

3. НАУКОВИЙ СЕМІНАР-ПРАКТИКУМ

**Віра Петрівна Чудакова,**

кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця,
Інститут педагогіки НАПН України,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України;
академік Академії наук Турон, практикуючий психолог,
психотерапевт, тренер, консультант, коуч,
м. Київ, Україна



<https://orcid.org/0000-0003-3801-6545>

УДК 159.923:005.336.1/5:005.591.6

DOI: [https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-3\(98\)-11](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-3(98)-11)

ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ІНТЕГРАТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ФОРМУВАННЯ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАСОБАМИ «ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ, РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЗДАТНОСТІ ДО ШВИДКОЇ АДАПТАЦІЇ» НА ОСНОВІ РЕАЛІЗАЦІЇ «ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ КОНКУРЕНТОЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ»

(Частина 2)

Початок у № 2 (97), 2025

Анотація.

У публікації представлено головні детермінанти та інтегративний інструментарій формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу засобами «психологічної допомоги в подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» на основі реалізації «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості». Розкрито головні детермінанти – елементи і компоненти, ключові принципи і підходи, засоби і особливості формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу. Представлено зміст, структуру, інтегративний інструментарій, методи і результати впровадження авторської «Технології».

Ключові слова: технологія; психологічна технологія; формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості; діагностична модель експертизи; корекційно-розвивальна модель; рефлексивно-інноваційний тренінг-коучинг; формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу; забезпечення психологічної допомоги; розвиток стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості.

Продовжуємо висвітлення досвіду впровадження в практику діяльності освітніх організацій різних типів і країн результатів наукового дослідження і реалізації авторської інтегративної комплексної системи науково-методичного забезпечення технологій «формування психологічної готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності» та «формування психологічних компетентностей конкурентоспроможності особистості в умовах інноваційної діяльності

організацій». У попередніх випусках журналу «Освіта та розвиток обдарованої особистості», у рубриці «Науковий-семінар практикум» нами опубліковано низку публікацій. У 1 частині читачів ознайомлено з інтегративним інструментарієм «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій» як дієвого засобу застосування практики психологічної допомоги в подоланні психологічних проблем і травм,

розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості у складних надзвичайних ситуаціях (як компонентів мілітарної ідентичності).

Метою публікації є: представити головні детермінанти та інструментарій формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу, засобами психологічної допомоги в подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації», на основі реалізації «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості»; розкрити головні детермінанти – елементи і компоненти, ключові принципи і підходи, засоби і особливості формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу; представити зміст, структуру, інтегративний інструментарій, методи і результати впровадження авторської «Технології», описати моделі її реалізації (діагностичну модель експертизи компетентностей конкурентоздатності особистості; корекційно-розвивальну модель рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу); розкрити результати їх впровадження, зокрема висвітлити головні блоки (інформаційно-смісловий; діагностичний, аналітико-інтерпретаційний та прогностичний; корекційно-розвивальний); представити головні модулі тренінгу-коучингу, які є потужним ресурсом і дієвою практикою спеціальної психологічної підготовки, що забезпечує психологічну допомогу засобами сучасних психотехнологій для подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації.

Зв'язок теми дослідження з науковими програмами, планами, темами. Наукове дослідження виконано в межах комплексних науково-дослідних тем: Інституту педагогіки НАПН України, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (Київ, Україна), Ташкентського державного педагогічного університету ім. Нізамі (Ташкент, Республіка Узбекистан).

Методи. Для розв'язання поставленої мети та реалізації завдань науково-дослідної роботи використовувалися такі методи наукового дослідження: аналіз літератури з проблеми, теоретико-методологічний аналіз, синтез, узагальнення проблеми; науковий експеримент, психодіагностичні емпіричні методи, метод експертної оцінки, методи математично-статистичного аналізу, метод активного соціально-психологічного навчання; тренінг; коучинг; цифрові методи та програми штучного інтелекту. Математична обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 25).

У цій публікації ретельно будуть розглянуто такі питання.

1. Головні детермінанти формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу та особливості застосування інтегративних інструментів

«забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації».

1.1. Головні елементи та компоненти формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу в умовах воєнного часу.

1.2. Особливості забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації учасників освітнього процесу як вагомого компоненту формування мілітарної ідентичності.

1.3. Ключові принципи, підходи та засоби застосування інтегративних інструментів «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травматичних ситуацій та розвитку стійкості здатність швидкої адаптації» учасників освітнього процесу в умовах воєнного часу.

2. Актуальність, інтегративний інструментарій, засоби і особливості «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності, на основі авторської «Технології».

3. Вітчизняний і міжнародний досвід реалізації авторської «Технології».

1. Головні детермінанти формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу та особливості застосування інтегративних інструментів «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації»

1.1. Основні елементи і компоненти формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу в умовах воєнного часу.

Формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу в умовах воєнного часу є складним і багатогранним процесом, що охоплює: засвоєння певних знань і навичок, пов'язаних із наслідками перебування у мілітарних умовах; психологічну адаптацію до умов війни. Особливої уваги заслуговує подолання наслідків травматичних ситуацій, розвиток стресостійкості та здатності до швидкої адаптації. Розкриємо суть головних елементів формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу в умовах воєнного часу, до яких належать: 1) головні компоненти формування мілітарної ідентичності; 2) елементи забезпечення психологічної допомоги в подоланні наслідків травматичних ситуацій і психологічних проблем; 3) елементи забезпечення розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, як ключових компонентів психологічної готовності до життя в умовах воєнного/післявоєнного часу всіх учасників освітнього процесу. Розглянемо змістове наповнення головних

елементів формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу в умовах воєнного часу.

1) Головні компоненти формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу за умов воєнного часу. Головними компонентами можуть бути такі складові елементи: *громадянська ідентичність*, посилена почуттям патріотизму та відповідальності за захист країни; *усвідомлення ролі* армії та військових як захисників; *інтерес до військової історії, символіки та традицій* – в умовах війни ці аспекти можуть набувати особливої значущості як елементів національної ідентичності та гордості; *елементи дисципліни, організованості та відповідальності; готовність до захисту себе та оточуючих, базові навички самооборони* (залежно від віку та освітньої програми); *розуміння загроз та ризиків*, пов'язаних із війною, та способів їх мінімізації; *подолання наслідків травматичних ситуацій, психологічних проблем* (страхів, тривоги, конфліктів, відчуття провини і образи, агресії, комплексів тощо); *розвиток психологічної стійкості* до стресових ситуацій та *здатності* до швидкої адаптації;

2) Елементи забезпечення психологічної допомоги у подоланні наслідків травматичних ситуацій і психологічних проблем. Воєнний час несе значні психологічні навантаження всіх учасників освітнього процесу, особливо учнів, тому дуже важливо: *забезпечення* безпечного та підтримуючого середовища в освітніх закладах; *своєчасне виявлення та надання допомоги* учням, які пережили травматичні події. Це може включати індивідуальні та групові консультації, коучинги, тренінги, психотехнології, психотерапію, нейролінгвістичне програмування (НЛП), арттерапію, ігрову терапію та інші методи практичної психології та психотерапії; *навчання педагогів* методам надання першої психологічної допомоги та підтримки учнів у кризових ситуаціях; *інформування* учнів та їх батьків про доступні ресурси психологічної допомоги та самопомоги; *нормалізацію реакцій* на стрес і травму, пояснення, що почуття, що випробовуються, є природними в таких обставинах; *сприяння відновленню* почуття контролю та безпеки; *підтримку* соціальних зв'язків і почуття спільності; *оволодіння* психологічними компетентностями подолання наслідків травматичних ситуацій і психологічних проблем (страхів і фобій, агресії, втрату довіри, тривоги, конфліктів, відчуття провини, сорому і образи, комплексів тощо).

3) Елементи забезпечення розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації. Психологічні якості стресостійкості та здатності до швидкої адаптації є ключовими компонентами психологічної готовності до життя в умовах воєнного часу (та після воєнного) і можуть розглядатися як елементи мілітарної ідентичності у широкому значенні: *навчання* технікам саморегуляції та управління емоційним станом (дихальні вправи,

медитація, релаксація, інтегративний інструментарій практичної психології і психотерапії); *розвиток* навичок когнітивної реструктуризації – здатність змінювати негативні думки на більш позитивні та реалістичні; *формування* реалістичного погляду на ситуацію та здатність планувати свої дії в умовах невизначеності; *заохочення* фізичної активності та здорового способу життя як факторів, що сприяють психологічній стійкості; *розвиток* навичок вирішення психологічних проблем та пошуку ресурсів у складних ситуаціях; *оволодіння* психотехнологіями доступу до прихованих внутрішніх ресурсів, переформування наслідків травм, стресу, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації.

1.2. Особливості «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу як вагомого компонента формування мілітарної ідентичності.

Забезпечення психологічної допомоги учасникам освітнього процесу з урахуванням особливостей мілітарної ідентичності вимагає глибокого розуміння специфіки травматичних ситуацій, застосування спеціалізованих психологічних засобів і методів роботи з травмою, спрямованих на розвиток стійкості до стресів, адаптації та інтеграції травмуючого досвіду в цілісну особистість. Важливим є створення підтримуючого середовища та міждисциплінарна взаємодія

У контексті формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу особливу увагу приділяють комплексному та багатоаспектному завданню щодо «забезпечення психологічної допомоги з подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації». Нами досліджено і визначено їх ключові особливості:

1. *Особливості специфіки травмуючих ситуацій в освітньому процесі з мілітарним компонентом* (1.1. Вплив воєнних дій. 1.2. Специфічні стресори під час військового стану. 1.3. Порушення звичного освітнього процесу. 1.4. Формування мілітарної ідентичності в умовах травми).

