



Засоби формування мілітарної ідентичності учнів

Київ 2025

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

Інститут психології імені Г.С. Костюка



**Валерій Зливков, Олена Завгородня, Сергій Копилов, Світлана Лукомська,
Микола Максимов, Віра Чудакова, Владислав Мєдінцев, Євгеній Степура,
Олена Котух, Валентина Депутат**

ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УЧНІВ

Методичні рекомендації

Київ – 2025

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

Інститут психології імені Г. С. Костюка

Лабораторія методології і теорії психології

ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УЧНІВ

Методичні рекомендації

Київ – 2025

УДК 373.3/.5.015.3:159.923.2:355]"364"(083.132)

З-36

Рекомендовано до друку вченою радою

Інституту психології

імені Г. С. Костюка НАПН України

(протокол № 8 від 26 червня 2025 р.)

Рецензенти:

Наталя Іванцова – доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології та педагогічної освіти ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика»;

Галина Гуменюк – кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

За редакцією В. Л. Зливкова, С. О. Лукомської.

З-36 Засоби формування мілітарної ідентичності учнів : методичні рекомендації / Валерій Зливков, Олена Завгородня, Сергій Копилов [та ін. ; за ред. В. Л. Зливкова, С. О. Лукомської] ; НАПН України, Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка, Лаб. методол. і теорії психол. – Київ : Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка, 2025. – 125 с.

ISBN 978-617-7745-80-7

Методичні рекомендації присвячено теоретичним і практичним аспектам формування мілітарної ідентичності школярів. Охарактеризовано поняття мілітарної ідентичності та її компоненти, окреслено вплив мілітарної повсякденності на становлення мілітарних наративів та мілітарної ідентичності, проаналізовано поняття мілітарної самоефективності педагогів, засоби її діагностики та вплив на становлення мілітарної ідентичності учнів. Окреслено засоби діагностики мілітарної ідентичності, визначено технології формування мілітарної ідентичності школярів, зокрема засобами тренінгів, творчості, заходів національно-патріотичного виховання. Методичні рекомендації стануть у пригоді педагогам, практичним психологам, педагогам, соціальним працівникам, всім, хто цікавиться психологічними аспектами становлення мілітарної ідентичності школярів.

Номер державної реєстрації наукового дослідження: 0124U000229

© Валерій Зливков, Олена Завгородня, Сергій Копилов,
Світлана Лукомська, Микола Максимов, Віра Чудакова,
Владислав Медінцев, Євгеній Степура, Олена Котух,
Валентина Депутат

ISBN 978-617-7745-80-7

© Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПОНЯТТЯ «МІЛІТАРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ»	
Визначення поняття «мілітарна ідентичність» (В.Л. Зливков, С.О. Лукомська)	8
Компоненти мілітарної ідентичності (М.В. Максимов).....	12
Формування мілітарної ідентичності школярів в умовах воєнної повсякденності (В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Котух).....	22
Формування мілітарних складових ідентичності юних громадян в демократіях й автократіях (О.В. Завгородня).....	25
Мілітарна самоефективність педагогів як чинник формування мілітарної ідентичності учнів (В.Л. Зливков).....	30
Відображення мілітарної ідентичності у наративах підлітків (С.О. Лукомська)..	32
Раціогуманістична методологічна основа формування професійної мілітарної ідентичності старшокласників (В.О. Медінцев).....	35
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ЇЇ КОМПОНЕНТІВ	
Опитувальник мілітарної самоефективності педагогів (В.Л. Зливков).....	46
Опитувальник мілітарних наративів підлітків (С.О. Лукомська).....	46
Шкала мілітарної ідентичності (S. L. Lancaster, R. Hart, адаптація В.Л. Зливков, С.О. Лукомська).....	47
Шкала військово-професійної ідентичності (Military Professional Identity scale (NPIS), переклад Є.В. Степура).....	48
Діагностика стресостійкості як складової мілітарної ідентичності школярів (О.В. Завгородня).....	53
Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim, переклад В.Л. Зливков, С.О. Лукомська).....	56
РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ШКОЛЯРІВ	
Поради педагогам щодо формування мілітарної ідентичності учнів, які зазнали психологічних травм війни (В.Л. Зливков).....	60
Заходи формування мілітарної ідентичності дітей в умовах війни (С.О. Лукомська).....	64
Волонтерство як засіб формування мілітарної ідентичності школярів (В.Л. Зливков, С.О. Лукомська).....	69
Діалого-культурологічні орієнтири, стратегії та засоби формування мілітарно-патріотичної свідомості школярів (С.О. Копилов).....	73
Соціальна підтримка як ключовий ресурс мілітарної ідентичності (О.В. Завгородня).....	80
Інтегративний інструментарій формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу, засобами «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації», на основі реалізації «технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості», з використанням діагностичних, корекційно-розвивальних, цифрових методів, програм SPSS. (Чудакова В. П.).....	84

Тренінгові технології як чинник подолання кризи та формування мілітарної ідентичності підлітків (<i>О.В. Котух</i>).....	108
Творчість у контексті формування мілітарної ідентичності школярів (<i>В.В. Депутат</i>).....	114
ВИСНОВКИ	116
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	117
ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ	124

