

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/10.63437/3083-6425-2025-4\(99\)-13](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-4(99)-13)

КЛЮЧОВІ КОМПОНЕНТИ, ОСОБЛИВОСТІ, НАПРЯМИ, ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ, ПІДТРИМКИ І САМОДОПОМОГИ В ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ТРАВМАТИЧНИХ СИТУАЦІЙ, РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ, ЗДАТНОСТІ ДО ШВИДКОЇ АДАПТАЦІЇ, АКТИВІЗАЦІЇ, ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ КОМБАТАНТІВ І ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ, НА ОСНОВІ РЕАЛІЗАЦІЇ «ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ КОНКУРЕНТОЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ»

(частина 3)

Початок: № 2 (97) 2025; № 3 (98) 2025

Анотація.

У публікації представлено ключові компоненти, детермінанти, особливості, практичні аспекти науково-методичного забезпечення психологічної допомоги, підтримки і самопомоги в подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості, швидкої адаптації, актуалізації посттравматичного зростання особистості комбатантів і цивільного населення в екстремальних умовах на основі реалізації «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості». Розкрито теоретико-методологічні засади науково-методичного забезпечення психологічної допомоги і практико-орієнтовані діагностичний і корекційний інтегративний інструментарій авторської «Технології».

Ключові слова: науково-методичне забезпечення психологічної допомоги, підтримки, самопомоги; психологічна технологія, формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості; діагностична модель експертизи; корекційно-розвивальна модель; рефлексивно-інноваційний тренінг-коучинг; психологічна допомога; наслідки травматичної ситуації; розвиток стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості, посттравматичне зростання.

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).

У 2 частині представлено 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» (авт. – В. Чудакова). Розкрито основні детермінанти – елементи та компоненти, ключові принципи і підходи, засоби й особливості формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу. Представлено зміст, структуру, інтегративний інструментарій, методи та результати впровадження авторської «Технології», а також описано моделі її реалізації. Представлено основні 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 здібності до швидкої адаптації.

Метою публікації є: представити ключові компоненти, детермінанти, особливості, практики науково-методичного забезпечення (НМЗ) психологічної допомоги, підтримки та самопомоги в подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості, здатності до швидкої адаптації, активізації посттравматичного зростання (ПТР) особистості військовослужбовців і громадянського населення в екстремальних умовах, на основі реалізації «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості»; розкрити теоретико-методологічні засади НМЗ психологічної допомоги та практико-орієнтовані діагностичний і корекційний інтегративний інструментарій авторської «Технології» для ПТР особистості у швидкозмінних умовах; розглянути основні детермінанти НМЗ; опис ознак, відмінності професійної та непрофесійної психологічної допомоги; актуалізацію, особливостей забезпечення психологічної допомоги; основні детермінанти, поняття і сфери прояву, вплив стресостійкості та швидкої адаптації на ПТР. Окрім того, у статті представлено зміст, структуру, інтегративний інструментарій, методи та результати впровадження авторської «Технології», що охоплює дві моделі: 1) Діагностична модель експертизи компетентностей конкурентоздатності особистості; 2) Корекційно-розвивальна модель рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу (індивідуальна і загальна програми).

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 пакета статистичних програм SPSS (версія 25).

У цій публікації ретельно буде розглянуто такі питання.

1. НМЗ психологічної допомоги, підтримки і самопомоги в актуалізації ПТР через подолання наслідків травматичних ситуацій, розвиток стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості військовослужбовців – учасників бойових дій. 1.1. Головні компоненти та детермінанти НМЗ психологічної допомоги, підтримки і самопомоги: поняття, компоненти, головні напрями, значення та приклади.

2. Особливості, головні детермінанти забезпечення психологічної допомоги, підтримки та самопомоги в подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності швидкої адаптації, стимулювання ПТР військовослужбовців (комбатантів) у екстремальних умовах. 2.1. Опис ознак психологічної допомоги, підтримки і самопомоги. 2.2. Відмінності професійної та не професійної психологічної допомоги, їх правила і принципи, особливості, багаторівність.

3. Актуалізація, особливості, головні детермінанти забезпечення психологічної допомоги в подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності швидкої адаптації, стимулювання ПТР в екстремальних умовах військовослужбовців (комбатантів).

4. Головні детермінанти ПТР військовослужбовців (комбатантів) в умовах воєнного стану: поняття, сприятливі чинники, механізми та чинники, що перешкоджають. 4.1. Поняття «посттравматичне зростання» (ПТР). 4.2. Сфери прояву ПТР.

5. Практика та перспективний досвід реалізації інтегративного інструментарію авторської «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» як основи «забезпечення психологічної допомоги, підтримки і самопомоги у подоланні наслідків травматичних ситуацій, засобами розвитку стресостійкості, швидкої адаптації, ресурс впливу на ПТР комбатантів і цивільних в екстремальних умовах». 5.1. Актуальність і перспективність

реалізації «Технології» в форматі спеціальної психологічної підготовки і психологічної допомоги для актуалізації ПТР комбатантів і цивільних в екстремальних умовах у кризових і екстремальних умовах. 5.2. Досвід ефективного використання «Технології» для розв'язання проблем у кризових і екстремальних умовах (Covid-19, воєнний стан). 5.3. Розвиток психологічних компетентностей конкурентоздатності як інтегративний інструментарій засобів розвитку стресостійкості, здатності до швидкої адаптації та посттравматичного і особистісного зростання. 5.4. Загальний дизайн, зміст, перспективність і можливість масової реалізації авторської «Технології». 5.4.1. Зміст і результати реалізації «1. Діагностичної моделі експертизи компетентностей конкурентоздатності особистості». 5.4.2. Зміст та особливості реалізації програм «2. Корекційно-розвивальної моделі багаторівневого рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості у швидкозмінних умовах інноваційної діяльності» («Індивідуальна програма» рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу: зміст і структура; «Загальна програма» багаторівневого рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу підготовка експертів-тренерів: мета, структура, особливості; перевага розробки над традиційними методами навчання). 5.5. Інтеграція і вплив реалізації «Технології» на ПТР. 5.6. Вітчизняний і міжнародний досвід впровадження авторської «Технології» у науковий та освітній простір.

У нинішніх складних умовах актуальною є проблема забезпечення психологічної допомоги, підтримки, самопомоги в подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації. Також важливим є питання їхнього впливу на ПТР особистості військовослужбовців (комбатантів) і цивільного населення в складних життєвих кризових/екстремальних ситуаціях під час воєнного стану та післявоєнний час. Це багатоаспектна та складна проблема, що потребує комплексного підходу і використання інтегративного інструментарію. *Психологічна допомога* та розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості та здатності до швидкої адаптації є критичними посередниками, які перетворюють травматичний досвід у потенціал для особистісного і ПТР.

Сучасні умови несення військової служби, особливо у зонах підвищеного ризику та бойових дій, неминуче пов'язані з впливом екстремальних стресорів. Військовослужбовці щодня стикаються з ситуаціями, що несуть пряму загрозу життю, високим ступенем невизначеності, втратою товаришів та переживанням подій, що виходять за рамки звичайного людського досвіду. Подолання такого психотравматичного досвіду (ПТО) є одним із найбільш

актуальних завдань. Несвоєчасний чи неадекватний психологічний супровід може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тяжких адаптаційних порушень, формування деструктивних копінг-стратегій і, як наслідок, до зниження боєздатності, звільнення за станом здоров'я та серйозних проблем з реінтеграцією в цивільне життя та післявоєнний мирний час.

Публікацію ми розділимо дві частини, які відповідають теоретико-методологічним аспектам проблеми дослідження і *практико-орієнтованій складовій*. Остання містить результати впровадження авторської психологічної «Технології», її інтеграції та верифікації. Також висвітлено вплив інструментарію «діагностичної моделі експертизи» і «корекційно-розвивальної моделі тренінгу-коучингу» на ПТР через спеціальну психологічну підготовку і психологічну допомогу.

1. Науково-методичне забезпечення психологічної допомоги, підтримки і самопомоги в актуалізації посттравматичного зростання, через подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості військовослужбовців – учасників бойових дій

1.1. Головні компоненти та детермінанти науково-методичного забезпечення психологічної допомоги, підтримки і самопомоги: поняття, компоненти, головні напрями, значення та приклади

З метою цілісного висвітлення цього комплексного питання розглянемо НМЗ психологічної допомоги, підтримки і самопомоги, а також його ключові компоненти, основні напрями, значення та приклади реалізації. Їх змістовне наповнення цих пунктів представлено в *таблиці 1*.