2. *Особливості психологічної допомоги* (2.1. Облік індивідуального досвіду. 2.2. Створення безпечного та підтримуючого середовища. 2.3. Застосування методів роботи з травмою. 2.4. Розвиток стресостійкості. 2.5. Сприяння адаптації. 2.6. Робота з ідентичністю. 2.7. Групова підтримка. 2.8. Психологічне просвітництво. 2.9. Підтримка педагогів та адміністрації. 2.10. Міжвідомча взаємодія).

3. *Особливості мілітарної ідентичності як компоненту* (3.1. Цінності та норми мілітарної культури. 3.2. Травма та ідентичність. 3.3. Усвідомлення та прийняття мілітарної ролі. 3.4. Перехідні періоди. 3.5. Розвиток посттравматичного зростання).

Розглянемо змістове наповнення названих ключових особливостей і розкриємо їх головні складники вирішення наукової проблеми «забезпечення психологічної допомоги з подолання наслідків

травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації учасників освітнього процесу» як компонентів мілітарної ідентичності (табл. 1).

Таблиця 1

Ключові особливості формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу засобами «забезпечення психологічної допомоги з подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації»

1. Особливості та специфіка травмуючих ситуацій в освітньому процесі з мілітарним компонентом
1.1. Вплив воєнних дій. Учасники освітнього процесу (як цивільні, так і військовослужбовці/ветерани, які проходять перепідготовку або навчання) можуть безпосередньо або опосередковано стикатися з травматичними подіями, пов'язаними з війною (обстріли, окупація, втрата близьких, участь у бойових діях)
1.2. Специфічні стресори під час воєнного стану. Для учасників освітнього процесу додаються специфічні стресори, такі як ризик для життя, фізичні та психологічні навантаження, моральні дилеми, втрата людей, адаптація до громадянського життя, зміна формату навчання
1.3. Порушення звичного освітнього процесу. Воєнні дії можуть призводити до переривання навчання, зміни форматів, втрати ресурсів, що є стресом
1.4. Формування мілітарної ідентичності в умовах травми. Процес становлення мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу може бути пов'язаний з травматичним досвідом, що впливає на формування їхньої самосвідомості та ставлення до себе, інших та світу
2. Особливості психологічної допомоги
2.1. Облік індивідуального досвіду. Важливо враховувати різноманітність травматичного досвіду кожного учасника, ступінь його впливу та індивідуальні реакції
2.2. Створення безпечного та підтримуючого середовища. Освітній простір має бути місцем, де учасники почуваються в безпеці, можуть відкрито говорити про свої переживання та отримувати підтримку, чи психологічну допомогу
2.3. Застосування методів роботи з травмою. Психологічна допомога має містити методи, спрямовані на переробку травматичного досвіду, зниження симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних наслідків. Це можуть бути когнітивно-поведінкова терапія, позитивна психологія, НЛП, арттерапія, та інший інструментарій практичної психології та психотерапії
2.4. Розвиток стресостійкості. Програми психологічної допомоги мають бути спрямовані на навчання ефективним стратегіям копінг-поведінки, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, розвитку емоційного регулювання, підвищення життєстійкості та оптимізму
2.5. Сприяння адаптації. Допомога в адаптації до нових умов (наприклад, повернення до громадянського життя, зміна формату навчання) передбачає розвиток навичок самоорганізації, планування, розв'язання проблем, а також відновлення соціальних зв'язків
2.6. Робота з ідентичністю. У контексті мілітарної ідентичності важливо допомогти учасникам інтегрувати свій досвід у загальну картину себе, усвідомити свої сильні сторони, сформовані під час переживання травматичних ситуацій пов'язані з кризовими умовами, та адаптувати свою ідентичність до нових ролей та обставин. Це може включати роботу з подолання наслідків психологічних проблем: переформатування почуття провини, образи, втрати, страху та фобій, реакціями зміною цінностей та світогляду
2.7. Групова підтримка. Групові заняття можуть бути ефективними для обміну досвідом, отримання підтримки від людей зі схожим досвідом, зниження почуття ізоляції та стигматизації
2.8. Психологічне просвітництво. Важливо інформувати учасників освітнього процесу про природу стресу, травми, адаптацію та доступні ресурси психологічної допомоги
2.9. Підтримка, допомога та навчання педагогів та адміністрації. Педагоги та адміністративний персонал також можуть відчувати стрес і потребують психологічної підтримки, психологічної допомоги та навчання навичок взаємодії з травмованими учасниками
2.10. Міжвідомча взаємодія. Ефективна психологічна допомога може вимагати співпраці психологів освітніх закладів із військовими психологами, соціальними працівниками, медичними фахівцями та громадськими організаціями
3. Особливості мілітарної ідентичності як компоненту
3.1. Цінності та норми мілітарної культури. Мілітарна ідентичність часто пов'язана з певними цінностями, такими як обов'язок, честь, товариство, дисципліна, патріотизм. Важливо допомогти інтегрувати ці цінності в громадянське життя, зберігаючи позитивні аспекти та адаптуючи їх до нових умов

Продовження таблиці 1

<p>3.2. Вплив травми на мілітарну ідентичність особистості. Травматичний досвід може суттєво впливати на мілітарну ідентичність, викликаючи почуття провини і образи, сорому, страху і фобії, агресії, втрату довіри, конфлікти. Психологічна допомога має бути спрямована на переробку цих переживань та відновлення цілісної ідентичності</p>
<p>3.3. Усвідомлення та прийняття мілітарної ролі. Формування мілітарної ідентичності включає прийняття себе зі своїми специфічними навичками, досвідом і світоглядом, набутими в умовах, що пов'язані з воєнним станом</p>
<p>3.4. Перехідні періоди. Зміна діяльності, адаптація, повернення до навчання – це критичні періоди, пов'язані зі зміною соціальної ролі та ідентичності. Психологічна підтримка та допомога (самопоміа) у цей період допомагає знизити стрес і полегшити адаптацію</p>
<p>3.5. Розвиток посттравматичного зростання. Психологічна допомога може сприяти не лише подоланню негативних наслідків травми, а й особистісному зростанню, переосмисленню цінностей і набуття нового сенсу життя. Мілітарний досвід, навіть травматичний, може стати джерелом посттравматичного зростання, сили та мудрості</p>

1.3. Ключові принципи, підходи і засоби застосування інтегративних інструментів «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травматичних ситуацій та розвитку стійкості здатність швидкої адаптації» учасників освітнього процесу в умовах воєнного часу.

Інтегративний підхід поєднує різні психологічні теорії та практики, психотехнології і техніки для цілісного впливу на психічний стан людини.

Використання інтегративного інструментарію при психологічній допомозі для подолання наслідків травматичних ситуацій та розвитку стійкості та здатності до швидкої адаптації учасників освітнього процесу в умовах воєнного часу є критично важливим. Для розв'язання зазначеної проблеми представимо: 1) деякі принципи інтегративного підходу; 2) ключові інструменти інтегративної психологічної допомоги; 3) підходи і засоби їх застосування в освітньому процесі в умовах воєнного часу; 4) інтегративний інструментарій розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації.

Розкриємо деякі принципи інтегративного підходу та їх змістове наповнення: 1) Холістичний погляд: враховує взаємозв'язок між когнітивними, емоційними, поведінковими та фізичними аспектами переживання травми. 2) Індивідуалізація: адаптація методів до унікальних потреб, досвіду та контексту кожного учасника освітнього процесу. 3) Гнучкість: комбінування різних психологічних практик і психотерапевтичних технік залежно від динаміки стану та цілей допомоги. 4) Опора на ресурси: акцент на виявлення і зміцнення внутрішніх та зовнішніх ресурсів людини для подолання труднощів. 5) Розвиток стійкості: спрямованість не лише на подолання наслідків травми, а й на формування психологічної стійкості та здатності до адаптації у майбутньому.

Розглянемо ключові інструментами інтегративної психологічної допомоги, до яких зараховано напрями та школи практичної психології та психотерапії: 1) НЛП; 2) Когнітивно-поведінкова терапія; 3) Терапія прийняття та відповідальності; 4) Терапія, сфокусована на співчутті; 5) Тілесно-орієнтована терапія; 6) Арттерапія та інші експресивні методи; 7) Наративна терапія; 8) Психоло-

гічна перша допомога; 9) Групова терапія та групи підтримки тощо.

Розглянемо їх змістове наповнення та особливості використання:

1) *НЛП* пропонує потужний та інтегративний набір інструментів практичної психології та психотехнології. Це інноваційний метод навчання ефективним стратегіям поведінки, сприйняття, мислення, зокрема для надання психологічної допомоги, особливо в контексті подолання різноманітних труднощів та проблем, розв'язання психологічних проблем, подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації. НЛП – це набір інтегративних практичних інструментів із різних галузей психології. Це особливе явище – моделювання людського досвіду. НЛП вивчає, як люди організують свій суб'єктивний досвід та пропонує методи для його зміни. Інтегративний підхід НЛП означає, що воно поєднує елементи та принципи із різних терапевтичних напрямів (гештальт-терапія, системна сімейна терапія, когнітивно-поведінкова терапія), а також використовує знання з нейронаук та лінгвістики.

2) *Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)* допомагає виявляти та змінювати деструктивні думки та поведінкові патерни, що пов'язані з травматичним досвідом. В умовах війни КПТ може бути спрямована на зниження тривожності, управління страхом і розвиток адаптивних копінг-стратегій.

3) *Терапія прийняття та відповідальності* сприяє прийняттю хворобливих переживань та фокусуванню на цінностях і діях, що спрямовані на повноцінне життя, попри травматичний досвід.

4) *Терапія, сфокусована на співчутті*, розвиває навички самоспівчуття та співчуття до інших, що сприяє зниженню самокритики та почуття провини, які часто виникають після травми.

5) *Тілесно-орієнтована терапія* – це робота з тілесними відчуттями та реакціями, пов'язаними з травмою, що має на меті вивільнення напруги та відновлення почуття безпеки в тілі. Застосовуються техніки сенсомоторної терапії, EMDR (десенсибілізація та переробка рухом очей) тощо.

