

3. НАУКОВИЙ СЕМІНАР-ПРАКТИКУМ

УДК 159.923:005.336.1./5:005.591.6

DOI: [https://doi.org/10.63437/3083-6425-2026-2\(101\)-11](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2026-2(101)-11)

Чудакова Віра,

кандидатка психологічних наук, старший науковий співробітник, 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

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>

ІНТЕГРАТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ І ОСОБЛИВОСТІ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМ «ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ І РЕАБІЛІТАЦІЇ ЩОДО ПОЗИТИВНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ, РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ШВИДКОЇ АДАПТАЦІЇ» КОМБАТАНТІВ І НАСЕЛЕННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ І ЗАГРОЗ ЯК РЕСУРСУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ НА ОСНОВІ РЕАЛІЗАЦІЇ АВТОРСЬКОЇ «ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ КОНКУРЕНТОЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ» (частина 5) *

Анотація.

У статті представлено інтегративний інструментарій і особливості розв'язання проблем «забезпечення психологічної допомоги та реабілітації щодо позитивної трансформації в подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та швидкої адаптації» комбатантів і населення в екстремальних умовах сучасних викликів і загроз як ресурсу посттравматичного зростання і відновлення на основі реалізації авторської «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості». Розкрито загальний дизайн дослідження: I блок – інформаційно-смісловий; II блок – діагностичний, аналітично-інтерпретаційний та прогностичний блок; III блок – корекційно-розвивальний.

Ключові слова: авторська «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.

INTEGRATIVE TOOLS AND FEATURES OF SOLVING THE PROBLEMS OF “PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE AND REHABILITATION FOR POSITIVE TRANSFORMATION IN OVERCOMING THE CONSEQUENCES OF TRAUMATIC SITUATIONS, DEVELOPING STRESS RESISTANCE AND RAPID ADAPTATION” OF COMBATANTS AND THE POPULATION IN EXTREME CONDITIONS OF MODERN CHALLENGES AND THREATS AS A RESOURCE FOR POST-TRAUMATIC GROWTH AND RECOVERY BASED ON THE IMPLEMENTATION OF THE AUTHOR'S “TECHNOLOGY FOR THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL COMPETENCIES OF INDIVIDUAL COMPETITIVENESS (part 5)

The publication presents an integrative toolkit and features of solving the problems of “providing psychological assistance and rehabilitation for positive transformation in overcoming the consequences of traumatic situations, developing stress resistance and rapid adaptation” of combatants and the population in extreme conditions of modern challenges and threats, as a resource for post-traumatic growth and recovery based on the implementation of the author's “Technology for the formation of psychological competencies of individual competitiveness” (V. Chudakova). The general design of the current study is disclosed: Block I – informational and semantic block (actualization of the problems of overcoming and transforming “psychological trauma”, providing “psychological assistance”, the need for special psychological training of psychologists); Block II – diagnostic, analytical-interpretative and prognostic block (features, content and results of the implementation of “1. Diagnostic model of expertise of psychological competencies of personality competitiveness” of the author's “Technology”; mechanisms for overcoming trauma and ensuring post-traumatic growth through the 6-factor structure of competence determinants); Block III – correctional-developmental (content of “2. Correctional-developmental model of training-coaching” of the author's “Technology”, features and integrative tools for the implementation of “individual” and “general” programs of reflective-innovative training; illustrative examples of their application; ways of overcoming psychotrauma, developing stress resistance and rapid adaptation of combatants and the population; the role and prospects for the implementation of the author's “Technology” as a means of post-traumatic growth and recovery in extreme conditions of modern challenges and threats.

Keywords: *technology for the formation of psychological competencies 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 the ability to quickly adapt the individual; post-traumatic growth.*

Постановка проблеми. Продовжуємо цикл публікацій, висвітлюючи досвід апробації і впровадження в практику діяльності освітніх організацій різних типів і країн, результатів міждисциплінарного наукового дослідження та реалізації авторської інтегративної комплексної системи науково-методичного забезпечення «Технології формування психологічної готовності персоналу освітніх організацій до інноваційної діяльності» та «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій» із використанням діагностичних і корекційно-розвивальних, цифрових і STEM-методів, програм SPSS і штучного інтелекту. Повний перелік попередніх публікацій автора в межах рубрики доступний за посиланням <https://otr.ioid.gov.ua/ojs/index.php/otr/issue/archive>.

Метою поточної публікації є представлення інтегративного інструментарію та особливостей вирішення комплексних проблем «забезпечення психологічної допомоги і реабілітації спрямованої на позитивну трансформацію особистості у подоланні наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та швидкої адаптації особистості» комбатантів і населення як ресурсу посттравматичного зростання, на основі реалізації

авторської «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості (авт. – В. Чудакова). Розкриття загального дизайну та поетапної логіки поточного дослідження за трьома стратегічними блоками: *I блок – інформаційно-смісловий:* актуалізація проблем подолання та трансформації «психологічної травми», «психологічної допомоги» і «обґрунтування необхідності забезпечення спеціальної психологічної підготовки фахівців-психологів» для роботи в екстремальних умовах; *II блок – діагностичний, аналітично-інтерпретаційний та прогностичний:* висвітлення особливостей, змісту та результатів реалізації «1. Діагностичної моделі експертизи психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості», розкриття механізмів ПТЗ через математично верифіковану факторну структуру детермінант компетентностей, що дає змогу здійснювати прогностичну оцінку ресурсів особистості. *III блок – корекційно-розвивальний:* деталізація «2. Корекційно-розвивальної моделі тренінгу-коучингу», змісту, структури, особливостей реалізації «індивідуальної» та «загальної» програм рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу (РІТ), наведення ілюстративних прикладів їх застосування; визначення ролі «Технології» як стратегічного засобу відновлення

особистості в умовах сучасних викликів, що демонструють зміщення акценту з «лікування симптомів» на розвиток конкурентоздатності, що дозволяє ефективно долати бар'єр стигматизації.

Зв'язок теми дослідження з науковими програмами, планами, темами. Наукове дослідження виконано в рамках комплексних науково-дослідних тем Інституту педагогіки НАПН України, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та провідних організацій України, Болгарії та Узбекистану.

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, тренінгу, коучингу, цифрові методи та програми штучного інтелекту, математичне оброблення даних здійснювалося за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм SPSS.

Виклад основного матеріалу.

1. Особливості, роль і перспективи психологічного забезпечення та допомоги в умовах воєнного стану комбатантів і населення

Сучасні виклики та загрози в складних швидкозмінних умовах воєнного стану, пов'язані з

зоною підвищеного ризику, актуалізують проблему *психологічного забезпечення і допомоги* для комбатантів і населення, які зіткнулися з психотравматичним досвідом, на різних етапах подолання травми (від гострої фази до довгострокової реабілітації). Несвоєчасне або фрагментарне надання допомоги призводить до розвитку *посттравматичного стресового розладу* (ПТСР), важких адаптаційних порушень та проблем з реінтеграцією в мирне життя.

Актуалізується проблема визначення ролі психологічного забезпечення та допомоги у подоланні наслідків травми, розвитку стресостійкості та адаптації, а також їх прямого впливу на особистісне та посттравматичне зростання як серед комбатантів (військовослужбовців), так і серед цивільного населення на основі реалізації авторської «Технології». Психологічне забезпечення і допомога в умовах війни виконують не просто підтримувальну, а фундаментальну роль, будучи критично важливим елементом національної безпеки та відновлення суспільства.

1.1. Роль психологічного забезпечення і допомоги. Головна роль психологічного забезпечення полягає в *мінімізації негативних наслідків* бойового стресу та травми, а також у *максимізації психологічного потенціалу* особистості та колективу. Розкриємо завдання психологічного забезпечення та допомоги комбатантам і громадянському (цивільному) населенню (табл. 1).

Таблиця 1

Особливості та завдання психологічного забезпечення і допомоги комбатантам і громадянському (цивільному) населенню

Завдання психологічного забезпечення і допомоги	Комбатанти (військовослужбовці)	Громадянське (цивільне) населення
Особливості та специфіка роботи	Акцент робиться на функціональності та оперативності (швидке повернення до виконання завдань), а також на роботі з почуттям провини та моральними травмами. ПТЗ у військових часто проявляється в посиленні професіоналізму, патріотизму та почуття обов'язку	Акцент робиться на стабілізації, безпеці та відновленні повсякденного життя. ПТЗ проявляється в поглибленні особистих відносин, появі нових життєвих пріоритетів та активній участі у відновленні суспільства (волонтерство)
Подолання травми	Запобігання та лікування бойової психічної травми; реінтеграція та ПТЗ	Робота з горем, втратами, страхом; допомога в організації безпечного життя; відновлення довіри
Стресостійкість	Психологічна підготовка до бойових дій; навчання саморегуляції та технікам управління емоціями	Навчання технік стабілізації, зниження тривожності; формування життєстійкості (стресостійкості)
Адаптація	Підвищення здатності до швидкої адаптації у швидкозмінних умовах; збереження когнітивних функцій під час стресу	Допомога в адаптації до нового місця проживання (для ВПО); відновлення соціальної активності
Особистісний зростання	Своєчасне виявлення та розвиток потенціалу ПТЗ	Робота з пошуку сенсу в пережитому; зміцнення соціальних зв'язків
Профілактика ПТСР	Психологічне супроводження в зонах бойових дій, дебрифінг (негайне зняття стресу), робота з моральною травмою	Своєчасна робота з гострим горем, втратою та страхом, психотравмою, (образа, провини), відновлення базової довіри до світу
Реабілітація	Повернення до цивільного / професійного життя; інтеграція бойового досвіду; робота над самоідентичністю	Відновлення почуття контролю за життям; допомога в адаптації до нових умов та соціальної реінтеграції

Джерело: розроблено автором.

