

**НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ, ВЕТЕРАНАМ
ТА ЧЛЕНАМ ЇХНІХ СІМЕЙ
ЦИВІЛЬНИМИ ПСИХОЛОГАМИ**

**ПРАКТИКУМ
З ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ**

Методичний посібник у 2-х книгах

2-ге видання, перероблене і доповнене

Київ – 2026

УДК 159.98:355
072

Авторський колектив:

Книга 1. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О.,
Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В.

Книга 2. Хоружий С.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О.,
Сириця М.В.

Рецензенти:

Чепелева Н. В. – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України;
Александров Д. О. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

072 Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами з практикумом. – 2-ге вид., перероб. і доповн. У 2-х кн.: Книга 1. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами; Книга 2. Практикум з психологічного консультування. – К.: Видавничий центр “Кафедра”, 2026. – 268 с.

ISBN 978-966-370-312-1

У методичному посібнику викладено теоретичні та практичні основи надання цивільними психологами психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам з різним травмівним досвідом – важкими наслідками бойових поранень, звільненими з полону, а також членів сімей військовослужбовців. Наведені ситуації звернень зазначеної категорії осіб по психологічну допомогу з досвіду роботи психологів-практиків.

Методичний посібник може бути використаний в роботі цивільних і військових психологів, представників громадських і волонтерських організацій та інших фахівців у сфері психічного здоров'я, а також під час проведення практичних і тренінгових занять з розвитку навичок проведення психологічних консультацій.

УДК 159.98:355

ISBN 978-966-370-312-1

© Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2026

© Авторський колектив, 2026

© Видавничий центр “Кафедра”, 2026

ЗМІСТ

Передмова до 2-го видання	7
Перелік умовних скорочень.	9
КНИГА 1. ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ, ВЕТЕРАНАМ ТА ЧЛЕНАМ ЇХНІХ СІМЕЙ ЦИВІЛЬНИМИ ПСИХОЛОГАМИ . . .	10
Вступ	11
Розділ 1. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ВЕТЕРАНІВ З ДОСВІДОМ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМІВНИХ ПОДІЙ.	13
1.1. Травма та її наслідки для психічного здоров'я військовослужбовців.	13
1.2. Специфіка стосунків психолог – клієнт у ситуації надання психологічної допомоги. Рекомендації психологу.	16
1.3. Особливості консультування військовослужбовців та ветеранів	24
1.4. Консультування з питань кар'єри та професійного зростання.	47
1.5. Особливості психологічного консультування військовослужбовців, які зловживають психоактивними речовинами. Мотиваційне інтерв'ювання	48
Розділ 2. ОСОБЛИВОСТІ КОНСУЛЬТАЦІЙНОЇ РОБОТИ З СІМ'ЯМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ВЕТЕРАНІВ.	65
Розділ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЗВІЛЬНЕНИМ З ПРИМУСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ (ПОЛОНУ)	74
3.1. Соціально-психологічна допомога особам з досвідом примусової ізоляції (полону) і катувань.	74

3.2. Робота психолога з військовослужбовцями, які зазнали катувань та інших жорстоких, нелюдських або таких, що принижують гідність, видів поведження і покарання	79
3.3. Особливості психологічної роботи з сім'ями звільнених з примусової ізоляції (полону)	90
3.4. Специфіка стосунків психолог – клієнт у ситуаціях надання психологічної допомоги особам з досвідом примусової ізоляції (полону) і катувань. Рекомендації психологу.	93
Розділ 4. ОСОБЛИВОСТІ КОНСУЛЬТАЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ З КЛІЄНТАМИ З ВАЖКИМИ НАСЛІДКАМИ БОЙОВИХ ПОРАНЕНЬ (ТРАВМ).	95
4.1. Психологічні наслідки ампутацій	96
4.2. Психологічні наслідки рубцевих змін шкіри	104
4.3. Психологічні особливості клієнтів із втратою зору.	108
Розділ 5. МІЛІТАРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА ВИМОГИ ДО КУЛЬТУРНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПСИХОЛОГІВ.	115
5.1. Мілітарна ідентичність як один з визначальних чинників реадаптації до цивільного життя осіб із важкими наслідками бойових поранень (травм).	115
5.2. Вимоги до культурних компетентностей цивільних психологів в консультаційній роботі з військовослужбовцями і ветеранами	119
Список використаних джерел	132
ДОДАТКИ	144
<i>Додаток 1. Короткий словник військової термінології та сленгу</i>	144
<i>Додаток 2. Психодіагностичний інструментарій для роботи з клієнтами – військовослужбовцями / ветеранами (експрес-методики)</i>	157
<i>Додаток 3. Рекомендації щодо психологічної роботи з проблемами зі сном і засинанням</i>	172