Отже, НМЗ психологічної допомоги, підтримки та самопомоги є важливим напрямом сучасної психології. НМЗ допомагає подолати наслідки ситуацій, що травмують, зокрема: розвивати стресостійкість та здатність до швидкої адаптації, позитивно впливати на ПТР.

2. Особливості, основні детермінанти забезпечення психологічної допомоги, підтримки і самопомоги у подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності швидкої адаптації, стимулювання посттравматичного зростання військовослужбовців (комбатантів) в екстремальних умовах

2.1. Опис ознак психологічної допомоги, підтримки та самопомоги

Воєнний конфлікт спричинив низку важких ситуацій, які для різних верств населення стали стресовими, кризовими, травматичними. Особливих випробувань зазнають: військовослужбовці

Таблиця 1

Головні детермінанти науково-методичного забезпечення психологічної допомоги, підтримки і самопомоги

1. Науково-методичне забезпечення (НМЗ) психологічної допомоги, підтримки і самопомоги
НМЗ – це комплексний підхід, що включає сукупність теоретичних знань, практичний інтегративний інструментарій психодіагностичних і корекційно-розвивальних методик та інструментів, які використовуються для створення ефективних програм психологічної допомоги і самопомоги. Вони спрямовані на створення умов, за яких люди можуть самостійно справлятися з різними життєвими труднощами
2. Ключові компоненти науково-методичного забезпечення психологічної допомоги, підтримки і самопомоги
2.1. Теоретична база, теоретичні основи (інформаційно-смысловий блок). Використовується міждисциплінарний і інтегративний підхід, дослідження спираються на досягнення психології, соціології, медицини та інших наук. Досліджуються психологічні підходи, механізми, закономірності психологічної допомоги і самопомоги, чинники, що впливають на її ефективність, та моделі та технології розвитку психологічної допомоги і самопомоги. Це дає глибоке розуміння психологічних процесів, що лежать в основі травми та відновлення, а також чинників, що впливають на ефективність різних методів допомоги
2.2. Психодіагностичні інструменти оцінки (діагностично-аналітичний, інтерпретаційний і прогностичний блок). Розробка, адаптація та застосування валідного і надійного психодіагностичного інструментарію для діагностики психологічного стану, оцінки рівня стресу, емоційного стану, результатів використання навичок психологічної допомоги і самопомоги, ефективності застосовуваних методик, та методи оцінки ефективності психологічного втручання та моніторингу прогресу
2.3. Практичні корекційно-розвивальні методи (корекційно-розвивальний блок). Розробка та адаптація різних технік та інструментів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, самопомоги та самопідтримки. Різноманітні техніки та вправи, спрямовані на зниження рівня стресу, наслідків психологічних проблем і травматичних спогадів, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, формування навичок психологічної допомоги і самопомоги саморегуляції та адаптації. Це можуть бути техніки когнітивно-поведінкові, позитивної психології, психотехнології НЛП, релаксаційні вправи, техніки візуалізації та різні види психотехнологій практичної психології та психотерапії
2.4. Програми та курси тренінгів, семінарів, коучингів. Створення освітніх програм і курсів, спрямованих на навчання людей навичкам психологічної допомоги і самопомоги, зокрема в поточному дослідженні для розв'язання проблеми «подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, та ПТР особистості»
<i>Вони охоплюють такі компоненти:</i>
2.5. Розробка ефективних програм. Завдяки науковим дослідженням створюються програми, які враховують специфіку різних травматичних подій та індивідуальні особливості людини.
2.6. Забезпечення доказової бази. Методи та техніки, включені до програм, проходять ретельну перевірку на ефективність, що підвищує довіру до них.
2.7. Підвищення якості життя. Допомога в розвитку навичок, необхідних для адаптації до нової реальності та покращення якості життя.
2.8. Запобігання розвитку ускладнень. Своєчасна психологічна допомога та підтримка допомагає запобігти розвитку таких станів, як ПТСР і депресія
3. Основні напрями науково-методичного забезпечення психологічної допомоги, підтримки та самопомоги
3.1. Розробка моделей і технологій психологічної допомоги та самопомоги. Створення теоретичних моделей, що описують процес допомоги та самопомоги, їх етапи та механізми
3.2. Дослідження факторів, що впливають на ефективність психологічної допомоги і самопомоги. Вивчення ролі особистості, соціально-психологічних факторів, культурних особливостей та інших факторів, що впливають на успішність психологічної допомоги, підтримки та самопомоги
3.3. Розробка та адаптація методик. Створення та адаптація різних методик психологічної допомоги та самопомоги з урахуванням специфіки різних груп населення та проблем, зокрема військовослужбовців – учасників бойових дій
3.4. Оцінка ефективності методик. Проведення досліджень з оцінки ефективності різних методик психологічної допомоги та самопомоги
3.5. Створення інформаційних ресурсів. Розробка та розповсюдження інформаційних матеріалів, спрямованих на підвищення обізнаності про психологічну допомогу і самопомогу
4. Значення науково-методичного забезпечення психологічної допомоги, підтримки та самопомоги
4.1. Підвищення ефективності психологічної допомоги та самопомоги. Забезпечення людей необхідними знаннями та навичками для самостійного розв'язання проблем

4.2. Розширення доступу до психологічної допомоги. Самопомога може бути доступна більшій кількості людей, особливо в умовах обмежених ресурсів
4.3. Профілактика психологічних проблем. Розвиток навичок самопомоги допомагає запобігати виникненню та розвитку різних психологічних розладів
4.4. Підвищення якості життя. Сприяє покращенню загального емоційного благополуччя та якості життя людей
5. Приклади науково-методичного забезпечення
5.1. Розробка, апробація, застосування психодіагностичних методів для своєчасного виявлення сильних і слабких сторін, попередження виявлених проблем
5.2. Розробка мобільних програм для психологічної допомоги та самопомоги. Такі програми можуть містити різні вправи, та інші інструменти, які допомагають людям справлятися із наслідками психологічних проблем, травм, стресом і покращувати свій емоційний стан і психологічне здоров'я
5.3. Створення спецкурсів, зокрема онлайн-курсів, тренінгів, семінарів з розвитку навичок психологічної допомоги та самопомоги: Онлайн-курси дають змогу людям отримати доступ до освітніх матеріалів у зручний для них час та місце
5.4. Розробка програм групової підтримки. Групи самопомоги надають людям можливість поділитися своїм досвідом, отримати підтримку від інших людей та навчитися нових навичок і психологічних компетентностей

(як ті, хто бере участь у бойових діях, так і демобілізовані, та їхні сім'ї); фахівці, які працюють з потерпілими; мирні жителі, що перебувають у зоні конфлікту, вимушені переселенці, родини загиблих; та ін. Виявлено, що в складних життєвих кризових і травматичних ситуаціях деяким людям важко адаптуватися до нових складних обставин, нелегко та в повсякденному житті. У них може погіршуватися фізичне і психічне здоров'я, загострюватись наявні проблеми та з'являтися нові [7; 9–11; 13–16].

З'ясовано, що «психіка людини» – це складна багатофункціональна система, що дає змогу людині витримувати травматичний досвід, адаптуватися навіть до найжорсткіших і часом нелюдських умов життя. Проте *травматичний досвід зберігається* в глибинних системах психіки і починає латентно впливати життя людини, дорослого чи дитини. Постійне внутрішнє невдоволення створює підґрунтя для соціальних конфліктів і почуття провини через відчуття безсилля змінити неприйнятну ситуацію. Це формує ґрунт для психосоматичних та адиктивних порушень, появи неврозів і депресії [7; 9–11; 13–16].

Важливо зазначити, що матеріальні збитки, кількість фізично постраждалих людей можна оцінити, але практично не піддається оцінці психоемоційна, моральна шкода. Окрім учасників бойових дій, найбільш постраждалою стороною в ситуації воєнного конфлікту виявляються діти і жінки, які відчувають сильне почуття незахищеності.

Представники різних груп людей із психотравматичним досвідом по-різному переживають кризові, травматичні та стресові події, по-різному адаптуються до життя. Отже, психологічна допомога в кожному окремому випадку має свої особливості. Психологічні проблеми дорослих і дітей, які отримали травматичний досвід в умовах воєнного часу, потребують професійного розв'язання

та психологічного забезпечення в складних життєвих кризових і травматичних ситуаціях [1; 4; 7; 9–11; 13–16].

