

Олександр Ткаченко,
доцент кафедри психології,
директор Центру ветеранського розвитку
Київського національного університету імені Тараса Шевченка,
доктор психологічних наук

ДОКАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО РОЗВИТКУ В РОБОТІ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЧЛЕНАМИ ЇХ СІМЕЙ

Актуальність. В результаті російсько – української війни суспільство розділилось на «воюючих» (тих, хто активно переживає події війни і накопичує значущий травматичний досвід) і «мирних» (тих, хто відсторонюється від такого травматичного досвіду і виносить війну «за дужки» власного життя). Це обумовлено наявністю у перших післякризових переживань в ході осмислення травматичного досвіду, що призводить до трансформації особистості і пошуку нових смислів життя, що стає ключовим змістом подальшої психологічної роботи у напрямку посттравматичного зростання. Тому досвід психологічної практики, розрахованої на «мирних» людей, часто не сприймається «воюючими», серед яких особливо виділяється психологічна практика роботи з ветеранами та членами їх сімей (надалі «ветеранська психологічна практика» (ВПА)).

Мета публікації полягає у виявленні: 1) особливостей доказової ветеранської психологічної практики у напрямку посттравматичного розвитку особистості, та 2) основних принципів такої практики.

Обговорення. Як вважає АРА (American Psychological Association), «доказова психологічна практика» – Evidence-based practice in psychology (EBPP) – має забезпечувати ефективність психологічних втручань шляхом інтеграції: 1) найкращих наявних досліджень, 2) спираючись на власний та колегіальний клінічний досвід, отриманий у ході практики та 3) врахування індивідуальних особливостей клієнтів, включаючи їхні соціокультурні особливості, цінності та уподобання (АРА, 2006). Також наголошується на важливості врахування етичних настанов та формування клінічного (професійного-авт.) мислення фахівця. При цьому вказується на надмірну «унауковленість» та применшення цінності практичного досвіду (Великодна, 2025).

В психосоматиці розглядаються такі методологічні принципи доказової практики (Адамова, 2025): доказовості, що передбачає використання лише тих методів, ефективність яких підтверджена дослідженнями, метааналізами та систематичними оглядами; відтворюваності результатів досліджень різними дослідниками, що забезпечує їхню наукову надійність; об'єктивності, що передбачає використання методів, які повинні ґрунтуватися на об'єктивних даних. Також звертається увага на некласичні методологічні принципи: додатковості – доповнення різними підходами дослідження одного явища; індетермінізму – уникнення жорсткого детермінізму у прогнозуванні психічних процесів; когерентності – узгодженості різних рівнів аналізу психічних явищ.

Наголошується, що некласика визнає значення суб'єктивного та індивідуального досвіду як психолога так і пацієнта та ставить під сумнів абсолютну об'єктивність наукового знання.

Доказова практика в психотерапії (Evidence-Based Practice – EBP) – це підхід, що використовує науково підтверджені методи для профілактики, діагностики та лікування психічних розладів. Адаптація таких практик є обов'язковим процесом, що забезпечує їхню ефективність (Алексіна, 2025).

Привертає увагу спрямування доказової практики на пошук смислу і посттравматичне зростання та її логотерапевтична модель (Гнатюк, Ріґґо, 2025), в якій поєднується: фокус на минулому (емоційне, когнітивне, тілесне опрацювання травматичного досвіду) – фокус на теперішньому (переоцінка досвіду, усвідомлення власних змін, прийняття реальності через силу духу, усвідомлення власних цінностей) – фокус на майбутньому (реконструкція бачення майбутнього, пошук сенсів життя, планування цілепокладання щодо власних цінностей, актуалізація відповідальності). Така практика сприяє набуттю сенсу, розвитку духовного виміру і позитивних змін особистості, трансформації травматичного досвіду переживання подій війни в опору для позитивних змін у бутті окремої людини.

Показовим є дослідження (Депутатов, Великодна, Лазос, Карамушка, Клименко, Писаренко, 2025), спрямоване на виявлення потенційних предикторів використання ЕВРР серед українських психологів, яке охоплювало когнітивні та поведінкові змінні. Основними предикторами інтенсивності впровадження елементів ЕВРР виявилися досвід особистої терапії та отримання супервізії. Також була виявлена слабка кореляція між когнітивною та поведінковою змінною. Це підкреслює потребу в оптимальному поєднанні в навчальних програмах разом із знаннями формування практичних навичок та розвиток особистості психолога.