6) *Арттерапія та інші експресивні методи* передбачають використання творчості (малювання, ліплення, музика, рух) для вираження та переробки травматичних переживань, особливо коли вербалізація утруднена.

7) *Наративна терапія* допомагає переосмислити травматичну історію, відокремити себе від проблеми та знайти нові смисли та перспективи.

8) *Психологічна перша допомога (ППД)* – це комплекс технік негайної підтримки людей, які пережили травматичну подію, спрямований на стабілізацію емоційного стану, задоволення базових потреб і встановлення зв'язку з подальшою допомогою. У разі воєнного часу ППП є невіддільною частиною підтримки учасників освітнього процесу.

9) *Групова терапія та групи підтримки* передбачають створення безпечного простору для обміну досвідом, отримання підтримки та почуття спільності з іншими людьми, які пережили схожі ситуації.

Отже, досвід використання інтегративного підходу в психології, зокрема за рахунок названих вище психологічних і психотерапевтичних напрямів і шкіл, довів на практиці, що немає одного «кращого» методу. Натомість під час надання психологічної допомоги використовуються техніки з різних психологічних шкіл і добираються індивідуально для кожного клієнта. Це означає гнучке застосування вищезгаданих технік залежно від потреб людини з огляду на її думки, емоції, поведінку і навіть фізіологічні прояви. *Мета* – не пошук «проблем» у минулому, а фокусування на поточному стані та пошук ресурсів для змін.

У цій публікації головний акцент зроблено на дослідження проблеми «забезпечення психологічної допомоги в подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як компонентів формування їх мілітарної ідентичності. З огляду на це, доцільно розглянути **головні підходи і засоби застосування інтегративного інструментарію в освітньому процесі в складних, кризових умовах воєнного часу**. До них можна зарахувати такі складники: 1) *Створення безпечного та підтримуючого середовища*, що передбачає забезпечення почуття безпеки, передбачуваності та прийняття в освітньому закладі. 2) *Травма-інформований підхід* – розуміння впливу травми на навчання та поведінку, адаптація освітніх практик з урахуванням цього. 3) *Розвиток соціально-емоційних навичок* передбачає навчання навичкам саморегуляції, емпатії, спілкування та вирішення конфліктів, які сприяють стійкості та адаптації. 4) *Підтримка педагогів* – надання ресурсів та навчання для педагогів, щоб вони могли розпізнавати ознаки травми в учнів та надавати їм первинну підтримку, а також піклуватися про власний психологічний добробут. 5) *Залучення батьків та опікунів* передбачає залучення сім'ї у процес підтримки та розвитку стійкості учнів.

6) *Співпраця з психологами та іншими фахівцями* – забезпечення доступу до кваліфікованої психологічної допомоги для тих, хто її потребує. 7) *Адаптація до дистанційного навчання* – розроблення онлайн-форматів психологічної підтримки та інструментів для розвитку стійкості в умовах дистанційного навчання.

Також розглянемо питання використання **«інтегративного інструментарію розвитку стійкості та здатності до швидкої адаптації»**, що спрямовано на формування в учасників освітнього процесу ключових показників: 1) *Емоційна регуляція* – здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями. 2) *Когнітивна гнучкість* – здатність адаптувати своє мислення до нових обставин та знаходити нестандартні рішення. 3) *Соціальна і комунікативна компетентність* – вміння встановлювати та підтримувати здорові стосунки, звертатися за підтримкою. 4) *Самоефективність* – віра у свою здатність справлятися з труднощами та досягати цілей. 5) *Стійкість (резильєнтність)* – здатність відновлюватися після стресових ситуацій, що допомагає в подоланні труднощів, розвиває впевненість у своїх силах, що веде до оптимістичного настрою. 6) *Адаптивність* – гнучкість у пристосуванні до нових умов; здатність швидко адаптуватися зменшує страх перед невідомим та допомагає побачити можливості, а не лише перешкоди, що є основою для надії. 7) *Оптимізм та надія* – віра в позитивне ставлення до майбутнього, віра у власні сили і впевненість у досягненні цілей, що є суттю оптимізму і надії.

Таким чином, представлені вище детермінанти та інтегративний інструментарій, опосередковано та безпосередньо сприяють розвитку теорії та практики науково-методичного «забезпечення психологічної допомоги в подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу як компонентів формування їх мілітарної ідентичності.

2. Актуальність, інтегративний інструментарій, засоби і особливості забезпечення психологічної допомоги «подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності, на основі авторської «Технології»

У сучасних складних, мілітарних, кризових умовах особливої актуалізації набуває проблема забезпечення психологічної допомоги для подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації.

В умовах воєнного часу освітній процес стикається з безпрецедентними викликами. Учасники освітнього процесу – як педагоги, так і учні – зазнають впливу подій, що травмують, що може

призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних станів, депресії, зниження мотивації, концентрації уваги та загальної дезадаптації. Психологічні проблеми дорослих і дітей, які отримали травматичний досвід унаслідок військових дій, потребують професійного вирішення та психологічного супроводу. Постає нагальна потреба підготовки фахівців для розв'язання названих проблем. Забезпечення необхідними теоретико-практичними знаннями фахівців, які працюють у галузі психологічної допомоги, психолого-соціальної підтримки та медико-психологічної допомоги постраждалому населенню в надзвичайних/екстремальних ситуаціях, складних життєвих травмуючих ситуаціях.

З метою вирішення вказаних соціально-значущих проблем особливої уваги набуває наукове дослідження «Технологія забезпечення подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності», яке виконувалося В. Чудаковою (2023–2025 рр.). З метою реалізації названого наукового дослідження, за теоретико-методологічну, методичну та практико-орієнтовану основу взято авторську «Технологію формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» (далі – «Технологія») [7–22]. З'ясовано, що її доцільно використовувати не лише в стабільний і мирний час, а й в умовах кризи, і складних життєвих травмуючих ситуаціях воєнного стану. Це підтверджується тим, що попри те, що «Технологія» розроблялася для використання у мирний час, своєї актуальності вона набула і під час світової кризи, пов'язаної Covid-19. Було

впроваджено: 1) тренінг-коучинг «Психологічне забезпечення роботи з населенням у карантинний та після карантинний період»; 2) «Інтерактивні методи розвитку психологічної і емоційної стійкості в умовах дестабілізації викликані Covid-19» (автор, тренер, коуч В. Чудакова; впроваджено в Україні та Узбекистані), вони впроваджені в Україні та Узбекистані [7; 9]. Доцільність використання авторської «Технології» підтверджена в надзвичайних/екстремальних умовах військового стану. Нами розроблено, апробовано, впроваджено комплексну систему рефлексивно-інноваційних тренінгів-коучингів: 1) тренінг-коучинг «Психологічна технологія формування психологічних компетентностей подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» (автор, тренер, коуч В. Чудакова) [10; 12]; 2) «Технологія психологічної підтримки і самопомоги у подоланні наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, їх вплив на посттравматичне зростання особистості» [8; 13; 14]. 3) тренінг-коучинг: «Інтегративний інструментарій психологічної підтримки і самопомоги учасникам освітнього процесу в складних життєвих, стресових і травмуючих ситуаціях сучасної реальності»; 4) «Технологія “забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації” учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності», що буде представлена у даній публікації.

Зміст та перспективні можливості результатів реалізації авторської «Технології» [7–22], представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Загальний дизайн, зміст авторської «Технології»

Зміст «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоспроможності особистості в умовах інноваційної діяльності організації»
<p>«Технологія» складається з двох частин:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Діагностична модель експертизи компетентностей конкурентоспроможності особистості; 2. Корекційно-розвиваюча модель рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу, що складається з двох програм: індивідуальної та загальної <p>Для її реалізації підібрано валідний інтегральний інструментарій реалізації «Технології»: діагностичні, корекційно-розвивальні, цифрові методи, програми SPSS та штучного інтелекту.</p> <p>Кожна із моделей «Технологія» містить в собі основні блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> I блок – інформаційно-смысловий; II блок – діагностичний, аналітично-інтерпретаційний і прогностичний; III блок – корекційно-розвивальний
<p>Авторська «Технологія»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – розроблена на основі досвіду провідних психологів, психотерапевтів, педагогів, менеджерів і бізнесменів Заходу і Сходу; – спрямована на підвищення особистої ефективності учасників у різних життєвих і ділових ситуаціях взаємодії з людьми
<p>Авторська «Технологія» дозволяє:</p> <ul style="list-style-type: none"> – розвинути здатність до швидкої адаптації людини до динамічно швидкозмінних умов; – розкрити нові можливості успішного інноваційного вирішення багатьох завдань професійної діяльності, ефективного формування особистості із задіянням її особистих резервів; – забезпечити пошук людиною в самій собі мобілізуючих чинників для виходу з складних, екстремальних і проблемних ситуацій

Продовження таблиці 2

Перспективність подальшої розробки і впровадження:

- здійснити гуманітарну експертизу стану сформованості психологічних компетентностей конкурентоспроможності особистості;
- сформуувати психологічні компетентності конкурентоспроможності особистості;
- надавати психологічну допомогу собі і тим, хто поруч, спрямованої на розв'язання власних проблем і певних психолого-організаційних проблем у швидкозмінних умовах інноваційної діяльності організації

Можливість масової реалізації

Авторська «Технологія» є придатною для відтворення не лише автором, а й іншими фахівцями з гарантією досягнення запланованих результатів, за спеціальної підготовки експертів-тренерів за програмою «загальної програми» рефлексивно-інноваційного тренінгу

Розкриємо зміст названих блоків і результати реалізації, кожної з моделей «Технології» нижче:

I блок. Інформаційно-смысловий блок «Технології». У процесі його реалізації нами було вирішено завдання ознайомлення з теорією і оволодіння практикою необхідними фахівцям, які надають психологічну допомогу і підтримку. У рамках висвітлення результатів I блоку, у цій пуб-

лікації, розкриємо деякі основні дефініції понятійно-термінологічного апарату теми дослідження, зокрема: 1) *психотравмуюча ситуація/подія*, її ознаки і наслідки; 2) *психічна травма*, її причини, роль і наслідки; 3) *психологічна допомога, психологічна підтримка і самопомога* їх особливості, можливості, рівні і вплив на психічне життя людини в складних і критичних умовах сьогодення (табл. 3).