Забезпечення психологічної допомоги у подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, з урахуванням особливостей її специфіки і впливу на ПТР військовослужбовців – учасників бойових дій, вимагає поглибленого розуміння специфіки травматичних ситуацій. Це передбачає застосування спеціалізованих психологічних засобів і методів роботи з травмою, спрямованих на розвиток стресостійкості, адаптації та інтеграції травматичного досвіду в цілісну особистість.

Психологічна допомога і психологічна підтримка є важливими складовими 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.

Психологічна допомога – це сфера практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності, на розширення психологічних можливостей людей і надання допомоги та психологічної підтримки як окремій людині (зокрема військовослужбовцям – учасникам бойових дій), так і сім'ї, групі людей чи організацій. Це цілеспрямована активність, спрямована на розширення психологічних можливостей іншої людини в її особистісному й соціальному функціонуванні. Психологічна допомога – це професійна взаємодія між спеціалістом (психологом, психотерапевтом) та клієнтом, метою якої є покращення психологічного благополуччя, розвиток особистості, розв'язання життєвих труднощів та підвищення якості життя. Вона допомагає людині усвідомити свої проблеми, знайти

внутрішні ресурси та змінити свою поведінку чи ставлення до ситуації [1; 7; 9–11; 13–16].

2.2. Відмінності професійної та непрофесійної психологічної допомоги, їх правила і принципи, особливості, багаторівневність

Психологічна допомога може надаватися на професійному та побутовому рівнях (психологічна підтримка). Відмінність професійної психологічної допомоги від неформальної полягає в тому, що фахівці: підготовлені для такої діяльності; орієнтуються на етичні принципи надання психологічної допомоги, у своїй діяльності опираються на наукову теорію; діють згідно з правилами, прийнятими в межах професійної спільноти, їхня діяльність санкціонується суспільством.

Представники різних груп людей із психотравматичним досвідом по-різному переживають кризові, травматичні та стресові події, по-різному адаптуються до життя, тому і психологічна допомога в кожному окремому випадку має свої особливості [7; 9; 13; 15; 16].

3. Актуалізація, особливості, основні детермінанти забезпечення психологічної допомоги у подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності швидкої адаптації, стимулювання посттравматичного зростання в екстремальних умовах військовослужбовців (комбатантів)

Психологічна допомога, підтримка і самопомога у «подоланні наслідків травматичної ситуації, розвитку засобів стресостійкості та здатності швидкої адаптації» – це складна та багатоаспектна проблема. Вона потребує комплексного підходу, що охоплює всі ключові аспекти роботи з наслідками бойової травми – від актуальності до механізмів та НМЗ для досягнення ПТР. Розглянемо питання актуальності, особливостей, закономірностей, механізмів, роль зазначеної проблеми.

Особливо актуалізувалася проблема психологічної допомоги та підтримки військовослужбовців (комбатантів) і цивільних, які зазнали травматичного досвіду. Вагоме значення має проблема забезпечення психологічної допомоги в подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності швидкої адаптації, що стимулює ПТР у кризових і екстремальних умовах.

Переживання наслідків травми можуть призвести до серйозних психологічних наслідків, включаючи ПТСР, тривожні та депресивні розлади, порушення сну, проблеми з концентрацією уваги та навчанням, та інші психологічні проблеми. Подолання наслідків травматичних ситуацій потребує комбінації професійного втручання та особистих зусиль. Психологічна допомога та розвиток навичок стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, саморегуляції є критичними

посередниками, які перетворюють травматичний досвід у потенціал для ПТР.

Стресостійкість та здатність до швидкої адаптації – це ключові фактори успішного подолання травми та ресурс ПТР. Стресостійкість – це здатність людини ефективно реагувати на виклики, зберігаючи внутрішній баланс, ясність мислення та контроль над емоціями, зберігаючи працездатність та психічне/фізичне здоров'я. **Здатність до швидкої адаптації** – це біологічна функція стресу. Тобто стрес як особливий психофізіологічний стан забезпечує захист організму від загрозливих і руйнівних впливів, як психічних, так і фізичних, це гнучкість до змін та вміння ефективно пристосовуватися до нових умов. Стресостійкість і здатність до швидкої адаптації взаємопов'язані, оскільки адаптаційна гнучкість допомагає ефективніше долати стрес, а стресостійкість покращує загальну здатність не тільки пристосовуватися, але і зростати. Розвиток цих якостей сприяє: 1) прискоренню відновлення після травми; 2) зростанню психологічної стійкості; 3) розвитку нових навичок, здібностей і психологічних компетентностей; 4) отримання цінного досвіду; 5) формування поглибленого розуміння себе та світу.

Щоб звести до мінімуму руйнівні наслідки травматичних ситуацій, психологічних проблем, стресів, сприяти збереженню психічного здоров'я, розвитку особистісного та ПТР військовослужбовців – учасників бойових дій, *необхідна психологічна допомога та психологічна підтримка* постраждалих, як в умовах воєнних дій, кризових ситуаціях і довготривалої напруги, екстремальної/надзвичайної ситуації, так і після повернення з зони ризику.

З метою цілісного розкриття смислу основних детермінант проблеми дослідження, представлено у формі таблиці. Це надасть можливість висвітлити **інформаційно-смисловий блок** нашого поточного дослідження.

Розкриємо зміст «основних детермінант проблеми психологічної допомоги і підтримки у подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності швидкої адаптації, стимулювання ПТР військовослужбовців-учасників бойових дій». До них належать: 1) фактори актуалізації проблеми психологічної допомоги та підтримки військовослужбовців (комбатантів); 2) способи розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації у процесі психологічної допомоги, підтримки і самопомоги; 3) особливості, закономірності та механізми подолання наслідків травми у процесі психологічної допомоги; 4) особливості та засоби «розвитку стресостійкості» у процесі психологічної допомоги військовослужбовців (комбатантів); 5) особливості розвитку психологічної адаптації у процесі психологічної допомоги військовослужбовців – учасників бойових дій (*табл. 2*).

Учасники бойових дій стикаються з екстремальними умовами, які можуть спричинити розвиток ПТСР. Проте, не всі військовослужбовці

мають однакові наслідки. Багато хто демонструє дивовижну здатність до відновлення, навіть до ПТР і особистісного зростання. Стресостійкість

Таблиця 2

Основні детермінанти проблеми, психологічної допомоги і підтримки у подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності швидкої адаптації, стимулювання ПТР військовослужбовців – учасників бойових дій