1.2. Перспективність психологічного забезпечення та допомоги. Перспективність психологічної допомоги полягає в її здатності забезпечувати не просто виживання, а якісне відновлення та розвиток людського капіталу після кризи.

1. Вплив на особистісне та посттравматичне зростання. *Трансформація досвіду:* грамотне психологічне забезпечення допомагає людині переосмислити травматичний досвід, переводячи його з категорії руйнівного чинника в ресурс для особистісного розвитку. *Стимулювання механізмів ПТЗ:* фахівці можуть цілеспрямовано працювати над ключовими механізмами зростання: когнітивною переоцінкою (зміна переконань) та осмисленням (пошуком сенсу). *Зміцнення зв'язків:* психологічна допомога часто надається у групах, що сприяє відновленню соціальних зв'язків та зміцненню почуття спільності, що є основою для ПТЗ. **2. Розвиток стресостійкості та здатності до швидкої адаптації.** *Перехід від реакції до проактивності:* психологічна допомога дозволяє військовим та цивільним особам переходити від пасивної реакції на стрес до проактивного управління своїм станом. *Формування «щеплення від стресу»:* регулярні тренування та психологічні інтервенції підвищують поріг чутливості до стресу, роблячи людину стійкішою до майбутніх викликів.

Таким чином, психологічне забезпечення та допомога в умовах війни – це не лише лікування ран, а й інвестиція в людський потенціал, що дає змогу людям не просто вижити, а й *вийти з кризи сильнішими*.

2. Інтегральний інструментарій «формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» як засіб психологічної допомоги в подоланні травм, розвитку стресостійкості та адаптації як ресурсу посттравматичного зростання» на основі реалізації авторської «Технології»

Розкриємо особливості розв'язання комплексних проблем забезпечення психологічної допомоги та реабілітації, спрямованої на позитивну трансформацію особистості в подоланні наслідків травматичних ситуацій. Розглянемо інтегративний інструментарій, який може слугувати засобом, що трансформує руйнівний потенціал травми і стресу на ресурс для особистісного розвитку і ПТЗ. Без активного *втручання (психологічної допомоги) та внутрішніх зусиль (самодопомоги)* травматичний досвід з більшою ймовірністю призведе до ПТСР, а не до зростання.

Актуальність поточного дослідження зумовлена потребою в забезпеченні психологічної допомоги, необхідністю розвитку стресостійкості та швидкої адаптації комбатантів і цивільного населення (демобілізованих, їхнім сімей, учасників освітнього процесу та ін.) в екстремальних

умовах сучасних викликів і загроз. З метою розв'язання зазначених вище суспільно значущих проблем нами *за теоретико-методологічну, методичну та практико-орієнтовану основу використано* інтегративний інструментарій авторської «Технології» [8–19], що розглядає травматичний досвід не як дефіцит, а як потенційний ресурс для посттравматичного зростання та відновлення. Структура дослідження забезпечує логічну послідовність:

Проблема (Травма) → Ресурс (Стійкість, Стресостійкість і Адаптація) → Результат (Посттравматичне зростання, Конкурентоздатність / Самореалізація)

Подана структура цілком відповідає компетентнісній парадигмі та методології реалізації авторської інтегративної «Технології», що спирається на теоретико-методологічну базу та верифіковану (доведену) функціональну структуру моделей її реалізації.

Важливо зазначити, що *конкурентоздатність особистості* в цьому контексті реалізації авторської «Технології» розуміється не як суперництво, а як здатність особистості ефективно мобілізувати внутрішні ресурси, ставити і досягати цілі в нових, часто несприятливих умовах (подолання внутрішнього опору та зовнішніх бар'єрів), самореалізуватися, бути стійким до викликів, стресів, травм, психологічних проблем у кризових і екстремальних умовах (життєвих криз, воєнного стану), знайти себе, стати конкурентоздатним на ринку праці, забезпечити особистісний розвиток та ПТЗ як основу конкурентоздатності особистості. У нашому розумінні «конкурентоздатність = життєстійкість». Формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості є базою компетентностей психологічної стійкості, самозбереження, виживання, які допомагають перевести особу зі стану постраждалого в стан активного суб'єкта, здатного до особистісного розвитку і ПТЗ.

Розкриємо загальний дизайн і зміст «Технології», що складається з двох моделей (рівнів):

«1. Діагностична модель експертизи психологічних компетентностей конкурентоспроможності особистості» (табл. 3), для її реалізації підібрано валідний і надійний психодіагностичний інтегративний інструментарій експертизи (діагностика, оцінювання і прогнозування) та методи математично-статистичного аналізу (факторний, кореляційний, кластерний аналіз). За результатами виявлено скриту факторну структуру компонентів і показників, і їх взаємозв'язок, що забезпечує не просто оцінку симптомів, а профілю ресурсів особистості на основі факторної структури (*фактори – компетентності*: Ф1 – цілепокладання; Ф2 – мотиваційна; Ф3 – подолання психологічних проблем, розвиток життєстійкості та швидкої

адаптації; Ф4 – подолання синдрому професійного стресу і вигорання. Ф5 – оволодіння мистецтвом публічних виступів. Ф6 – комунікативна компетентність; Ф7 – специфічні компетентності (Ф7.1 – подолання конфліктів, Ф7.2 – стресостійкість); Ф8 – інноваційність).

«2. Корекційно-розвиваюча модель рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу (табл. 4). Її реалізація надає інструментарій рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу для цілеспрямованого розвитку дефіцитних психологічних компетентностей (факторів), чого неможливо досягти лише традиційної симптоматичної терапії. Вона складається з двох програм: «індивідуальної програми» тренінгу-коучингу (формування психологічних компетентностей особистості) і «загальної програми» тренінгу-коучингу (підготовки експертів-тренерів / комбатантів тренерів), які буде представлено нижче. Вони спрямовані не лише на лікування, психологічну допомогу, підтримку в подоланні наслідків психологічних проблем, травм, стресу та міжособистісних труднощів, а також орієнтовані на особистісне і посттравматичне зростання. Ці програми поєднують відновлення (компетентність) та розвиток (конкурентоздатність).

Комплексна система науково-методичного забезпечення психологічної допомоги і реабілітації, заснована на реалізації авторської «Технології», долає традиційний підхід, сфокусований виключно на усуненні (лікуванні) симптомів травматичного досвіду і психологічних проблем. Нами пропонується компетентнісна парадигма розвитку психологічних компетентностей конкурентоздатності / стійкості та самореалізації.

Попри те, що «Технологія» розроблялася для використання в мирний час (освіта, психологія, бізнес, медицина, система МВС, НПУ), своєї актуальності вона набула в екстремальних умовах, під час світової кризи, пов'язаної Covid-19 (тренінги-коучинги): 1) психологічне забезпечення населення в умовах карантину та після-карантинний період; 2) психологічна стійкість в умовах дестабілізації викликаними Covid-19 (впроваджено в Україні та Республіці Узбекистан, 2020–2022), а також у надзвичайних / екстремальних умовах воєнного стану (2022–2026). Виявлено, що її ключові елементи мають найвищу актуальність для особистісного розвитку та ПТЗ комбатантів і цивільного населення. Таким чином, доведено, що її доцільно використовувати не лише в стабільний і мирний час, а й в умовах кризи, і складних життєвих травматичних ситуаціях воєнного стану [8–19].

Ключовою перевагою авторської «Технології» у названому вище форматі є зміщення акценту з «роботи з травмою» на «формування психологічних компетентностей конкурентоздатної особистості» / самореалізації, життєстійкості. Виявлено,

що впровадження «Технології» і моделей її реалізації надало можливість забезпечити повний цикл: від діагностики та корекції до наукового підтвердження ефективності «Технології».