Таблиця 3

Інформаційно-смысловий блок «Технології», понятійно-термінологічний апарат теми дослідження

Інформаційно-смысловий компонент «Технології»: понятійно-термінологічний апарат теми дослідження
<p>1) Психотравмівна ситуація/подія, її ознаки і наслідки</p> <p>Психотравмівна ситуація/подія – це будь-яка особисто значуща ситуація, що загрожує життю та фізичній цілісності людини, має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади. Головною ознакою події, що травмує, є її раптовість. Травмівна подія здатна різко та несподівано змінити життя людини, соціальну ситуацію розвитку [1; 6; 10; 11; 14]</p>
<p>2) Психічна травма, причини, вплив і наслідки</p> <p>Проблема психічної травми безпосередньо пов'язана з глибинними феноменами психіки і сприймається як афективний слід переживань, пов'язаних із певною <i>травмівною подією</i>. Це зовнішня подія, яка завдає людині (дорослому чи дитині) шкоди, наслідки якої переживаються настільки інтенсивно, що свідомою частиною психіки неспроможна їх сприйняти [6; 10; 11; 14].</p> <p><i>Психічна травма здатна вплинути</i> на все психічне життя людини, залишаючи негативний слід у функціонуванні процесів когнітивної сфери, соціального життя та загальної адаптивності.</p> <p><i>Наслідки психічної травми</i> виявляються в переживаннях суб'єкта щодо повсякденного життя, яке сприймається з дефіцитом спілкування, яскравості сприйняття навколишнього світу, позитивних емоцій, що призводить до стійкого зниження настрою, нападів тривоги, паніки. У результаті раніше цілком самодостатня особистість починає відчувати безпорадність, самотність, страхи, втрату сенсу життя. <i>Психічна травма деструктивно впливає</i> на сприйняття суб'єктом часу і простору. Порушується природний зв'язок між подіями минулого, сьогодення та майбутнього [10; 11]</p>
<p>3) Психологічна допомога, психологічна підтримка і самопомога, їх можливості, рівні</p> <p>Психологічна допомога і психологічна підтримка</p> <p>Щоб звести до мінімуму руйнівні наслідки кризових, травмівних ситуацій, сприяти збереженню психічного здоров'я, <i>необхідна психологічна допомога та психологічна підтримка</i> постраждалих як в умовах кризових ситуацій та довготривалої напруги, екстремальної / надзвичайної ситуації, так і після повернення із зони ризику.</p> <p><i>Психологічна допомога і психологічна підтримка</i> – важливі складові мінімального реагування (безпосередньо в екстремальній ситуації) та комплексного реагування (на етапі стабілізації та раннього відновлення). Проте багато з постраждалих і пізніше можуть потребувати психологічної допомоги, яка має надаватися в межах системи психологічної реабілітації.</p> <p><i>Психологічна допомога</i> – сфера практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності, на розширення психологічних можливостей людей і надання допомоги та психологічної підтримки як окремій людині, так і сім'ї, групі людей чи організації. <i>Психологічна допомога</i> – це цілеспрямована активність, спрямована на розширення психологічних можливостей іншої людини в її особистісному й соціальному функціонуванні.</p> <p>Психологічна допомога може надаватися на професійному рівнях та побутовому рівнях (<i>психологічна підтримка</i>). Відмінність професійної психологічної допомоги від неформальної психологічної допомоги полягає в тому, що фахівці: підготовлені для такої діяльності; орієнтуються на принципи надання психологічної допомоги, у своїй діяльності спираються на теорію; діють згідно з правилами, прийнятими в межах професійної спільноти, їхня діяльність санкціонується суспільством [1; 5; 6; 8; 10; 11]</p>

Продовження таблиці 3

<p>Психологічна підтримка і самопомога</p> <p>Це комплексний підхід, що охоплює теоретичні основи, практичні методики та інструменти, які використовуються для створення ефективних програм психологічної допомоги та самопомоги. Вони спрямовані на створення умов для того, щоб люди могли самостійно справлятися з різними життєвими труднощами та проблемами. Воно торкається однієї з найбільш актуальних проблем сучасності – психологічної підтримки людей, які пережили травматичні події, і допомагає людям відновлюватися та зростати [3; 8; 14; 15]</p>
<p>Потенційні можливості спеціалізованої психологічної допомоги</p> <p>Спеціалізована психологічна допомога надає можливість: зниження рівня емоційної напруги, стабілізації рівня тривожності, нівелювання агресії; підвищення продуктивної активності та спонтанності поведінки у ситуаціях спілкування та діяльності, зміцнення мотивації співробітництва та почуття спільності; стабілізації почуття безпеки (захист від можливої подальшої шкоди); формування та розвитку адаптаційних ресурсів і навичок саморегуляції [10; 11]</p>

II блок. Діагностичний, аналітично-інтерпретаційний і прогностичний блоку «Технології». У рамках висвітлення його результатів у цій публікації доцільно розглянути деякі важливі аспекти його впровадження. Зазначимо, що він реалізується в процесі впровадження «1. Діагностичної моделі експертизи компетентностей конкурентоспроможності особистості», першого складника «Технології». Для її реалізації нами підібрано, експериментально перевірено, надійні та валідні інтегративні психодіагностичні методи експертизи (опитувальники, тести); експеримент; методи математичної статистики (кореляційний, факторний аналіз тощо) з використанням сучасних програм обробки даних. Проведено математично-статистична обробка (кореляційний і факторний аналіз) емпіричних даних результатів експерименту в ході констатуючого і контрольно-аналітичного етапу.

За результатами її впровадження, нами визначено стан сформованості психологічних компетентностей конкурентоспроможності особистості, зокрема: компетентність інноваційності; особи-

стисні якості; праксіологічні (психолого-професійні) компетентності, когнітивні (пізнавальні) компетентності; комунікативні компетентності; рефлексивності та самоусвідомлення компетентності; мотиваційної компетентності; самоактуалізації; компетентностей психологічної стійкості, стресостійкості і здатності до швидкої адаптації; емоційно-вольової саморегуляції; вирішення конфліктів; цілепокладання тощо.

За результатами математично-статистичного аналізу реалізації компонентів діагностичної моделі технології нами виявлено латентну (приховану) структуру факторів «пріоритетних психологічних компетентностей особистості в умовах подолання травмуючих ситуацій», детально розкрито у публікації [13]. У цій публікації подамо фрагмент результатів факторного аналізу емпіричних даних впровадження діагностичної моделі «Технології», у повному обсязі вони представлені в авторських публікаціях [18]. Розглянемо результати і потенційні можливості математично-статистичного аналізу дослідження за допомогою програми SPSS (табл. 4).

Таблиця 4

Фрагмент факторної прихованої (латентної) структури взаємозв'язків емпіричних даних дослідження реалізації «1. Діагностичної моделі експертизи компетентностей конкурентоспроможності особистості», першого складника «Технології»

Фактор	Складники факторів
Ф1. Фактор 1. Компетентність цілепокладання, мотивації, подолання психологічних проблем, розвиток емоційної стресостійкості у складних життєвих ситуаціях, здатність до швидкої адаптації	
1.1. Оволодіння стратегіями постановки і досягнення цілей, відкриття своєї місії і свого призначення +0,927	ПКК 14. Визначення свою місію і свого призначення. 0,873 ПКК 12. Оволодіння ефективними стратегіями постановки і досягнення цілей. 0,847
1.2. Формування позитивної мотивації. +0,736	ПКК 13. Створення позитивної мотивації. 0,736
1.3. Компетентність подолання психологічних проблем, розвиток емоційної стійкості у складних життєвих ситуаціях, здатність до адаптації особистості	ППКК 8. Управління своїми станами. 0,794
	ППКК 7. Емоційної стійкості в складних життєвих ситуаціях і здатності до швидкої адаптації. 0,709
	ППКК. Заг. Пріоритетність психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості. 0,684
	ППКК 9. Позбавлення від почуття образи, провини та інших комплексів. 0,674 (ф2=0,594)

Продовження таблиці 4

	ППКК 11. Подолання комплексів. 0,643 (ф2=0,382)
	ППКК 10. Переформувати наслідки психологічних травм та інших травмуючих спогадів 0,620 (2ф=0,503)
	ППКК Переформування страхів, тривоги. 0,413 (Ф2=0,582; Ф3(5)=0,385)
Ф2. Фактор 2. Комунікативна компетентність +0,975	
2.1. Вміння взаємодіяти з людьми	ППКК 1. Вміння взаємодіяти з людьми. 0,975
2.2. Вирішення міжособистісних протиріч і суперечностей	ППКК 5. Вирішення міжособистісних протиріч і суперечностей. 0,743
2.3. Взаємодія з людьми	ППКК 1.2. Взаємодія з колегами. 0,886
	ППКК 1.1. Взаємодія з керівниками. 0,878
	ППКК 1.3. Взаємодія з учнями. 0,713
	ППКК 1.4. Взаємодія з батьками. 0,628
	ППКК 2. Налагодження стосунки довіри і співробітництва. 0,603
Ф3. Фактор 3. Подолання конфліктів і розвиток стресостійкості + 0,906	
3.1. Розвиток стресостійкості	ППКК 3. Вміння розвивати стресостійкість. 0,751
3.2. Вирішення конфліктів і міжособистісних протиріччя	ППКК 6. Вміння вирішення конфліктів і міжособистісних протиріччя. 0,687

За результатами реалізації «Діагностичної моделі», першої складової «Технології» розроблено і здійснено корекційно-розвивальну роботу. Нижче розглянемо загальний дизайн і зміст другої складової «Технології».

III блок. Корекційно-розвивальний блок «Технології». У процесі його реалізації, під час висвітлення його результатів, варто розглянути деякі важливі аспекти його реалізації в процесі впровадження «2) Корекційно-розвивальної моделі рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу», що є другим складником «Технології» [7; 11; 13; 16].