<p>1. Фактори актуалізації проблеми психологічної допомоги та підтримки військовослужбовців - учасників бойових дій</p> <p>1. Високий ризик ПТСР. Бойові дії є однією з найбільш травматичних подій, що призводять до високого ризику розвитку ПТСР, а також депресії, тривожних розладів та хімічних залежностей</p> <p>2. Соціальна дезадаптація. Не переформована травма часто призводить до соціальної ізоляції, конфліктів у сім'ї, проблем із працевлаштуванням та загальним зниженням якості життя, що створює загрозу як для самого ветерана, так і для суспільства</p> <p>3. Запобігання суїцидам. Своєчасна та адекватна допомога є критичним фактором у запобіганні суїцидальної поведінки, яка може бути фатальним наслідком травми</p> <p>4. Потенціал ПТР. Актуальність полягає не лише в лікуванні, консультуванні, а й у використанні травматичного досвіду для досягнення ПТР, який робить людину сильнішою та мудрішою, ніж до травми</p>
<p>2. Способи розвитку стресостійкості та здатність до швидкої адаптації в процесі психологічної допомоги, підтримки і самопомоги</p> <p><i>Актуальність.</i> Аналіз наукової літератури з проблеми особистісних ресурсів подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, їх вплив на ПТР особистості, свідчить про те, що усвідомлення людиною наявності способів психологічної допомоги, підтримки і самопомоги екстремальних і кризових умовах воєнного становища, й наявність навичок оперування якомога більшою кількістю таких способів сприяє посиленню відчуття контрольованості ситуації і, внаслідок цього, більш ефективному подоланню наслідків психологічних проблем і травматичних ситуацій, що постають перед військовослужбовцями – учасниками бойових дій і цивільним населенням (демобілізовані, їхні сім'ї, учасники освітнього процесу та ін.).</p> <p>1. Навчання навичкам саморегуляції. Техніки дихальних вправ, медитації, прогресивної м'язової релаксації допомагають знизити рівень тривожності та стресу</p> <p>2. Розвиток когнітивних навичок. Навчання навичкам когнітивної переоцінки, яка дає змогу змінити негативні думки та переконання про себе та світ</p> <p>3. Підвищення самооцінки і впевненість у собі. Робота над зміцненням самооцінки допомагає людині повірити у свої сили та можливості</p> <p>4. Соціальна підтримка. Розвиток навичок міжособистісного спілкування та створення соціальної мережі, що підтримує</p>
<p>3. Особливості, закономірності та механізми подолання наслідків травми у процесі психологічної допомоги</p>
<p>Закономірності подолання наслідків травми</p> <p>1. Фазовість. Психічна реакція на травму проходить кілька фаз: гостра реакція (до 1 місяця), розлад адаптації (перші 6 місяців) та, за відсутності переробки, розвиток ПТСР або, за успішної роботи, – ПТР.</p> <p>2. Інтеграція досвід. Успішне подолання залежить від інтеграції травматичного досвіду до загальної картини минулого, а не від його витіснення чи уникнення.</p> <p>3. Соціальна підтримка. Наявність сильної соціальної мережі, що приймає (сім'я, група підтримки) є однією з головних закономірностей позитивної адаптації</p>
<p>Механізми подолання наслідків травми</p> <p>1. Когнітивна переробка. Центральний механізм, що з зміною неадаптивних (катастрофічних, винних) думок, викликаних травмою, більш реалістичні і конструктивні переконання.</p> <p>2. Емоційна регуляція. Механізм, що дає змогу військовослужбовцю усвідомлювати та керувати інтенсивними емоційними реакціями (агресією, панікою, тривогою), використовуючи дихальні техніки та м майндфулнес.</p> <p>3. Відновлення контролю: Порушення відчуття контролю за життям є ключовим симптомом травми. Механізм відновлення контролю включає постановку малих, досяжних цілей та відновлення щоденної рутини</p> <p>4. Особливості та засоби «розвитку стресостійкості» у процесі психологічної допомоги військовослужбовців (комбатантів)</p> <p><i>Актуальність.</i> З метою розвитку стресостійкості військовослужбовців (комбатантів) передбачається використання спеціальних засобів, таких як професійних психологічних технік, так і особистих стратегій, включаючи контроль емоцій, фокусування на завданнях, фізичну активність, а також використання технік релаксації та допомоги і самопомоги. При цьому, важливу роль відіграє професійна психологічна допомога, підтримка і самопомога які спрямовані на відновлення та покращення психологічних функцій після стресових подій, травматичних ситуацій. У таблиці представлено деякі засоби розвитку стресостійкості військовослужбовців (комбатантів)</p>

1. Професійні методи та підтримка
Психологічна реабілітація. Комплекс заходів, що допомагає відновити психологічні функції та психологічну реабілітацію, яка є частиною лікування та реабілітації військовослужбовців
Психологічна допомога. Фахівці допомагають військовим впоратися з емоційним навантаженням, запобігти розвитку психічних розладів та покращити роботу колективу
Робота з командирами. Психологи допомагають командирам краще розуміти стан своїх підлеглих та вирішувати конфлікти в колективі
2. Особисті стратегії та навички
Контроль емоцій. – Зосередьтеся на контролі над своїми діями. – Не піддавайтеся емоціям, нагадайте собі про своє завдання. – Спробуйте візуалізувати себе збоку, щоб оцінити ситуацію більш об'єктивно
Фокусування на завданні: – Чітко визначте свої завдання, спитайте себе: «Хто я? Де я перебуваю? Яке моє завдання?». – Виконуйте дії максимально точно
Техніки самодопомоги. Займайтеся фізичними вправами, наприклад, спортом. – Використовуйте техніки релаксації, зокрема дихальні вправи. – Піклуйтеся про своє фізичне та психічне здоров'я. – Намагайтеся висипатися, повноцінно харчуватися і пити достатньо води
Переключення уваги. Перемикання уваги на зовнішній світ. – Знаходження хобі або заняття тим, що приносить задоволення. – Спілкування з рідними та близькими людьми
5. Особливості розвитку психологічної адаптації у процесі психологічної допомоги військовослужбовців (комбатантів)
<i>Актуальність.</i> Психологічна адаптація військовослужбовців (комбатантів) – це процес відновлення їхньої здатності до повноцінної життєдіяльності після бойових дій, що включає подолання психологічних травм, стресу та повернення до цивільного життя. Цей процес допомагає усунути обмеження, які виникають внаслідок досвіду бойових дій, і може тривати від кількох місяців до півтора року. Для військових та їхніх родин існує система психологічної реабілітації та підтримки, яка надається державою. Представимо основні аспекти і важливість психологічної адаптації військовослужбовців (комбатантів)
1. Основні аспекти адаптації
Подолання стресу та травм. Адаптація спрямована на роботу з психологічними наслідками стресу, емоційних потрясінь та травм, отриманих під час бойових дій.
Соціальна інтеграція. Процес передбачає повернення до активного соціального життя, відновлення професійної та побутової діяльності, а також взаємодію в суспільстві без внутрішніх конфліктів.
Психологічне відновлення. Це комплекс заходів, спрямованих на покращення та відновлення психологічних функцій організму.
Підтримка. Передбачає психологічну підтримку від спеціалістів (військових психологів), допомогу в подоланні травм, а також підтримку на державному рівні, що забезпечує доступ до послуг діагностики та лікування
2. Важливість психологічної адаптації
Забезпечення якісного життя. Адаптація є ключовою для забезпечення гідного та повноцінного життя ветеранів після війни.
Повернення до суспільства. Допомагає військовослужбовцям повернутися до цивільного життя, знайти своє місце в соціумі та ефективно взаємодіяти з оточенням

і здатність до швидкої адаптації відіграють у цьому ключову роль.

Нижче розглянемо **чинники, механізми стресостійкості та адаптації**, що впливають на ПТР військовослужбовців (комбатантів). У контексті цього дослідження ми акцентуємо на НМЗ психологічної допомоги засобами розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, а також їх зв'язку з ПТР.

4. Основні детермінанти посттравматичного зростання військовослужбовців (комбатантів) в умовах воєнного стану: поняття, сприятливі чинники, механізми і чинники, що перешкоджають

4.1. Поняття «посттравматичне зростання»

Вперше термін «посттравматичне зростання» (англ. *posttraumatic growth*) запропонували

у 1996 р. Р. Тедескі та Л. Калхун у праці «Посттравматичний інвентар зростання: Вимірювання позитивної спадщини травми» (1996) [22]. У роботі «Посттравматичне зростання: концептуальні основи та емпіричні дані» (2004) [23] вони представили інструмент для вимірювання, що містив термін «посттравматичне зростання», який відтоді став загальноновживаним у наукових дослідженнях, психологічній і психотерапевтичній практиці.

Аналіз літературних та інформаційних джерел дає різні визначення цього поняття, але вони не заперечують один одного, а доповнюють і розширюють його відповідно до сфери реалізації. ПТР як *досвід позитивних змін*, які виникають в результаті боротьби з важкими життєвими кризами, визначають Р. Тедескі та Л. Калхун у згаданій

праці [23]. Вони описують ПТР як ситуацію, за якої розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищує попередній рівень, що був до настання кризи. Людина не просто вижила, але й значуще змінилася відносно свого попереднього стану. Тобто це не просто повернення до певної базової лінії, а вдосконалення в пріоритетних для людини сферах.

Тема позитивних змін унаслідок травми та перепиття інших несприятливих ситуацій стала центральною для багатьох учених. Це підтвердили П. Лінлі та С. Джозеф у праці «Позитивні зміни після травми та негараздів: огляд» (2004) [21], де вони спираються на дані 39 досліджень.

До 1996 р. для позначення цих позитивних змін використовувалися такі терміни: «сприйнята вигода», «інтерпретована вигода» «позитивні аспекти», «трансформація травми», «позитивні психологічні зміни», «зростання, пов'язане зі стресом», «розцвітання», «позитивний побічний продукт», «відкриття смислів», «розростання», про це пишуть Р. Тедескі та Л. Калхун [23].

У праці «Посттравматичне зростання та як можна його використати у психотерапії» (2016) [3] В. О. Климчук зазначає: «незважаючи на різні терміни для позначення цього феномену, усі вони містили спільний знаменник – позитивний погляд на людину, яка пережила травму. *Позитивний* – не у сенсі “рожевих окулярів”, а в сенсі фокуса уваги на сильних сторонах, на ресурсах, на здатності психіки адаптуватися, справлятися з негараздами і перетворювати їх на потенціал для змін. Разом з тим, хоч зараз і є згода дослідників щодо спільної термінології, саме явище є складним і комплексним, не є остаточно дослідженим, тому ми будемо вести мову не лише про “визначення”, а й про низку “вимірів” посттравматичного зростання» [3].