<i>Додаток 4. Практичні рекомендації військовослужбовцям із порушеннями сну і засинання</i>	176
<i>Додаток 5. Основні ознаки прояву ПТСР</i>	180
<i>Додаток 6. Основні етичні принципи психологічного консультування осіб, звільнених з примусової ізоляції (полону).</i>	183
<i>Додаток 7. Типологія мілітарної ідентичності ветерана</i>	185
КНИГА 2. ПРАКТИКУМ З ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВЕТЕРАНІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ	188
Вступ	189
Розділ 1. ЗАГАЛЬНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ КОНСУЛЬТАЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ	191
Розділ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМАТИЗАЦІЯ КЛІЄНТІВ З КАТЕГОРІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВЕТЕРАНІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ.	199
Розділ 3. ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДЛЯ ОВОЛОДІННЯ НАВИЧКАМИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ. . .	206
Розділ 4. КОНСУЛЬТАТИВНІ ПАРАДИГМИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ, ВЕТЕРАНАМ ТА ЧЛЕНАМ ЇХНІХ СІМЕЙ.	221
Розділ 5. СИТУАЦІЇ ЗВЕРНЕНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ (З ДОСВІДУ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ)	233
Рекомендована література	257
ДОДАТКИ	258
<i>Додаток 1. Опитувальник самооцінки умінь та навичок психолога, необхідних для практичної роботи з клієнтами в процесі консультування</i>	258

<i>Додаток 2. Одинадцять поширених ірраціональних переконань, у яких криється причина емоційних розладів (А. Елліс)</i>	<i>263</i>
<i>Додаток 3. Когнітивні спотворення і помилки мислення (А. Бек)</i>	<i>264</i>
<i>Додаток 4. Ірраціональні думки, які лежать в основі емоційних розладів</i>	<i>265</i>

Передмова до 2-го видання

Війна і широкомасштабна фаза російської агресії, що розпочався 24 лютого 2022 року, тривають. Щодня внаслідок ворожих дій в Україні гинуть, зазнають поранень, травм, ушкоджень сотні людей. Водночас триває робота щодо звільнення наших співгромадян та військовослужбовців з російського полону. Всі вони потребують забезпечення не лише фізичного, а й комплексного психологічного відновлення і реабілітації, підтримки і допомоги. Важлива роль в цьому процесі належить фахівцям у сфері психічного здоров'я, зокрема представникам цивільного сектору надання психологічних послуг.

З часу виходу на початку 2023 року з друку методичного посібника “Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами” та навчально-методичного посібника “Практикум з індивідуального психологічного консультування військово-службовців, ветеранів та членів їхніх сімей” пройшло вже понад три роки. Протягом цього часу видання отримали чимало схвальних відгуків від психологів-практиків, вони стали у пригоді широкому загалу цивільних і військових психологів, представників громадських і волонтерських організацій, усім, хто цікавиться темою психічного здоров'я громадян не тільки в Україні, а й за кордоном. Свідченням цього стала офіційна статистика кількості завантажень електронних версій посібників, зокрема, тільки з офіційного сайту електронної бібліотеки НАПН України (<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734391>) користувачами було зроблено понад 20 тис. завантажень протягом останніх трьох років.

Водночас російсько-українська війна внесла значні корективи у всі сфери життя нашої держави і суспільства, особливо дотичних до військової: змінилося законодавство та інші нормативно-правові акти, стрімко розвиваються тактика й умови ведення бойових дій, з'явилися нові види озброєння та військової техніки,

удосконалюються усі системи забезпечення та підтримки військових частин і підрозділів Сил оборони України. Залучення все більшої кількості людських ресурсів до захисту незалежності, суверенітету та територіальної цілісності нашої держави зумовлюють і зростання потреб в отриманні якісних, доступних та результативних психологічних послуг, як військовослужбовцями, ветеранами, так і членами їхніх сімей.

Відгукуючись на численні запити читачів та з урахуванням нагальної потреби у приведенні окремих положень посібників до умов сьогодення, авторський колектив підготував друге оновлене та доповнене видання. Зокрема, внесені доповнення у психодіагностичний інструментарій, уточнений та розширений короткий словник термінології і сленгу, доповнений список використаних джерел та рекомендованої літератури тощо.

Маємо надію, що спільні зусилля цивільних і військових психологів, науковців і практиків у сфері психічного здоров'я сприятимуть психологічному благополуччю військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей, запобіганню розвитку психічних розладів, забезпечення відновлення та необхідної допомоги шляхом надання своєчасних, комплексних, науково обґрунтованих і якісних послуг у цій сфері, а в цілому призведуть до створення належних умов для зміцнення ментального здоров'я населення нашої держави.