З метою її реалізації розроблено, апробовано, експериментально перевірено і впроваджено дві авторські програми спеціальної психологічної підготовки («індивідуальна програма», «загальна програма»):

2.1. *Індивідуальна програма рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу «Сучасні психологічні технології формування компетентностей конкурентоздатної особистості у швидкозмінних умовах»* (далі – РІТ). Метою її є оволодіння певними соціально-психологічними знаннями, вміннями, навичками, компетентностями, необхідними у сфері спілкування, професійної діяльності, власного розвитку та корекції, для формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості [4; 7; 9; 19; 21; 22].

2.2. *Загальна програма «Підготовка експертів-тренерів реалізації «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в швидко змінних умовах інноваційної діяльності організації»*» [7–22]. Метою її є оволодіння психолого-педагогічними знаннями, вміннями, навичками проведення експертизи (діагностики, оцінювання, прогнозування) і використання корекційно-розвивальних інтерактивних

методів для формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності. Це надає можливість підготувати експертів-тренерів, які самостійно зможуть впровадити в освітню практику «Технологію». Зазначена модель детально розкриваються в публікаціях автора [7; 9; 19; 21; 22].

У процесі розроблення даних програм спецкурсів враховувалися головні чинники, які впливають на формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості, зокрема на компетентність «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу як компонентів мілітарної ідентичності.

У цій публікації приділимо головну увагу використанню «індивідуальної програми» РІТ в процесі реалізації *корекційно-розвивальної моделі*. Причому особливої уваги заслуговує проведення *рефлексивно-інноваційного тренінгу і коучингу* на основі сучасних психотехнологій практичної психології, психотерапії та нейро-лінгвістичного програмування (НЛП, NLP) [8; 14; 15; 19].

Рефлексивно-інноваційний тренінг, коучинг (РІТ) – практика психологічного впливу, що базується на активних методах групової роботи, що забезпечує усвідомлення та звільнення від стереотипів непродуктивного життєвого досвіду та діяльності шляхом її переосмислення та вивільнення завдяки цьому інновацій, що ведуть до подолання проблемно-конфліктних, що виникають у процесі вирішення практичних завдань у сфері спілкування, діяльності, особистісного розвитку та корекції: подолання психологічних проблем, наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації.

Представлена в цій публікації програма РІТ відображає курс базової освіти з нейро-лінгвістичного програмування [11; 16]. Рефлексивно-інноваційний тренінг, коучинг є системою спеціально організованих розвивальних взаємодій між його учасниками і їх взаємозбагачення. У широкому розумінні рефлексивно-інноваційний тренінг (РІТ) розуміють як практику психологічного впливу, що заснована на інтерактивних методах групової діяльності. Причому йдеться про використання своєрідних форм рефлексивно-гуманістичного інтерактивного навчання знаннями, вміннями і технологіями. Авторка [10; 19] надала визначення рефлексивно-інноваційного тренінгу (РІТ) на основі НЛП – це комплекс здібностей, засобів і стратегій, які забезпечують усвідомлення і звільнення від стереотипів непродуктивного освітнього досвіду і діяльності, шляхом її переосмислення і висунення завдяки цьому інновацій, які ведуть до подолання тих проблемно-конфліктних ситуацій, що виникають у процесі розв'язання практичних завдань у сфері спілкування, діяльності, особистісного розвитку та корекції. РІТ – це психологічна практика, за якої особистість переосмислює ситуацію, у якій вона перебуває, проблеми, які вона бажає розв'язати, цілі, які вона прагне досягти через інтенсивний пошук нових шляхів і засобів, що стоять перед нею.

Також суттєвим методом у процесі формування експерименту виступив **коучинг**. Це поєднання активних методів навчання і консультування активізує потенціал людини. Мета коучингу полягає в підвищенні показників роботи окремих людей і команд шляхом розкриття прихованого потенціалу та подолання обмежуючих стереотипів мислення. Він підвищує ефективність, стимулює природну синергію якості дій і внутрішню рівновагу. Коучинг нами впроваджується в освітню практику з 2001 р. (авторські майстер-класи описано в публікаціях) [19].

РІТ у поєднанні з коучингом дає змогу за короткий проміжок часу: вирішити завдання інтенсивного формування і розвитку здібностей, які необхідні для реалізації професійного та особистісного самовизначення, зосередження на цьому зусиль дає змогу досягати оптимального розкриття та задіяння творчого потенціалу особистості в житті та професійній діяльності; *розкрити* нові можливості для успішного інноваційного вирішення багатьох задач професійної діяльності, ефективного формування особистості з задіянням її особистих зусиль і резервів; *забезпечити* пошук людиною в самій собі мобілізуючих чинників для виходу із утруднень, екстремальних і проблемних ситуацій.

З метою реалізації названої програми рефлексивно-інноваційного тренінгу і коучингу було використано інтегративний інструментарій сучасних психотехнологій практичної психології,

психотехнології, особливої уваги приділяється НЛП. *Нейро-лінгвістичне програмування* – один із сучасних напрямів практичної психології та психотехнології, це інноваційний метод навчання ефективним стратегіям поведінки, сприйняття, мислення, зокрема під час розв'язання психологічних проблем, подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації. Метод, що виник на початку 1970-х рр., завдячує своєю появою на світ американським вченим Дж. Гріндеру та Р. Бендлеру, які вивчили поведінку та мислення найбільш талановитих людей у різних галузях людської діяльності. Встановлено, що їхня поведінка має певну структуру, яка не залежить від того, в якій галузі реалізовано талант людини. Зараз ця структура вивчена і бажаючі досягти такого ступеня ефективності можуть опанувати її основні елементи, користуючись НЛП у спеціалізованих тренінгах. Зауважимо, що методи НЛП активно використовуються у роботі з постраждалими від воєнних дій [10; 11].

Нейро-лінгвістичне програмування – це модель того, як люди структурують власний унікальний досвід. Це один із багатьох способів розуміння та організації фантастично складної та тим прекрасної системи людських думок і комунікацій. НЛП – не теорія, а практика. Вона охоплює набір моделей, процедур, умінь, методів і технологій для того, щоб мислити і діяти ефективно в цьому світі. НЛП дає змогу швидко та ефективно реорганізувати суб'єктивний досвід, змінити поведінку в будь-якому бажаному напрямі, переформувати наслідки психологічних проблем і відновити психологічне, психічне і фізичне здоров'я [2; 10].

Тренінги та семінари з НЛП стали традиційною формою підготовки психологів, психотерапевтів, фахівців із роботи з фахівцями у багатьох розвинених країнах світу. Окремі техніки та вправи використані в запропонованій програмі авторського РІТ. Вони є результатом власного 32-річного досвіду авторки у проведенні тренінгів, коучингів, консультування та використанні інтегративного інструментарію практичної психології, психотерапії та коучингу на основі НЛП. Авторка цього курсу (Віра Чудакова) навчалася у майстрів у галузі НЛП, психотерапії і коучингу: *Англії* (П. Вріц, 1995); *Бельгії* (Я. Ардуй, 1995); *Канади* (М. Аткінсон, 1995–1996); *США* (Ф. П'юселік, 2012, 2018; М. Гріндер, 2018); *Італії* (А. Манегетті, 1992–1994); *РФ* – Інститут сімейної та групової психології та психотерапії (Л. Кроль, М. Грінфельд 1995–1996; Олексій Сітніков, 2018); *України* – Центр соціально-психологічної служби для молоді м. Києва (Ю. Живоглядова, Є. Білоніжко, 1993); Асоціації практикуючих психологів і психотерапевтів м. Києва (30 тренінгів Ю. Живоглядова, 1993–1996, 2018 р); Інституту професійної майстерності та НЛП м. Київ (Ю. Живоглядова, 2000).

Безумовно НЛП має значний потенціал у контексті психологічної допомоги з подолання наслідків травмивних ситуацій, розвитку стресостійкості та швидкої адаптації учасників освітнього процесу, особливо в умовах формування мілітарної ідентичності.

РІТ виступає засобом вивільнення творчого потенціалу, підвищення особистісного та професійного зростання, розвитку та корекції різноманітних людських змін, сформованості компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій. **Результатом РІТ** є помітні особистісні та професійні зміни, які відбуваються в його учасників.

Розглянемо **освітні модулі авторської «індивідуальної програми»** курсу рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу «Сучасні психологічні технології формування компетентностей конкурентоздатної особистості в швидко змінних умовах інноваційної діяльності» [7; 9; 10; 16; 19]: *Модуль 1.* Теоретичні та методичні засоби проведення рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу, заснованого на НЛП (РІТ). *Модуль 2.* Розвиток комунікативної та інтерактивної компетентності. *Модуль 3.* Компетентність подолання психологічних проблем: страхів, фобій та інших травмуючих спогадів. *Модуль 4.* Компетентність розвитку психологічної стійкості, стресостійкості та здатності до швидкої

адаптації. *Модуль 5.* Компетентність рефлексії, самоусвідомлення себе, навички використання ефективних стратегій створення адекватної самооцінки та впевненості у собі. *Модуль 6.* Компетентність попередження а врегулювання міжособистісних протиріч та конфліктних ситуацій. *Модуль 7.* Компетентності подолання професійного стресу та синдрому професійного вигорання особистості та організації. *Модуль 8.* Розвиток компетентності цілепокладання: стратегії і тактики постановки та досягнення цілей. *Модуль 9.* Компетентності оволодіння мистецтвом публічних виступів. *Модуль 10.* Компетентність створення позитивної мотивації. *Модуль 11.* Компетентності «технології ефективного проведення дискусій – різновиду спорів». *Модуль 12.* Підведення підсумків. Підсумковий контроль. Ритуал «завершення».