У наступних публікаціях буде надано більш детальний огляд питання, про поняття «посттравматичне зростання» (ПТР), історію його виникнення і його дослідників. У серії публікацій нами буде приділено увагу таким питанням: 1) основні елементи які трансформують руйнівний потенціал травми, стресу на ресурс для ПТР; 2) вплив стресостійкості та здатності до швидкої адаптації на ПТР. Особливості, можливості і ресурси, основні чинники і механізми їх взаємозв'язку; 3) основні елементи і роль, які виступають у ролі медіаторів (посередників) на шляху від психологічної проблеми (травма, стрес) до ПТР.

У результаті аналізу літературних джерел і результатів нашого дослідження, зазначимо, що ПТР – це феномен, коли люди, які пережили тяжкі травми, пов'язані з воєнними діями, замість не тільки відновлення, виявляють у собі, та набувають нових сил, розширює свої можливості та змінюється на краще. нові сили та можливості. Це не означає, що травма стає чимось позитивним, але людина, проходячи через страждання, може

набути нового сенсу життя, глибшого розуміння себе та інших, а також, розвиває у собі нові якості, розширює свої можливості та змінюється на краще, розвиває такі якості, як стресостійкість, адаптивність, відповідальність, стійкість і мудрість. ПТР – це позитивні психологічні зміни, які можуть виникнути у людини після переживання серйозної життєвої кризи або травми. Це не означає, що травма була доброю, а те, що людина, долаючи її наслідки, може трансформувати свій досвід у позитивному напрямку.

Такі зміни можуть включати перегляд життєвих пріоритетів, зміцнення стосунків з близькими, посилення емпатії та почуття близькості до інших, а також зростання впевненості у власних силах.

4.2. Сфери прояву посттравматичного зростання

Сутність та значення ПТР. ПТР підтверджує, що травма може стати каталізатором глибоких особистісних змін. ПТР проявляється у п'яти головних сферах: 1) зміна відносин з іншими: зростання емпатії, покращення близькості; 2) відчуття нових можливостей: поява нових можливостей, зміна життєвого шляху. Зміна життєвого шляху, початок нової кар'єри; 3) підвищення особистої сили та самоцінності: підвищення особистої сили, відчуття, що здолавши це, можна подолати все; 4) духовні та світоглядні зміни: поглиблення світогляду, переоцінка цінностей; 5) підвищення оцінки життя: зміна ставлення до життя, велика його переоцінка, глибше усвідомлення цінності кожного моменту. Ці п'ять закономірностей не завжди виявляються одночасно чи рівною мірою, але вони є найчастішими та науково підтвердженими патернами позитивних змін після переживання наслідків колективної та особистої травми.

5. Практика і перспективний досвід реалізації інтегративного інструментарію авторської «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» як основи «забезпечення психологічної допомоги, підтримки і самопомоги в подоланні наслідків травматичних ситуацій, засобами розвитку стресостійкості, швидкої адаптації, ресурс впливу на посттравматичне зростання комбатантів і цивільних в екстремальних умовах

5.1. Актуальність і перспективність реалізації авторської «Технології» в форматі спеціальної психологічної підготовки і психологічної допомоги для актуалізації посттравматичного зростання комбатантів і цивільних в екстремальних умовах у кризових і екстремальних умовах

Розкриємо інтегративний інструментарій, який виступає засобом трансформації руйнівного потенціалу травми, стресу на ресурс для особистісного розвитку і ПТР. Без активного втручання

(психологічної допомоги) та внутрішніх зусиль (самопоміги) травматичний досвід з більшою ймовірністю призведе до ПТСР, а не до зростання. У контексті даного дослідження ми акцентуємо основну увагу на НМЗ *психологічної допомоги, засобами розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, і їх вплив на ПТР.*

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 і розвитку компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості в складних життєвих травматичних ситуаціях.

Насамперед спеціалізована допомога має орієнтуватися на: зниження емоційної напруги, стабілізацію рівня тривожності, нівелювання агресії; підвищення продуктивної активності та спонтанності поведінки у ситуаціях спілкування та діяльності, зміцнення мотивації співробітництва та почуття спільності; стабілізацію почуття безпеки (захист від можливої подальшої шкоди); формування та розвиток адаптаційних ресурсів та навичок саморегуляції.

У складних умовах воєнного стану особливого значення набуває професійна підтримка та **спеціальна психологічна підготовка фахівців-психологів** у їхньому прагненні до самовдосконалення, готовності до конструктивних змін, професійного зростання. Це буквально змусило психологів підвищувати свій кваліфікаційний рівень. Часто стикаючись зі складними ситуаціями, психологи змушені активувати всі свої ресурси: емпатію, співчуття, когнітивні процеси, що безсумнівно *призводить до почуттів виснаження та професійного вигорання.* Особливо гостро ця проблема заявляє себе в умовах дефіциту часу.

З метою розв'язання зазначених проблем НМЗ психологічної допомоги та розвитку компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості в складних життєвих травматичних ситуаціях, нами за теоретико-методологічну, методичну та практико-орієнтовану основу використано інтегративний інструментарій «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості у швидкозмінних умовах інноваційної діяльності» (далі – «Технологія»; авт. – В. Чудакова) [7–12; 14; 17–19; 24]. Вона містить дві взаємопов'язані та взаємодоповнювальні моделі: 1) Діагностична модель експертизи; 2) Корекційно-розвивальна модель рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу, що складається з двох програм індивідуальної програми і загальної програми (підготовки експертів-тренерів).

5.2. Досвід ефективного використання «Технології» для розв'язання проблем у кризових і екстремальних умовах (Covid-19, воєнний стан)

Попри те, що «Технологія» розроблялася для використання в мирний час (освіта, бізнес), своєї актуальності вона набула в екстремальних умовах, під час світової кризи пов'язаної Covid-19 (психологічне забезпечення населення, психологічна стійкість в умовах дестабілізації, травми, стресу, конфліктів), а також, у надзвичайних/екстремальних умовах воєнного стану. Було виявлено, що її ключові елементи мають найвищу актуальність для особистісного та ПТР комбатантів і цивільних. З'ясовано, що її доцільно використовувати не тільки у стабільний і мирний час, а й в умовах кризи, і складних життєвих травматичних ситуаціях воєнного стану.

Зокрема на основі «Технології» нами розроблено і впроваджено НМЗ психологічної підтримки і самопоміги в подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, а також виявлення її впливу на ПТР особистості. Кожна з названих моделей «Технології» містить основні блоки: інформаційно-смісловий, діагностичний, аналітично-інтерпретаційний та прогностичний, та корекційно-розвивальний. Розглянемо зміст, структуру, результати «Технології» (авт. – В. Чудакова) і її роль у ПТР і особистісного зростання військовослужбовців і цивільних [2; 7–12; 14; 17–19; 24].

5.3. Розвиток психологічних компетентностей конкурентоздатності як інтегративний інструментарій засобів розвитку стресостійкості, здатності до швидкої адаптації та посттравматичного і особистісного зростання

Конкурентоздатність особистості в контексті реалізації «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» розуміється не як суперництво, а як здатність особистості ефективно мобілізувати ресурси, ставити і досягати мети в нових, часто несприятливих умовах (подолання внутрішнього опору та зовнішніх бар'єрів), самореалізувати себе, бути стійким до викликів, стресів, травм, психологічних проблем у кризових і екстремальних умовах (життєвих криз, воєнного стану), знайти себе, стати конкурентоздатним на ринку праці, розвинути особистісне і ПТР як основи конкурентоздатності особистості. У нашому розумінні *«конкурентоздатність = життєстійкість».* Формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості є базовою компетентністю психологічної стійкості, самозбереження, виживання і особистісного зростання.

На основі авторської «Технології», щодо формування психологічної компетентностей конкурентоздатності, підібрано валідний і надійний психодіагностичний і корекційно-розвивальний інструментарій, розроблено комплексні програми психологічної допомоги військовослужбовцям, учасникам бойових дій, їх родинам і цивільному населенню (демобілізованим, учасникам освітнього процесу та ін.). Вони спрямовані не лише на

лікування, реабілітацію, психологічну допомогу, підтримку в подоланні наслідків психологічних проблем, травм, стресу і міжособистісних труднощів, а також зорієнтовані на особистісне зростання і ПТР. Ці програми поєднують відновлення (компетентність) та розвиток (конкурентоздатність).