Розкриємо загальний дизайн та поетапну логіку поточного дослідження, структуровану за трьома взаємопов'язаними блоками. I блок – інформаційно-смысловий: присвячений актуалізації проблем подолання та трансформації «психологічної травми», забезпеченню системної психологічної допомоги та обґрунтуванню необхідності спеціальної психологічної підготовки фахівців-психологів для роботи в кризових умовах; *II блок – діагностичний, аналітично-інтерпретаційний і прогностичний:* висвітлює особливості, зміст і результати реалізації «Діагностичної моделі експертизи психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості». У межах цього блоку розкрито математично верифіковані механізми подолання травм через факторну структуру детермінант компетентностей, що дає змогу здійснювати прогностичну оцінку ресурсів особистості; *III блок – корекційно-розвивальний:* деталізує зміст «Корекційно-розвивальної моделі тренінгу-коучингу», особливості та інтегративний інструментарій реалізації «індивідуальної» та «загальної» програм багаторівневого рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу (РІТ). Особливу увагу приділено практичному інструментарію модулів РІТ, спрямованих на переробку страхів, провини та обмежувальних переконань, відновлення життєвих сенсів і цілепокладання. Наведемо ілюстративні приклади застосування «Технології», що демонструють зміщення акценту з «лікування симптомів» на розвиток конкурентоздатності, що дозволяє ефективно долати бар'єр стигматизації. Обґрунтовано стратегічну роль і перспективи реалізації авторської «Технології» як інструменту відновлення людського капіталу та забезпечення повноцінної самореалізації особистості в повоєнний період. Розкриємо зміст названих блоків і результати реалізації кожної із моделей «Технології», а також розкриємо особливості кожної з них.

3. Актуалізація актуальних проблем в умовах сучасних викликів і загроз: «психологічної травми», «психологічної допомоги» і «необхідності забезпечення спеціальної психологічної підготовки фахівців-психологів»

(I блок – інформаційно-смысловий блок)

У I блоці (інформаційно-смысловому) описано актуалізацію проблем дослідження (табл. 2): опис наслідків в умовах сучасних викликів і загроз; актуалізація проблеми «психологічної травми» і «психологічної допомоги». «актуалізація необхідності забезпечення спеціальної психологічної підготовки фахівців-психологів».

Таблиця 2

Інформаційно-смысловий блок актуалізації проблем дослідження

Опис актуальних проблем, наслідків в умовах сучасних викликів і загроз
Мешканці України сьогодні переживають серйозні емоційні потрясіння. Особливої уваги заслуговують психологічні проблеми різних верств населення через воєнний конфлікт, що спричинив низку важких ситуацій, які для людей стали стресовими, кризовими, травматичними. Серйозних випробувань зазнають різні потерпілі версти населення: 1) військовослужбовці (комбатанти), як ті, хто бере участь у бойових діях, так і демобілізовані, їхні сім'ї; 2) мирні жителі, що перебувають у зоні конфлікту, вимушені переселенці, родини загиблих і постраждалих, найбільш постраждалою стороною в ситуації воєнного конфлікту виявляються діти і їхні батьки, жінки, люди похилого віку, особи з інвалідністю, які відчувають сильне почуття незахищеності; 3) цивільні фахівці під час виконання професійних обов'язків в умовах воєнного стану (системи освіти, медицини, силових структур, бізнесу, інфраструктурних підрозділів, психологічної і соціальної сфери тощо) і всі, хто працює з наслідками цих дій і потерпілими. Вони переживають серйозні емоційні потрясіння, пов'язані із загрозою життю, втратою близьких і страхом цієї втрати, втратою майна, роботи, розділенням і розпадом сімей, безробіття, вимушеним переселенням, відмовою від колишніх життєвих смислів; зростає кількість людей з адиктивними, депресивними станами. Цим людям важко адаптуватися до нових складних обставин, нелегко і в повсякденному житті та професійній діяльності. У них може погіршуватися і фізичне, і психічне здоров'я, загострюватися наявні проблеми та з'являтися нові. Постійне внутрішнє невдоволення створює платформу соціальних конфліктів; психологічних проблем: наслідків психотравм, стресів, страхів і фобій, травматичних спогадів і переживань, почуття образи і провини через відчуття безсилля змінити неприйнятну ситуацію, що готує ґрунт для психосоматичних, психотравматичних порушень [1; 4; 7; 10; 11; 16–18]
Актуалізація проблеми «психологічної травми» і «психологічної допомоги»
Матеріальні збитки, кількість фізично постраждалих людей можна оцінити, але практично не піддається оцінці психоемоційна та моральна шкода, завдана цими подіями. З'ясовано, що «психіка людини» – складна багатифункціональна система, що дає людині змогу витримувати травматичний досвід, адаптуватися навіть до найжорсткіших і часом нелюдських умов життя. Проте травматичний досвід зберігається у глибинних системах психіки і починає латентно впливати на життя людини, дорослого чи дитини. Проблема «психічної травми» безпосередньо пов'язана з глибинними феноменами психіки і сприймається як афективний слід переживань, пов'язаних з травматичною подією – це зовнішня подія, яка заподіяла людині, дорослому чи дитині, середовищі існування шкоди, наслідки якої переживаються інтенсивно, причому свідомою частиною психіки неспроможна їх прийняти [1; 7; 10–11; 13; 16–18]. Щоб звести до мінімуму руйнівні наслідки травматичних ситуацій, сприяти збереженню психічного здоров'я, необхідна психологічна допомога, підтримка і реабілітація постраждалих як в умовах екстремальної / кризової / надзвичайної ситуації, так і після повернення із зони ризику. Психологічні проблеми дорослих та дітей потребують професійного вирішення та психологічного супроводу і науково-методичного забезпечення [7; 10–11; 13; 16–18]
Актуалізація необхідності забезпечення спеціальної психологічної підготовки фахівців-психологів
Особливого значення й уваги набуває професійна психологічна допомога, підтримка та спеціальна психологічна підготовка фахівців-психологів і психотерапевтів. Складні умови буквально змусили психологів та інших представників допомагаючих професій підвищувати свій кваліфікаційний рівень. Часто стикаючись зі складними ситуаціями, наодинці вони змушені активувати всі свої ресурси: емпатію, співчуття, когнітивні процеси, що призводить до відчуття виснаження, професійного стресу і синдрому професійного та емоційного вигорання. Особливо гостро ця проблема заявляє про себе в умовах дефіциту часу. Актуальності і уваги набувають проблеми формування психологічних компетентностей забезпечення психологічної допомоги, реабілітації, підтримки, самопомоги для подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, та стимулювання посттравматичного зростання. Особливого значення це набуває в умовах воєнного часу, коли людина стикається з безпрецедентними викликами, зазнаючи впливу подій, що може призвести до розвитку ПТСР, тривожних станів, депресії, зниження мотивації, концентрації уваги та загальної дезадаптації тощо. Зараз актуалізувалась проблема психологічного забезпечення комбатантів, ветеранів так і цивільного населення, які стикаються з психотравматичним досвідом [10; 11; 13; 16–18].
Усе це підтверджує нагальну потребу підготовки фахівців для розв'язання названих проблем. Забезпечення необхідними теоретико-методологічними і практико-орієнтованими психологічними компетентностями фахівців, які працюють у галузі психологічної допомоги, психолого-соціальної підтримки, реабілітації і медико-психологічної допомоги постраждалому населенню у надзвичайних /екстремальних ситуаціях, складних життєвих травматичних ситуаціях

4. Особливості, зміст і результати «1. Діагностичної моделі експертизи психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» авторської «Технології»

(II блок – діагностичний, аналітично-інтерпретаційний та прогностичний блок)

«1. Діагностична модель експертизи» відповідає констатувальному і контрольно-аналітичному діагностичному етапам дослідження, що надає можливість виявити сильні та слабкі сторони психологічних компетентностей і дефіцит конкретних компетентностей (наприклад, низький рівень саморегуляції, стресостійкості тощо). Підібрано

валідний і надійний інтегративний інструментарій психодіагностичних методів, розроблено цільовий показник, визначено прогностичні оцінні компоненти та показники дослідження [12; 15; 17–19]. За результатами математично-статистичного оброблення емпіричних даних (програма SPSS: факторний, кореляційний, кластерний аналіз), нами виявлено латентну (приховану) структуру факторів «пріоритетних психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» (автор методики ППКК – В. Чудакова) [12; 15; 19]. Розкриємо їх змістовне наповнення, особливості їх взаємозв'язку і їх кореляційні навантаження (табл. 3).

Таблиця 3

Зміст та результати реалізації «1. Діагностичної моделі експертизи психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості», факторна структура

