

3. НАУКОВИЙ СЕМІНАР-ПРАКТИКУМ

УДК 159.923:005.336.1/5:005.591.6

DOI: [https://doi.org/10.63437/3083-6425-2026-1\(100\)-10](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2026-1(100)-10)**Чудакова Віра,**

кандидатка психологічних наук, старший науковий співробітник Інституту педагогіки НАПН України, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; академік «Академії наук Турон», практикуючий психолог, психотерапевт, тренер, консультант, коуч, м. Київ, Україна

Chudakova Vira,

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

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

ОСОБЛИВОСТІ ТА ДЕТЕРМІНАНТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ, ПІДТРИМКИ І САМОДОПОМОГИ ЩОДО «ПОДОЛАННЯ І ТРАНСФОРМАЦІЇ НАСЛІДКІВ ТРАВМАТИЧНИХ СИТУАЦІЙ, РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ» КОМБАТАНТІВ І НАСЕЛЕННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ НА ОСНОВІ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНТЕГРАТИВНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ «ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ КОНКУРЕНТОЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ», ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ* (частина 4)

Анотація.

У публікації представлено особливості та детермінанти забезпечення психологічної допомоги, підтримки і самопомоги щодо «подолання і трансформації наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та адаптації особистості» комбатантів і населення в екстремальних умовах, на основі реалізації інтегративного інструментарію «технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості», а також їхній вплив на посттравматичне зростання (ПТЗ). Розкрито структурні компоненти і алгоритм цілісного розуміння проблеми дослідження.

Ключові слова: 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.

* Попередні публікації з серії можна проглянути у № 2 (97), № 3 (98) і № 4 (99) 2025 року.

SPECIFICS AND DETERMINANTS OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE, SUPPORT AND SELF-HELP PROVISION FOR OVERCOMING AND TRANSFORMING THE CONSEQUENCES OF TRAUMATIC SITUATIONS, DEVELOPING RESILIENCE AND ADAPTATION OF COMBATANTS AND THE POPULATION IN EXTREME CONDITIONS BASED ON THE “TECHNOLOGIES FOR FORMING PSYCHOLOGICAL COMPETENCIES OF PERSONALITY COMPETITIVENESS” INTEGRATIVE TOOLKIT AND THEIR IMPACT ON POST-TRAUMATIC GROWTH (part 4)

Summary.

The publication presents the features, determinants of providing psychological assistance, support and self-help “overcoming and transforming the consequences of traumatic situations, developing stress resistance and adaptation of the individual” of combatants and the population in extreme conditions, based on the implementation of the integrative toolkit “Technology for the Formation of Psychological Competence of the Competitiveness of the Individual”, their impact on post-traumatic growth. Purpose: Revealed: 1. Structural components and algorithm for a holistic understanding of the research problem. 2. Psychological assistance. 3. Problems and ways to solve psychological trauma. 4. The impact of stress resistance and the ability to quickly adapt on post-traumatic growth. 5. The main elements that transform the destructive potential of trauma, stress into a resource for post-traumatic growth. 6. Integrative tools for implementing the author’s “Technology for the Formation of Psychological Competencies of Personality Competitiveness” (V. Chudakova), the basis for providing psychological assistance in “overcoming the consequences of traumatic situations, developing stress resistance and the ability to quickly adapt the individual”, as a significant resource for post-traumatic growth. Components of the “Technology” include: 1) “Diagnostic model of expertise of psychological competence of the competitiveability of the individual”; 2) “Correctional and developmental model of reflective and innovative training-coaching: individual program”; “general program” – training of expert trainers / combatant trainers for the implementation of the “Technology”. 7. Features, role and impact of the implementation of the author’s “Technology” on post-traumatic growth of the individual.

Key words: *technology for the formation of psychological competence of the competitive ability of the individual (V. Chudakova); 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 the ability to quickly adapt the individual; post-traumatic growth.*

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 конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій» У попередніх випусках журналу «Освіта та розвиток обдарованої особистості», у рубриці «Науковий-семинар 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 дієвим засобом 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 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», 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 здатності до швидкої адаптації.

У 3 частині представлено ключові компоненти, детермінанти, особливості, практики науково-методичного забезпечення психологічної допомоги, підтримки і самопомоги в подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості, здатності до швидкої адаптації, активізації ПТЗ особистості військовослужбовців (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» для ПТЗ особистості у швидкозмінних умовах. Розглянуто головні детермінанти науково-методичного забезпечення; опис ознак, відмінності професійної та непрофесійної психологічної допомоги; актуалізацію, особливості забезпечення психологічної допомоги; основні детермінанти, поняття і сфери прояву, вплив стресостійкості та швидкої адаптації на ПТЗ. Представлено зміст, структуру, інтегративний інструментарій, методи і результати впровадження авторської «Технології».

Метою публікації є представлення особливостей та детермінант забезпечення психологічної допомоги, підтримки та самопомоги щодо «подолання і трансформації наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та адаптації особистості» комбатантів і населення в екстремальних умовах, на основі реалізації інтегративного інструментарію «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості», а також їхній вплив на ПТЗ. Автор має на меті розкрити: структурні компоненти і алгоритм цілісного розуміння проблеми дослідження, особливості психологічної допомоги (рівні, правила і принципи, особливості, багаторівневість та відмінності професійної і непрофесійної психологічної допомоги); проблеми і шляхи вирішення психологічної травми, вплив стресостійкості та здатності до швидкої адаптації на ПТЗ; основні елементи, які трансформують руйнівний потенціал травми, стресу на ресурс для ПТЗ; інтегративний інструментарій реалізації авторської «Технології»; основи забезпечення психологічної допомоги в «подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості», як вагомому ресурсу посттравматичного зростання; особливості, роль і вплив реалізації авторської «Технології» на ПТЗ.

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), та провідними вишами Болгарії і Узбекистану.

Методи. Для досягнення 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).

Виклад основного матеріалу.

1. Структурні компоненти і алгоритм цілісного розуміння проблеми дослідження

З метою представлення цілісного розуміння проблеми «забезпечення психологічної допомоги, підтримки і самопомоги щодо «подолання і трансформації наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та адаптації особистості» комбатантів і населення в екстремальних умовах, на основі реалізації інтегративного інструментарію авторської «Технології» [10; 11], як вагомому ресурсу і основи їхнього впливу на ПТЗ, **розкриємо крок за кроком**, структурні компоненти зазначеної теми дослідження (від «інформаційно-смыслового блоку до корекційно-розвивального блоку»), за таким алгоритмом:

Психологічна допомога, підтримка, самопомога → проблеми і шляхи вирішення психологічної травми → розвиток стресостійкості і здатності до швидкої адаптації → ПТЗ → шляхи і інтегративний інструментарій вирішення проблеми дослідження

Відповідно до названих кроків будемо розкривати, кожен із головних їх компонентів. у системі публікацій [6–22; 23], а також у поточній публікації.

2. Психологічна допомога: рівні, правила та принципи, особливості, багаторівневість та відмінності професійної та непрофесійної психологічної допомоги

Психологічна допомога, підтримка, самопомога у «подоланні і трансформації наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та адаптації особистості» комбатантів і населення у екстремальних умовах – це складна та багатаспектна проблема, яку можна розв'язати на основі реалізації інтегративного інструментарію авторської «Технології» як вагомому ресурсу і основи ПТЗ [1; 7; 9–11; 13–16; 20–22].

Переживання наслідків травми можуть призвести до серйозних психологічних наслідків, включаючи посттравматичний стресовий розлад (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 *ресурсом і критичними посередниками, які перетворюють травматичний досвід у потенціал для ПТЗ* [1; 7; 9–11; 13–16; 20–22].