5.4. Загальний дизайн, зміст, перспективність і можливість масової реалізації авторської «Технології»

«Технологія» В. Чудакової є академічною роботою, спрямованою на розвиток якостей, необхідних для успішної діяльності та самореалізації в умовах підвищених вимог. З'ясовано, що її доцільно використовувати не лише у стабільній і мирний час, а й в умовах кризи, і складних життєвих травматичних ситуаціях воєнного стану «Технологія» [7–12; 14; 17–19; 24] складається з двох взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих моделей: «1. Діагностична модель експертизи компетентностей конкурентоздатність особистості»; «2. Корекційно-розвивальна модель рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу», що складається з двох програм індивідуальної та загальної. Розглянемо зміст, структуру, результати «Технології» (авт. – В. Чудакова), і її роль у ПТР і особистісного

зростання комбатантів і цивільних, що отримали травму (табл. 3).

5.4.1. Зміст і результати реалізація «1. Діагностичної моделі експертизи компетентностей конкурентоздатність особистості». У таблиці 3 подано зміст та результати її реалізації.

Названий вище перелік ключових 6-ти структурних факторів «пріоритетності психологічних компетентностей конкурентоздатність особистості» (ППКК) (за результатами «діагностичної моделі експертизи», «Технології») – це фундамент для побудови корекційно-розвивальних програм, психотехнологій, інтегративного інструментарію психологічної допомоги. Спеціальна психологічна підготовка на основі реалізації «2. Корекційно-розвивальної моделі багаторівневого тренінгу-коучингу», який наддамо нижче.

Представлена факторна структура психологічних компетентностей конкурентоздатності / самореалізації виступає системою детермінант, щодо забезпечення ПТР, що є центральним механізмом подолання травми і розвитку ПТР.

5.4.2. Зміст та особливості реалізації програм «2. Корекційно-розвивальної моделі багаторівневого рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу формування психологічних компетентностей

Таблиця 3

Зміст та результати реалізації «1. Діагностичної моделі експертизи психологічних компетентностей конкурентоздатність особистості»

<p>«1. Діагностична модель експертизи психологічних компетентностей конкурентоздатність особистості» (є першою частиною «Технології»).</p>
<p>За результатами реалізації діагностичної моделі експертизи визначено стан сформованості компетентностей конкурентоздатність особистості, зокрема:</p> <ul style="list-style-type: none"> – інноваційності та особистісних якостей; – практикологічних (психолого-професійних) компетентностей; – когнітивних та комунікативних ресурсів; – рефлексивності та самоусвідомлення себе як професіонала; – мотиваційної сфери та прагнення до самоактуалізації; – компетентностей психологічної стійкості, стресостійкості та здатності до швидкої адаптації; – емоційно-вольової саморегуляції та навичок розв'язання конфліктів; – цілепокладання, а також володіння психотехнологіями постановки та досягнення цілей
<p>Результат математично-статистичного аналізу (програма SPSS). За результатами математично-статистичного аналізу реалізації компонентів діагностичної моделі технології нами виявлено латентну (приховану) структуру факторів пріоритетних психологічних компетентностей конкурентоздатність особистості.</p> <p>Зміст латентної (прихованої) структури факторів</p> <p><i>Фактор 1.</i> Компетентності цілепокладання ($r = 0,927$): оволодіння ефективними стратегіями постановки та досягнення цілей ($r = 0,873$); визначення своєї місії та призначення ($r = 0,873$).</p> <p><i>Фактор 2.</i> Мотиваційна компетентність ($r = 0,736$), створення позитивної мотивації.</p> <p><i>Фактор 3.</i> Компетентності подолання психологічних проблем та розвиток стресостійкості: оволодіння навичками гнучкого реагування на ситуацію ($r = 0,794$); вміння отримати новий рівень управління своїми станами ($r = 0,794$); вміння набувати емоційної стійкості; ($R = 0,709$); оволодіння методами позбавлення від почуття провини, залежностей та інших комплексів ($r = 0,674$); вміння переформувати наслідки психологічних проблем та інших травматичних $r = 0$ вміння використовувати методи переформування страхів, фобій, тривоги, песимізму та депресії ($r = 0,413$).</p> <p><i>Фактор 4.</i> Комунікативна компетентність: оволодіння технологіями ефективною взаємодії з людьми ($r = 0,975$), (колегами ($r = 0,886$); відносини довіри та співробітництва ($r = 0,975$); вміння вирішувати міжособистісні протиріччя.</p> <p><i>Фактор 5.</i> Спеціальні (спеціальні) міжособистісних протиріч; оволодіння мистецтвом суспільних виступів; подолання професійного стресу і синдром професійного вигорання . емоційно-практична спрямованість)</p>

конкурентоздатності особистості у швидкозмінних умовах інноваційної діяльності».

Зазначена модель реалізується на основі двох програм багаторівневого рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу:

2.1. «Індивідуальної програми» (12 модулів, з метою формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості);

2.2 «Загальної програми» (7 модулів, з метою підготовки експертів-тренерів, зокрема комбатантів-тренерів).

Виявлено, що впровадження «Технології» і моделей її реалізації («діагностичної моделі експертизи» і «корекційно-розвивальної моделі рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу РІТ»), надало можливість забезпечити повний цикл: від діагностики до наукового підтвердження ефективності «Технології».

«Індивідуальна програма» рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу: зміст і структура.

«2.1. Індивідуальна програма рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу (РІТ). Сучасні психологічні технології формування компетентностей конкурентоспроможної особистості в умовах інноваційної діяльності». Вона складається з 12 модулів (кожен наступний модуль є логічним продовженням та завершенням попереднього).

У таблиці 4 подано зміст освітніх модулів «Індивідуальної програми» РІТ.

«Загальна програма» багаторівневого рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу підготовка експертів-тренерів: мета, структура, особливості

Програма підготовки експертів-тренерів реалізації «Технології» – це «Загальна програма» (складник «2. Корекційно-розвивальної моделі багаторівневого рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу»). Повна назва: 2.2. Багаторівневий рефлексивно-інноваційний тренінг-коучинг (РІТ) «Підготовка експертів-тренерів реалізації технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості у швидкозмінних умовах інноваційної діяльності» як основи ПТР. Вона складається з 5 рівнів і 7 модулів, де кожен наступний модуль є логічним продовженням та завершенням попереднього.

Мета загальної програми РІТ: підготовка експертів-тренерів з реалізації «Технології»; оволодіння психолого-педагогічними знаннями, вміннями, навичками проведення експертизи (діагностики, оцінювання, прогнозування); використання корекційно-розвивальних інтерактивних методів для формування компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності.

Таблиця 4

Зміст і результати реалізації «2.1. Індивідуальна програма рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу (РІТ)»

Зміст і структура тренінгу-коучингу (РІТ)
<i>I модуль.</i> Теоретичні та методичні засоби проведення рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу (РІТ).
<i>II модуль.</i> Розвиток комунікативної та інтерактивної компетентності.
<i>III модуль.</i> Компетентність подолання психологічних проблем: страхів, фобій та інших спогадів, що травмують.
<i>IV модуль.</i> Компетентність подолання життєвих криз, розвиток психологічної стійкості, стресостійкості та здатності до швидкої адаптації.
<i>V модуль.</i> Компетентність рефлексії, самоусвідомлення себе, навички використання ефективних стратегій створення адекватної самооцінки та впевненості у собі.
<i>VI модуль.</i> Компетентність попередження та врегулювання міжособистісних протиріч та конфліктних ситуацій.
<i>VII модуль.</i> Розвиток компетентності цілепокладання: стратегії та тактики постановки та досягнення цілей.
<i>VIII модуль.</i> Компетентності подолання професійного стресу та синдрому професійного вигорання особистості та організації.
<i>IX модуль.</i> Компетентність створення позитивної мотивації.
<i>X модуль.</i> Компетентність оволодіння мистецтвом публічних виступів.
<i>XI модуль.</i> Компетентності «технології ефективного проведення дискусій різновиду суперечок».
<i>XII модуль.</i> Витоки та результати сучасних психотехнологій формування компетентностей конкурентоздатності особистості, особливості їх використання.

ності. Це дає змогу впровадити у освітню практику «Технології».