ВСТУП

Найгучніший звук, який ви чуєте під час війни, це звук розбитих сердець. Під час війни діти потерпають від впливу великої кількості травмівних подій, зокрема, від вибухів, руйнувань будівель, артобстрілів, голоду, втрати рідних і друзів. Окрім ризиків фізичного ушкодження та безпосередньої загрози життю, дитина зазнає множинних і хронічних психологічних травм. «Велике перемир'я» тривало понад 70 років, тож в українців все менше лишалося особистого зв'язку з часами світових воєн, страшних геноцидів і голодоморів. Діти, народжені у після 2010 року мали б стати першим поколінням, позбавленим значного впливу трансгенераційних і колективних травм війни, однак всі змінилося 24 лютого 2022 року, а для декого ще у 2014 році, коли на територію України прийшли російські військові. Особливістю нинішньої ситуації є й те, що донедавна у нас були певні зразки того, як поводитися в кожній ситуації, як реагувати, до кого звертатися за допомогою, зрештою, звідки отримати знання. Навіть під час пандемії COVID-19 фахівцями інших країн, яких пандемія зачепила найбільше, було розроблено низку психологічних рекомендацій, які стали в нагоді й українцям. Інша ситуація склалася під час війни, чи не найглобальнішої у 21-му столітті. Всі патерни поведінки виявилися неактуальними, суцільний хаос перших тижнів війни зумовлений ситуацією невизначеності, загрози життю кожної людини та усвідомленням подій, яких не мало б бути в цивілізованому суспільстві, втрата віри в стабільність і відносну контрольованість світу навколо, негативно позначилися на психологічному стані не лише дітей, а й дорослих.

Сучасна соціально-політична ситуація в Україні вимагає окреслення шляхів модернізації шкільної та позашкільної освіти у контексті об'єднання зусиль суспільства, спрямованих на практичну реалізацію ефективної політики розвитку школяра-громадянина України. Тому важливим завданням сьогодні є генерування нової освітньої політики та на її основі – формування сучасного освітнього простору в центрі якого знаходиться особистість учня, його соціальна та національна ідентичності. Впровадження такої освітньої стратегії розуміється, насамперед, як реалізація особистісно-орієнтованого навчання, де ключове значення має опанування досвідом «бути особистістю», тобто досвідом рефлексії, самореалізації, соціальної відповідальності тощо. Це особливо актуально в умовах війни, коли оприявлюється латентність української мілітарної ідентичності.

Методичні рекомендації складаються із трьох розділів. Перший розділ «Теоретико-методологічне обґрунтування поняття мілітарна ідентичність» присвячено визначенню компонентів мілітарної ідентичності та особливостей її формування в умовах воєнної повсякденності. У другому розділі подано методики діагностики мілітарної ідентичності та її компонентів, а третій розділ містить практичні рекомендації щодо формування мілітарної ідентичності учнів в умовах війни.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПОНЯТТЯ «МІЛІТАРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ»

Визначення поняття «мілітарна ідентичність» (В.Л. Зливков, С.О. Лукомська)

«Мілітарна» чи «військова» ідентичність? Насамперед, зазначимо, що склад сучасної військової термінології не є сталим, він постійно змінюється через старіння певних слів, додавання нових в процесі реорганізації збройних сил, виробництва нових зразків озброєнь, військової техніки та нових методів ведення війни. Структурно-семантичний аналіз англomовних військових термінів показує, що процеси становлення військової лексики відбуваються після афіксації, сполучення слів, аббревіатур та семантичної похідності. Натепер світовою тенденцією є зменшення кількості простих термінів, запровадження утворення термінів на основі аббревіатури. За таких умов військова термінологія постійно розвивається і змінюється під впливом зовнішніх, соціальних факторів, насамперед, таких як активні дії США та Великої Британії на міжнародній арені. Усе це активізує інноваційні мовні процеси та впливає на сучасний склад військової термінології. Труднощі при перекладі зазвичай викликають терміни, які складаються з групи слів. Вони займають значне місце в англійській військовій лексиці. Найбільш поширеними способами перекладу багатокомпонентних термінів українською мовою є: вживання подібної препозитивної атрибутивної групи, компонентів інверсії, використання дієприкметникових чи прислівникових часткових речень, описового перекладу. Для успішної реалізації процесу співпраці (особливо актуальної під час російсько-української війни), військовослужбовці повинні не тільки добре володіти відповідною іншомовною військовою термінологією, а й знати всю структурну та організаційні особливості іноземних збройних сил, а також їх звичаїв і традиції. За таких умов вважаємо за доцільне використання поняття «мілітарна» а не «військова» ідентичність.

Етимологічний словник української мови Інституту мовознавства ім. О.О. Потебні НАН України визначає поняття «військовий» як такий, що служить у Збройних силах країни або має стосунок до війська, поняття «воєнний» як таке, що стосується війни. Дане слово споріднене з «вина́», відноситься до праслов'янського *vojь* «воїн», російського «повиновáться», литовського *vajóti* «ганяти, переслідувати». Поняття «мілітарний» (*military*) вперше з'явилося у повсякденному вжитку у 15 столітті і походить від латинського *militaris*, від *milit*, *miles* «солдат», з 1709 року слово «мілітарний» почало вживатися для позначення збройного захисту своєї країни та потреб військово-цивільного життя, тобто життя в умовах ймовірних збройних конфліктів, звідси у 1863 році широкої популярності набуло поняття «мілітаризм». Зазначимо, що в українській мові вживання прикметника «мілітарний» має тривалу історію: «Єдиною активною мілітарною нашою силою була наша інтелігентна молодь і частина національно-свідомого робітництва, яке гаряче стояло за українську державність» (В. Винниченко);

«Мілітарну поміч на випадок військового заколоту обіцяв король Монако» (Ю. Винничук); «Я протер долонею запітніле скло і подивився на солдата ще раз. Той помітив мене і відповів бадьорим мілітарним поглядом» (С. Жадан).