Практична робота і теоретичний аналіз свідчать про те, що особливості доказової ВПА обумовлені: а) наявністю значного післякризового травматичного досвіду і б) орієнтацією на посттравматичний розвиток особистості. Важливою ознакою доказовості такої психологічної практика мають етичні настанови стосунків «воюючих» з «мирним» суспільством, які емпірично виявляються в таких тезах:

– ветерани і члени їх сімей нікому нічого не винні, натомість «мирне» суспільство в боргу перед ними за свій захист і спокій;

– «лакмусовим папірцем» совісті «мирного» суспільства і окремих його суб'єктів є його ставлення до «воюючих»;

– в рамках психологічної практики посттравматичного розвитку фактично реалізується робота з ветеранською елітою, тобто з тими, хто потенційно здатний до змін і розвитку як власної особистості так і суспільства.

Методологічні орієнтири доказової ВПА обумовлені післякризовим травматичним досвідом, осмислення якого має відбуватись на основі вищих цінностей і потребує суб'єкт-суб'єктних стосунків клієнта і психолога на основі акмеологічного розвитку особистості (Ткаченко, 2021). Це передбачає наступне:

1) домінування постнекласичної методології, ґрунтованій на телеологічному (причинно-цільовому) принципі дослідження та суб'єкт – суб'єктних стосунках клієнта і психолога за принципом «свій до свого» в практичній роботі;

2) особистість психолога-практика має бути як мінімум «рівновеликою» за своєю життєздатністю (психологічною стійкістю) з особистістю клієнта;

3) орієнтація на вищі цінності та посттравматичний розвиток;

4) органічне поєднання *терапевтичного* (орієнтованого на опрацювання травматичних переживань подій війни) і *розвивального* (орієнтованого на посттравматичне зростання і розвиток особистості) напрямів; важливо, щоб «занурення» в кожен з цих напрямів було чітко збалансоване, коли психотерапія реалізується рівно настільки, наскільки цього потребує *запит* особистості на розвиток.

Постнекласичні принципи доказової ветеранської психологічної практики мають ґрунтуватись на психологічному смислового механізмі акмеологічного розвитку особистості (Ткаченко, 2021) і формулюються таким чином:

– *аксіологічний* принцип (встановлення «верхньої планки») – передбачає формування цільової ціннісно-смислової установки на вищі цінності;

– *акмеологічний* принцип (прагнення до змін) – передбачає прагнення до досягнення ціннісно-смислової установки на основі вищих цінностей шляхом творення нових життєвих смислів і розвитку особистості;

– *суб'єктно – вчинковий* принцип («іти на страх») – інтегрує методологічні установки аксіологічного та акмеологічного принципів як *вчинення* (динамічної системи вчинкових актів акмеологічного розвитку особистості);

– принцип *реалізації справи життя* (акмесоціалізації) людини – вказує на особливості організації її життєвого шляху, коли вчинення стає постійною практикою наповнення смисловими новоутвореннями розвитку особистості як на індивідуально-особистісному, так і соціально-культурному рівнях.

Професійна підготовка *психологів-практиків*, орієнтованих на доказову ветеранську практику, має реалізовуватись 1) на базі вищої психологічної освіти за навчально-контекстним типом моделі акмеологічного розвитку особистості, яка формується на основі опрацювання травматичного досвіду з використанням навчально-модельованих критичних ситуацій екзистенційного змісту завдяки 2) психопрактичному супроводу (ППС) навчання, який створює необхідні умови для практичного застосування не лише отриманих знань, а і набуття практичних фахових компетентностей психологічної допомоги.

Практична реалізація такої методології здійснювалась в рамках проекту «Ветеранська хата» (ВХ) завдяки психосоціальній технології акмеологічного розвитку особистості в ході чотирьох етапів.