«1. Діагностична модель експертизи психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» (є першою частиною «Технології»)	
Цільовий і прогностичні оцінні компоненти і показники дослідження	
У результаті реалізації діагностичної моделі експертизи визначено стан сформованості психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості. Цільовий показник дослідження – це показник за авторською методикою «пріоритетність психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» (ППКК), за результатами SPSS виявлено факторну структуру їх взаємозв'язків. Прогностичні оцінні компоненти і показники дослідження надали можливість виявити стан сформованості психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості, зокрема: 1) Праксіологічний (поведінковий, психолого-професійний) (ПК); 2) Самоусвідомлення та рефлексії (СРК). 3) Когнітивний (пізнавальний). 4) Особистісний (ОК). 5) Комунікативний (КВК). 6) Мотиваційний (МК). 7) Емоційно-вольовий саморегуляції (ЕВСК)	
Результат математично-статистичного аналізу (програма SPSS). Загальний дизайн, структура, зміст взаємозв'язків і кореляційні навантаження скритої факторної структури ППКК:	
Ф1	Компетентності цілепокладання ($r = 0,927$), що об'єднують два показники: Ф1.1 – визначення своєї місії та свого призначення ($r = 0,873$); Ф1.2 – оволодіння ефективними стратегіями постановки і досягнення цілей ($r = 0,847$)
Ф2	Мотиваційна компетентність, зокрема вміння створювати позитивну мотивацію ($r = 0,736$)
Ф3	Компетентності подолання психологічних проблем, травм і розвиток емоційної стійкості та здатності до швидкої адаптації, що об'єднує сім показників: Ф3.1 – гнучке реагування на ситуацію, управління своїми станами ($r = 0,794$); Ф3.2 – управління своїми станами ($r = 0,794$); Ф3.3 – емоційна стійкість у складних життєвих ситуаціях і здатність до швидкої адаптації ($r = 0,709$); Ф3.4 – позбавлення почуття образи, провини, залежностей, комплексів ($r = 0,674$); Ф3.5 – переформування наслідків психологічних травм та інших травмуючих спогадів ($r = 0,620$); Ф3.6 – переформування страхів, фобій, тривоги, песимізму та депресії ($r = 0,413$)
Ф4	Подолання професійного стресу та синдрому професійного вигорання ($r = 0,655$)
Ф5	Мистецтво публічних виступів ($r = 0,610$)
Ф6	Комунікативна компетентність (ефективна взаємодія з людьми) ($r = 0,975$), він об'єднав у собі чотири показники: Ф6.1 – взаємодія з колегами ($r = 0,886$); Ф6.2 – взаємодія з керівниками ($r = 0,878$); Ф6.3 – взаємодія учнями, дітьми ($r = 0,713$), взаємодія з їх батьками, рідними ($r = 0,628$); Ф6.4 – налагодження відносин довіри та співпраці ($r = 0,975$); Ф6.5 – вміння вирішувати міжособистісні протиріччя ($r = 0,743$)
Ф7	Компетентності подолання конфліктів і розвиток стресостійкості ($r = 0,906$), який об'єднав у собі три показники: Ф7.1 – подолання конфліктів і міжособистісних суперечностей ($r = 0,906$); Ф7.2 – стресостійкість і здатність до швидкої адаптації ($r = 0,751$); Ф7.3 – уміння долати конфліктні ситуації ($r = 0,687$)
Ф8	Інноваційна компетентність ($r = 0,961$), він об'єднав у собі два показники: Ф8.1 – стан рівня інноваційності (позитивний, нульовий рівень, негативна інноваційність) ($r = 0,987$); Ф8.2 – тенденції інноваційності /направленості (ІТТ – інтелектуально-теоретична, ЕПТ – емоційно-практична) ($r = 0,987$)

Джерело: сформовано автором [12; 13; 16–19].

Названий вище перелік ключових *восьми структурних факторів* – це не просто перелік латентних факторів структури показників «пріоритетних психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості», змісту їх взаємозв'язків і кореляційних навантажень (табл. 3), а фундамент для побудови корекційно-розвивальних програм, психотехнологій, інтегративного інструментарію психологічної допомоги, спеціальної психологічної підготовки на основі реалізації «2. Корекційно-розвивальної моделі тренінгу-коучингу» авторської «Технології», про який надамо інформацію нижче.

5. Загальний дизайн, особливості реалізації, інструментарій «2. Корекційно-розвиваючої моделі тренінгу-коучингу» авторської «Технології» як ресурсу ПТЗ особистості

(III блок – корекційно-розвивальний)

5.1. Загальний дизайн і складники «2. Корекційно-розвивальної моделі багаторівневого рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості у швидкозмінних умовах інноваційної діяльності». Названа модель реалізується на основі двох програм багаторівневого рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу: 2.1) «індивідуальної програми» тренінгу-коучингу РІТ; 2.2) «загальної програми» тренінгу-коучингу РІТ, для підготовки експертів-тренерів реалізації «Технології» як ресурсу посттравматичного зростання.

Перевага розробки РІТ над традиційними методами навчання. Багаторівневий рефлексивно-інноваційний тренінг-коучинг (РІТ) як складник «Технології» дає змогу за невеликий проміжок часу: 1) вирішити завдання інтенсивного формування і розвитку здібностей і компетентностей, які необхідні для реалізації професійного та особистісного потенціалу, зосередження на цьому зусиль дозволяє досягати оптимального розкриття та задіяння творчого потенціалу особистості в житті та професійній діяльності; 2) розкрити нові можливості, для успішного інноваційного вирішення багатьох задач професійної діяльності,

ефективного формування особистості з задіянням її особистісних зусиль і резервів; 3) забезпечити пошук людиною в самій собі мобілізуючих факторів для виходу із труднощів, екстремальних і проблемних ситуацій; 4) РІТ виступає як засіб: вивільнення творчого потенціалу, підвищення особистісного і професійного росту, ПТЗ, розвитку та корекції різноманітних людських змін; 5) отримати помітні особистісні і професійні зміни, які відбуваються у його учасників. Багаторівнева модель тренінгу-коучингу та модулі РІТ описані у наукових публікаціях автора [8–11; 12; 13; 14; 16; 19].

5.2. «Загальна програма» тренінгу-коучингу підготовки експертів-тренерів: зміст і структура.

Повна назва: «Багаторівневий рефлексивно-інноваційний тренінг-коучинг (РІТ) «Підготовка експертів-тренерів із реалізації «технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості у швидкозмінних умовах інноваційної діяльності», як ресурсу посттравматичного зростання [8–11; 13; 14; 16–18; 19]. «Загальна програма» РІТ складається з п'яти рівнів і семи модулів (кожен наступний модуль є логічним продовженням і завершенням попереднього). Підготовка експертів-тренерів – це не просто навчання, а повноцінний науково-практичний цикл, що готує експертів-дослідників і тренерів-коучів (зокрема комбатантів тренерів-коучів для зняття сигми під час роботи з військовослужбовцями). Курс дає змогу впровадити «Технологію» самостійно в практику діяльності замовника. Підбір кандидатів для проходження підготовки експертів-тренерів (комбатантів) здійснюється за результатами успішного оволодіння «індивідуальною програмою» РІТ (як учасника) і досягнення посттравматичного зростання особистості. «Загальна програма» – це досконалий цикл відтворення професійної еліти. Найважливіший методологічний фільтр тут – це обов'язкове досягнення ПТЗ самим кандидатом перед тим, як він отримає право навчати інших [2; 8–11; 12; 13; 14; 16; 19]. Це забезпечує найвищий рівень етичності та конгруентності майбутнього тренера. Зміст та структуру «загальної програми» РІТ подано в табл. 4.

Таблиця 4

Зміст, структура «загальної програми» РІТ

Зміст, структура «загальної програми» РІТ	
Модуль 1	Теорія та практика проблеми формування компетентності конкурентоздатності особистості (психологічний аспект)
Модуль 2	Концептуальні основи та реалізації самої технології (загальна картина реалізації авторської «Технології», отримані результати)
Модуль 3	Реалізація діагностичної моделі експертизи (3.1. Здійснення діагностики, оброблення і аналіз результатів, математично-статистичне оброблення емпіричних даних. 3.2. Самостійне здійснення діагностики і обробка результатів на своїй території замовника)
Модуль 4	Реалізація корекційно-розвивальної моделі проведення тренінгу (загальний опис реалізації моделі)

Продовження таблиці 4

Модуль 5	Рефлексивний інноваційний тренінг-коучинг: (5.1. Участь у «індивідуальній програмі – 12 модулів РІТ, з позиції учасника і майбутнього тренера-коуча. 5.2. Самостійне проведення курсу «індивідуальної програми – 12 модулів РІТ, як тренер-коуч)
Модуль 6	Порівняльний аналіз та прогноз результатів впровадження «Технології» (6.1. Здійснення діагностики після тренінгу-коучингу. 6.2. Порівняння результатів до та після здійснення тренінгу. Дослідницький компонент – наукова верифікація ефективності)
Модуль 7	Реалії, перспективи та результати ефективного впровадження авторської технології (навчання масштабуванню та оцінці ефективності «Технології» і ПТЗ учасників тренерів-експертів)

Джерело: сформовано автором [8; 9; 12; 15; 19].

5.3. «Індивідуальна програма» тренінгу-коучингу РІТ, зміст і особливості реалізації. Повна назва: Багаторівнева «індивідуальна програма» рефлексивно-інноваційного тренінгу-коучингу (РІТ) «Сучасні психотехнології формування психологічних компетентностей конку-

рентоспроможної особистості у швидкозмінних умовах інноваційної діяльності» [2; 8–11; 12; 13; 14; 16; 19]. Вона складається з 12 модулів (кожен наступний модуль є логічним продовженням та завершенням попереднього). Мету, завдання, зміст і структуру програми подано в *табл. 5*.

Таблиця 5

Мета, завдання, зміст і структура «індивідуальної програми» РІТ

Мета	Оволодіння соціально-психологічними знаннями, уміннями, навичками, компетентностями необхідних у сфері спілкування, діяльності, особистісного розвитку та корекції, для формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості
Структура і зміст «індивідуальної програми» тренінгу-коучингу (РІТ): 12 модулів	
<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, навички використання ефективних стратегій створення адекватної самооцінки та впевненості в 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

Джерело: сформовано автором [8; 9; 12; 15; 16–18; 19].

