних реакцій, а також розкриваються такі теми:

1. Гілки автономної нервової системи: венціальна, симпатична, дорсальна;
2. Сходінки регуляції та «вікно толерантності»;
3. Соматичні та поведінкові маркери активації системи.

Практичні заняття центровані на побудові піраміди станів (аналіз тілесних проявів), на самоспостереженні і веденні щоденника регуляції.

Модуль 4. Практики усвідомленості (Mindfulness) як міст між тілом і психікою. Модуль чотири присвячено теорії і практиці майндфулнес та її застосуванню в роботі з травмою. В межах цього модуля висвітлюються наступні теми:

1. Принципи майндфулнес у контексті травма-рапії;

2. Увага, дихання, присутність – інструменти стабілізації;

3. Види практик медитації, мікроінтервенції, рухливих технік.

Практичні заняття пов'язані з дихальною трикутною медитацією та техніками «5-4-3-2-1» (заземлення через сенсорну інтеграцію).

Модуль 5. Підбір інструментів для конкретного клієнта: кейси і алгоритми. У центрі уваги змісту цього модуля – диференційований підхід до інтервенцій залежно від стану клієнта, який розкривається через такі теми:

1. Розпізнавання стану клієнта: fight / flight / freeze;
2. Побудова плану втручання на основі стану (стабілізація – ресурс – зміст);
3. Протокол взаємодії з дисоційованим клієнтом.

Практичні заняття з цієї теми – це робота з кейсами ветеранів та практикум з побудови відповіді на запит з урахуванням вегетативного стану ветерана.

Модуль 6. Інтеграція знань та план впровадження у практику. Фінальний модуль спрямований на узагальнення отриманого досвіду, планування і впровадження психотехнік в роботу та на розробку коротких звітів. Він представлений такими темами:

1. Рефлексія: що я понесу у свою практику?;
2. Особистий план інтеграції: щоденна рутинна, супервізія, захист кордонів;
3. Участь у дослідженні: методологія, роль фахівця.

Практичні заняття з виконання вправ:

- Інтеграційна міні-група (peer-to-peer);
- Підготовка опису впровадження технік у власну практику.

Логічна структура реалізації сертифікованої програми за тижнями презентовані в таблиці 1.

Зміст таблиці 1 засвідчує, що перший тиждень це вступне заняття, орієнтація в програмі, знайомство учасників, визначення очікувань, введення в тему добробуту, вивчення нейропсихології травми та ролі усвідомленості в реабілітації ветеранів; виконання вправ із саморефлексії та опитування ветеранів за шкалою PTES. Другий тиждень – це тілесна усвідомленість і тілесні сигнали. Ознайомлення з теорією тілесної пам'яті, картою тілесних реакцій, розпізнавання тригерів у тілі; виконання вправ «Сканування тіла» та ведення щоденника тілесних відчуттів. Третій тиждень – опанування полівегальної моделі і особливостей нервової системи, теоретичне введення у полівегальну теорію, вивчення типів вегетативних станів (боротьба-втеча, завмирання, соціальна взаємодія); розбір прикладів станів ветеранів, карт тілесних реакцій за пірамідою. Четвертий тиждень – практики усвідомленості та стабілізації, ознайомлення з майндфулнес; виконання вправ на якірвання, дихальних практик, мікротехнік стабілізації в роботі з ветеранами, ведення робочого аркушу щодо рефлексії. П'ятий тиждень – підбір інструментів під симптоматику. Вивчення реакцій ветеранів за різними профілями; виконання технік саморегуляції, освоєння алгоритмів роботи з конкретними скаргами,

Таблиця 1

Розподіл змісту навчання за тижнями

Тиждень	Зміст і активності	Формат
1-й тиждень	Вступна сесія. Знайомство з учасниками. Цілі курсу. Основи нейропсихології травми.	Онлайн-заняття (1,5 год), самостійне читання
2-й тиждень	Модуль 1: Нейропсихологічні механізми травми. Стабілізація як перший крок допомоги.	Онлайн-заняття, практична вправа, робочий аркуш
3-й тиждень	Модуль 2: Тілесна усвідомленість. Сканування тіла. Ведення щоденника тілесних реакцій.	Онлайн-сесія + самостійна практика
4-й тиждень	Модуль 3: Полівегальна модель. Розпізнавання вегетативного стану.	Онлайн-заняття, кейс-аналіз, робота в парах
5-й тиждень	Модуль 4: Практики усвідомленості. Майндфулнес як інструмент стабілізації.	Практичне заняття з веденням щоденника усвідомленості
6-й тиждень	Модуль 5: Диференційований підхід до роботи з ветеранами.	Робота з кейсами, індивідуальний аналіз
7-й тиждень	Модуль 6: Інтеграція. Підготовка звіту про впровадження.	Рефлексійна сесія, написання плану дій
8–12-й тижні	Супервізійний блок. Зустрічі у міні-групах, зворотний зв'язок, аналіз труднощів.	Онлайн-групи (1/2 год раз на тиждень), обговорення реальних кейсів
Після завершення	Повторне опитування ветеранів. Надсилання підсумкового аналітичного звіту.	Онлайн-анкета + звіт