1. *Підготовка до вступу* на навчання: підбір кандидатів (дві «хвили» на рік) з числа ветеранів та осіб зі значним травматичним досвідом, проходження реабілітаційно -розвивальної програми 1-ї хвили ВХ та «Дофахової підготовки», вступ до магістратури.

2. *Перший рік* навчання в магістратурі учасників 1-ї хвилі та психологічна практика з учасниками 2-ї хвилі ВХ за принципом «свій до свого».

3. *Другий рік* навчання в магістратурі учасників 1-ї хвилі та психологічна практика у якості практикантів («стажистів») психологів-консультантів з учасниками ВХ наступних наборів («хвиль»), захист дипломної роботи і отримання ступеня магістра з психології.

4. *Психологічна ординатура* – післямагістерський супровід входу у професію на робочому місці, отримання державного професійного сертифікату.

У подальшому система ППС виходить на наступний цикл з перспективою самоорганізації і розвитку.

В ході ППС на кожному етапі застосовується наступний базовий психодіагностичний пакет методик рубіжного контролю: опитувальник посттравматичного росту (ОПТР) Тадеші і Калхауна в адаптації М. Ш. Магомед-Емінова; опитувальник симптомів ПТСР PCL-5 в адаптації В. Безшейка; проєктивна методика незакінчених речень Ж. Нюттена в адаптації М. Ш. Магомед-Емінова (модифікований варіант); проєктивна методика «Дерево» К. Коха; процедура семантико-сислового аналізу (ПССА) (Ткаченко, 2019). Також кожен учасник веде «особисту життєву історію» в ході проходження проекту в спеціальному зошиті.

Емпіричне дослідження. Всього упродовж 3-х хвиль на програму зареєструвались 160 осіб. З них в ході співбесіди на початку кожної з трьох хвиль програми було відібрано сумарно 72 учасника (45 % від загальної кількості зареєстрованих), з яких учасниками бойових дій (УБД) виявилось 25 осіб (35 % від загальної кількості відібраних). По завершенню кожної хвилі: сумарно залишилось 44 особи (61 % від початкової кількості відібраних), з яких УБД – 16 осіб (36 % з тих хто пройшов програму). Вступило на навчання до магістратури всього 27 осіб (61 % від тих хто пройшов програму), з них УБД – 11 осіб (41 % з тих хто вступив на навчання).

Таким чином дослідна група сумарно склала 77 на вході і 44 учасників на виході, з них 27 пішли навчатись. Контрольні діагностичні зрізи проводились на початку і в кінці кожної хвилі, що дозволило виявити певну смисложиттєву динаміку учасників 1-ї хвилі програми. За **результатами** дослідження на етапі підготовки до вступу на навчання, найбільш ефективними виявились проєктивні методики. За результатами ПССА смисложиттєва динаміка з *мрій про перемогу* змінилась на прагнення *робити своє майбутнє щоб бути миру*. А більшість з тих, кому вдалось вступити до магістратури (74 %), продемонстрували значну динаміку щодо прагнення до навчання.

В ході ППС з числа 1-ї хвилі виділилась найбільш ініціативна група з 7 осіб (47 % з тих хто вступив на навчання), які почали працювати з учасниками наступних хвиль (спочатку як «рівний рівному», потім як консультанти-стажисти). Кожен з цих учасників виділявся індивідуальністю (як «професійна особистість») із власним шляхом посттравматичного розвитку (за даними ОПТР) та особливостями перебігу травматичних переживань (за даними ПТСР). Особливо це демонструють результати проєктивної методики

«Дерево», де проявились індивідуальні особливості творчості в професійній діяльності.

За результатами ПССА цієї групи, ЗКС (загальний концентрований смисл) на протязі всього перебування у проекті визначився як – *для мене війна – добре майбутнє*. СКС (специфічні концентровані смисли) змінились: на початку – *як тільки опаную нову професію, стане можливим наблизитись до моря справ*, на – *навчимося краще допомогати побратимам, хоча мирні люди таке ніколи ...* – на момент завершення 3-ї хвили. При цьому, коефіцієнт співпадіння (С) при порівнянні цих семантичних масивів склав 0.4, при відсутньому статистично значущому кореляційному зв'язку між параметрами ($r_{\text{емп.}} = -0.07$ при $r_{0.01} = 0.76$, $r_{0.05} = 0.63$). Тому можна розглядати кінцевий СКС як смислове новоутворення.