Доведено, що мілітарна ідентичність є соціальною ідентичністю, яка формується та інтегрується в самооцінку, коли цивільна ідентичність стає менш помітною через військову інкультурацію. Спільний військовий досвід, соціальні зв'язки та довіра, а також важливість армії для учасників бойових дій, а також людей, які живуть під час воєн, підсилюють значимість мілітарної ідентичності у самооцінці. Додатковими чинниками зміцнення мілітарної ідентичності для військових є тривалість служби та кількість «завдань» на полі бою, а для цивільних – тривалість воєнних дій, досвід окупації/деокупації, соматичні та психологічні травми, зумовлені війною, тобто – практична неможливість як цивільних, так і військових, бути виключеними із простору військового життя. З одного боку, виражена мілітарна ідентичність сприяє позитивній Я-концепції військових, оскільки відповідає вимогам військової служби, а з іншого – мілітарна інкультурація та домінування мілітарних наративів у житті цивільних осіб, може сприяти проблематичному змішуванню особистої та соціальної ідентичностей, подальшому закріпленню мілітарної ідентичності в самооцінці, що погіршує ефективність функціонування у мирний час, але сприяє соціальній адаптації в часи війни та повоєнного відновлення.

Інтерпретаційний феноменологічний аналіз дослідження зміни цивільної ідентичності на мілітарну зазвичай проводиться на вибірці ветеранів, учасників бойових дій на території інших країн, відповідно, на перший план виступає не захист інтересів своєї родини і своєї землі, а наступальні дії в контексті раціонального виконання професійних завдань. Звідси, менша емоційна залученість в мілітарну діяльність і важчий процес адаптації до цивільного життя у своїй мирній країні.

У великомасштабному кількісному дослідженні F. Adams з колегами виявили захисні впливи яскраво вираженої мілітарної ідентичності ветеранів війни у В'єтнамі. Виражена мілітарна ідентичність була пов'язана з меншою схильністю до суїциду, більшою участю в організаціях у справах ветеранів і вищим сприйнятим рівнем соціальної підтримки свого військового підрозділу та збройних сил в цілому під час служби. Однак у цивільному житті виражена мілітарна ідентичність не корелювала з показниками суб'єктивного благополуччя. Наші з О. Мельник дослідження соціальної адаптації учасників АТО (ООС) до цивільного життя підтверджують зарубіжні дослідження (наприклад, L. McCormack, L. Ell), де виявлено, що колишні учасники бойових дій мають низку психосоціальних проблем при переході від військового до цивільного життя, по суті відбувається зворотня зміна ідентичності – мілітарної на цивільну, яка характеризується соціальною ізоляцією, актуалізацією моральних травм і посиленням процесів горювання; тобто у цивільному житті на «мирній» території, ідентичність «воїна» продовжує надалі функціонувати для раціоналізації невпевненості в собі, небажання відмовитися від домінування мілітарної ідентичності через соціальну самоізоляцію або

антисоціальну поведінку, що зумовлює ще більший розрив між військовими та цивільними. За таких умов у ветеранів часто формується так звана змішана мілітарно-цивільна ідентичність, яка є інтеграцією обох систем цінностей та шляхом подолання криз обох видів ідентичності. Ми припускаємо, що така мілітарно-цивільна ідентичність вже сформована у мешканців зон активних бойових дій, деокупованих територій, й, ймовірно, буде характерною для повоєнного відновлення всіх українців.

Концепція мілітарної ідентичності, що бере свій початок у військовій соціології, досліджується та вимірюється в нормативних термінах (таких як культура, атитюди, цінності та мотивація), основою яких є класичні теорії мотивації. Проте погляди щодо того, як інтерпретувати мілітарну ідентичність, як її вимірювати та наскільки вона впливає на членів військової організації, суттєво відрізняються у культурологічних, соціологічних та психологічних контекстах (R. Lock-Pullan).

Наприклад, щоб дослідити розвиток американських курсантів, В. Franke (1997) розрізняв патріотизм (ставлення до служіння та боротьби за власну націю), воїнство (ставлення до воєнної та миротворчої ролі Збройних сил, власні очікування та особисте задоволення) та глобалізм (ставлення до глобальних інституцій). Натомість Р. В. Johansen з колегами (2013) концептуалізували норвезьку мілітарну ідентичність через конструкції оперативної ідентичності, ідеалізму та індивідуалізму. Операційна ідентичність базується як на професіоналізмі, так і на воїнстві та характеризується готовністю брати участь в міжнародних військових операціях, підтримувати високі стандарти у проведенні військових дій на території інших країн, володіти навичками ведення війни та бути мотивованим служити на основі згуртованості, а не задля вищої мети (*припускаємо, вищою метою є захист інтересів своєї країни під час війни на своїй території*). G. Ben-Dor (2008) припускає, що патріотизм є предиктором мотивації до служби серед ізраїльських резервістів та резервістів США.

Загалом мілітарна ідентичність концептуалізується як багатовимірна конструкція, що включає ідеалізм, професіоналізм, воїнство та індивідуалізм.