У рамках теми цієї публікації представимо корекційно-розвивальні методи інтегративного інструментарію реалізації модулів № 5.2, № 5.3 і № 5.4 РІТ [7; 9; 10; 16; 19], які подано в *таблиці 5*. Представлені нижче освітні модулі стосуються розв'язання проблеми забезпечення психологічної допомоги в подоланні наслідків травмивних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності швидкої адаптації учасників освітнього процесу як компонента формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу.

Таблиця 5

Зміст та інтегративний інструментарій корекційно-розвивальних засобів і методів щодо реалізації модулів № 5.2, № 5.3 і № 5.4 РІТ

Модуль 5 РІТ, зміст його освітніх модулів, засоби інтегративного інструментарію корекційно-розвивальних методів [16]
5.2. Модуль 2. Розвиток комунікативної та інтерактивної компетентності
5.2.1. Компоненти, структура та алгоритм побудови ефективної комунікації. 5.2.2. Репрезентативні системи (модальності) та їхній вплив на ефективність комунікації. 5.2.3. Індикатори відмінностей репрезентативних систем людини та їх врахування для ефективної комунікації. 5.2.4. Методологічний і практичний інструментарій технології взаєморозуміння та обміну точною інформацією. 5.2.5. Оволодіння навичками встановлення стосунків довіри та співробітництва між людьми. 5.2.6. Навички розпізнавання правдивих і неправдивих повідомлень. Рефлексія [16]
5.3. Модуль 3: Компетентність подолання психологічних проблем: страхів, фобій та інших травматичних спогадів
5.3.1. Термінологічна характеристика термінів. Способи та стратегії позбавлення тривожних переживань, фобій, страхів та інших травмуючих спогадів. 5.3.2. Конгруентність і неконгруентність, їхній вплив на створення/подолання психологічних проблем. 5.3.3. Зміст та особливості «асоціації» та «дисоціації» і їх вплив на подолання страхів, фобій тощо. 5.3.4. Практикум. Переформування (заміна) негативного стану на позитивний за допомогою дисоціації. 5.3.5. Особливості оволодіння методами швидкого позбавлення від страхів, фобій та травмуючих спогадів. Практикум. Вправа «кіноекран», спосіб швидкого позбавлення страхів і фобій. 5.3.6. Практикум. Переформування травмуючих спогадів та посттравматичного синдрому. 5.3.7. Практикум. Подолання страху публічного виступу. Рефлексія. 5.3.8. Практикум. Позбавлення від страху критики. Розумне реагування на критику. Як навчитись здобувати користь із критики [16]
5.4. Модуль 4: Компетентність подолання життєвих криз, розвиток психологічної стійкості, стресостійкості та здібності до швидкої адаптації
5.4.1. Розвиток стресостійкості та здатності до швидкої адаптації. Практикум. Оволодіння навичками «доступу до прихованих внутрішніх ресурсів». Рефлексія. 5.4.2. Оволодіння прийомами і методами для усвідомлення життєвих криз і відпрацювання установок їх сприйняття. 5.4.3. Сучасні психотехнології зцілення психологічних травм і розвиток психологічної стійкості у складних життєвих ситуаціях. 5.4.4. Особливості використання психокорекційних методів Субмодальностей, Рефремінг, Нейрологічні рівні, СПРЕЕ, Техніка «Змах». 5.4.5. Практикум. Переформування спогадів які турбують. Техніка «Ресурсне коло». 5.4.6. Практикум. Переформування (заміна) негативного стану на позитивний. Рефлексія. 5.4.7. Методи поліпшення емоційного стану, подолання песимізму, депресії. 5.4.8. Практикум. Позбавлення від почуття провини, образ та інших психологічних травм.

Продовження таблиці 5

5.4.9. Практикум. Субмодальності для переформування наслідків психологічних проблем. 5.4.10. Способи створення нових ефективних типів поведінки в особливо складних ситуаціях. Техніка. Переформування стану «гострого горя». Рефлексія. Методи подолання посттравматичного синдрому. 5.4.11. Практикум. Подолання наслідків жорсткого ставлення. Методика «Лінія часу» зміст та особливості її використання. Рефлексія. 5.4.12. Практикум. Позбавлення від почуття провини, образ та інших психологічних спогадів і травм. Рефлексія. 5.4.13. Практикум. Оволодіння методами подолання «обмежуючих переконань» (вірувань). 5.4.14. Практикум. Як змінити небажану поведінку та небажану реакцію, звільнитись від «шкідливих звичок». Техніка «Змах» і особливості її використання [16]

За результатами реалізації авторської «Технології» та засвоєння освітніх модулів програм рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу (про які йшлося у цій публікації), встановлено, що впровадження розробленої нами «психологічної технології» є дієвим засобом науково-методичного забезпечення спеціальної психологічної підготовки, що забезпечує психологічну допомогу засобами інтегративних психотехнологій НЛП, психотерапії та коучингу для подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації. Однак, як і будь-який інший метод, його ефективність залежить від досвіду та майстерності практикуючого психолога, а також від готовності клієнта до змін. Тому особливу увагу необхідно спрямувати на підготовку експертів-тренерів для роботи з учасниками освітнього процесу.

РІТ за короткий проміжок часу дає змогу: *вирішити* завдання інтенсивного формування і

розвитку психологічних компетентностей, здібностей, які необхідні для ефективного формування особистості з задіянням її особистих зусиль і резервів; *забезпечити* пошук людиною в самій собі мобілізуючих факторів для виходу із утруднень, екстремальних і проблемних ситуацій.

4. Вітчизняний і міжнародний досвід співпраці та реалізації «Технології» у науковий та освітній простір

Представимо дослідницьку базу та географію впровадження авторських технологій, які впроваджено в освітню практику на базі закладів вищої освіти, загальноосвітніх закладів, науково-дослідних установ та організацій, компаній та корпорацій: *України* (м. Одеса, м. Херсон, м. Київ та Київська обл.) та *Республіці Узбекистан* (м. Ташкент, м. Чирчик, м. Нукус, м. Ургенч) (табл. 6) [7; 8].

Таблиця 6

Експериментально-наукова база та географія впровадження авторської «Технології»

Експериментально-наукова база та географія впровадження «Технології № 1» та «Технології № 2»	
Україна	
Реалізується з 2016 до 2025 рр.	
<i>Одеса:</i> Одеська гімназія № 52; ЗОШ № 81; № 82; № 86; № 89; № 118. НВК № 4; № 49; № 53; Ліцей № 8, № 68	
<i>Херсон:</i> НВК № 15; ЗОШ № 46, № 53; Гімназія № 6	
<i>Київська область:</i> Макарівський багатoproфільний ліцей	
Республіка Узбекистан	
Реалізується з 2018 до 2025 р. (у рамках «Проекту міжнародної співдружності освітніх програм в Узбекистані»)	
<i>Ташкент:</i> Ташкентський державний педагогічний університет імені Нізамі; Національний університет Узбекистану ім. Улугбека; Ташкентський фармацевтичний інститут; Туринський політехнічний університет в Ташкенті; Університет Пучон у Ташкенті (Корея); Ташкентська медична академія; Державна консерваторія Республіки Узбекистан; Інститут психології та педагогіки	
<i>Бухара:</i> Бухарський державний університет; Бухарський державний медичний інститут ім. Абу Алі ібн Сино	
<i>Чирчик:</i> Чирчикський державний педагогічний університет	
<i>Шахрісабз:</i> Шахрізабський державний педагогічний інститут	
<i>Карші:</i> Каршінський державний університет; Інститут інноваційної освіти	
<i>Нукус:</i> Нукусський державний педагогічний інститут імені Ажінізі	
<i>Ургенч:</i> Ургенська філія Ташкентської медичної академії	

Завдяки науково-методичному, творчому співробітництву з вищезазначеними закладами освіти та колективами різних країн, на різних етапах науково-дослідної експериментальної роботи було: розроблено, апробовано та впроваджено комплексну систему науково-методичного забезпечення, відпрацьовувався інтегративний

діагностичний та корекційно-розвивальний інструментарій, інформаційно-інформаційний прогностичний, і корекційно-розвивальний блоки, відшліфовувалися окремі аспекти та компоненти модулів «Технології», кожна установа та освітня установа зробили свій важливий та цінний внесок.

Підбиваючи підсумки, зазначимо, що актуальною і соціально значущою є проблема «формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу» засобами «психологічної допомоги в подоланні наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації». З метою її розв'язання важливе місце відводиться виявленню і визначенню її основних детермінантів – елементів і компонентів, ключових принципів і підходів, засобів і особливостей застосування інтегративного інструментарію забезпечення її реалізації. За теоретико-методологічну та практико-орієнтовану основу взято авторську «Технологію формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості». Впровадження розробленої нами «Технології» є потужним ресурсом і дієвою практикою спеціальної психологічної підготовки, що забезпечує психологічну допомогу засобами інтегративного інструментарію сучасних психотехнологій для подолання наслідків травмівних ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації. Особливо вагоме значення це набуває в контексті формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу в кризових умовах і складних надзвичайних ситуаціях. Її систематичне та етичне застосування може значно сприяти зміцненню їхнього психологічного благополуччя та підвищенню ефективності діяльності. Реалізація авторської «Технології» надала можливість розв'язання суспільно значущого завдання сформованості психологічних компетентностей особистості в умовах подолання травмівних ситуацій. Це відкриває перспективи подальшого вивчення досліджуваної проблеми, а саме: удосконалення системи підготовки/перепідготовки/підвищення кваліфікації; створення системи психологічного консультування, коучингу.