Переваги розробки над традиційними методами навчання. РІТ дає змогу за невеликий проміжок часу: *розв'язати* завдання інтенсивного формування і розвитку здібностей і компетентностей, які необхідні для реалізації професійного і особистісного самовизначення; *зосередити* зусилля на оптимальному розкритті та задіяні творчого потенціалу особистості; *роз-*

крити нові можливості, для успішного інноваційного розв'язання багатьох задач професійної діяльності, 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. *РІТ виступає засобом:* вивільнення творчого потенціалу, підвищення особистісного росту та професійного росту, розвитку та корекції різноманітних

людських змін. *Результатом* є помітні особистісні і професійні зміни, які відбуваються у його учасників. Багаторівнева модель тренінгу-коучингу та модулі РІТ описані в наукових публікаціях автора [6–19; 24].

5.5. Інтеграція і вплив реалізації «Технології» на посттравматичне зростання

Використання діагностичної і корекційно-розвивальної моделей реалізації «Технології» сприяє ПТР, оскільки *психологічні компетентності конкурентоздатності забезпечують* необхідний практичний психологічний «інструментарій» для переробки травматичного досвіду в позитивну зміну.

1. Підвищене відчуття особистої сили: компетентність у саморегуляції веде до усвідомлення «Я зміг пережити це та керую своїм життям».

2. Поглиблення відносин: комунікативна соціальна компетентність дає змогу більш щиро та відкрито взаємодіяти із людьми.

3. Зміна життєвої філософії: конкурентоздатність у постановці нових цілей веде до нових можливостей та нового сенсу життя, заснованого на цінності кожного прожитого дня та використання свого досвіду.

Таким чином, «Технологія» В. Чудакової **може бути адаптована як психологічний тренінг ресурсів**, який трансформує кризу (травму) у платформу для розвитку ключових особистісних якостей (психологічних компетентностей конкурентоздатності), необхідних для успішної реінтеграції та досягнення ПТР.

За результатами запровадження «Технології» виявлено позитивний вплив на ПТР на основі математично-статистичного аналізу (SPSS) [18], оскільки вона є технологією активного формування особистісного потенціалу: **1) стресостійкість (компетентність):** забезпечує здатність витримувати когнітивний та емоційний дисонанс, спричинений травмою, дозволяючи психіці розпочати переробки, а не уникнення. Це фундамент ПТР. **2) швидка адаптація (конкурентоздатність):** забезпечує проактивний перехід від пасивного переживання наслідків до активного пошуку нових можливостей (ключовий аспект ПТР), використовуючи набуті компетенції для побудови нового, сильнішого життєвого шляху.

У результаті *психологічна компетентність* дає інструменти для лікування, відновлення, а *конкурентоздатність* – мотивацію і напрям для розвитку після травми. *Формування психологічних компетентностей* (за «Технологією») дає людині *інструменти* для ефективного подолання кризових ситуацій, а їх ефективно подолання, є *механізмом*, що запускає ПТР. Таким чином, психологічне забезпечення, що інтегрує діагностичний і корекційно-розвивальний інструментарій «Технології», не просто нівелює наслідки травми, а й *формує більш сильну, стійку та конкурентоспроможну особистість*, здатну відновлювати не лише себе, а й суспіль-

ство. Однак, як і будь-який інший метод, його ефективність залежить від досвіду та майстерності практикуючого психолога, психотерапевта, а також від готовності клієнта до змін. Тому особливу увагу необхідно зосередити на підготовці експертів-тренерів для роботи з військовослужбовцями та учасниками бойових дій, а також цивільним населенням (демобілізованими, їх сім'ями і учасниками освітнього процесу в умовах воєнного стану).

За результатами реалізації авторської «Технології» та впровадження програм освітніх модулів РІТ встановлено, що впровадження розробленої нами «психологічної технології» є дієвим засобом НМЗ спеціальної психологічної підготовки, що забезпечує психологічну допомогу, підтримку і самопомогу засобами інтегративних психотехнологій практичної психології, психотерапії і коучингу для подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації, та стимулювання ПТР цивільного населення, а також військовослужбовців та учасників бойових дій. РІТ дає змогу за невеликий проміжок часу: 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 [6–17; 19; 24].

5.7. Вітчизняний і міжнародний досвід впровадження авторської «Технології» у науковий та освітній простір

Представимо дослідницьку базу та географію її впровадження «Технології», яку інтегровано в освітню практику на базі закладів вищої та середньої освіти, науково-дослідних установ та організацій: України (м. Одеса, м. Херсон, м. Київ та області) та Республіки Узбекистан (м. Ташкент, м. Бухара, м. Чирчик, м. Нукус, м. Ургенч) [6; 8; 12; 19; 24].

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 НМЗ, відпрацьовано інтегративний діагностичний та корекційно-розвивальний інструментарій, інформаційно-інформаційний прогностичний, і корекційно-розвивальний блоки, а також вдосконалено окремі аспекти та компоненти модулів «Технології». Кожна партнерська установа зробила вагомий внесок у верифікацію цієї розробки.

Насамкінець зазначимо, що інтегративний інструментарій представленої авторської «Технології» та моделей її реалізації, є дієвим науково-методичним засобом психологічної допомоги в подоланні

психологічних проблем і травм, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості, та стимулювання ПТР у кризових і екстремальних ситуаціях цивільного населення, а також військовослужбовців – учасників бойових дій. Розвиток стресостійкості та здатності до швидкої адаптації є ключовими факторами успішного подолання травми та розвитку ПТР.

Загалом спеціалізована психологічна допомога *сприяє*: зниженню рівня емоційної напруги, стабілізації рівня тривожності, нівелюванню агресії; підвищенню продуктивної активності та спонтанності поведінки в ситуаціях спілкування та діяльності, зміцнення мотивації співробітництва та почуття спільності; стабілізацію почуття безпеки (захист від можливої подальшої шкоди); формуванню та розвитку адаптаційних ресурсів і навичок саморегуляції. Названі якості дають змогу людині не лише подолати негативні наслідки травматичної події, а й отримати з неї цінний досвід, трансформуючись у сильнішу та стійкішу особистість, розвиваючи ПТР.

Багаторічний досвід впровадження та верифікації «Технології» В. П. Чудакової підтвердив її універсальність та мультиконтекстуальну валідність. «Технологія» успішно трансформується з інструменту підвищення конкурентоздатності на ринку праці в ключовий інструмент психологічного забезпечення, реабілітації та підвищення життєстійкості в умовах надзвичайних ситуацій і військових конфліктів (на прикладі використання у структурах МВС, поліції, охорони здоров'я, системі органів оборони, системи освіти, бізнесу та роботи з населенням за умов Covid-19 та воєнного часу).

Використані літературні джерела

1. Блох С. Введення у психотерапію. Амстердам Київ: Сфера. 280 с.
2. Величко В. В., Максименко С. Д., Чудакова В. П. Психологічне та професійне (юридичне) забезпечення як головний ресурс ефективності професійної діяльності працівників Національного центрального бюро Інтерполу в Україні: стратегії, моделі, технології: навчально-методичний посібник. Київ: ТОВ «Інформаційні системи». 2016. 87 с.
3. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна його використати у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–53. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-5-6>.
4. Менегетті А. Психосоматика. Онтопсихологія. Херсон. 2007. 360 с.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 2. Київ. 2018. 240 с.
6. 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. *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).
7. Чудакова В. П. Аспекти психологічної допомоги особистості в екстремальних кризових ситуаціях та довготривалої напруги. *Теперішнє та майбутнє української психології: надбання та втрати*: збірник тез доповідей Всеукраїнського наукового круглого онлайн-столи. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 64–68. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743617>.
8. Чудакова В. П. Досвід впровадження і зміст програми «Технології та інтегративний інструментарій формування компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності». *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).
9. Чудакова В. П. Забезпечення психологічної допомоги засобами інтегративних психотехнологій NLP. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України*. Збірник тез форуму. Київ: Вид-во Людмила. 2022. С. 286–293. URL: <https://dndi.mvs.gov.ua>
10. Чудакова В. П. Інтегративний інструментарій забезпечення психологічної допомоги і розвиток компетентностей стресостійкості. *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).
11. Чудакова В. П. Інтегративний інструментарій і особливості реалізації технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості. Частина 1. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2025. № 2 (97). 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).
12. Чудакова В. П. Науково-методичне забезпечення психолого-організаційної технології формування компетентностей конкурентоздатності особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3 (56). Т. 2. С. 311–325. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-311-325>.
13. Як подолати психотравму та відновити душевну рівновагу. Методичний посібник із психотравматерапії. Bern. KMB. 2012. 328 с.
14. Linley P. A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17. P. 11–21.
15. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.
16. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (1). P. 1–18.
17. Chudakova V. P. Integrative toolkit for the implementation of the technology for the formation of psychological competence of individual competitiveness. *Moderní aspekty vědy*. XLIX. Česká republika. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. 2024. P. 377–389. DOI: <https://doi.org/10.52058/49-2024>.