Психологічна допомога – це сфера практичного застосування психології, зорієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності, розширення психологічних можливостей людей і надання допомоги та психологічної підтримки як окремій людині, військовослужбовцям-учасникам бойових дій, так і сім'ї, групі людей чи організації. Психологічна допомога – це цілеспрямована активність, спрямована на розширення психологічних можливостей іншої людини в її особистісному та соціальному функціонуванні. Психологічна допомога – це професійна взаємодія між спеціалістом (психологом, психотерапевтом) і клієнтом, спрямована на покращення психологічного благополуччя, розвиток особистості, вирішення життєвих труднощів і підвищення якості життя. Вона допомагає людині усвідомити власні проблеми, знайти внутрішні ресурси та змінити свою поведінку чи ставлення до ситуації [1; 7; 9–11; 13–16; 20–23].

Психологічна допомога може надаватися на професійному рівнях і побутовому рівнях (психологічна підтримка). Відмінність професійної 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 [7; 9–11; 13–16; 17; 20–23].

Правила і принципи. Будь-який професіонал надаючи психологічну допомогу працює згідно з прийнятими в соціумі правилами щодо тієї чи іншої діяльності

Правила – це норми поведінки, зафіксовані в законах, наказах, постановах як у загальнонаціональних, так і в межах певної корпорації чи професійної спільноти. У системі психологічної допомоги є прийняті правила щодо реалізації тієї чи іншої форми допомоги (психодіагностики, психологічного консультування, психологічної просвіти, психотерапії тощо). Також існують вимоги стосовно того, хто і на якому рівні може надавати професійну психологічну допомогу, є правила допомоги комбатантам, населенню, дітям, родинам, етичні кодекси психологів тощо [5; 9; 10].

Для того, щоб зорієнтуватися в тому, як функціонує та розвивається будь-яка система, необхідно розуміти принципи її організації. Орієнтування на принципи позбавляє необхідності знати численні правила.

Принципи (лат. *principium* – начало, основа) – головні закони, на яких ґрунтується як життєдіяльність окремої людини, так і функціонування різних систем. Принципи – це базові істини, що лежать в основі законів, положень, правил і визначають будь-яку діяльність. Принципи є орієнтиром для прийняття рішення, для оцінювання

правильності та доцільності тієї чи іншої дії. Без дотримання принципів ані люди, ані системи не можуть ефективно виконувати своє призначення [5; 9; 10].

Особливості. 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 певні особливості.

Принцип багаторівневості. Одним із принципів [5; 9; 10] психологічної допомоги на етапі комплексного реагування, як і на етапі мінімального реагування, та в системі психологічної реабілітації, є багаторівневості, що передбачає певні рівні. Кожен рівень, на якому надається психологічна допомога, має вимоги до місця надання, до підготовки тих, хто надає психологічну допомогу, вимоги до реалізації різноманітних заходів, різних форм психологічної допомоги, залежно від соціальної ситуації, потреб і стану постраждалих. Можна запропонувати **чотири рівні** надання психологічної допомоги на етапі комплексного реагування після чи під час екстремальної ситуації, а саме: 1) рання психологічна допомога та/або соціально-психологічний супровід у перші місяці після зміни соціальної ситуації; 2) соціально-психологічний супровід; 3) психологічна реабілітація; 4) комплексна медико-психологічна реабілітація.

Варто зазначити, що такі форми психологічної допомоги, як психологічна підтримка, інформування, психологічна просвіта (психоедукація) та психологічна діагностика проводяться на всіх рівнях, змінюється лише їхнє наповнення. Відповідно, **психологічне консультування** – основна форма роботи другого рівня – проводиться і на третьому та четвертому рівнях, а психотерапевтична допомога надається на третьому і на четвертому рівнях. На кожному рівні (це стосується всіх етапів – і мінімального, і комплексного реагування, і психологічної реабілітації) постраждалі можуть потребувати невідкладної психологічної допомоги (комплекс заходів, що здійснюються у випадку гострої стресової реакції чи гострого переживання кризи. Метою втручання є стабілізація психічного стану, відновлення попереднього рівня функціонування, попередження розладів адаптації). Тому заходи з невідкладної психологічної допомоги не виділяємо як окремий рівень [5; 7; 9; 10; 20].

Потенційні можливості спеціалізованої психологічної допомоги. Загалом спеціалізована психологічна допомога має орієнтуватися на: подолання наслідків психологічних травм, зниження рівня емоційної напруги, стабілізацію рівня тривожності, нівелювання агресії; підвищення продуктивної активності та спонтанності поведінки в ситуаціях спілкування та діяльності,

зміцнення мотивації співробітництва та почуття спільності; стабілізацію почуття безпеки (захист від можливої подальшої шкоди); формування та розвиток стресостійкості, адаптаційних ресурсів і навичок саморегуляції [7; 9–12; 20–23].

3. Проблема психологічної травми і шляхи вирішення

Проблема психічної травми безпосередньо пов'язана з глибинними феноменами психіки та сприймається як афективний слід переживань, пов'язаних із певною *травматичною подією* – це певна зовнішня подія, що заподіює людині (дорослому чи дитині) або середовищу існування шкоди, наслідки якої переживаються настільки інтенсивно, що свідомою частиною психіки неспроможна їх сприйняти. *Головною ознакою події*, що травмує, є її раптовість. Травматична подія здатна різко та несподівано змінити життя людини, соціальну ситуацію розвитку [1; 4; 5; 9; 14; 21; 23].

Психотравматична ситуація/подія – це будь-яка особисто значуща ситуація, що загрожує життю та фізичній цілісності людини, що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади [1; 4; 5; 9; 1; 14; 21; 23].

Психічна травма здатна вплинути на все психічне життя людини, залишаючи негативний слід у функціонуванні процесів когнітивної сфери, соціального життя та загальної адаптивності. Наслідки психічної травми виявляють себе 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 цьому раніше цілком самодостатня особистість починає відчувати безпорадність, самотність, страхи, втрату сенсу життя. *Психічна травма деструктивно впливає* на сприйняття суб'єктом часу і простору. Порушується природний зв'язок між подіями минулого, теперішнього та майбутнього [1; 4; 5; 9; 14; 21; 23].

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 ресурсом і критичними посередниками, які перетворюють травматичний досвід у потенціал для ПТЗ [20, с. 109].

Важливо зазначити, що матеріальні збитки, кількість фізично постраждалих людей можна оцінити, але практично не піддається оцінці психоемоційна, моральна шкода, завдана військовим конфліктом здоров'ю людини. Окрім

комбатантів – учасників бойових дій, найбільш постраждалою стороною в ситуації воєнного конфлікту виявляються цивільне населення (діти та дорослі), 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, тож і *психологічна допомога* в кожному окремому випадку має певні особливості. Психологічні проблеми комбатантів, цивільного населення дорослих і дітей, які отримали травматичний досвід в умовах воєнного стану, потребують професійного вирішення та психологічного забезпечення в складних життєвих кризових і травматичних ситуаціях [1; 2; 3; 4; 6; 21; 22].

4. Вплив стресостійкості та здатності до швидкої адаптації на ПТЗ: особливості, можливості та ресурси, головні чинники та механізми їхнього взаємозв'язку

Розглянемо алгоритм і особливості руху на шляху, від подолання наслідків психологічних проблем і трав, зокрема від ПТСР до ПТЗ, завдяки розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації в процесі психологічної допомоги.

Стресостійкість та здатність до швидкої адаптації – це ключові чинники успішного подолання травми та ресурс ПТЗ. *Стресостійкість* – це здатність людини ефективно реагувати та витримувати стресові ситуації, 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 і вміння ефективно пристосовуватися до нових умов. Ці якості – «стресостійкості» та «здатності до швидкої адаптації» взаємопов'язані, оскільки адаптаційна гнучкість допомагає ефективніше долати стрес, а стресостійкість покращує загальну здатність не лише пристосовуватися, а й розвиватися [7; 9; 13; 15; 16; 20–22].