Ідеалізм. Вважається, що даний вимір мілітарної ідентичності був домінуючим під час холодної війни та ґрунтувався на моделі «нації зі зброєю», сприяв посиленню колективізму, патріотизму та альтруїстичних цінностей. У той час в країнах Європи військова служба розглядалася як національний обов'язок і спосіб життя, мотивований більшим благом, яке, як вважалося, перевершує особисті інтереси. Концептуально та теоретично конструкт ідеалізму тісно відповідає інституційним військовим цінностям, окресленим і визначеним у тезі К. Москоса (1977, 1988) про інституційну професію (С. С. Moskos, J. A. Williams, D. R. Segal). Аспекти ідеалізму також досліджувалися емпірично, використовуючи як окремі пункти, так і шкали опитувальників. Проте натеper, у країнах, де тривалий час не було воєн, ідеалізм як військова ідентичність менш актуальний і від нього слід відмовитися, натомість у країнах, де наявна висока потенційна загроза військових конфліктів, традиційні

цінності (зокрема й ідеалізм), мотивують до військової служби та є важливими предикторами військової ефективності та продуктивності, оскільки, насамперед, *ідеалізм стосується того, чи вірять військові у важливість захисту території та інтересів власної нації, але не бажають брати участь у міжнародних операціях* (R. B. Johansen).

Професіоналізм. Фундаментальним принципом військової доктрини європейських країн є загальний ідеал військового професіоналізму, який передбачає поєднання спільних поглядів, цінностей, норм, навичок і поведінки, які очікуються від військового персоналу збройних сил. Згідно з Хантінгтоном (1957), професіоналізм характеризується: (а) необхідністю та готовністю військового персоналу брати участь у міжнародних спільних операціях (так званий експедиційний дух); (b) сильним інструментальним зосередженням з акцентом на проведенні операцій, зокрема на розвитку та культивуванні бойових навичок (оперативний дух); та (c) мотивацією воювати згуртованою командою задля отримання високих результатів (дух конкурентної результативності). Крім того, професіоналізм виявляється як можливість допомогти іншим людям, які цього потребують, у так званому мілітарному альтруїзмі (Т. Н. Fosse, R. Buch). Втім, у професіоналізмі як складовій мілітарної ідентичності, надмірно акцентовано на військовій компетентності. Цілком можливо, що багато військових мають прагматичний погляд на участь у міжнародних операціях, вважаючи їх хорошою можливістю підвищення своєї мілітарної компетентності, яка може стати їм у нагоді для захисту інтересів вже своєї держави.

Воїнство. Воїна можна в широкому сенсі визначити як людину, яка вміє вести війну або боротися. У цьому сенсі більшість військових будуть воїнами. Однак диференціація необхідна, оскільки мотиви можуть бути пов'язані з конкретним бажанням або потягом до участі в бойових діях, або зі сприйняттям війни як самостійного способу життя, а не як засобу досягнення політичних цілей (R. W. Belk, J. A. Costa). Таким чином, концепція воїнства обмежується ставленням до бойових дій, очікуваннями щодо участі у війні чи бою та ступенем особистого задоволення від бойових дій та війни в цілому. Не слід плутати воїнство з агресивністю. Воїну властиві такі якості як емпатія, толерантність і вміння вести діалог, тоді як агресору – ні. Агресор схильний виявляти неконтрольовану ініціативу та насильство, воїн має виражене відчуття братерства, є хоробрим і здатним брати на себе відповідальність за ризикові рішення, натомість агресор схильний до взаємодії на основі так званих договірних відносин, не готовий ризикувати, перекладаючи відповідальність на вище керівництво (U. Ben-Shalom, E. Shamir).

Індивідуалізм. В індивідуалістичних культурах зростання індивідуалізму та власних інтересів особи може послабити авторитет і колективні цінності національної держави, це впливає на Збройні Сили в організаційному та індивідуальному контекстах. Індивідуалізм є результатом професійного та постмодерністського ставлення до життя, коли військова служба стає не обов'язком кожної людини, зумовленого інституційними

цінностями, а однією з професій, яка базується на ринку праці. Більшість аспектів індивідуалізму сьогодні стосуються питань оплати праці та індивідуальних прав, а також того, що військові розглядають свою службу як звичайну роботу, але з іншого боку, саме індивідуалізм впливає на рішення людини стати добровольцем в Збройних силах чи волонтером на «мирних» територіях.

Соціалізація мілітарної культури починається, коли військовослужбовці вивчають звичаї, практики, норми та правила поведінки у Збройних силах, саме на цьому етапі зазвичай (у мирний час!) відбувається перше формування мілітарної ідентичності, оскільки армія є «тотальною інституцією» з високим рівнем соціальної інтеграції, регламентації та соціального контролю, по суті, вступ до Збройних сил позбавляє новобранця його цивільного «Я» (у мирний час таких обрядом ініціації була присяга). Завдяки соціалізації мілітарних моделей поведінки, одягу та ритуалів ті, хто служить в армії, розвивають культурну приналежність, яка може існувати ще довго після служби (J. T. Wadolowski). Звідси, *мілітарна ідентичність визначається як ступінь, за яким солдати та офіцери мотивовані та готові інтерналізувати виражені цінності та цілі збройних сил*. Вважається, що ця ідентифікація має значний вплив як на досвід служби, так і на перехід до післяармійського життя, коли люди намагаються примирити свою військову та цивільну ідентичність, що може стати проблематичним, якщо трансфер ідентичності не відбувається. А. Woodward, M. Jenkins (2011) на прикладі військовослужбовців Британії визначили три ключові аспекти трансферу мілітарної ідентичності до цивільної, а у випадку перехідної, так званої мілітарно-цивільної, вони будуть необхідними для соціальної адаптації та психологічного благополуччя не лише військових, а й цивільних. Зокрема, *це використання професійних військових навичок (для цивільного населення – навичок самозахисту, самозбереження в містах та відкритій, часто замінованій, місцевості), потреба в братерстві (для цивільних більше соціальна підтримка) і досвід участі в подіях світового значення (вже сьогодні українські цивільні говорять про те, що пишуться жити в епоху таких трансформацій)*.