Використані літературні джерела

1. Блох С. Введення у психотерапію... Амстердам: Сфера, 280 с.
2. Величко В. В., Максименко С. Д., Чудакова В. П. Психологічне та професійне (юридичне) забезпечення – головний ресурс ефективності професійної діяльності працівників Національного центрального бюро Інтерполу в Україні: стратегії, моделі, технології: навч.-метод. посіб. Київ: Інформаційні системи, 2016. 87 с.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: Імекс, 2020. 125 с.
4. Менегетті А. Психосоматика. «Онтопсихологія». 2007. 360 с.
5. П'ятницька Є. В. Психологічна допомога дітям і підліткам, що переживають психотравмуючі події: навч.-метод. посіб. Миколаїв: ЛТД, 2020. 125 с.
6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
7. Чудакова В. П. Апробація і впровадження рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу «Сучасні психотехнології формування компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності» у рамках міжнародного стажування та академічної мобільності: українсько-узбецький досвід (у форматі фотовернісажу; частина 11). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 2 (89). С. 50–67. DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-2\(89\)-50-67](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-2(89)-50-67).
8. Чудакова В. П. Аспекти психологічної допомоги особистості в екстремальних, кризових ситуаціях та довготривалій напруги, у подоланні наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості, здатності до швидкої адаптації і посттравматичного зростання. *Теперішнє та майбутнє української психології: надбання та втрати: збірник тез доповідей Всеукр. наукового круглого онлайн-столу (Київ, 22 трав. 2024)*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 64–68. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743617>.
9. Чудакова В. П. Досвід впровадження і зміст програми «Технології та інтегративний інструментарій формування компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності», у рамках міжнародного стажування і міжнародної літньої школи «Узбекистан-Україна 2023» В. Чудакової (у форматі фотовернісажу, частина 12). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 3 (90). С. 83–100. DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-3\(90\)-83-100](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-3(90)-83-100).
10. Чудакова В. П. Забезпечення психологічної допомоги засобами інтегративних психотехнологій NLP: подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України: збірник тез Всеукр. міжвід. психол. форуму (Київ, 30 черв. 2022)*. Київ: Людмила, 2022. С. 286–293. URL: <https://dndi.mvs.gov.ua>.
11. Чудакова В. П. Інтегративний інструментарій забезпечення психологічної допомоги і розвиток компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості в складних життєвих травмуючих ситуаціях, з використанням діагностичних і корекційних, цифрових і STEM-методів. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 1 (88). С. 67–77. DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-1\(88\)-67-77](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-1(88)-67-77).
12. Чудакова В. П. Інтегративний інструментарій і особливості реалізації «технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій», як основи і дієвого засобу, практики психологічної допомоги в подоланні психологічних проблем і травм, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості, у складних надзвичайних ситуаціях, як компонентів мілітарної ідентичності (частина 1). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 2 (97), 2025. С. 57–67. DOI: [https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-2\(97\)-08](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-2(97)-08).
13. Чудакова В. П. Науково-методичного забезпечення і особливості реалізації «психолого-організаційної технології формування компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій». *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3 (56). Т. 2.

DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-311-325>.

14. Чудакова В. П. Особливості науково-методичного забезпечення психологічної підтримки та допомоги у подоланні наслідків травмуючих ситуацій, розвитку компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, і їх вплив на посттравматичне зростання особистості. *Життєві виклики сучасного суспільства в умовах воєнного часу: Збірник матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (Київ, 05–06 листоп. 2024)*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 82–86. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743609>.

15. Чудакова В. П. Основні чинники, що впливають на посттравматичне зростання особистості, та роль в його реалізації «технології психологічної підтримки і самопомоги у подоланні наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації». *Наукова спадщина української психології: єдність минулого та теперішнього: збірник тез доповідей щорічного Всеукр. наук. круглого онлайн-столю (Київ, 12 черв. 2024)*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 73–76. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744549/>.

16. Чудакова В. П. Реалізація компетентісно орієнтованого навчання: навчальна програма. Київ: КОНВІ ПРІНТ, 2021. 25 с. URL: <https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/21-29-CHudakova.pdf>

17. Як подолати психотравму та відновити душевну рівновагу: метод. посіб. із психотравматерапії. Берн: КМВ, 2012. 328 с.

18. Чудакова В. П. Реалізація кореляційного аналізу, побудова «кореляційної матриці» та «кореляційних плеяд», особливості взаємозв'язку та взаємозалежності емпіричних даних дослідження «пріоритетних психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» (за методикою В. Чудакової), за результатами математично-статистичного аналізу з використанням програми SPSS, цифрових і STEM методів. (частина 16). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2024. № 3 (94). С. 69–85 DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2024-3\(94\)-69-85](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2024-3(94)-69-85).

19. Чудакова В. П. Технологія формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості у швидкозмінних умовах інноваційної діяльності організацій», з використанням діагностичних, корекційних, цифрових і STEM-методів, програм SPSS і штучного інтелекту. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2025. № 1. С. 91–106. DOI: [https://doi.org/10.63437/2309-3935-2025-1\(96\)-13](https://doi.org/10.63437/2309-3935-2025-1(96)-13).

20. Usarov J. E., Khimmataliev D. O., Kuvatova N. B., Atakhujaeva Sh.A., Chudakova V. P., Akbarova N. N. Pedagogical competence. Study guide. Yoshkar-Ola, Mari El, M.: Pero, 2022. 184 b. DOI: <https://doi.org/10.15350/9785002044672>

21. Chudakova V. P. Integrative toolkit for the implementation of the «technology for the formation of psychological competence of individual competitiveness in the context of innovative activity» using diagnostic,

correctional, digital, STEM methods, SPSS programs and artificial intelligence. *Moderni aspekty vědy: XLIX: Díl mezinárodní kolektivní monografie. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2024. S. 377–389*. DOI: <https://doi.org/10.52058/49-2024>.

22. Chudakova V. Experience in the implementation of integrative technologies “formation of psychological readiness for innovative activity” and “development of individual competitiveness competencies”, in innovative conditions of digitalization and stem education. *Zamonaviy ta'limni raqamlashtirish: muammo va yechimlar*. 2023. 1 (1), P. 281–284. URL: <https://inlibrary.uz/index.php/digitalization-modern-education/article/view/24796>.

References

1. Blokh, S. (n.d.). Vvedennia u psykhoterapiiu [Introduction to psychotherapy]. Amsterdam-Kyiv. 280 p. [in Ukrainian].

2. Velychko, V. V., Maksymenko, S. D., & Chudakova, V. P. (2016). Psykholohichne ta profesiine (iurydychne) zabezpechennia – holovnyi resurs efektyvnosti profesiinnoi diialnosti pratsivnykiv Natsionalnoho tseentralnoho biuro Interpolu v Ukraini: stratehii, modeli, tekhnolohii: navchalno-metodychnyi posibnyk [Psychological and professional (legal) support – the main resource for the effectiveness of the professional activity of employees of the National Central Bureau of Interpol in Ukraine: strategies, models, technologies: A teaching and methodological guide]. Kyiv. 87 p. [in Ukrainian].

3. Klymchuk, V. O. (2020). Psykholohiia post-travmatychnoho zrostannia [Psychology of post-traumatic growth]. Kropyvnytskyi. 125 p. [in Ukrainian].

4. Meneghetti, A. (2007). Psikhosomatika [Psychosomatics]. Ontopsikhologiya. 360 p. [in Russian].

5. Piatnytska, Ye. V. (2020). Psykholohichna dopomohaditiam i pidlitkam, shcho Perezhyvaiut psykhotravmuiuchi podii: navchalno-metodychnyi posibnyk [Psychological assistance to children and adolescents experiencing psychotraumatic events: A teaching and methodological guide]. Mykolaiv. 125 p. [in Ukrainian].

6. (2018). Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of crisis]. Kyiv. Vol. 2. 240 p. [in Ukrainian].

7. Chudakova, V. P. (2023). Aprobatsiia i vprovadzhennia refleksyvno-innovatsiinoho treninhu, kouchynhu «Suchasni psykhotehnolohii formuvannia kompetentnostei konkurentozdatnosti osobystosti v umovakh innovatsiinoi diialnosti» u ramkakh mizhnarodnoho stazhuvannia ta akademichnoi mobilnosti: ukraïnsko-uzbetskyi dosvid (u formati ftovernisaizhu; chastyna 11) [Testing and implementation of the reflexive-innovative training and coaching “Modern psychotechnologies for developing competencies of personal competitiveness in the context of innovative activity” within international internship and academic mobility: Ukrainian-Uzbek experience (photo-essay format; part 11)]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality*, 2 (89), 50-67. DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-2\(89\)-50-67](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-2(89)-50-67). [in Ukrainian].

8. Chudakova, V. P. (2024). Aspekty psykholohichnoi dopomohy osobystosti v ekstremalnykh, kryzovykh situatsiakh ta dovhotryvaloi napruzhi, u podolanni naslidkiv travmuiuchykh situatsii, rozvytku stresostiikosti, zdatnosti do shvydkoi adaptatsii i posttravmatychnoho zrostantia [Aspects of psychological support in extreme and crisis situations, overcoming traumatic consequences, developing stress resistance, rapid adaptation, and post-traumatic growth]. *Teperishnie ta maibutnie ukraïnskoi psykholohii: nadbannia ta vtraty – Present and Future of Ukrainian Psychology: Achievements and Losses*. Kyiv, P. 64-68. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743617>. [in Ukrainian].

9. Chudakova, V. P. (2023). Dosvid vprovadzhenia i zmist prohramy “Tekhnolohii ta integratyvnyi instru mentarii formuvannia kompetentnosti konkurento zdatnosti osobystosti v umovakh innovatsiinoi diialnosti”, u ramkakh mizhnarodnoho stazhuvannia i mizhnarodnoi litnoi shkoly “Uzbekystan-Ukraina 2023” (chastyna 12) [Experience of implementing the program “Technologies and integrative toolkit for developing competencies of personal competitiveness in the context of innovative activity” within the framework of the international internship and summer school “Uzbekistan-Ukraine 2023” (part 12)]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality*, 3 (90), 83-100. DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-3\(90\)-83-100](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-3(90)-83-100). [in Ukrainian].