Важливо відзначити, що ПТЗ – це складний процес, що залежить від багатьох чинників, включаючи індивідуальні особливості особистості, характер травми, рівень соціальної підтримки тощо. Однак розвиток стресостійкості та здатності до швидкої адаптації значно підвищує шанси на успішне подолання травми, стимулювання особистісного зростання та ПТЗ [3; 7; 9–13; 15; 20–22].

Розкриємо алгоритм і особливості, можливості і ресурси, основні чинники і механізми впливу стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, на шляху від ПТСР до ПТЗ, та механізм взаємозв'язку. Зокрема розкриємо зміст: 1) алгоритму і особливостей руху по шляху від ПТСР до ПТЗ;

2) можливостей і ресурсів розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, та їх вплив на ПТЗ; 3) основних чинників стресостійкості та адаптації, їхнього вплив на ПТЗ; 4) механізму взаємозв'язку стресостійкості та адаптації на ПТЗ [21–22].

4.1. Алгоритм і особливості руху на шляху від ПТСР до ПТЗ. Розвиток стресостійкості та здатності до швидкої адаптації є необхідною умовою та ключовим мостом від ПТСР до ПТЗ:

ПТСР → стресостійкість → переробка → ПТЗ

Розвинена стресостійкість дає змогу особистості (комбатанту, постраждалому населенню) не уникати травматичних переживань, а конструктивно боротися з ними. Це надає можливість провести ту саму когнітивну переробку, що призводить до позитивного осмислення досвіду.

Адаптація → відчуття контролю → ПТЗ

Швидка адаптація до мирного життя, відновлення соціальних ролей і рутини відновлює почуття контролю над своїм життям. Саме набуття особистої сили (один із стовпів ПТЗ) є прямим результатом успішної адаптації.

ПТЗ передбачає розвиток стресостійкості та здатність до швидкої адаптації. Чим більше людина здатна до *позитивної адаптації* (використання конструктивних копінг-стратегій, практичних психотехнологій), тим вища ймовірність, що вона вийде з травми не просто «вижившою», а людиною, яка досягла нового рівня особистісного зростання і ПТЗ [21–22].

4.2. Можливості і ресурси розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації та їхній вплив на ПТЗ. У процесі надання психологічної допомоги важливо використати можливості та ресурси розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, які позитивно впливають на ПТЗ.

ПТЗ – це феномен, за якого людина, переживши травму, і стає сильнішою та мудрішою, завдяки наступним можливостям і ресурсам: **4.2.1. Здобути уроки з травми:** зрозуміти, що можна було зробити по-іншому і як використовувати цей досвід у майбутньому. **4.2.2. Розвинути нові сенси життя:** переосмислити свої цінності та цілі. **4.2.3. Зміцнити відносини з близькими:** побудувати глибші та довірливі відносини. **4.2.4. Реалізувати свій потенціал:** розвинути нові таланти та здібності.

4.3. Головні чинники стресостійкості та адаптації, їх вплив на ПТЗ. **4.3.1. Прискорене відновлення:** люди з високою стійкістю до стресів швидше справляються з емоційними і фізичними негативними наслідками травми; вони менш схильні до тривалих депресивних станів і швидше

повертаються до нормального життя. **4.3.2. Позитивний погляд на ситуацію:** здатність адаптуватися допомагає переосмислити травматичний досвід, знайти в ньому позитивні аспекти та винести уроки, що сприяє формуванню оптимістичнішого погляду на майбутнє. **4.3.3. Розвиток нових навичок:** у процесі адаптації людина часто освоює нові стратегії подолання труднощів, що робить її більш гнучкою та ресурсною. **4.3.4. Зміцнення міжособистісних відносин:** стресостійкість та адаптивність допомагають підтримувати соціальні зв'язки, що є важливим фактором відновлення. **4.3.5. Особистісне зростання:** подолання травми може призвести до розвитку нових цінностей, смислів життя та глибшого розуміння себе.

4.4. Механізми взаємозв'язку стресостійкості та адаптації щодо ПТЗ. **4.4.1. Емоційна регуляція:** стресостійкі люди краще керують своїми емоціями, що дозволяє їм уникнути застрягання в негативних переживаннях. **4.4.2. Когнітивна переоцінка:** здатність до адаптації допомагає переосмислити травматичний досвід, надавши йому нового сенсу. **4.4.3. Пошук соціальної підтримки:** люди з розвиненими соціальними навичками легше знаходять підтримку у близьких, що прискорює відновлення.

5. Головні елементи, які трансформують руйнівний потенціал травми, стресу на ресурс для ПТЗ

Роль психологічної допомоги, підтримки та самопомоги у «подоланні наслідків травматичних ситуацій та досягненні ПТЗ» у комбатантів є *центральною та багатоаспектною*. Визначено *основні елементи*, які виступають у ролі медіаторів (посередників), які трансформують руйнівний потенціал травми, стресу на ресурс для особистісного розвитку. Без активного втручання (допомоги) та внутрішніх зусиль (самопомоги, самопомочі) травматичний досвід з більшою ймовірністю призведе до ПТСР, а не до зростання.

Розкриємо *основні елементи* (їхні функції, механізм і результати), які виступають у ролі медіаторів (посередників) на шляху від психологічної проблеми (травма, стрес) до особистісного росту та ПТЗ.

5.1. Перший елемент. Роль психологічної допомоги та підтримки. Професійна та соціальна підтримка виконує наступні критично важливі функції. **5.1.1. Створення безпечного, контрольованого середовища, кейсу (контейнера).** Функція передбачає забезпечення фізичної та емоційної безпеки – базової умови, без якої неможливо розпочати переробку травми. Механізм охоплює, наприклад, психотерапію: когнітивно-поведінкової терапії, для лікування травм (КПТ, травма-фокусована КПТ); десенсибілізація та переробка травматичних спогадів рухом очей, це допомагає обробляти травматичні спогади, знижувати емоційний дистрес та тривожність, пов'язані

з травмою, а також допомагає зменшити вплив негативних переконань (ДПДГ). Їхнє використання створює контрольоване середовище для безпечної експозиції до травматичних спогадів, даючи інтегрувати (переформувати) їх у загальну картину минулого, а не переживати як загрозу теперішнього. **5.1.2. Інтеграція та реінтеграція.** Функція передбачає допомогу у відновленні соціальної ідентичності та зв'язків. Механізм охоплює соціальну підтримку (сім'ї, ветеранських організацій, психологів), що допомагає особистості подолати соціальну ізоляцію та відчуття «відокремленості» від світу. Реінтеграція в цивільне життя є першим кроком до відновлення відчуття належності та сенсу, що є сферою ПТЗ.

5.2. Другий елемент. Роль самодопомоги та саморегуляції. Самопоміч – це активне зусилля особистості (комбатанта), що спрямоване на відновлення внутрішнього контролю, що безпосередньо впливає на стресостійкість. **5.2.1. Відновлення почуття контролю.** Функція передбачає перехід від пасивної ролі «жертви травми» до активної ролі «людини, яка управляє своїм станом». Механізм охоплює навчання технікам заземлення (наприклад, 5-4-3-2-1), дихальним вправам і майндфулнес, що дає змогу особистості самостійно регулювати інтенсивні емоційні реакції (паніку, гнів, тривогу) і сприяти дисоціації. Це безпосередньо розвиває самоефективність та віру у здатність впоратися зі стресом. **5.2.2. Запобігання уникненню, здатність до конфронтації.** Функція передбачає, що самопоміч формує здатність конфронтувати з тригерами та хворобливими думками. Механізм передбачає, що саморегуляція знижує рівень збудження до того стану, коли можлива когнітивна робота з травматичним матеріалом. Уникнення є головною перешкодою по дорозі до ПТЗ, а навички самодопомоги дають змогу його подолати. Здатність конфронтувати з тригерами та хворобливими думками – це психологічна навичка усвідомлено зустрічатися з неприємними стимулами, не втікаючи від них і не впадаючи в автоматичні реакції (наприклад, паніку чи саморуйнування). Це вміння «вистояти» поруч зі своїм болем, поки він не перестане вами керувати. Варто зауважити, що уникнення тригерів лише підсилює страх, а *конфронтація* – це шлях до свободи: ви перестаете будувати своє життя навколо того, як би не зустрілися з болем, і починаєте жити згідно зі своїми цінностями, навіть якщо іноді буває важко.