Особливості реалізації РІТ. Послідовність модулів побудована на основі результатів кластерного аналізу. Структура «індивідуальної програми» РІТ має повний цикл формування компетентностей конкурентоспроможної, самореалізації 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 умовах екстремальних і кризових ситуаціях, має вагоме значення у воєнний час і післявоєнний період, для надання психологічної допомоги, проведення тренінгів, коучингів, консультування.

5.4. Практичний інтегративний інструментарій (приклад) реалізації «індивідуальної програми» РІТ для забезпечення психологічної допомоги комбатантам і населенню в екстремальних умовах. У *табл. 6* розкрито основні модулі РІТ, і зміст практичного інтегративного інструментарію модулів тренінгу-коучингу корекційно-розвивальних методів [8; 9; 14; 15].

Таблиця 6

Практичний інтегративний інструментарій модулів РІТ для подолання наслідків травматичної ситуації, розвитку стресостійкості, адаптації та розвитку ПТЗ

Фрагмент модулів «Індивідуальної програми» тренінгу-коучингу РІТ	
Реалізація Ф3. Модуль 3: Компетентність подолання психологічних проблем: страхів, фобій та інших травматичних спогадів	
3.1. Термінологічна характеристика термінів і понять. Способи та стратегії позбавлення від тривожних переживань, фобій, страхів та інших травматичних спогадів.	
3.2. Конгруентність і неконгруентність, їхній вплив на створення/подолання психологічних проблем.	
3.3. Зміст та особливості «асоціації» та «дисоціації» і їхній вплив на подолання страхів, фобій тощо. 3.4. Практикум: переформування (заміна) негативного стану на позитивний за допомогою дисоціації.	
3.5. Особливості оволодіння методами швидкого позбавлення від страхів, фобій та травмуючи спогадів. Практикум: вправа «Кіноекран» як спосіб швидкого позбавлення страхів і фобій.	
3.6. Практикум: переформування травматичних спогадів і ПТСР.	
3.7. Практикум: подолання страху публічного виступу. Рефлексія.	
3.8. Практикум: позбавлення від страху критики. Розумне реагування на критику. Як навчитися здобувати користь із критики	
Реалізація Ф3. Модуль 4: Компетентність подолання життєвих криз, розвиток психологічної стійкості, стресостійкості та здібності до швидкої адаптації	
4.1. Розвиток стресостійкості та здатності до швидкої адаптації. Практикум. Оволодіння навичками «доступу до прихованих внутрішніх ресурсів». Рефлексія.	
4.2. Оволодіння прийомами і мето"дами для усвідомлення життєвих криз і відпрацювання установок їх сприйняття.	
4.3. Сучасні психотехнології зцілення психологічних травм і розвиток психологічної стійкості у складних життєвих ситуаціях.	
4.4. Особливості використання психокорекційних методів Субмодальностей, Рефремінг, Нейро-логічні рівнів, СПРЕЕ, техніка «Змах».	
4.5. Практикум: переформування спогадів які турбують. Техніка «Ресурсне коло».	
4.6. Практикум: переформування (заміна) негативного стану на позитивний. Рефлексія.	
4.7. Методи поліпшення емоційного стану, подолання песимізму, депресії.	
4.8. Практикум: позбавлення від почуття провини, образ та інших психологічних травм.	
4.9. Практикум: субмодальності для переформування наслідків психологічних проблем, травм.	
4.10. Способи створення нових ефективних типів поведінки в особливо складних ситуаціях. Техніка переформування стану «гострого горя» (втрати). Рефлексія. Методи подолання посттравматичного синдрому.	
4.11. Практикум: подолання наслідків жорсткого ставлення. Методика «Лінія часу» зміст та особливості її використання. Рефлексія.	
4.12. Практикум: позбавлення від почуття провини, образ та інших психологічних спогадів і травм. Рефлексія.	
4.13. Практикум: оволодіння методами подолання «обмежуючих переконань» (вірувань).	
4.14. Практикум: Як змінити небажану поведінку та небажану реакцію, звільнитися від «шкідливих звичок». Техніка «Змах» і особливості її використання. Техніки роботи із комплексами і міжособистісними залежностями. Переформування ревнощів, врегулювання сімейних відносин	
Реалізація Ф5. Модуль 6. Компетентність попередження та врегулювання міжособистісних протиріч та конфліктних ситуацій	
6.1. Конфлікт. Форми комунікативних взаємодій в умовах конфлікту.	
6.2. Причини міжособистісних протиріч і конфліктів.	
6.3. Причини ділових конфліктів.	
6.4. Форми конфліктів: деструктивний і конструктивний критерії оцінки.	
6.5. Типи конфліктів і комунікативні тактики у конфліктній ситуаціях.	
6.6. Корекційно-розвивальний компонент урегулювання конфліктів.	
6.7. Комунікативна рефлексія як засіб урегулювання конфліктів.	
6.8. Практикум: особливості використання технології вирішення міжособистісних протиріч та конфліктних ситуацій.	
6.9. Три позиції сприйняття (або інша точка зору), їх зміст та особливості застосування для вирішення конфліктів.	
6.10. Практикум: демонстрація технології та особливості її проведення.	
6.11. Практикум: оволодіння технологією вирішення міжособистісних протиріч та конфліктних ситуацій	

Джерело: сформовано автором.

5.5. Взаємозв'язок етапів і завдань психологічної допомоги, факторної структури компетентностей і типу інтегративного інструментарію РІТ. Актуальність проблеми забезпечення психологічної допомоги комбатантам і постраждалого населення зумовлена необхідністю подолання комплексних наслідків психотравматичного

досвіду. Традиційний підхід, сфокусований виключно на зниженні симптомів ПТСР виявляється недостатнім для забезпечення повноцінної реінтеграції в громадянське суспільство. Ключова детермінанта актуальності – розв'язання протиріччя між високим рівнем операційної компетентності, сформованої в бойових умовах, та необхідністю її

трансформації в психологічну компетентність конкурентоздатної особистості (як здатність до самореалізації та адаптації).

Ефективність корекційно-розвивальної моделі досягається за рахунок **інтегративного інструментарію тренінгу-коучингу РІТ** – синтезу

рефлексивно-інноваційного тренінгу та коучингу, НЛП і провідних методів провідних напрямів психотерапії та практичної психології, сучасних підходів, які цілеспрямовано *розвивають дефіцитні психологічні компетентності (фактори) особистості (табл. 7).*

Таблиця 7

Взаємозв'язок етапів розв'язання проблеми / завданнями психологічної допомоги, факторної структури компетентностей і тип інтегративного інструментарію РІТ

Проблема / Завдання	Компетентність (Фактор)	Тип інструментарію та техніки (приклади)
Переробка травми та страхів, обмежувальних переконань, провини	Ф3. Подолання проблем, емоційна стійкість, швидка адаптація. Здатність до швидкої адаптації	Інструментарій практичної психології, психотерапії, нейrolінгвістичне програмування: – техніки переформування травматичних спогадів, швидкого усунення страхів, фобій і тривоги, зміна якорів (Модуль 3); – техніки подолання життєвих криз, розвиток психологічної стійкості, стресостійкості та здатності до швидкої адаптації (Модуль 4); – робота з обмежувальними переконаннями (за прикладом Р. Ділтса) для усунення вини/сорому (Модуль 3)
Відновлення сенсу	Ф1. Цілепокладання	Коучинг та рефлексивний аналіз: – техніки стратегічного цілепокладання (від тактичних цілей до довгострокових цивільних) (Модуль 7); – створення позитивної та реалістичної візуалізації майбутнього (ВАК-стратегії); – техніки створення позитивної мотивації (Модуль 9)
Саморегуляція та адаптивність	Ф3. Стійкість, адаптація. Ф7.1. Специфічні: вирішення конфліктів. Ф5. Публічні виступи. Ф4. Вигорання	Когнітивно-поведінкові та рефлексивні практики, практичної психології, психотерапії, НЛП-техніки: – методи самопомогі (аутотренінг, дихальні практики) для миттєвої стабілізації. Тренінг гнучкого реагування на кризові ситуації, критику, подолання психологічних проблем (Модулі 3–5); – технології вирішення міжособистісних протиріч та конфліктних ситуацій (Модуль 6); – техніки оволодіння мистецтвом публічних виступів (Модуль 10); – технології ефективного проведення дискусій, спорів (Модуль 9)
Реінтеграція в соціум	Ф6. Комунікативна. Ф7. Специфічні: – Ф7.1. Подолання конфліктів; – Ф7.2. Стресостійкість. Ф5. Публічні виступи. Ф4. Синдром проф. вигорання	Тренінг рольового моделювання: – методи розвитку комунікативності (Модуль 2); – техніки мистецтва публічних виступів, самопрезентації та впевненої поведінки (Модуль 10); – методи створення адекватної самооцінки та впевненості у собі (Модуль 5); – методи врегулювання міжособистісних протиріч і конфліктів (Модуль 6) для відновлення міжособистісних стосунків, сімейних і соціальних зв'язків; – методи подолання професійного стресу, синдрому професійного і емоційного вигорання (Модуль 8)

Джерело: сформовано автором.