виконання практичної роботи з кейсами. Шостий тиждень – інтеграція та формування плану дій, створення особистого плану впровадження інструментів у практику, групове обговорення викликів, підготовка до супервізійного блоку. Сьомий тиждень – супервізійна робота у міні-групах, щотижневе обговорення викликів і досягнень у впровадженні, підтримка колег, уточнення підходів. Восьмий тиждень – фінал. Повторне опитування ветеранів, написання аналітичного звіту про ефективність нових підходів.

Оволодіння змістом кожного модуля сприяє виформовуванню конкретних професійних і загальних компетентностей, які перевіряються через заплановані результати навчання. Підсумковий модуль передбачає інтеграцію знань, практик і рефлексивного досвіду в індивідуальну професійну діяльність учасників програми. Згідно з компетентнісним підходом в освіті та системі підвищення кваліфікації в сертифікованій програмі встановлена матриця відповідності модулів програмним компетентностям і результатам навчання (Див.: табл. 2).

Система оцінювання результатів навчання згідно з цією програмою здійснюється за накопичувальною системою із використанням поточних та підсумкових форм контролю. Упродовж навчання учасники виконують обов'язкові завдання, за які нараховуються бали. Максимальна сумарна кількість балів – 100.

Розподіл балів за видами діяльності відбувається за наступними формами роботи:

- участь у тренінгових заняттях та виконання міні-завдань – до 30 балів (оцінюється активність в обговореннях, якість виконання практичних вправ, своєчасність та повнота виконання домашніх завдань після модулів 1–6);
- проміжний звіт про впровадження практик (5–7 тижні) – до 20 балів (критерії: глибина аналізу власного досвіду, рефлексія успіхів і труднощів, виявлення динаміки).;
- підсумковий проєкт (презентація на 7-му тижні) – до 30 балів (оцінюється практична значущість обраного проєкту/вправ, креативність, досягнуті

Таблиця 2

Матриця відповідності модулів програмним компетентностям і результатам навчання

Модуль програми	Компетентності (ІК, ЗК, ФК)	Результати навчання (РН)
Модуль 1. Вступ: Травма, психічне здоров'я та благополуччя ветеранів	ІК; ЗК-2, ЗК-3; ФК-1	РН-1, РН-4
Модуль 2. Тілесне усвідомлення: розпізнавання тілесних сигналів	ІК; ЗК-3; ФК-1, ФК-2	РН-1, РН-2
Модуль 3. Автономна нервова система: полівегальна теорія і регуляція	ІК; ЗК-1, ЗК-2; ФК-1, ФК-2	РН-1, РН-2, РН-5
Модуль 4. Mindfulness: міст між тілом і свідомістю	ІК; ЗК-1, ЗК-3; ФК-2, ФК-4	РН-2, РН-3, РН-4
Модуль 5. Застосування в практиці: підбір інструментів під симптоматику	ІК; ЗК-2; ФК-1, ФК-3	РН-1, РН-4, РН-5
Модуль 6. Інтеграція та план дій: що понести у свою практику	ІК; ЗК-1, ЗК-2, ЗК-3; ФК-1–ФК-4	РН-2, РН-3, РН-4, РН-5

Примітка: ІК – інтегральна компетентність; ЗК – загальні компетентності; ФК – фахові компетентності; РН – результати навчання.

результати або обґрунтовані висновки, вміння презентувати та відповідати на запитання колег);

- підсумкове тестування – до 20 балів (форма – 20 тестових питань за матеріалом всіх модулів (1 бал за правильну відповідь) або комплексне письмове завдання з експертною оцінкою). З критеріями оцінювання кожного завдання слухачів ознайомлюють заздалегідь.

Умови успішного завершення підвищення кваліфікації за сертифікованою програмою визначаються набиранням кожним слухачем не менше мінімально необхідної кількості балів – 60. Успішне і неуспішне завершення програми, оцінене в балах, передбачає таке оцінювання за національною шкалою та Шкалою ECTS: 90-100 Відмінно – А; 81-89 Дуже добре – В; 74-80 Добре – С;

64-73 Задовільно – D; 60-63 Достатньо – E; < 60 Не зараховано FX.

У разі недосягнення оцінки в 60 балів слухач має одну можливість: перездати (пройти підсумкове тестування або доопрацювати проєкт) протягом 2 тижнів після завершення навчання.

Форма підсумкового контролю – диференційований залік. Успішне проходження курсу супроводжується видачою сертифіката про підвищення кваліфікації.