5.3. Третій елемент. Вплив психологічної допомоги та самодопомоги на стресостійкість та адаптацію, зв'язок із ПТЗ. Психологічна допомога та самопоміч є інструментами, які безпосередньо розвивають ті якості (у поточному дослідженні якості стресостійкості та здатності до швидкої адаптації), які необхідні для ПТЗ. У таблиці 1 подано якості «стресостійкості

(резильєнтність)» і «швидкої адаптації», розкрито як вони розвиваються в процесі психологічної допомоги та самодопомоги, їхній взаємозв'язок із ПТЗ.

Таблиця 1

Механізм впливу психологічної допомоги та самодопомоги на якості «стресостійкості (резильєнтність)» і «швидкої адаптації» та їхній зв'язок із ПТЗ

Якості	Як воно розвивається (роль допомоги)	Зв'язок із ПТЗ
1. Стресостійкість (Резильєнтність)	Формується через <i>когнітивну реструктуризацію</i> (зміна неадаптивних думок) та <i>емоційну регуляцію</i> (самопоміч)	Дає змогу комбатанту сприймати стрес не як загрозу, а як виклик, що необхідно для зміни <i>самосприйняття</i> (відчуття особистої сили)
2. Швидка адаптація	Формується через відновлення <i>рутини та постановку реалістичних цілей</i> у мирному житті, а також через підтримку соціальних ролей	<i>Відновлює почуття передбачуваності та контролю.</i> Успішна адаптація звільняє психологічні ресурси для пошуку нового сенсу та переоцінки цінностей

Результат ПТЗ завдяки проведеній психологічній допомозі та самодопомоги як каталізатор є інструментами, які безпосередньо розвивають ті якості (у поточному дослідженні якості стресостійкості та здатності до швидкої адаптації), які необхідні для ПТЗ.

5.4. Четвертий елемент. Безпосередній вплив психологічної допомоги і самодопомоги на ПТЗ. Успішний розвиток стресостійкості та адаптації через механізми допомоги та самодопомоги безпосередньо сприяє ПТЗ у *таких сферах*: **5.4.1. Зміна самосприйняття:** процес активного подолання (самопоміч) та успішної переробки травми (психологічна допомога) доводить військовослужбовцю його наймовірну силу та стійкість; людина виходить із кризи з відчуттям, що якщо вона пережила це, то впорається з чим завгодно. **5.4.2. Зміна філософії життя (новий сенс):** переоцінка цінностей, прийняття життя як більш цінного і тендітного, посилення духовності, новий зміст і цілі; психологічна допомога (особливо в рамках гуманістичних і логотерапевтичних підходів) спрямована на пошук сенсу в

стражданні. **5.4.3. Новий сенс життя.** Успішна адаптація дає змогу комбатанту направити свою силу та досвід на допомогу іншим (служіння, підтримка), що є потужним джерелом нового життєвого сенсу. **5.4.4. Поліпшення відносин з іншими:** підвищення близькості, співчуття, поява більш глибоких та осмислених відносин; групова підтримка та успішна соціальна реінтеграція поглиблюють відносини з близькими; усвідомлення цінності життя (результат ПТЗ) призводить до більш глибокого, емпатичного та щирого зв'язку з оточуючими.

Таким чином, психологічна допомога та самопомога – це не просто лікування, а каталізатор особистісної еволюції, який озброює особистість внутрішніми та зовнішніми ресурсами для побудови життя *після* травми, а не просто повернення до життя.

6. Інтегративний інструментарій реалізації авторської «Технології», основи забезпечення психологічної допомоги в «подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості» як вагомого ресурсу ПТЗ

Представимо інтегративний інструментарій реалізації авторської «Технології», що може виступити в ролі засобів, які трансформують руйнівний потенціал травми, стресу на ресурс для особистісного розвитку і ПТЗ комбатантів і населення в екстремальних умовах. Без активного втручання (психологічної допомоги) та внутрішніх зусиль (самопомоги) травматичний досвід із більшою ймовірністю призведе до ПТСР, а не до ПТЗ.

Конкурентоздатність особистості в цьому контексті реалізації авторської «Технології» В. П. Чудакової, розуміється не як суперництво, а як здатність особистості ефективно мобілізувати ресурси, ставити і досягати мету 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 посттравматичне зростання, як основи конкурентоздатності особистості. У нашому розумінні «конкурентоздатність = життєстійкість». Формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості є базовою компетентністю психологічної стійкості, самозбереження, виживання і особистісного зростання.

У контексті нашого дослідження акцентовано на науково-методичному забезпеченні психологічної допомоги, засобами розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації як основи ПТЗ. Забезпечення необхідними теоретико-практичними знаннями і техніками фахівців, які працюють у галузі психологічної допомоги, психолого-соціальної підтримки та самопомоги.

З метою розв'язання вищезазначених проблем, науково-методичного забезпечення психологічної допомоги в подоланні травм, розвитку компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості в складних екстремальних травматичних ситуаціях, нами за теоретико-методологічну, методичну та практико-орієнтовану основу використано інтегративний інструментарій авторської «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості у швидкозмінних умовах інноваційної діяльності» (автор – В. Чудакова) [7–12; 14; 17; 18; 19; 23] (далі «Технологія» – В. Чудакової). Вона складається з двох взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих моделей.

6.1. Перша складова «Технології»: «1. Діагностична модель експертизи психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості». Її реалізація надала можливість визначити кореляційні взаємозв'язки оцінних показників; виявити якості, що допомагають/заважають конкурентоздатності у швидкозмінних умовах; виявити верифіковану (доказову) факторну структуру цільового і прогностичних показників психологічних компетентностей конкурентоздатності/самореалізації особистості (на основі SPSS). Виявлено сильні і слабкі сторони сформованості психологічних компетентностей особистості, виявлено дефіцит конкретних компетентностей (наприклад, низький рівень саморегуляції, тощо). За результатами реалізації діагностичної моделі експертизи визначено *стан сформованості психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості*. За результатами математично-статистичної обробки емпіричних даних (за допомогою програми SPSS: факторний, кореляційний, кластерний аналіз) реалізації компонентів діагностичної моделі «Технології» нами виявлено латентну (приховану) структуру факторів «пріоритетних психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» (ППКК) [6–17; 18–23], представленої у *таблиці 2*.

У *таблиці 3* надано факторна структура (психологічних компетентностей конкурентоздатності), яка постає системою детермінант щодо забезпечення ПТЗ [18], що є центральним механізмом подолання травми і розвитку посттравматичного зростання.

Названий вище перелік *ключових шести структурних факторів* «пріоритетності психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» (ППКК) [18] – це не просто перелік шести факторів, **це фундамент для побудови** корекційно-розвивальних програм, психотехнологій, інтегративного інструментарію психологічної допомоги, спеціальної психологічної підготовки на основі реалізації «2. Корекційно-розвивальної моделі», яку надамо нижче.