Компоненти мілітарної ідентичності особистості (М.В. Максимов)

Мілітарна ідентичність включає наступні основні компоненти:

1. Патріотична ідентичність

Патріотична ідентичність є складовою національної самосвідомості та важливим аспектом формування суспільної єдності. Вона відображає усвідомлення особистістю своєї належності до певної країни, гордість за її історію, культуру, досягнення, а також готовність брати участь у захисті та розбудові держави.

Патріотична ідентичність визначається як усвідомлення індивідом своєї приналежності до національної спільноти, що базується на спільних цінностях, історії, культурних традиціях та мові. Вона включає почуття гордості за свою країну, емоційний зв'язок із нею та прагнення сприяти її процвітання. Це поняття є багатогранним і охоплює як когнітивні (знання про свою державу), так і емоційні (почуття приналежності, гордості) компоненти.

Патріотична ідентичність виконує низку важливих функцій у житті суспільства:

1. Консолідаційна – сприяє об'єднанню громадян різного походження та переконань навколо спільних цілей.
2. Культурно-зберігаюча – допомагає зберігати й передавати національні традиції та культурні цінності наступним поколінням.
3. Мобілізаційна – стимулює громадян до активної участі в суспільно-політичному житті країни, особливо у складні періоди, такі як війни чи кризи.
4. Інтеграційна – сприяє формуванню відчуття спільності та взаємної відповідальності між громадянами.

Процес формування патріотичної ідентичності починається в ранньому віці й триває впродовж усього життя. Основними чинниками, що впливають на цей процес, є:

- Сім'я: первинна соціалізація дитини відбувається в сім'ї, де формуються базові уявлення про любов до Батьківщини.
- Освіта: школи та університети відіграють ключову роль у формуванні патріотичних цінностей через вивчення історії, літератури, географії.
- Медіа: засоби масової інформації впливають на формування громадської думки та національної свідомості.
- Соціальне середовище: друзі, колеги, громада формують ставлення до національної ідентичності.
- Культурні події: участь у святкуванні національних свят, культурних заходах зміцнює відчуття належності до своєї країни.

Виклики у формуванні патріотичної ідентичності. Сучасний світ, що характеризується глобалізацією, цифровізацією та міграційними процесами, створює нові виклики для формування патріотичної ідентичності. Серед них:

- Глобалізація: посилення космополітичних настроїв може зменшувати значення національної ідентичності.
- Інформаційна війна: дезінформація та пропаганда впливають на сприйняття власної країни.
- Мультикультурність: інтеграція різних етнічних груп вимагає знаходження балансу між національною та мультикультурною ідентичністю.

Патріотична ідентичність є основою для збереження національної самобутності та стійкості держави. Формування патріотизму – це складний процес, що потребує зусиль як з боку держави, так і з боку суспільства. Лише через гармонійне поєднання традиційних цінностей, сучасних підходів до

виховання та міжкультурного діалогу можливо забезпечити стабільний розвиток патріотичної ідентичності в умовах сучасних викликів.

2. Професійна мілітарна ідентичність

Професійна мілітарна ідентичність – це комплекс цінностей, норм, переконань і моделей поведінки, що формуються у представників військової професії, визначають їхню роль у суспільстві та впливають на виконання службових обов’язків. Вона базується на відданості ідеалам служби, патріотизму, колективізму, дисципліні та готовності захищати Батьківщину.

Компоненти мілітарної ідентичності

1. Когнітивний: знання про військову справу, історію, стратегії, тактики.
2. Емоційний: почуття гордості за військову службу, солідарність із побратимами.
3. Нормативний: прийняття етичних норм та принципів військової професії.
4. Поведінковий: здатність до дій в умовах ризику, відповідальність за виконання бойових завдань.

Фактори формування професійної мілітарної ідентичності

1. Система освіти та підготовки: військові навчальні заклади є базою для формування необхідних навичок і цінностей.
2. Історія та традиції: усвідомлення героїчних сторінок історії власного війська сприяє формуванню гордості та відданості.
3. Військовий колектив: побратимство, взаємодопомога та підтримка є ключовими чинниками розвитку мілітарної ідентичності.
4. Соціальне середовище: суспільне визнання ролі військових, ставлення до них формують зовнішній аспект ідентичності.

Значущість мілітарної ідентичності

1. Стабільність і ефективність: ідентичність забезпечує згуртованість військових колективів та їхню здатність до координації в умовах ризику.
2. Психологічна стійкість: сприяє здатності адаптуватися до складних умов служби, зокрема бойових дій.
3. Моральна опора: допомагає витримувати моральні виклики, пов’язані зі специфікою військової професії.

Виклики у формуванні мілітарної ідентичності

1. Глобалізація та зміна цінностей: вплив космополітичних ідеалів може вступати в суперечність із традиційними військовими цінностями.
2. Посттравматичний стрес: ветерани бойових дій стикаються з труднощами збереження професійної ідентичності після завершення служби.
3. Суспільне нерозуміння: негативне ставлення або стереотипи щодо військових можуть ускладнювати формування позитивної ідентичності.

Підходи до формування професійної мілітарної ідентичності

1. Професійна підготовка: системна освіта, що включає як технічні, так і морально-етичні аспекти військової служби.
2. Патріотичне виховання: розвиток любові до Батьківщини та відданості державі.