Згідно з вимогами сертифікованої програми до викладання окремих модулів залучаються сертифіковані психологи та психотерапевти (із супервізійною практикою), тренери з розвитку емоційної стійкості та тілесного усвідомлення, медичні фахівці, що консультують з питань проявів психосоматичних реакцій на травматичний досвід.

Усі викладачі повинні мати досвід навчання дорослої аудиторії слухачів (андрагогіка) та володіти методами фасилітації груп.

Технічне забезпечення навчальних занять здійснюється у змішаному форматі. Очні модулі реалізуються у просторі, обладнаному мультимедійною технікою (проектор, ноутбук, мікрофонна система). Онлайн-сесії проходять через Zoom або Google Meet із захищеним доступом для учасників. Усі слухачі отримують індивідуальний доступ до освітньої онлайн-платформи (Google Classroom або Moodle), де розміщені відеоматеріали, конспекти, тести, ресурси, а також форум для зворотного зв'язку

з тренерами. У випадку повітряних тривог чи інших загроз програма цілком переводиться в онлайн-режим без втрати якості.

Навчально-методичне забезпечення реалізації цієї програми містить авторський методичний пакет, в структурі і змісті якого:

1. Робочий зошит учасника з описом модулів, місцем для самостережень і нотаток;
2. Комплект практичних матеріалів (вправи, кейси, інструкції, тести, візуальні таблиці);
3. Відео інструкції та підтримуючі аудіо-практики;
4. Добірку наукової літератури та перекладів праць М. Селігмана, Б. Фредріксон, С. Порджеса, Б. Ван дер Колка та ін.;
5. Методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України, Національної академії педагогічних наук та українських ветеранських ініціатив з питань психосоціальної підтримки.

У програмі також передбачено супровід супервізора: індивідуальний та груповий зворотний зв'язок після кожного модуля, підтримка в опрацюванні особистих кейсів та формування стратегії перенесення знань у власну практику.

Висновки. Програму укладено згідно з державними і галузевими вимогами до змісту, обсягу та структури програм підвищення кваліфікації фахівців. Після завершення навчання та успішного виконання усіх завдань учасники отримують сертифікат про підвищення кваліфікації (3 кредити ЄКТС).

Навчання в межах цієї програми передбачає не лише засвоєння знань, а й активне впровадження інструментів у практичну діяльність, що підтверджується звітом та участю в оцінюванні змін (до та після впровадження). Завдяки цьому програма дає змогу не просто «підвищити кваліфікацію», а й стати частиною трансформаційного підходу в роботі з ветеранами.

Таким чином, курс забезпечує глибоку цілісну підготовку спеціалістів до роботи з травмою, сприяє розвитку нових підходів у системі психосоціальної підтримки ветеранів, та формує професійне середовище, здатне до емпатійної, обґрунтованої допомоги.

Перспективами подальшого дослідження є розробка методичних рекомендацій з впровадження цієї програми у безпосередній роботі з військовими.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Галиця О. *Практики тілесної стабілізації в роботі з травмою: Посібник для психологів*. 2023. Інститут травматерапії.
2. Лівшиц Н. *Mindfulness як метод психічної саморегуляції*. 2021. Психея.
3. Міністерство освіти і науки України, НАПН України. *Психологічна допомога ветеранам та їх родинам в умовах війни*. 2023. Інститут психології ім. Г. С. Костюка.
4. Селін С. *Мистецтво усвідомленості: Практичний гід*. 2022. Yakaboo Publishing.
5. Шемотюк Л., Назаренко Н. *Емоційне вигорання і ресурси педагога: Методичні рекомендації*. 2022. МОН України.
6. Brus V. *Психотраума: діагностика, терапія, профілактика*. 2021. Видавництво УКУ.
7. Creswell J. D. Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 2017. 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
8. Dana D. *The polyvagal theory in therapy: Engaging the rhythm of regulation*. 2020. W. W. Norton & Company.
9. Fredrickson B. L. *Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. 2009. Crown Publishing Group.
10. Herman J. L. *Trauma and recovery: The aftermath of violence-from domestic abuse to political terror*. 1992. Basic Books.
11. Khoury B., Lecomte T., Fortin G., Masse M., Therien P., Bouchard V., Hofmann S. G. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(6). 2013. 763–771.

12. Ogden P., Minton K., Pain C. *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. 2006. W. W. Norton & Company.
13. Porges S. W. *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*. 2017. W. W. Norton & Company.
14. Porges S. W. *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. 2011. W. W. Norton & Company.
15. Seligman M. E. P. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. 2011. Free Press.
16. Shapiro F. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy*. 2017. Guilford Press.
17. Siegel D. J. *Усвідомлений мозок. Як емоції формують наше мислення* (А. Пігулевська, пер.). 2019. Клуб Сімейного Дозвілля.
18. Van der Kolk B. A. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. 2014. Penguin Books.

Дата першого надходження рукопису до видання: 25.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 12.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025