Таблиця 2

Факторна структура психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості у швидкозмінних умовах

Зміст прихованої, латентної структури факторів ППКК, їх кореляційні навантаження
Фактор 1 (Ф1). Компетентності цілепокладання ($r = 0,927$): оволодіння ефективними стратегіями постановки і досягнення цілей ($r = 0,873$); визначення своєї місії та свого призначення ($r = 0,873$)
Фактор 2 (Ф2). Мотиваційна компетентність , зокрема вміння створювати позитивну мотивацію ($r = 0,736$)
Фактор 3 (Ф3). Компетентності подолання психологічних проблем, травм і розвиток стресостійкості та здатності до швидкої адаптації : оволодіння навичками гнучкого реагування на ситуацію ($r = 0,794$); вміння вийти на новий рівень управління своїми станами ($r = 0,794$); вміння набувати емоційної стійкості у складних життєвих ситуаціях та здатність до швидкої адаптації ($r = 0,709$); оволодіння методами позбавлення від почуття образи, подолання відчуття провини, залежностей, комплексів ($r = 0,674$); вміння переформувати наслідки психологічних травм та інших травматичних спогадів ($r = 0,620$); вміння розвивати стресостійкість та здатність до швидкої адаптації ($r = 0,751$); вміння використовувати методи переформування страхів, фобій, тривоги, песимізму та депресії ($r = 0,413$)
Фактор 4 (Ф4). Комунікативна компетентність : опанування технологій ефективного взаємодії з людьми (колегами ($r = 0,886$); взаємодія з керівниками ($r = 0,878$), учнями ($r = 0,713$), батьками та рідними ($r = 0,975$); вміння налагоджувати відносини довіри та співпраці ($r = 0,975$); вміння вирішувати міжособистісні протиріччя ($r = 0,743$)
Фактор 5 (Ф5). Спеціальні (специфічні) компетентності (подолання конфліктів; публічні виступи; професійний стрес і синдром вигорання) : ($r = 0,906$). Цей фактор об'єднує в собі три показники: 1) подолання конфліктів та вирішення міжособистісних протиріч ($r = 0,687$); 2) оволодіння мистецтвом публічних виступів ($r = 0,610$); 3) подолання професійного стресу та синдрому професійного вигорання ($r = 0,655$)
Фактор 6 (Ф6). Компетентність інноваційності ($r = 0,961$): стан рівня інноваційності (позитивний, нульовий рівень, негативна інноваційність) ($r = 0,987$); тенденції інноваційності, направленості (інтелектуально-теоретична, емоційно-практична) ($r = 0,987$)

Таблиця 3

Факторна структура (психологічних компетентностей конкурентоздатності/ самореалізації), яка виступає системою детермінант, що забезпечує ПТЗ, яка є центральним механізмом подолання травми

№. Фактори (компетентність)	Детермінуючий механізм подолання травми, що забезпечує ПТЗ
Ф1. Цілепокладання	Відновлення сенсу : Подолання апатії та почуття безнадійності, характерних для ПТСР, через формування нових, громадянських цілей і життєвої перспективи. Компетентність цілепокладання : ПТСР часто супроводжується втратою сенсу та бачення майбутнього. Відновлення здатності до цілепокладання (як цивільного, так і особистісного) стає основним механізмом відновлення ідентичності та запобігання депресивним станам
Ф2. Мотиваційна	Активізація внутрішніх ресурсів : переключення уваги з травми на пошук можливостей та самореалізацію. Мотиваційна компетентність : травма призводить до мотиваційної апатії. Тренінг цієї компетентності дає змогу психологу реактивувати внутрішню мотивацію (внутрішні ресурси) особистості для пошуку нових ролей та можливостей (самореалізація)
Ф3. Подолання психологічних проблем, стресостійкості та швидкої адаптації	Ключовий механізм стабілізації та зростання : безпосередньо забезпечує регуляцію афекту та переформування травматичних спогадів (вміння вийти на новий рівень управління своїми станами)
Ф4. Комунікативна	Відновлення соціального капіталу : Подолання соціальної ізоляції та емоційної відчуженості, спричинених травмою, через ефективну взаємодію з сім'єю та суспільством
Ф5. Специфічні (подолання конфлікту, публічні виступи, професійний стрес і синдром вигорання)	Професійний і соціальний захист : Зниження ризику вторинної дезадаптації (конфлікти, вигорання) під час повернення до робітничого чи соціального колективу
Ф6. Інноваційність	Механізм гнучкості та ПТЗ : Здатність креативно переосмислити травматичний досвід і застосовувати нові, нестандартні підходи до вирішення життєвих проблем

За результатами реалізації «Технології» *доведено, що факторна структура (психологічних компетентностей конкурентоздатності/само-реалізації) є ключовим механізмом психологічної допомоги в подоланні травм, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, як вагомого компонента досягнення посттравматичного зростання (ПТЗ)*. Такі результати нами одержано на основі проведення поточного наукового дослідження, вони будуть представлені також у наступних публікаціях.

6.2. Друга складова «Технології»: 2) Корекційно-розвивальна модель рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу (PIT). З метою її реалізації розроблено дві авторські програми спеціальної психологічної підготовки.

6.2.1. «1. Індивідуальна програма» рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу (PIT): «Сучасні психологічні технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатної особистості у швидкозмінних умовах» (автор – В. Чудакова, 12 модулів). Її метою є оволодіння певними соціально-психологічними знаннями, уміннями, навичками, компетентностями необхідними у сфері спілкування, професійної діяльності, власного розвитку та корекції, для формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості [6–23]. PIT за невеликий проміжок часу дає змогу: вирішити завдання інтенсивного формування і розвитку психологічних компетентностей, здібностей, які необхідні для ефективного формування особистості з залученням її особистих зусиль і резервів; забезпечити пошук людиною в самій собі мобілізуючих факторів для виходу із утруднень, екстремальних і проблемних ситуацій [6–17; 19; 23]. **Особливості реалізації PIT.** Послідовність модулів побудована на основі кластерного аналізу. Структура «індивідуальної» програми PIT має повний цикл формування компетентностей конкурентоспроможної/само-реалізації та особистісного розвитку. З метою реалізації названої програми рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу нами використано інтегративний інструментарій сучасних психотехнологій практичної психології, психотехнології, які мають значний потенціал у контексті психологічної допомоги з подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та швидкої адаптації учасників освітнього процесу. Особливої важливості це набуває в екстремальних і кризових ситуаціях, вагомим значенням воно має у воєнний час і післявоєнний період, для надання психологічної допомоги, проведення тренінгів, коучингів, консультування [2; 6–17; 19–23].

6.2.2. «2. Загальна програма» рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу (PIT): «Підготовка експертів-тренерів / комбатантів-тренерів реалізації інтегративної «технології формування психологічних компетентностей

конкурентоздатності особистості у швидкозмінних умовах інноваційної діяльності організації» (автор – В. Чудакова, 4 рівня, 7 модулів) [2; 6–17; 19–23]. Її метою є підготовка експертів-тренерів / комбатантів-тренерів: оволодіння психолого-педагогічними знаннями, уміннями, навичками, компетентностями, щодо проведення експертизи (діагностики, оцінювання, прогнозування) і використання корекційно-розвивальних інтерактивних методів для формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості у швидкозмінних умовах. Що надає можливість підготувати експертів-тренерів, які самостійно зможуть впровадити в освітню практику авторську «Технологію» і моделі її реалізації. Масштабування технології через «Загальну програму» підготовки експертів-тренерів (Модулі 1–7) забезпечує тиражування та якість психологічної допомоги. Підготовка фахівців, здатних проводити повний дослідницький цикл (діагностика, статистичний аналіз, корекція і розвиток), гарантує постійну верифікацію та розвиток методики. **Кінцева мета та перспектива подальшої реалізації «Технології» для комбатантів** – перетворення досвіду, отриманого в умовах травми, у позитивний соціальний внесок, де колишні комбатанти, ставши ефективними та самореалізованими особами, приносять користь суспільству, що є найвищим проявом психологічної стійкості та ПТЗ.