3. Робота з ветеранами: створення програм соціальної адаптації та підтримки після служби.
4. Культурно-просвітницька діяльність: збереження та популяризація військових традицій через історичні події, музеї, меморіали.

Професійна мілітарна ідентичність є важливим елементом системи національної безпеки. Вона впливає не лише на ефективність виконання військових завдань, але й на загальну моральну атмосферу у військових колективах. Для її розвитку необхідні цілеспрямовані освітні, виховні та соціальні заходи, які забезпечать гармонійний баланс між професійними вимогами та особистісними потребами військовослужбовців.

3. Морально-етичний компонент

Морально-етичний компонент мілітарної ідентичності включає систему цінностей, норм і переконань, що формують поведінку військовослужбовців, регулюють їхню взаємодію з іншими людьми та визначають моральну сторону виконання професійних обов'язків.

Цей компонент охоплює:

1. Відданість державі та народу – готовність захищати Батьківщину навіть ціною власного життя.
2. Повага до військової присяги – зобов'язання дотримуватися військових законів та етичних принципів.
3. Чесність і справедливість – як в особистих діях, так і у взаємодії з побратимами та цивільними.
4. Гуманізм – повага до людської гідності навіть у бойових умовах.

Функції морально-етичного компонента

1. Регулятивна: визначає прийнятну поведінку в умовах військової служби та бойових дій.
2. Мотиваційна: формує моральну готовність виконувати обов'язки у складних ситуаціях.
3. Стабілізаційна: забезпечує емоційну стійкість і моральну опору військовослужбовців.
4. Інтегративна: сприяє згуртуванню військових колективів на основі спільних цінностей та норм.

Формування морально-етичного компонента

1. Освітні програми: військова етика, історія військової честі та традицій; спеціальні курси з гуманітарного права.
2. Роль командирів: приклад етичної поведінки; розв'язання конфліктів у дусі справедливості та поваги.
3. Тренінги та навчання: Розв'язання моральних дилем у бойових умовах; навчання алгоритмам дій у критичних ситуаціях.
4. Культурні та духовні традиції: релігійна підтримка (капеланство); збереження традицій військових підрозділів.

Виклики морально-етичного компонента

1. Моральні дилеми: вибір між виконанням наказу та власними етичними принципами; питання гуманності під час бойових операцій.
2. Посттравматичні наслідки: моральна травма через участь у бойових діях; відчуття провини за втрату побратимів або цивільних.
3. Дефіцит морального лідерства: відсутність прикладів етичної поведінки серед командного складу.
4. Суспільна оцінка: негативні стереотипи або критика військових у медіа можуть впливати на моральний стан.

Практичні заходи з розвитку морально-етичного компонента

1. Систематичне виховання: впровадження курсів з військової етики на всіх рівнях підготовки.
2. Морально-етична підтримка: психологічна допомога і наставництво; організація заходів для обговорення моральних дилем.
3. Роль держави та суспільства: підтримка військових через визнання їхніх заслуг; просування позитивного образу військовослужбовців.
4. Капеланська служба: надання духовної підтримки та допомога у вирішенні моральних питань.

Морально-етичний компонент є основою професійної мілітарної ідентичності, оскільки він визначає не лише ефективність виконання службових обов'язків, але й людяність у військовій діяльності. Його формування вимагає комплексного підходу, що включає освіту, виховання, підтримку з боку командирів і суспільства, а також роботу з моральними дилемами, які виникають у сучасному військовому середовищі.

4. Психологічна стійкість

Психологічна стійкість мілітарної ідентичності – це здатність військовослужбовця зберігати свою професійну ідентичність, моральні та емоційні орієнтири, а також витримувати стресові та екстремальні ситуації, з якими він стикається під час виконання службових обов'язків. Вона є важливою складовою особистісної стійкості і включає в себе здатність до адаптації, емоційної стабільності та підтримки внутрішньої цілісності в умовах бойових дій або кризових ситуацій.

Компоненти психологічної стійкості мілітарної ідентичності

1. Емоційна стійкість: здатність контролювати свої емоції в умовах високого стресу (під час боїв, на полі бою, у кризових ситуаціях); вміння зберігати спокій і приймати раціональні рішення, навіть коли ситуація є надзвичайно напруженою.
2. Когнітивна стійкість: здатність швидко і правильно оцінювати ситуацію, адаптуватися до змінних умов бою або служби; підтримка високого рівня концентрації і уваги під час виконання завдань.
3. Моральна стійкість: збереження етичних переконань і стандартів поведінки навіть в умовах морально складних ситуацій (наприклад, у разі необхідності застосування сили); здатність діяти за принципами

справедливості та гуманізму, навіть коли виконання наказу суперечить особистим моральним переконанням.

4. Фізична стійкість: здатність витримувати фізичні навантаження, пов'язані з військовою службою або бойовими діями; фізична витривалість сприяє збереженню психологічної стабільності та готовності до складних ситуацій.

Фактори, що впливають на психологічну стійкість мілітарної ідентичності

1. Військове виховання та тренування: система тренувань, яка включає емоційну і психологічну підготовку до стресових ситуацій; регулярне навчання, яке допомагає зміцнювати здатність до витривалості в умовах стресу і бою.
2. Соціальна підтримка та колектив: підтримка з боку колег і командирів є важливим фактором для збереження психологічної стійкості; побратимство і взаємодопомога у військовому колективі сприяють розвитку психологічної стійкості.
3. Лідерство та моральний клімат: позитивний моральний клімат у військовому колективі, де командири є моральними орієнтирами, сприяє підтримці психологічної стійкості; лідери повинні бути не лише професіоналами, а й моральними авторитетами для підлеглих.