На відміну від симптоматичної корекції, цей підхід забезпечує розвиток ресурсу, переводячи особу зі стану постраждалого у стан суб'єкта, здатного до самореалізації та розвитку посттравматичного зростання.

У результаті верифіковано (доведено), що представлена факторна структура психологічних компетентностей конкурентоздатності / самореалізації є системою детермінант щодо забезпечення посттравматичного зростання, що є центральним механізмом подолання психологічних проблем,

психотравми і розвитку посттравматичного зростання [2; 3; 4–7; 8; 9; 10].

5.6. Інтеграція і вплив реалізації інструментарію «Технології» на посттравматичний зростання. Використання діагностичної та корекційно-розвивальної моделей авторської «Технології» сприяє ПТЗ, оскільки *психологічні компетентності конкурентоздатності забезпечують необхідний практичний психологічний «інструментарій» для перероблення травматичного досвіду в позитивну трансформацію і 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 дозволяє 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 використанні свого досвіду.

Таким чином, «Технологія» 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.

5.7. Ілюстративні приклади застосування інтегративного інструментарію «Технології». З метою надання практико-орієнтованої інформації для фахівців допомагаючих професій про результати реалізації «Технології» подано конкретні ілюстрації (табл. 8) того, як її інтегративний інструментарій працює із ключовими проблемами комбатантів (комбатантами).

Таблиця 8

Ілюстративні приклади роботи із ключовими проблемами комбатантів (населення) на основі інтегративного інструментарію «Технології»

Ілюстративні приклади, Використання інструментарію і результат
№ 1. Ілюстрація 1: Подолання моральної травми та почуття провини
Проблема: комбатант відчуває сильне, дезадаптивне почуття провини (часто компонент моральної травми), що блокує його здатність до взаємодії із сім'єю та суспільством. Використання інструментарію (Ф3): психолог застосовує техніки реформування обмежуючих переконань (на базі НЛП та коучингу) з Модуля 3 («Подолання психологічних проблем»), спрямовані на відокремлення особистості від вчинку. Використовується метод «позбавлення від почуття образи та провини». Результат: переформатування деструктивного переконання «Я винний у всьому» на конструктивне «Я діяв в умовах надзвичайного стресу, я відповідаю за своє майбутнє, а не за минуле». Це відновлює самосвідомість та впевненість у собі (Ф5.).
№ 2. Ілюстрація 2: Реінтеграція та відновлення кар'єрної компетентності
Проблема: ветеран не може знайти роботу, відчуває тривогу на співбесідах і демонструє комунікативну відчуженість (невідповідність між військовою та громадянською комунікацією). Він втратив здатність до цілепокладання (Ф1). Використання інструментарію (Ф1, Ф3, Ф4): 1. Застосовується Модуль 7 (Цілепокладання) для розробки конкретної, цивільної стратегії на 1–3 роки, переключаючи фокус із бойового минулого на громадянське майбутнє. 2. Використовуються техніки з Модуля 10 («Мистецтво публічних виступів») для тренінгу самопрезентації та впевненої поведінки у стресових ситуаціях (співбесіда), що безпосередньо розвиває комунікативну компетентність (Ф4) Результат: відновлення мотивації (Ф2) та підвищення конкурентоздатності (самореалізації) через оволодіння навичками ефективної комунікації та чіткого планування
№ 3. Ілюстрація 3: Досягнення посттравматичного зростання
Проблема: учасник, який пройшов тренінг, стабілізував свій стан, але не бачить сенсу у своєму травматичному досвіді, сприймаючи його як безглузду втрату. Використання інструментарію (Ф6): застосовуються техніки рефлексивного коучингу з Модуля 6 («Подолання конфліктів») та Модуля 5 («Рефлексія самосвідомості», «Формування адекватної самооцінки та впевненості в собі») для переосмислення досвіду. Завдання – знайти в досвіді нові можливості посттравматичного зростання та особисту силу. Результат: комбатант починає використовувати свою інноваційну компетентність (Ф6), щоб стати наставником для інших, використовуючи свій досвід як унікальний ресурс. Це призводить до зростання особистої сили та зміни світогляду, що є ключовим критерієм посттравматичного зростання.

6. Особливості використання «Технології»: зміщення акценту з травми на розвиток ресурсу, самореалізації особистості та подолання бар'єру стигми (для комбатантів)

Розкриємо концептуальне рішення (табл. 9) щодо подолання бар'єру стигми для комбатантів на основі реалізації «2. Корекційно-розвивальної моделі тренінгу-коучингу РІТ (індивідуальної і загальної програм) «Технології». **Стигматизація** («звернувся до психолога – значить, слабкий») є одним із бар'єрів для звернення за психологічною допомогою серед комбатантів і ветеранів, особливо коли вони перебувають у цивільному середовищі.

Зміна фокусу з «лікування» на «компетентність». Замість того, щоб пропонувати «лікування психічного розладу» наш підхід пропонує «розвиток психологічної компетентності» та «формування конкурентоздатної особистості». Це

не корекція дефіциту, а посилення ресурсу, усунення акценту з «роботи з травмою» на «формування компетентностей конкурентоздатної особистості» (самореалізації). Це знімає бар'єр стигми (слабкості), що є головною причиною відмови від психологічної допомоги у комбатантів.

Інтерактивна тренінгово-коучингова модель передбачає використання рефлексивного інноваційного тренінгу-коучингу змінює роль психолога. Він виступає не як лікар, а як коуч-тренер, мотивуючи комбатанта (Ф2), не на необхідності «лікувати минуле», а можливістю «будувати успішне майбутнє» та самореалізуватися і знаходити себе на ринку праці та житті. Він допомагає клієнту досягти цілі (Ф1.) і самореалізації (конкурентоздатність). Це сприймається не як ознака слабкості, а як освіта, розвиток і посттравматичне зростання і ресурс людського капіталу.

Таблиця 9

Статистика і особливості розв'язання проблеми стигми на основі «Технології»

1. Розрив між потребою та зверненням	За західними даними (США), хоча до 41 % ветеранів потребують психологічної допомоги, лише близько 12 % фактично звертаються за нею. Цей розрив свідчить про серйозні бар'єри, у яких стигма відіграє ключову роль
2. Сприйняття слабкості	Серед військовослужбовців та ветеранів у різних країнах 40–44 % відзначають, що одна з головних причин уникнення допомоги – побоювання, що « мене вважатимуть слабким » або « <i>це негативно вплине на мою кар'єру / соціальний статус</i> »
3. Внутрішня стигма	Опір часто пов'язаний із внутрішньою стигмою (сором, почуття провини) і суперечить військовим цінностям, таким як сила, самодостатність та жорсткість . Військовослужбовці часто воліють списувати симптоми (дратівливість, проблеми зі сном) на «повсякденний стрес», а не на стан, що піддається лікуванню
4. Українські дослідження	Пілотні дослідження серед українських ветеранів показують, що хоча на пряме запитання більшість відповідає, що не соромиться звернення до психолога, додаткові питання виявляють глибинні побоювання, пов'язані зі стигмою

Джерело: розроблено автором.

Активна суб'єктна участь. Інтерактивні програми рефлексивного інноваційного тренінгу-коучингу, спрямовані на самодопомогу та рефлексію самосвідомості (Ф3, Ф4, Ф5, Ф6), роблять самого комбатанта активним суб'єктом свого відновлення, а не пасивним пацієнтом.

Отже, ключова перевага авторської «Технології» [2–10] полягає в тому, що нами зміщено фокус з корекції травматичних наслідків на формування психологічних компетентностей конкурентоздатної особистості як основи розвитку ресурсу та самореалізації. Таким чином, її реалізація, надає практичним психологам верифікований інтегративний інструментарій для підготовки комбатантів до повноцінного, усвідомленого та успішного життя після завершення служби.

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. Роль «Технології» виходить за межі індивідуальної корекції. Вона забезпечує науково обґрунтований міст (взаємозв'язок) між травматичним минулим та успішним майбутнім комбатанта. ПТЗ є прямим наслідком системного розвитку *психологічних компетентностей*.

7. Фундамент й інтеграція міждисциплінарного досвіду автора щодо створення, верифікації методологічної надійності та практичної валідності «Технології»

Методологічна надійність та практична валідність представленої «Технології» ґрунтуються на фундаменті та інтеграції багаторічного міждисциплінарного досвіду автора (табл. 10).