Попри те, що спочатку «Технологія» В. Чудакової **розроблялася для використання в мирний час** (освіта, бізнес, медицина, соціальна сфера, силові структури), своєї актуальності вона набула в кризових і екстремальних умовах. Доведено, що її **доцільно використовувати** не лише в стабільний і мирний час, а й в умовах світової кризи пов'язаної Covid-19, і у надзвичайних / екстремальних умовах військового стану (система освіти, сфера психологічного та соціального забезпечення, силові структури, медицина, реабілітація і відновлення). На її основі нами *розроблено науково-методичне забезпечення психологічної підтримки та самопомоги* в подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, і виявлення їх впливу на посттравматичне зростання особистості комбатантів і населення в умовах воєнного стану та в післявоєнний період [6–23].

Встановлено, що впровадження розробленої нами «Технології» є дієвим засобом науково-методичного забезпечення спеціальної психологічної підготовки, що забезпечує психологічну допомогу, підтримку та самопомогу засобами інтегративних психотехнологій практичної психології, психотерапії та коучингу для подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, а також стимулювання ПТЗ комбатантів населення, які постраждали в екстремальних умовах воєнного часу.

Оскільки вона є технологією активного формування особистісного потенціалу: **1) Стресостійкість (компетентність):** забезпечує здатність витримувати когнітивний та емоційний дисонанс, спричинений травмою, дозволяючи психіці приступити до переробки, а не уникнення. Це фундамент ПТЗ. **2) Швидка адаптація (конкурентоздатність):** забезпечує проактивний перехід від пасивного переживання наслідків до активного пошуку нових можливостей (ключовий аспект ПТЗ), використовуючи збережені та набуті компетенції для побудови нового, сильнішого життєвого шляху. У результаті психологічна компетентність дає інструменти для подолання, лікування, відновлення, а конкурентоздатність – забезпечує мотивацію і напрямок для розвитку після травми. Формування психологічних компетентностей (за «Технологією» В. Чудакової) дає людині інструменти для ефективного подолання кризових ситуацій, а їх ефективне подолання є механізмом, що запускає посттравматичне зростання ПТЗ. Таким чином, *психологічне забезпечення, що інтегрує діагностичний і корекційно-розвивальний інструментарій «Технології», не просто перериває, лікує наслідки травми, а й формує більш сильну, стійку та конкурентоспроможну особистість, здатну відновлювати не лише себе, а й суспільство* [20–23].

Використання діагностичної і корекційно-розвивальних моделей реалізації авторської «Технології» сприяє ПТЗ, оскільки психологічні компетентності конкурентоздатності забезпечують необхідний практичний психологічний «інструментарій» для переробки травматичного досвіду в позитивні зміни. 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 підготовку експертів-тренерів / комбатантів-тренерів для роботи з комбатантами (військовослужбовцями та учасниками бойових дій), а також населенням (демобілізованими, їхніми сім'ями і учасниками освітнього процесу та ін.) в екстремальних умовах воєнного часу і в післявоєнний період.

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

7. Особливості, роль і вплив реалізації авторської «Технології» на ПТЗ

7.1. Перехід від традиційного підходу (основаного на купіруванні, перериванні гострих симптомів) до компетентнісної парадигми формування психологічної конкурентоздатності, стійкості, самореалізації особистості, як ресурсу посттравматичного зростання

особистості (на основі авторської «Технології»). Інтегративний інструментарій авторської «Технології» В. Чудакової надав можливість подолати традиційний підхід, що сфокусований виключно на купіруванні (від фр. *couper* – переривати) – це «швидка допомога». Купірування передбачає швидке припинення гострих проявів. Це механічне або медикаментозне переривання гострого стану (наприклад, зупинка панічної атаки, зняття нападу агресії, тамування гострого болю) або стресової реакції, симптомів травматичного досвіду і наслідків психологічних проблем комбатантів і населення в екстремальних умовах. Воно працює з симптомом, а не з причиною.

Нами запропонована компетентнісна парадигма формування психологічної конкурентоздатності стійкості та самореалізації особистості. Ключовим ядром якої є авторська інтегративна «Технологія формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості у швидкозмінних умовах», що спирається на: 1) теоретико-методологічну базу; 2) верифіковану функціональну структуру моделей її реалізації; 3) валідний психодіагностичний інтегративний інструментарій експертизи; 4) результати математично-статистичного аналізу емпіричних даних (факторний, кореляційний, кластерний тощо), виявлену приховану (приховану) факторну структуру компонентів і показників та їхній взаємозв'язок; 5) інтегративні методи корекційно-розвивальної моделі рефлексивного-інноваційного тренінгу-коучингу; 6) «індивідуальній програмі» спеціальної психологічної підготовки рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу: «Сучасні психологічні технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатної особистості у швидкозмінних умовах»; 7) «загальній програмі» спеціальної психологічної підготовки з рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу «Підготовка експертів-тренерів/комбатантів-тренерів реалізації «технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості у швидкозмінних умовах». Це надає можливість підготувати фахівців експертів-тренерів, які самостійно зможуть впровадити в освітню практику авторську «Технологію» і моделі її реалізації.

У контексті реалізації авторської «Технології» [6–23] ПТЗ є **кінцевим результатом** розвитку конкурентоздатності особистості – коли комбатант використовує свій травматичний досвід не як тягар, а як унікальний ресурс для досягнення своїх цілей та повноцінної самореалізації.

ПТЗ є прямим наслідком системного розвитку психологічних компетентностей.

7.2. Ключова роль «Технології» в науково-методичному забезпеченні психологічної допомоги. Результати впровадження авторської «Технології» [2: 6–23] відіграють ключову роль у науково-методичному забезпеченні психологічної

допомоги в подоланні наслідків травм, стресу, розв'язанні проблем (комунікації, страхів, фобій, конфліктів, провини, образи, обмежувальних переконань, комплексів, залежностей, гострого горя і втрати). Основна увага приділялася в процесі корекційно-розвивальної моделі тренінгу-коучингу, концентрувалася увага на саморегуляції, знаходженні внутрішніх ресурсів і резервів для формування психологічних компетентностей конкурентоздатності/самореалізації, самоефективності, розвитку стресостійкості, здатності до швидкої адаптації, адекватної самооцінки та упевненості в собі, ефективної комунікації і взаєморозуміння, позитивної мотивації, цілепокладання, і як результат досягнення посттравматичного зростання і особистісного росту особистості у швидкозмінних умовах.

7.3. Ключова роль «Технології» для військовослужбовців (комбатантів). **7.3.1. Перехід від ПТСР до ПТЗ:** військовослужбовець не просто позбавляється симптомів, а й використовує свій досвід для самореалізації та особистісного зростання, що відповідає нашій концепції конкурентоспроможної особистості. **7.3.2. Досягнення:** технологія гарантує, що результатом роботи стає не просто відсутність симптомів, а ПТЗ, що

виявляється в нових можливостях, особистій силі та більш глибокій оцінці життя. **7.3.3. Формування конкурентоздатності:** розвиток шести чинників компетентності дає змогу військовослужбовцю активно *самореалізуватися* в мирному житті, ефективно знаходити себе на ринку праці та відновлювати гармонійні відносини. **7.3.4. Довгострокова стійкість:** формування стійкої факторної структури психологічних компетентностей (6 чинників), яка запобігає рецидивам травми та забезпечує успішне життя.