Значущість психологічної стійкості для мілітарної ідентичності

1. Підвищення ефективності: психологічно стійкий військовий здатний швидше адаптуватися до бойових умов, ефективніше виконувати завдання та приймати рішення в стресових ситуаціях.
2. Збереження морального духу: військовослужбовці, які зберігають свою психологічну стійкість, мають високий рівень морального духу, що важливо для успішного виконання бойових завдань.
3. Захист від психоемоційних розладів: психологічна стійкість допомагає уникати розвитку психічних розладів, таких як ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), депресії чи тривожності, що можуть виникнути внаслідок тривалого стресу чи участі у бойових діях.

Виклики для збереження психологічної стійкості

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): військові, що пережили бойові дії, можуть стикатися з ПТСР, що вимагає спеціального лікування та підтримки.
2. Втома та вигорання: тривала служба в умовах стресу може призводити до емоційного вигорання, що знижує рівень психологічної стійкості.
3. Психологічні травми та конфлікти: складні моральні ситуації, зокрема пов'язані з прийняттям важких рішень на полі бою, можуть створювати психологічні травми, що негативно впливають на мілітарну ідентичність.

Психологічна стійкість є критично важливою складовою мілітарної ідентичності, оскільки вона дозволяє військовослужбовцям не лише ефективно виконувати свої обов'язки, але й підтримувати емоційну і моральну цілісність в складних і стресових умовах. Для її збереження необхідна комплексна

підтримка, включаючи належну підготовку, соціальну підтримку, а також програми психологічної реабілітації.

5. Колективна мілітарна ідентичність

Колективна мілітарна ідентичність – це спільне сприйняття, набір цінностей, переконань та норм, які об'єднують членів військового колективу та визначають їхню колективну ідентичність у контексті професійної військової служби. Вона формується на основі спільного досвіду, традицій та цілей, притаманних усій армії або окремому військовому підрозділу.

Колективна ідентичність військових часто включає:

1. Відчуття приналежності: почуття гордості за свою частину або роди військ, бажання бути частиною єдиного колективу.
2. Колективна мета та місія: спільне усвідомлення мети, цінностей та обов'язків, які стоять перед колективом.
3. Традиції та звичаї: специфічні традиції військового підрозділу, які зміцнюють зв'язок між членами колективу.

Компоненти колективної мілітарної ідентичності

1. Соціальна згуртованість: спільний досвід, взаємодопомога та підтримка між військовослужбовцями сприяють формуванню сильної соціальної згуртованості у підрозділі. Взаємна підтримка, навіть у найважчих умовах, є основою для створення стійкої колективної ідентичності.
2. Спільні цінності та норми: військові приймають на себе спільні етичні стандарти поведінки, прийняті в армії: дисципліна, патріотизм, відданість Батьківщині та військовим традиціям. Ці спільні цінності сприяють формуванню єдності та колективної ідентичності.
3. Спільна пам'ять та традиції: пам'ять про спільно пережиті події (наприклад, участь у бойових діях, виконання важливих завдань) зміцнює колективну ідентичність і забезпечує почуття зв'язку між поколіннями військових. Традиції військових підрозділів, відзначення перемог, ритуали та святкування визначних дат також відіграють важливу роль.
4. Культурні символи та атрибути: знаки відмінності (погони, емблеми, символи) є важливими елементами колективної ідентичності, надаючи відчуття єдності та приналежності до певного колективу чи родів військ.

Формування колективної мілітарної ідентичності:

1. Військове навчання та служба: військова служба, спільне проходження підготовки, участь у бойових діях чи навчаннях допомагають створювати та укріплювати відчуття спільності та єдності. Навчання та тренування стають не лише фізичним, але й емоційним процесом, що сприяє зміцненню колективної мілітарної ідентичності.
2. Інститут командування: лідери підрозділів, їхні дії та рішення, впливають на формування морального клімату та єдності у колективі. Лідерство вимагає не тільки професіоналізму, але й здатності підтримувати дух колективу, наголошуючи на важливості спільних цінностей.

3. Інтеграція нових членів колективу: підтримка традицій, наставництво, а також взаємодія з досвідченими військовими сприяють швидкій інтеграції нових членів у колектив та формуванню у них відчуття приналежності до великої та єдиної сили.
4. Спільне святкування та пам'ять про події: проведення спільних урочистих заходів, відзначення перемог, пам'яті загиблих побратимів, річниць бойових дій або важливих історичних подій зміцнює відчуття єдності та загальної мети.

Значення колективної мілітарної ідентичності

1. Підвищення морального духу: сильна колективна ідентичність підвищує моральний дух військових, сприяє ефективнішому виконанню завдань, особливо в умовах бойових дій. Військові, що відчувають належність до потужного, згуртованого колективу, готові до самопожертви та захисту товаришів.
2. Згуртованість і ефективність у виконанні завдань: у колективі, де є чітко виражена мілітарна ідентичність, члени підрозділу діють як єдина організована сила, здатна до координації та швидкого реагування.
3. Стійкість до стресових ситуацій: колективна підтримка в екстремальних умовах допомагає військовим зберігати спокій і психологічну стійкість, навіть у найскладніших ситуаціях.
4. Ідентифікація з національною ідентичністю: колективна мілітарна ідентичність є також важливим аспектом національної ідентичності, коли військові стають символом національної єдності та захисниками суверенітету.