Таблиця 10

Міждисциплінарний досвід автора, на якому ґрунтується методологічна надійність та практична валідність «Технології»

Науковий і освітній досвід	32-річна наукова діяльність (з 1994 р.) у Національній академії педагогічних наук України (Інституті педагогіки НАПН України; Інституті психології імені Г. С. Костюка НАПН України); 33-річний досвід організації і проведення тренінгів-коучингів і консультування, курсів підвищення кваліфікації, які зумовлені синтезом системного інженерного мислення, управлінської і глибинної психологічної підготовки (вища освіта: технічна інженерно-технологічна (1985), міжнародні відносини (1987), менеджмент (1990) і психологічна (1995))
Професійне зростання через навчання та співпрацю із світовими майстрами	Антоніо Менегетті (Італія, 1992–1993), Пітер Вріц (Англія, 1995), Ян Ардуй (Бельгія, 1995), Мерелін Аткинсон (Канада, 1995–1996), Френк Пьюселік (США, 2012, 2016, 2018) та Майкл Гріндер (США, 2018), а також в Інституті групової і сімейної психології і психотерапії (1995–1998). Досвід співпраці з «Відкритим університетом Великої Британії» (дистанційна підготовка менеджерів, адміністратор Центру ЛНН, 1995–2000). Особливе значення мало інтенсивне навчання та тренерство з Ю. Живоглядом (Україна, 1993–1996), з яким було спільно проведено 30 сертифікаційних тренінгів
Психологічна практика	1. Подолання наслідків важкої аварії і ЧМТ (1992 р.), перебуваючи півроку у стані повної непрацездатності, розпочала шлях відновлення. 2. Подальший власний досвід відновлення: подолання онкологічного діагнозу (1994) за алгоритмами Р. Ділтса, який він описав у книзі «Переконання. Шляхи до здоров'я та благополуччя» [3], зняття із обліку в онкодиспансері до сьогодні. 3. Наслідків ЧМТ, коми і клінічної смерті та повернення (2003). 4. Відновлення після отруєння радіонуклідами: талій, стронцій, барій, магній (2007) і 2 групи інвалідності (2013)
Досвід	Автор має досвід організації і проведення тренінгів-коучингів і консультування, курсів підвищення кваліфікації у сферах освіти, науки, психології, медицини, силових структур, для управлінців, науково-педагогічних працівників, вчителів, методистів, науковців, психологів, працівників силових структур, медиків України (Київ, Одеса, Херсон, Миколаїв, Кам'янець-Подільський), Узбекистану (Ташкент, Бухара, Чирчик, Нукус, Ургенч), Болгарії (Балчик, Варна), Молдови (Кишинів), Казахстану (Алмати, Шимкент) з 1994 і дотепер

Джерело: розроблено автором.

Завдяки науково-методичному, творчому співробітництву з різними закладами, установами та їх колективами різних країн було розроблено, апробовано та впроваджено комплексну систему науково-методичного забезпечення, відпрацьовувався інтегративний діагностичний та корекційно-розвивальний інструментарій, інформаційно-інформаційний прогностичний і корекційно-розвивальний блоки, *відшліфовувалися окремі аспекти та компоненти модулів «Технології»*. Кожна установа та освітня організація зробили свій важливий та цінний внесок. Практичний масштаб і валідність «Технології» підтверджена роботою з:

– Верховною Радою, державними установами та міністерствами (Міністерство промислової політики України; Міністерство сім'ї, молоді та спорту України; Міністерство водних ресурсів України; Міністерство економіки України; Міністерство фінансів України; Міністерство внутрішніх справ України та Національна поліція України);

– корпоративним сектором економіки і бізнесу для керівників і персоналу (за результатами виграних тендерів: «ТНК-ВР»: ТОВ «ЛІНОС», ЗАТ «ЛІНІК» (Лисичанська нафтова інвестиційна компанія)); Нікопольський завод феросплавів; «ЛУКОЙЛ»: ТОВ «Агентство «ЛУКОМ-А-Україна», «ЛУКОР», «Карпатнафтохім»; Полтавський гірничо-збагачувальний комбінат; УКРТЕЛЕКОМ; МДЦ «АРТЕК» та ін.).

Варто згадати про впровадження «Технології» у міжнародний науковий і освітній простір. У 2018–2026 рр. авторські «Технології» впроваджуються в міжнародний науковий і освітній простір наукових установ і освітніх закладів: Болгарії (Балчик, Варна), Молдавії (Кишинів), Казахстану (Алмати, Шимкент), Республіки Узбекистан (Ташкент, Бухара, Чирчик, Нукус, Ургенч) в рамках академічної мобільності, курсів підвищення кваліфікації, міжнародних стажувань, міжнародних літніх шкіл (Україна – Узбекистан 2019–2021, 2023), а також реалізації проекту освітніх програм В. Чудакової в Узбекистані для управлінців, науково-педагогічних працівників, медичних працівників, психологів, докторантів.

Висновки. Інтегративний інструментарій авторської «Технології» та її моделей реалізації, є науково-методичним і дієвим засобом, ефективною практикою психологічної допомоги в подоланні наслідків психологічних проблем (ПТСР, психотравм, стресу, деструктивної комунікації, страхів, фобій, конфліктів, провини, образи, обмежувальних переконань, комплексів, залежностей, гострого горя і втрати), розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості, а також стає ресурсом посттравматичного зростання особистості у складних надзвичайних ситуаціях. «Технологія» успішно трансформується з інструменту підвищення конкурентоздатності на ринку праці в ключовий інструмент психологічного забезпечення, реабілітації та підвищення життєстійкості в умовах надзвичайних ситуацій та військових конфліктів.

Конкурентоздатність особистості нами розглядається не як суперництво, а як життєстійкість, здатність ставати кращим завдяки хаосу та загрозам. «Технологія» є інструментом конвертації болю в «соціальний та інноваційний капітал».

Перспективність реалізації авторської «Технології» полягає у формуванні компетентностей конкурентоздатності, що дає змогу особистості (і комбатанту, і цивільному) вийти з «циклу травми» в «цикл самореалізації». Це перетворює реабілітацію на процес безперервного розвитку. Її універсальність полягає в тому, що вона однаково ефективно працює на рівні сенсорно-емоційної стабілізації та на рівні когнітивного проектування життєвого шляху. Окрім того, синхронізація індивідуального та суспільного відновлення, психологічна допомога комбатантам і постраждалому населенню – це не лише клінічне питання, а фундамент національної безпеки та економічної конкурентоздатності країни в період повоєнної відбудови. Упровадження інтегративного інструментарію «Технології» в систему освіти та соціальної підтримки є запорукою формування «нової психологічної якості» нації, здатної не лише протистояти загрозам, а й випереджати їх.

Використані літературні джерела

1. Блох С. Введення у психотерапію. Амстердам-Київ: «Сфера», 2002. 280 с.
2. Величко В. В., Максименко С. Д., Чудакова В. П. Психологічне та професійне (юридичне) забезпечення – головний ресурс ефективності професійної діяльності працівників Національного центрального бюро Інтерполу в Україні: стратегії, моделі, технології. навч.-метод. посіб. Київ: Інформаційні системи, 2016. 87 с.
3. Ділтс Р., Халлблом Т., Смит С. «Переконання. Шляхи до здоров'я та благополуччя». 1994. 184 с.
4. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна його використати у психотерапії. *Наука і освіта*. Одеса: ППУ ім. К. Д. Ушинського, 2016. № 5. С. 46–53. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-5-6>.
5. Менегетті А. Психосоматика. *Онтопсихологія*. Херсон, 2007. 360 с.
6. Менегетті А. Словник образів. Київ: ЕКОС, 1991. 112 с.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Т. 2. Київ, 2018. 240 с.
8. Чудакова В. П. Апробація і впровадження рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу «Сучасні психотехнології формування компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності» у рамках міжнародного стажування та академічної мобільності: українсько-узбецький досвід (у форматі

фотовернісажу, частина 1). *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).

9. Чудакова В. П. Досвід впровадження і зміст програми «Технології та інтегративний інструментарій формування компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності», у рамках міжнародного стажування і міжнародної літньої школи «Узбекистан-Україна 2023» В. Чудакової (у форматі фотовернісажу, частина 2). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 3 (90). С. 83–100. DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-3\(90\)-83-100](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-3(90)-83-100).

10. Чудакова В. П. Забезпечення психологічної допомоги засобами інтегративних психотехнологій NLP: подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України: зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму* (Київ, 30 черв. 2022 р.). Київ: Людмила, 2022. 324 с. С. 286–293. URL: <https://dndi.mvs.gov.ua>.

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*. Київ, 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. Особливості та детермінанти забезпечення психологічної допомоги, підтримки і самодопомоги «подолання і трансформації наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та адаптації особистості» комбатантів і населення у екстремальних умовах, на основі реалізації інтегративного інструментарію «технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості», їх вплив на посттравматичне зростання. (частина 4). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2026. № 1 (100). С. 77–92. DOI: [https://doi.org/10.63437/3083-6425-2026-1\(100\)-10](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2026-1(100)-10).

14. 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>.

15. 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).

16. Чудакова В. П. Ключові компоненти, особливості, напрями, детермінанти, особливості практики науково-методичного забезпечення психологічної допомоги, підтримки і самодопомоги 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).

17. Науково-методичне забезпечення технології психологічної підтримки і самодопомоги у подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості, та їх вплив на посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій. *Психологічна допомога в актуалізації посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій: практичний посібник / за наук. ред. В. В. Турбан*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 259 с. С. 155–180. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/747184>.

18. Технологія психологічної допомоги, підтримки і самодопомоги у подоланні наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості, її вплив на посттравматичне зростання особистості. *Сприяння подолання травматичного досвіду військовослужбовців: методичні рекомендації / за наук. ред. В. В. Турбан*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 163 с. С. 68–85. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/747183>.