Висновки. Підводячи підсумки, варто зазначити, що ефективна реалізація авторської «Технології» В. П. Чудакової дає змогу перевести особу комбатанта із стану постраждалого у стан активного суб'єкта, здатного до посттравматичного зростання. Отже, її реалізація покликана як забезпечити подолання наслідків травми, а й сприяти успішній самореалізації військовослужбовця – учасника бойових дій, комбатанта в мирному суспільстві. Реалізація «Технології» відкриває перспективи подальшого вивчення досліджуваної проблеми: удосконалення системи підготовки/перепідготовки/підвищення кваліфікації; комплексного забезпечення психологічної допомоги комбатантів і цивільного населення в екстремальних умовах.

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 – головний ресурс ефективності професійної діяльності працівників Національного центрального бюро Інтерполу в Україні: стратегії, моделі, технології: навч.-метод. посіб. Київ: Інформ. сист., 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: навч. посіб. 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 (у форматі фотовернісажу 1). 11 частина. *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 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 Всеукраїнського наукового круглого онлайн-столу (Київ, 22 трав. 2024 р.). 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», у рамках міжнародного стажування і міжнародної літньої школи «Узбекистан-Україна 2023» В. Чудакової (у форматі фотовернісажу, частина 2). 12 частина. *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: подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України*. зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму (Київ, 30 червня 2022 р.). Київ: Людмила, 2022. С. 286–293. URL: <https://dndi.mvs.gov.ua>.
10. 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).

11. 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*. 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-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. С. 311–325. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-311-325>.
13. Чудакова В. П. 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 (частина 2). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2025. № 3 (98). С. 76–92. DOI: [https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-3\(98\)-11](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-3(98)-11).
14. 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 Всеукраїнського наукового круглого онлайн-столу (Київ, 12 черв. 2024 р.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 73–76. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744549/>.
15. 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 Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 05–06 листоп. 2024 р.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 82–86. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743609>.
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. 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).
18. 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. URL: [https://doi.org/10.63437/2309-3935-2025-1\(96\)-13](https://doi.org/10.63437/2309-3935-2025-1(96)-13).
19. Чудакова В. П. Ключові компоненти, особливості, напрями, детермінанти, особливості практики науково-методичного забезпечення психологічної допомоги, підтримки і самопомоги у подоланні наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості, здатності до швидкої адаптації, активізації посттравматичного зростання особистості комбатантів і цивільного населення у екстремальних умовах, на основі реалізації «технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» (частина 3). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2025. № 4 (99). С. 104–120. DOI: [https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-4\(99\)-13](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-4(99)-13).
20. Чудакова В. П. Науково-методичне забезпечення технології психологічної підтримки і самопомоги у подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості, та їх вплив на посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій. (розділ 3.1.). *Психологічна допомога в актуалізації посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій: практичний посібник*. В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Москаленко та ін. за наук. ред. В. В. Турбан. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. С. 155–180. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/747184>.
21. Чудакова В. П. Технологія психологічної допомоги, підтримки і самопомоги у подоланні наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості, її вплив на посттравматичне зростання особистості. (розділ 3.7). *Сприяння подолання травматичного досвіду військовослужбовців: методичні рекомендації*. В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Москаленко та ін. за наук. ред. В. В. Турбан. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. С. 68–85. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/747183>.
22. Як подолати психотравму та відновити душевну рівновагу: методичний посібник із психотравматерапії. Bern: KMB, 2012. 328 с.
23. 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. *Díl mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2024. S. 377–389. DOI: <https://doi.org/10.52058/49-2024>.*

References

1. Blokh, S. (2012). Vvedennia u psykhoterapii [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 tsentralnoho biuro Interpolu v Ukraini: stratehii, modeli, tekhnologii [Psychological and professional (legal) support is the main resource for the effectiveness of professional activities of employees of the National Central Bureau of Interpol in Ukraine: strategies, models, technologies]. Kyiv, 87 p. [in Ukrainian].
3. Klymchuk, V. O. (2016). Posttravmatychno zrostantia ta yak mozhna yoho vykorystaty u psykhoterapii [Post-traumatic 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. Menehetti, A. (2007). Psykho-somatyka [Psychosomatics]. Kherson, 360 p. [in Ukrainian].
5. Turban, V. V. (Ed.). (2018). Osnovy reabilitatsiinnoi psykhologii: podolannia naslidkiv kryzy [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis] (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 innovatsiinnoi diialnosti» u ramkakh mizhnarodnoho stazhuvannia ta akademichnoi mobilnosti: ukraïnsko-uzbekskyi dosvid (u formati fotovernisazhu 1) [Approbation and implementation of reflexive-innovative training, coaching "Modern psychotechnologies for the formation of competences of individual competitiveness in the conditions of innovative activity" within the framework of international internship and academic mobility: Ukrainian-Uzbek experience (in the format of photo vernissage 1)]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality*, (2), 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 sytuatsiakh ta dovhotryvaloï napruhy, u podolanni naslidkiv travmuiuchykh sytuatsii, rozvytku stresostiikosti, zdatnosti do shvydkoi adaptatsii i posttravmatychnoho zrostantia [Aspects of psychological assistance to an individual in extreme, crisis situations and long-term tension, in overcoming the consequences of traumatic situations, developing stress resistance, the ability to quickly adapt and post-traumatic growth]. In *Teperishnie ta maibutnie ukraïnskoi psykhologii: nadbannia ta vtraty* [Present and future of Ukrainian psychology: achievements and losses]. 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 instrumen-tarii formuvannia kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti v umovakh innovatsiinnoi diialnosti», u ramkakh mizhnarodnoho stazhuvannia i mizhnarodnoi litnoi shkoly «Uzbekystan-Ukraina 2023» V. Chudakovoï (u formati fotovernisazhu, chastyna 2) [Experience of implementation and content of the program "Technologies and integrative toolkit for the formation of competences of individual competitiveness in the conditions of innovative activity", within the framework of international internship and international summer school "Uzbekistan-Ukraine 2023" by V. Chudakova (in the format of photo vernissage, part 2)]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality*, (3), 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: podolannia naslidkiv travmuiuchykh sytuatsii, rozvytku stresostiikosti ta zdibnosti do shvydkoi adaptatsii [Providing psychological assistance by means of integrative NLP psychotechnologies: overcoming the consequences of traumatic situations, developing stress resistance and the ability to quickly adapt]. In *Zabezpechennia psykhologichnoi dopomohy v sektori Syl oborony Ukrainy* [Providing psychological assistance in the sector of the Defense Forces of Ukraine]. Kyiv, 286-293. Retrieved from: <https://dndi.mvs.gov.ua>. [in Ukrainian].
10. Chudakova, V. P. (2023). Intehratyvnyi instrumentarii zabezpechennia psykhologichnoi dopomohy i rozvytok kompetentnosti stresostiikosti ta zdatnosti do shvydkoi adaptatsii osobystosti v skladnykh zhyttievnykh travmuiuchykh sytuatsiakh, z vykorystanniam diahnostychnykh i korektsiinykh, tsyfrovnykh i STEM-metodiv [Integrative toolkit for providing psychological assistance and development of competences of stress resistance and ability to rapid adaptation of an individual in complex life traumatic situations, using diagnostic and correctional, digital and STEM-methods]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality*, (1), 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 v umovakh innovatsiinnoi diialnosti orhanizatsii», yak osnovy i diievoho zasobu, praktyky psykhologichnoi dopomohy v podolanni psykhologichnykh problem i travm, rozvytku stresostiikosti ta zdatnosti do shvydkoi adaptatsii osobystosti, u skladnykh nadzvychainykh sytuatsiakh, yak komponentiv militarnoi identychnosti (chastyna 1) [Integrative toolkit and features of the implementation of "technology

for the formation of psychological competences of individual competitiveness in the conditions of innovative activity of organizations", as a basis and effective means, practice of psychological assistance in overcoming psychological problems and traumas, development of stress resistance and ability to rapid adaptation of an individual, in complex emergencies, as components of military identity (part 1)]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality*, (2), 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-metodychnoho zabezpechennia i osoblyvosti realizatsii «psykholoho-orhanizatsiinoi tekhnologii formuvannia kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti v umovakh innovatsiinoi diialnosti orhanizatsii» [Scientific and methodological support and features of the implementation of "psychological and organizational technology for the formation of individual competitiveness competences in the conditions of innovative activity of organizations"]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii ta sotsialnoi roboty – Theoretical and Applied Problems of Psychology and Social Work*, (3), 311-325. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-311-325>. [in Ukrainian].