Таким чином висновлюємо, що доказова ветеранська психологічна практика у напрямі посттравматичного розвитку, передусім обумовлена роботою з посткризовим травматичним досвідом. Це вимагає, окрім врахування традиційних принципів EBPP, також 1) орієнтацію на постнекласичну методологію, що потребує 2) готовність (життєздатність) особистості психолога та використання етичних принципів акмеологічного розвитку особистості. Особливо слід зазначити виявлення ознак індивідуальності майбутнього психолога як професійної особистості, що потребує індивідуального підходу у подальшому професійному і особистісному становленні і розвитку.

Список використаних джерел

1. Адамова О. Класичні та некласичні методологічні принципи у доказовій психосоматиці. *Актуальні питання доказової практики в психології і психотерапії*: матеріали I Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (17 травня 2025 р., Київ) / [за науковою редакцією М.С. Великодної, Г.П. Лазос, І.С. Клименка]. Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. Ст. 7-11

2. Алексіна Н. Адаптація доказових практик психотерапії: методичні аспекти та алгоритми роботи. *Актуальні питання доказової практики в психології і психотерапії*: матеріали I Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (17 травня 2025 р., Київ) / [за науковою редакцією М. С. Великодної, Г.П. Лазос, І.С. Клименка]. Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. С. 11-15.

3. Великодна М. Доказова практика в психології та психотерапії: до визначення понять. *Актуальні питання доказової практики в психології і психотерапії*: матеріали I Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (17 травня 2025 р., Київ) / [за науковою редакцією М.С. Великодної, Г.П. Лазос, І.С. Клименка]. Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. С. 15-20.

4. APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. Evidence-based practice in psychology. *American Psychologist*. 2006. May-June; 61(4):271-85. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>

5. Гнатюк Г., Рурґо Т. Логотерапевтична модель роботи з травматичним дтв її роль в розвитку посттравматичного зростання. *Актуальні питання доказової практики в психології і психотерапії*: матеріали I Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (17 травня 2025 р., Київ) / [за науковою

редакцією М.С. Великодної, Г.П. Лазос, І.С. Клименка]. Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. С. 20-25

6. Депутатов В., Великодна М., Лазос Г., Карамушка Л., Клименко І., Писаренко Т. Використання доказового підходу до психологічної практики серед фахівців України: результати опитування. *Актуальні питання доказової практики в психології і психотерапії*: матеріали І Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (17 травня 2025 р., Київ) / [за науковою редакцією М.С. Великодної, Г.П. Лазос, І.С. Клименка]. Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. С. 20-32

7. Ткаченко О. А. Психологія акмеологічного розвитку особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2021. 467 с.

8. Ткаченко О. Процедура семантико – смислового аналізу дослідження розвитку акмеорієнтованої зрілої особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2019. № 1 (10). С. 95–99.

Олександр Ткаченко,

доцент кафедри психології,

провідний фахівець Центру ветеранського розвитку

Київського національного університету імені Тараса Шевченка,

доктор психологічних наук;

Олексій Ковалевський,

здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти

Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

Сергій Сотсков,

здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН «СВІЙ ДО СВОГО» ЯК ПРИНЦИП РОБОТИ З ВЕТЕРАНАМИ ТА ЧЛЕНАМИ ЇХ РОДИН

У психологічній практиці роботи з ветеранами та членами їх сімей на початку російсько – української війни з 2014 р. найбільш ефективним виявився запозичений з-за кордону принцип «рівний рівному», орієнтований на соціальну підтримку і зовнішній світ особистості. Після повномасштабного вторгнення 2022 р. з актуалізацією проблеми «бути чи не бути» Україні суттєво загострилась проблема психологічної допомоги ветеранам і закордонного досвіду вже було недостатньо. Виникла потреба використання саме українського досвіду, який сфокусувався на переході до принципу «свій до свого». Для порівняння психологічного змісту цих принципів як феноменів був здійснений аналіз за допомогою ІІІ за маркерами «загальна психологія», «психологія спілкування», «психологія війни в Україні» та «психологія реабілітації ветеранів», представлений в *таблиці 1*.