19. 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. str. 611. Str. 377–389. DOI: <https://doi.org/10.52058/49-2024>.

References

1. Blokh, S. (2002). Vvedennia u psykhoterapiuu [Introduction to psychotherapy]. Amsterdam-Kyiv, 280 p. [in Ukrainian].

2. Velychko, V. V., Maksymenko, S. D., & Chudakova, V. P. (2016). Psykholohichne ta profesiine (iurytychne) zabezpechennia – holovnyi resurs efektyvnosti profesiinoi diialnosti pratsivnykiv Natsionalnoho tsentralnoho biuro Interpolu v Ukraini: stratehii, modeli, tekhnolohii [Psychological and professional (legal) support – the main resource of efficiency of professional activity of employees of the National Central Bureau of Interpol in Ukraine: strategies, models, technologies]. Kyiv, 87 p. [in Ukrainian].
3. Dilts, R., Hallbom, T., & Smith, S. (1994). Perekonannia. Shliakhy do zdorovia ta blahopoluchchia [Beliefs: Pathways to health and well-being]. 184 p. [in Ukrainian].
4. Klymchuk, V. O. (2016). Posttravmatychnie zrostannia ta yak mozna 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].
5. Meneghetti, A. (2007). Psykhosomatyka. Ontopsykholohiia [Psychosomatics. Ontopsychology]. Kherson, 360 p. [in Ukrainian].
6. Meneghetti, A. (1991). Slovyk obraziv [Dictionary of images]. Kyiv, 112 p. [in Ukrainian].
7. (2018). Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis] Vol. 2. Kyiv, 240 p. [in Ukrainian].
8. Chudakova, V. P. (2023). Aprobatsiia i vprovadzhennia refleksyvno-innovatsiinoho treninhu, kouchynhu “Suchasni psykhotekhnolohii formuvannia kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti v umovakh innovatsiinoi diialnosti” u ramkakh mizhnarodnoho stazhuvannia ta akademichnoi mobilnosti: ukrainsko-uzbeks'kyi dosvid (u formati fotovernizazhu, chastyna 1) [Approbation and implementation of reflexive-innovative training, coaching "Modern psychotechnologies for the formation of individual competitiveness competencies in the conditions of innovative activity" within the framework of international internship and academic mobility: Ukrainian-Uzbek experience (in the format of photo vernissage, part 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].
9. Chudakova, V. P. (2023). Dosvid vprovadzhennia i zmist prohramy “Tekhnolohii ta inte hryatyvnyi is nstrumentarii formuvannia kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti v umovakh innovatsiinoi diialnosti”, u ramkakh mizhnarodnoho stazhuvannia i mizhnarodnoi litnoi shkoly “Uzbekistan-Ukraine 2023” V. Chudakovoi (u formati fotovernizazhu, chastyna 2) [Experience of implementation and content of the program "Technologies and integrative toolkit for the formation of individual competitiveness competencies 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].
10. Chudakova, V.P. (2022). Zabezpechennia psykholohichnoi dopomohy zasobamy inte hryatyvnykh psykhotekhnolohii NLP: podolannia naslidkiv travmuiuchykh sytuatsii, rozvytku stresostiikosti ta zdibnosti do shvydkoi adaptatsii [Providing psychological assistance by means of NLP integrative psychotechnologies: overcoming the consequences of traumatic situations, developing stress resistance and the ability to adapt quickly]. *Zabezpechennia psykholohichnoi dopomohy v sektori Syl oborony Ukrainy – Providing Psychological Assistance in the Defense Forces Sector of Ukraine: Collection of Abstracts of the All-Ukrainian Interdepartmental Psychological Forum* (Kyiv, June 30, 2022) (pp. 286-293). Kyiv, 324 p. Retrieved from: <https://dndi.mvs.gov.ua>. [in Ukrainian].
11. Chudakova, V. P. (2025). Inte hryatyvnyi instrumentarii i osoblyvosti realizatsii “tekhnolohii formuvannia psykholohichnykh kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti v umovakh innovatsiinoi diialnosti orhanizatsii”, yak osnovy i diie voho zasobu, praktyky psykholohichnoi dopomohy v podolanni psykholohichnykh problem i travm, rozvytku stresostiikosti ta zdatnosti do shvydkoi adaptatsii osobystosti, u skladnykh nadzvychainykh sytuatsiia k h, yak komponentiv militarnoi identychnosti (chastyna 1) [Integrative toolkit and features of the implementation of "technology for the formation of psychological competencies of individual competitiveness in the conditions of innovative activity of organizations", as a basis and effective tool, practice of psychological assistance in overcoming psychological problems and traumas, development of stress resistance and ability to rapidly adapt the personality, in difficult emergency situations, 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 tekhnolohii formuvannia kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti v umovakh innovatsiinoi diialnosti orhanizatsii” [Scientific and methodical support and features of the implementation of "psychological and organizational technology for the formation of individual competitiveness competencies 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), Vol. 2, 311-325. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-311-325>. [in Ukrainian].
13. Chudakova, V. P. (2026). Osoblyvosti ta determinanty zabezpechennia psykholohichnoi dopomohy, pidtrymky i samodopomohy “podolannia i transformatsii naslidkiv travmuiuchykh sytuatsii, rozvytku stresostiikosti ta adaptatsii osobystosti” kombatan tiv i nase lennia u ekstremalnykh umovakh, na osnovi realizatsii inte hryatyvnoho is nstrumentarii u “tekhnolohii formuvannia psykholohichnykh kompetentnosti konkurentozdatnosti osobystosti”, yikh vplyv na

posttraumatychnе zrostantia (chastyna 4) [Features and determinants of providing psychological help, support and self-help "overcoming and transforming the consequences of traumatic situations, development of stress resistance and adaptation of personality" of combatants and population in extreme conditions, based on the implementation of integrative toolkit "technology of forming psychological competencies of personality competitiveness", their impact on post-traumatic growth (part 4)]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and Development of Gifted Personality*, (1), 77-92. DOI: [https://doi.org/10.63437/3083-6425-2026-1\(100\)-10](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2026-1(100)-10). [in Ukrainian].

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

15. Chudakova, V. P. (2025). Tekhnolohiia formuvannia psykholohichnykh kompetentnostei konkurentozdatnosti osobystosti u shvydkozminnykh umovakh innovatsiinoi diialnosti orhanizatsii, z vykorystanniam diahnostychnykh, korektsiinykh, tsyfrovyykh i STEM metodiv, prohram SPSS i shtuchoho intelektu [Technology for the formation of psychological competencies of individual competitiveness in 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].

16. 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 posttraumatychnoho zrostantia osobystosti kombatantiv i tsyvilnoho naselennia u ekstremalnykh umovakh, na osnovi realizatsii "tekhnolohii formuvannia psykholohichnykh kompetentnostei konkurentozdatnosti osobystosti" (chastyna 3) [Key components, features, directions, determinants, features of the practice of scientific and methodological provision of psychological assistance, support and self-help in overcoming the consequences of traumatic situations, developing stress resistance, the ability to adapt quickly, and activating the post-traumatic growth of combatants and the civilian population in extreme conditions, based on the implementation of the "technology of forming psychological competencies 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].

17. Turban, V. V. (Ed.) (2025). Naukovo-metodychne zabezpechennia tekhnolohii psykholohichnoi pidtrymky i samodopomohy u podolanni naslidkiv travmuiuchykh sytuatsii, rozvytku stresostiikosti ta zdatnosti do shvydkoi adaptatsii osobystosti, ta yikh vplyv na posttraumatychnoho zrostantia viiskovosluzhbovtziv-uchasnykiv boiovykh dii [Scientific and methodological support of the 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 the personality, and their impact on the post-traumatic growth of military personnel-participants in combat operations]. *Psykholohichna dopomoha v aktualizatsii posttraumatychnoho zrostantia viiskovosluzhbovtziv-uchasnykiv boiovykh dii – Psychological Assistance in Actualizing Post-Traumatic Growth of Servicemen-Participants of Combat Operations* (pp. 155-180). Kyiv, 259 p. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/747184>. [in Ukrainian].

18. Turban, V. V. (Ed.) (2025). Tekhnolohiia psykholohichnoi dopomohy, pidtrymky i samodopomohy u podolanni naslidkiv travmuiuchykh sytuatsii, rozvytku stresostiikosti ta zdatnosti do shvydkoi adaptatsii osobystosti, ii vplyv na posttraumatychnе zrostantia osobystosti [Technology of psychological help, support and self-help in overcoming the consequences of traumatic situations, development of stress resistance and ability to fast adaptation of personality, its impact on post-traumatic growth of personality]. *Spryiannia podolannia travmatychnoho dosvidu viiskovosluzhbovtziv – Promoting Overcoming the Traumatic Experience of Servicemen* (pp. 68-85). Kyiv, 163 p. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/747183>. [in Ukrainian].

19. 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* (pp. 377-389). Česká republika, 611 p. DOI: <https://doi.org/10.52058/49-2024>.

Прийнято 26 лютого 2026 року.

Затверджено 18 березня 2026 року.

Опубліковано 31 травня 2026 року.

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