13. Chudakova, V. P. (2025). Osnovni determinanty ta intehratyvnyi instrumentarii formuvannia militarnoi identychnosti uchasnykiv osvitnoho protsesu zasobamy psykholohichnoi dopomohy v podolanni naslidkiv travmuiuchykh sytuatsii, rozvytku stresostiikosti ta zdatnosti do shvydkoi adaptatsii (chastyna 2) [Main determinants and integrative toolkit for the formation of military identity of participants in the educational process by means of psychological assistance in overcoming the consequences of traumatic situations, developing stress resistance and the ability to quickly adapt (part 2)]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality*, (3), 76-92. DOI: [https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-3\(98\)-11](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-3(98)-11). [in Ukrainian].

14. Chudakova, V. P. (2024). Osnovni chynnyky, shcho vplyvaiut na posttravmatychno zrostannia osobystosti, ta rol v yoho realizatsii «tekhnologii psykholohichnoi pidtrymky i samodopomohy u podolanni naslidkiv travmuiuchykh sytuatsii, rozvytku stresostiikosti ta zdatnosti do shvydkoi adaptatsii» [Main factors influencing the post-traumatic growth of an individual, and the role in its implementation of "technology of psychological support and self-help in overcoming the consequences of traumatic situations, the development of stress resistance and the ability to quickly adapt"]. In *Naukova spadshchyna ukrainskoi psykholohii: yednist mynuloho ta teperishnoho* [Scientific heritage of Ukrainian psychology: unity of the past and the present]. Kyiv, 73-76. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744549/>. [in Ukrainian].

15. Chudakova, V. P. (2024). Osoblyvosti naukovo-metodychnoho zabezpechennia psykholohichnoi pidtrymky ta dopomohy u podolanni naslidkiv travmuiuchykh sytuatsii, rozvytku kompetentnosti stresostiikosti ta zdatnosti do shvydkoi adaptatsii, i yikh vplyv na posttravmatychno zrostannia osobystosti [Features of scientific and methodological support of psychological support and assistance in overcoming the consequences of traumatic situations, development of stress resistance competences and the ability to rapid adaptation, and their impact on post-traumatic growth of an individual]. In *Zhyttievi vyklyky suchasnoho suspilstva v umovakh voiennoho chasu* [Life challenges of modern society in wartime conditions]. Kyiv, 82-86. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743609>. [in Ukrainian].

16. Chudakova, V. P. (2021). Realizatsiia kompetentnisno oriientovanoho navchannia: navchalna prohrama [Implementation of competence-oriented learning: a curriculum]. Kyiv, 25 p. Retrieved from: <https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/21-29-CHudakova.pdf>. [in Ukrainian].

17. Chudakova, V. P. (2024). Realizatsiia koreliatsiinoho analizu, pobudova «koreliatsiinoi matrytsi» ta «koreliatsiinykh pleiad», osoblyvosti vzaiemozviazku ta vzaiemozalezhnosti empirychnykh danykh doslidzhennia «priorytetnykh psykholohichnykh kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti» (za metodykoi V. Chudakovoi), za rezultatamy matematychno-statystychnoho analizu z vykorystanniam prohramy SPSS, tsyfrovyykh i STEM metodiv (chastyna 16) [Implementation of correlation analysis, construction of "correlation matrix" and "correlation pleiades", features of interconnection and interdependence of empirical data of the study of "priority psychological competences of individual competitiveness" (according to the method of V. Chudakova), based on the results of mathematical and statistical analysis using the SPSS program, digital and STEM methods (part 16)]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality*, (3), 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].

18. 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 of formation of psychological competences of individual competitiveness in the rapidly changing conditions of innovative activity of organizations, 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].

19. Chudakova, V. P. (2025). Kliuchovi komponenty, osoblyvosti, napriamy, determinanty, osoblyvosti praktyky naukovo-metodychnoho zabezpechennia psykholohichnoi dopomohy, pidtrymky i samodopomohy u podolanni naslidkiv travmuiuchykh sytuatsii, rozvytku stresostiikosti, zdatnosti do shvydkoi adaptatsii, aktyvizatsii posttravmatychnoho zrostannia osobystosti kombatantiv i tsyvilnoho naseleння u ekstremalnykh umovakh, na osnovi realizatsii «tekhnologii formuvannia psykholohichnykh kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti» (chastyna 3) [Key components,

features, directions, determinants, features of the practice of scientific and methodological support of psychological assistance, support and self-help in overcoming the consequences of traumatic situations, development of stress resistance, ability to rapid adaptation, activation of post-traumatic growth of the individual combatants and civilian population in extreme conditions, based on the implementation of "technology of formation of psychological competences of individual competitiveness" (part 3)]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality*, (4), 104-120. DOI: [https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-4\(99\)-13](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-4(99)-13). [in Ukrainian].

20. Chudakova, V. P. (2025). Naukovo-metodychne zabezpechennia tekhnolohii psykholohichnoi pidtrymky i samodopomohy u podolannia naslidkiv travmuiuchykh sytuatsii, rozvytku stresostiikosti ta zdatnosti do shvydkoi adaptatsii osobystosti, ta yikh vplyv na posttravmatychno zrostannia viiskovosluzhbovtsiv-uchasnykiv boiovykh dii [Scientific and methodological support of the technology of psychological support and self-help in overcoming the consequences of traumatic situations, development of stress resistance and ability to rapid adaptation of an individual, and their impact on post-traumatic growth of military personnel-participants of combat operations]. In V. V. Turban (Ed.), *Psykholohichna dopomoha v aktualizatsii posttravmatychnoho zrostannia viiskovosluzhbovtsiv-uchasnykiv boiovykh dii: praktychnyi posibnyk* [Psychological assistance in the actualization of post-traumatic growth of military personnel-participants of combat operations: a practical guide]. Kyiv, 155-180. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/747184>. [in Ukrainian].

21. Chudakova, V. P. (2025). Tekhnolohiia psykholohichnoi dopomohy, pidtrymky i samodopomohy u podolanni naslidkiv travmuiuchykh sytuatsii, rozvytku stresostiikosti ta zdatnosti do shvydkoi adaptatsii osobystosti, yii vplyv na posttravmatychno zrostannia osobystosti [Technology of psychological assistance, support and self-help in overcoming the consequences of traumatic situations, development of stress resistance and ability to rapid adaptation of an individual, its impact on post-traumatic growth of an individual]. In V. V. Turban (Ed.), *Spryiannia podolannia travmatychnoho dosvidu viiskovosluzhbovtsiv: metodychni rekomendatsii* [Promoting overcoming the traumatic experience of military personnel: methodical recommendations]. Kyiv, 68-85. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/747183>. [in Ukrainian].

22. Hubko, O. V. (2012). Yak podolaty psykhotravmu ta vidnovyty dushevnu rivnovahu. Metodychnyi posibnyk iz psykhotravmaterapii [How to overcome psychotrauma and restore mental balance. Methodological guide on psychotrauma therapy]. Bern, 328 p. [in Ukrainian].

23. 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*, 377-389. DOI: <https://doi.org/10.52058/49-2024>.

Прийнято 26 лютого 2026 року.

Затверджено 18 березня 2026 року.

Опубліковано 31 березня 2026 року.

Матеріал ліцензується на умовах міжнародної ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).