10. Chudakova, V. P. (2022). Zabezpechennia psykholohichnoi dopomohy zasobamy integratyvnykh psykhotekhnolohii NLP: podolannia naslidkiv travmuiuchykh situatsii, rozvytku stresostiikosti ta zdatnosti do shvydkoi adaptatsii [Providing psychological assistance through integrative NLP technologies: overcoming traumatic experiences, developing stress resistance and adaptability]. *Zabezpechennia psykholohichnoi dopomohy v sektori Syl oborony Ukraïny – Psychological Assistance in the Defense Sector of Ukraine*. Kyiv. P. 286-293. [in Ukrainian].

11. Chudakova, V. P. (2023). Integratyvnyi instrumentarii zabezpechennia psykholohichnoi dopomohy i rozvytok kompetentnosti stresostiikosti ta zdatnosti do shvydkoi adaptatsii osobystosti v skladnykh zhyttievykh travmuiuchykh situatsiakh, z vykorystanniam diahnostychnykh i korektsiinykh, tsyfrovnykh i STEM-metodiv [Integrative tools for psychological support and development of stress resilience and adaptability in traumatic life situations using diagnostic, corrective, digital, and STEM methods]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality*. 1 (88), 67-77. DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-1\(88\)-67-77](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-1(88)-67-77). [in Ukrainian].

12. Chudakova, V. P. (2025). Intehratyvnyi instrumentarii i osoblyvosti realizatsii “tekhnolohii formuvannia psykholohichnykh kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti v umovakh innovatsiinoi diialnosti orhanizatsii,” yak osnovy i diievoho zasobu, praktyky psykholohichnoi dopomohy v podolanni psykholohichnykh problem i travm, rozvytku stresostiikosti ta zdatnosti do shvydkoi adaptatsii osobystosti, u skladnykh nadzvychainykh situatsiakh, yak komponentiv militarnoyi identychnosti (chastyna 1) [Integrative tools and features of implementing the “technology of forming psychological competencies of

personal competitiveness in the conditions of innovative organizational activity” as the basis and effective means of psychological assistance in overcoming psychological problems and traumas, developing stress resistance and adaptability of individuals in complex emergencies, as components of military identity (part 1)]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality*, 2(97), 57-67. DOI: [https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-2\(97\)-08](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-2(97)-08) [in Ukrainian].

13. Chudakova, V. P. (2021). Naukovo-metodychnoho zabezpechennia i osoblyvosti realizatsii «psykholohorhanizatsiinoi tekhnolohii formuvannia kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti v umovakh innovatsiinoi diialnosti orhanizatsii» [Scientific-methodological support and implementation of the “psycho-organizational technology of developing personal competitiveness competencies in innovative organizational settings”]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii ta sotsialnoi roboty – Theoretical and Applied Problems of Psychology and Social Work*. 3 (56), Vol. 2. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-311-325>. [in Ukrainian].

14. Chudakova, V. P. (2024). Osoblyvosti naukovo-metodychnoho zabezpechennia psykholohichnoi pidtrymky ta dopomohy u podolanni naslidkiv travmuiuchykh situatsii, rozvytku kompetentnosti stresostiikosti ta zdatnosti do shvydkoi adaptatsii, i yikh vplyv na posttravmatychno zrostantia osobystosti [Features of scientific-methodological support of psychological aid in overcoming traumatic consequences, developing stress resilience and adaptability, and their influence on personal post-traumatic growth]. *Zhyttievi vyklyky suchasnoho suspilstva v umovakh voïennoho chasu – Life Challenges of Modern Society in Wartime*. Kyiv. P. 82-86. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743609>. [in Ukrainian].

15. Chudakova, V. P. (2024). Osnovni chynnyky, shcho vplyvaiut na posttravmatychno zrostantia osobystosti, ta rol u yikh realizatsii «tekhnolohii psykholohichnoi pidtrymky i samodopomohy u podolanni naslidkiv travmuiuchykh situatsii, rozvytku stresostiikosti ta zdatnosti do shvydkoi adaptatsii» [Key factors influencing post-traumatic growth and the role of “psychological support and self-help technology” in this process]. *Naukova spadshchyna ukraïnskoi psykholohii: yednist mynuloho ta teperishnoho – Scientific Heritage of Ukrainian Psychology: Unity of the Past and Present*. Kyiv. P. 73-76. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744549/>. [in Ukrainian].

16. Chudakova, V. P. (2021). Realizatsiia kompetentnisno orïentovanoho navchannia: Navchalna prohrama [Implementation of competency-based learning: Curriculum]. Kyiv. Retrieved from: <https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/21-29-CHudakova.pdf>. [in Ukrainian].

17. (2012). Yak podolaty psykhotravmu ta vidnovyty dushevnu rïvnovahu: metod. posibnyk iz psykhotravmaterapii [How to overcome psychological trauma and restore emotional balance: A methodological guide in psychotrauma therapy]. Bern. 328 p. [in Ukrainian]

18. Chudakova, V. P. (2024). Realizatsiia koreliatsiinoho analizu, pobudova “koreliatsiinoi matrytsi” ta “koreliatsiinykh pleiad,” osoblyvosti vzaiemozviazku ta vzaiemozaleznosti

empirichnykh danykh doslidzhennia “priorytetnykh psykholohichnykh kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti” (za metodykoiu V. Chudakovi), za rezultatamy matematyko-statystychnoho analizu z vykorystanniam prohramy SPSS, tsyfrovyykh i STEM metodiv (chastyna 16) [Implementation of correlation analysis, construction of “correlation matrix” and “correlation clusters,” features of interrelation and interdependence of empirical data of the study “priority psychological competencies of personality competitiveness” (according to V. Chudakova’s methodology), based on mathematical-statistical analysis using SPSS, digital and STEM methods (part 16)]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality*, 3(94), 69-85. DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2024-3\(94\)-69-85](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2024-3(94)-69-85) [in Ukrainian].

19. Chudakova, V. P. (2025). Tekhnolohiia formuvannia psykholohichnykh kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti u shvydkozminnykh umovakh innovatsiinoi diialnosti orhanizatsii, z vykorystanniam diahnostychnykh, korektsiinykh, tsyfrovyykh i STEM-metodiv, prohram SPSS i shtuchnoho intelektu [Technology for developing psychological competencies of personal competitiveness in rapidly changing conditions of organizational innovation using diagnostic, correctional, digital and STEM methods, SPSS programs, and artificial intelligence]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality. 1*, 91-106. DOI: [https://doi.org/10.63437/2309-3935-2025-1\(96\)-13](https://doi.org/10.63437/2309-3935-2025-1(96)-13). [in Ukrainian].

20. Usarov, J. E., Khimmataliev, D. O., Kuvatova, N. B., Atakhujaeva, Sh. A., Chudakova, V. P., & Akbarova, N. N. (2022). Pedagogical competence: Study guide. Yoshkar-Ola, Mari El, M. 184 b. DOI: <https://doi.org/10.15350/9785002044672>

21. Chudakova, V. P. (2024). Integrative toolkit for the implementation of the “technology for the formation of psychological competence of individual competitiveness in the context of innovative activity” using diagnostic, correctional, digital, STEM methods, SPSS programs and artificial intelligence. *Moderní aspekty vědy: XLIX: Díl mezinárodní kolektivní monografie. Česká republika*. P. 377-389. DOI: <https://doi.org/10.52058/49-2024>.

22. Chudakova, V. (2023). Experience in the implementation of integrative technologies “formation of psychological readiness for innovative activity” and “development of individual competitiveness competencies”, in innovative conditions of digitalization and STEM education. *Zamonaviy ta’limni raqamlashtirish: muammo va yechimlar – Digitalization of Modern Education: Problems and Solutions. 1* (1), 281-284. Retrieved from: <https://inlibrary.uz/index.php/digitalization-modern-education/article/view/24796>.

Chudakova Vira, Candidate of Psychological Sciences, Senior Research Fellow, Institute of Pedagogy of NAES of Ukraine, Institute of Psychology named after H. S. Kostyuk of NAES of Ukraine; Academician of the Turon Academy of Sciences; Practicing Psychologist, Psychotherapist, Trainer, Consultant, Coach, Kyiv, Ukraine

THE MAIN DETERMINANTS AND INTEGRATIVE TOOLS FOR THE FORMATION OF MILITARY IDENTITY OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS THROUGH “PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN OVERCOMING THE CONSEQUENCES OF TRAUMATIC SITUATIONS, DEVELOPING STRESS RESISTANCE AND THE ABILITY TO QUICKLY ADAPT”, BASED ON THE IMPLEMENTATION OF THE “TECHNOLOGY FOR THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL COMPETENCE AND COMPETITIVENESS OF THE INDIVIDUAL” (Part 2)

Summary.

The publication presents the main determinants and integrative tools for the formation of the military identity of participants in the educational process, through means of psychological assistance in overcoming the consequences of traumatic situations, developing stress resistance, and the ability to quickly adapt, based on the implementation of the “technology for the formation of psychological competencies of the individual’s competitiveness”. The main determinants are revealed as elements and components, key principles and approaches, and means and features of the formation of military identity in participants of the educational process.

The content, structure, integrative tools, methods, and results of the implementation of the author’s “technology for the formation of psychological competence of the individual’s competitiveness”, which consists of two models, are presented: Diagnostic model of the expertise of the competence of the individual’s competitiveness; Correctional and developmental model of reflective and innovative training, coaching. Each of the models contains the main blocks: informational and semantic; diagnostic, analytical, interpretative, and prognostic; and correctional and developmental. The content of these blocks and the results of their implementation are disclosed.

The main modules of reflective-innovative training and coaching are presented as a powerful resource and effective practice of special psychological training. These modules provide psychological assistance using modern psychotechnologies to overcome the consequences of traumatic situations, develop stress resistance, and the ability to quickly adapt. This is especially important in the context of forming the military identity of participants in the educational process under crisis conditions and complex emergency situations. The results of their implementation are presented.

Keywords: technology; psychological technology; the formation of psychological competence of the competitiveness of the individual; diagnostic model of expertise; correctional and developmental model; reflective-innovative training-coaching; the formation of the military identity of participants in the educational process; the provision of psychological assistance; the development of stress resistance; the ability to quickly adapt the individual.