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 (96). 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. Як подолати психотравму та відновити душевну рівновагу: методичний посібник із психотравматерапії. Берн. КМВ. 2012. 328 с.

21. Linley P. A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17. P. 11–21.

22. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

23. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (1). P. 1–18.

24. 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. *Moderní aspekty vědy*. XLIX. Česká republika. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. 2024. P. 377–389. DOI: <https://doi.org/10.52058/49-2024>.

References

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

2. Velychko, V. V., Maksymenko, S. D., & Chudakova, V. P. (2016). Psykhologichne ta profesiine (iurydychne) zabezpechennia yak holovnyi resurs efektyvnosti profesiinnoi diialnosti pratsivnykiv Natsionalnogo tsentralnogo biuro Interpolu v Ukraini: stratehii, modeli, tekhnologii [Psychological and professional (legal) support as the main resource for effectiveness of professional activity of the National Central Bureau of Interpol in Ukraine: strategies, models, technologies]. Kyiv, 87 p. [in Ukrainian].

3. Klymchuk, V. O. (2016). Posttravmatychno zrostantnia ta yak mozha yoho vykorystaty u psykhoterapii [Posttraumatic growth and how it can be used in psychotherapy]. *Nauka i osvita – Science and Education*, 5, 46-53. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-5-6> [in Ukrainian].

4. Meneghetti, A. (2007). Psykhosomatyka. Ontopsykhologiiia [Psychosomatics. Ontopsychology]. Kherson, 360 p. [in Ukrainian].

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

6. Chudakova, V. P. (2023). Aprobatsiia i vprovadzhennia refleksyvno-innovatsiinoho treninhu kouchynhu «Suchasni psykhotekhnologii formuvannia kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti v umovakh innovatsiinoi diialnosti» u ramkakh mizhnarodnoho stazhuvannia ta akademichnoi mobilnosti: ukrainsko-uzbetskyi dosvid [Approbation and implementation of reflexive-innovative coaching training within international internship and academic mobility: Ukrainian-Uzbek experience]. *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].

7. Chudakova, V. P. (2024). Aspekty psykhologichnoi dopomohy osobystosti v ekstremalnykh kryzovykh sytuatsiiah ta dovhotryvaloi napruhy [Aspects of psychological assistance in extreme crisis situations and prolonged stress]. Kyiv, 64-68. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743617> [in Ukrainian].

8. Chudakova, V. P. (2023). Dosvid vprovadzhennia i zmist prohramy «Tekhnologii ta intehratyvnyi instrumentarii formuvannia kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti v umovakh innovatsiinoi diialnosti» [Experience of implementation and content of the program]. *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].

9. Chudakova, V. P. (2022). Zabezpechennia psykhologichnoi dopomohy zasobamy intehratyvnykh psykhotekhnologii NLP [Providing psychological assistance using integrative NLP psychotechnologies]. Kyiv, 286-293. Retrieved from: <https://ndi.mvs.gov.ua> [in Ukrainian].

10. Chudakova, V. P. (2023). Intehratyvnyi instrumentarii zabezpechennia psykhologichnoi dopomohy i rozvytok kompetentnosti stresostiikosti [Integrative toolkit for psychological assistance and stress resilience development]. *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].

11. Chudakova, V. P. (2025). Intehratyvnyi instrumentarii i osoblyvosti realizatsii tekhnologii formuvannia psykhologichnykh kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti. Part 1 [Integrative toolkit and implementation features]. *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].

12. Chudakova, V. P. (2021). Naukovo-metodychne zabezpechennia psykhologoorhanizatsiinoi tekhnologii

formuvannia kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti [Scientific and methodological support of psycho-organizational technology]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii ta sotsialnoi roboty – Theoretical and Applied Problems of Psychology and Social Work*, 3(56), 311-325. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-311-325> [in Ukrainian].

13. Yak podolaty psykhotravmu ta vidnovyty dushevnu rivnovahu [How to overcome psychotrauma and restore mental balance]. (2012). Bern, 328 p. [in Ukrainian].

14. Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11-21.

15. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.

16. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

17. Chudakova, V. P. (2024). Integrative toolkit for the implementation of the technology for the formation of psychological competence of individual competitiveness. *Moderni aspekty vedy*, XLIX, 377-389. DOI: <https://doi.org/10.52058/49-2024>.

18. Chudakova, V. P. (2024). Realizatsiia koreliatsiinoho analizu, pobudova “koreliatsiinoi matrytsi” ta “koreliatsiinykh pleiad”, osoblyvosti vzaiemozviazku ta vzaiemozalezhnosti empyrychnykh danykh doslidzhennia “priorytetnykh psykholohichnykh kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti” (za metodykoiu V. Chudakovoi) za rezultatamy matematychno-statystychnoho analizu z vykorystanniam prohramy SPSS, tsyfrovyykh i STEM metodiv. Chastyna 16 [Implementation of correlation analysis, construction of a “correlation matrix” and “correlation pleiades”, features of interrelation and interdependence of empirical data of the study of “priority psychological competencies of individual competitiveness” (according to V. Chudakova’s methodology) based on the results of mathematical and statistical analysis using SPSS software, 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 the formation of psychological competencies of individual competitiveness in rapidly changing conditions of innovative activity of organizations using diagnostic, corrective, digital and STEM methods, SPSS programs and artificial intelligence]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality*, 1(96), 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. Yak podolaty psykhotravmu ta vidnovyty dushevnu rivnovahu [How to overcome psychotrauma and restore mental balance]. (2012). Bern, 328 p. [in Ukrainian].

21. Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11-21.

22. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.

23. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

24. 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. *Moderni aspekty vedy*, Česka republika, XLIX, 377-389. DOI: <https://doi.org/10.52058/49-2024>.

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 “Academy of Sciences of the Turon”; Practicing Psychologist, Psychotherapist, Trainer, Consultant, Coach, Kyiv, Ukraine

KEY COMPONENTS, FEATURES, DIRECTIONS, DETERMINANTS AND PRACTICAL ASPECTS OF SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE, SUPPORT AND SELF-HELP IN OVERCOMING THE CONSEQUENCES OF TRAUMATIC SITUATIONS, DEVELOPING STRESS RESISTANCE, ADAPTABILITY AND ACTIVATING POST-TRAUMATIC GROWTH OF COMBATANTS AND CIVILIANS IN EXTREME CONDITIONS, BASED ON THE IMPLEMENTATION OF THE “TECHNOLOGY FOR THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL COMPETENCIES OF PERSONALITY COMPETITIVENESS” (Part 3)

Summary.

The publication presents the key components, determinants, features, practices of scientific and methodological support of psychological assistance, support and self-help in overcoming the consequences of traumatic situations, development of stress resistance, rapid adaptation, actualization of post-traumatic growth of the personality of combatants and civilians in extreme conditions, based on the implementation of the “Technology of forming psychological competence of the competitiveness of the individual”. Purpose: to reveal the theoretical and methodological foundations of scientific and methodological support of psychological assistance and the practice-oriented diagnostic and corrective integrative tools of the author’s “Technology”, for

post-traumatic growth of the personality in rapidly changing conditions. Considered: The main determinants of scientific and methodological support; Description of the features, differences between professional and non-professional psychological assistance; Actualization, features of the provision of psychological assistance; main determinants, concepts and areas of manifestation, the impact of stress resistance and rapid adaptation on post-traumatic growth. The content, structure, integrative tools, methods and results of the implementation of the author's "Technology" are presented, which consists of two models: 1) Diagnostic model of expertise of individual

competitiveness competencies; 2) Correctional and developmental model of reflective and innovative training, coaching.

Keywords: *scientific and methodological provision of psychological assistance, support, self-help; psychological technology, formation of psychological competence of individual competitiveness, diagnostic model of expertise, correctional and developmental model, reflective and innovative training-coaching; psychological assistance, consequences of a traumatic situation, development of stress resistance and ability to quickly adapt the personality, post-traumatic growth.*

Прийнято 03 листопада 2025 року. Затверджено 28 листопада 2025 року