Виклики для формування та збереження колективної мілітарної ідентичності

1. Конфлікти всередині підрозділів: недостатня взаємопідтримка або міжособистісні конфлікти можуть підривати згуртованість колективу.
2. Зміни в соціально-політичному контексті: зміни в суспільстві та військових реформах можуть поставити під сумнів традиційні елементи колективної ідентичності.
3. Травмуючі події: участь у бойових діях, втрата товаришів по службі чи переживання екстремальних ситуацій можуть призвести до руйнування психоемоційної єдності та ідентичності колективу.

Колективна мілітарна ідентичність є ключовим чинником для створення ефективного, згуртованого та морально стійкого військового колективу. Вона допомагає не лише у виконанні бойових завдань, але й у підтримці морального духу та згуртованості під час складних умов служби. Формування та збереження такої ідентичності вимагає уважного підходу до навчання, командування, соціальної підтримки та збереження військових традицій.

6. Інформаційна грамотність в контексті мілітарної ідентичності

Інформаційна грамотність у контексті мілітарної ідентичності визначається як здатність військовослужбовців ефективно знаходити, оцінювати, використовувати та критично осмислювати інформацію, що

стосується їхніх професійних обов'язків, а також сприяє формуванню та підтримці їхньої мілітарної ідентичності. У сучасному військовому середовищі важливим є вміння працювати з інформацією в умовах цифрової революції, кіберзагроз і постійно змінюваного інформаційного простору.

Інформаційна грамотність стає складовою не лише інтелектуальної, але й морально-психологічної підготовки військових, адже вона дозволяє їм:

- Оцінювати джерела інформації та відокремлювати достовірні від маніпулятивних.
- Використовувати інформацію для прийняття обґрунтованих рішень.
- Підтримувати моральну та психологічну стійкість в умовах інформаційної війни.

Складові інформаційної грамотності в контексті мілітарної ідентичності:

1. Критичне мислення та оцінка джерел: вміння військовослужбовця критично оцінювати інформацію є важливим для збереження моральної стійкості та збереження чіткої мілітарної ідентичності, особливо в умовах інформаційних атак, пропаганди чи фальшивих новин. Необхідність швидко перевіряти джерела інформації, оцінювати їх на достовірність та відокремлювати правду від маніпуляцій.
2. Користування технологіями для збору та аналізу даних: військовослужбовці повинні мати навички роботи з сучасними технологіями, що дозволяють збирати, обробляти та аналізувати дані для підтримки бойових завдань та оцінки ситуації.

Також, це включає навички користування комп'ютерними програмами, інформаційними базами даних і засобами комунікації, що дозволяє ефективно виконувати завдання:

1. Інформаційна безпека та захист даних: вміння забезпечувати безпеку інформації в умовах інформаційної війни та кіберзагроз стає ключовим для збереження військової та національної безпеки. Навички захисту особистих даних, даних підрозділу та використання зашифрованих комунікацій є необхідними для збереження надійності і цілісності інформаційного потоку.
2. Комунікаційні навички: військовослужбовці мають бути здатними ефективно передавати та отримувати інформацію, а також вміти використовувати різні канали комунікації (в тому числі цифрові платформи та соціальні мережі) для досягнення бойових і стратегічних цілей. Своєчасне донесення важливої інформації до підлеглих, колег чи командування допомагає приймати ефективні рішення в критичних ситуаціях.
3. Інформаційна культура та етика: вміння використовувати інформацію з етичних міркувань, уникати дезінформації та маніпуляцій, зберігаючи при цьому моральну стійкість та дисципліну. Способи взаємодії з іншими учасниками інформаційного простору: цивільними особами, союзниками, іншими державами.

Роль інформаційної грамотності у формуванні мілітарної ідентичності:

1. Збереження моральної стійкості та колективної єдності: в умовах інформаційних атак, пропаганди чи ворожої дезінформації, здатність критично аналізувати та обробляти інформацію дозволяє військовим зберігати моральну стійкість та єдність колективу. Іноді в умовах інтенсивної інформаційної війни правильне сприйняття реальності стає ключовим для підтримки психологічного здоров'я військовослужбовців.
2. Інформаційна боротьба та захист мілітарної ідентичності: в умовах інформаційної війни важливим є вміння військових відстоювати власну ідентичність та цілісність як на рівні окремих підрозділів, так і на рівні держави. Правильне використання інформаційних технологій для обміну даними, створення інформаційних стратегій допомагає забезпечити національну безпеку і формувати позитивний імідж військових.
3. Психологічна підтримка та збереження морального духу: інформаційна грамотність допомагає військовим відрізняти правдиві повідомлення від маніпуляцій, що підтримує моральний дух і психічну стійкість. Психологічна стійкість військових багато в чому залежить від того, наскільки ефективно вони здатні відрізняти фальшиві новини та дезінформацію від реальних загроз.
4. Розвиток військового професіоналізму: володіння інформаційною грамотністю дозволяє військовим ефективно виконувати свої обов'язки, аналізувати ситуації та приймати рішення на основі точних та перевірених даних. Розвиток інформаційної грамотності серед військових сприяє зростанню їхнього професіоналізму та ефективності в умовах сучасних бойових дій.

Виклики для розвитку інформаційної грамотності в армії:

1. Швидка зміна технологічного середовища: технології постійно змінюються, і це вимагає постійного оновлення навичок військових щодо використання нових інструментів для обробки та передачі інформації.
2. Захист від інформаційних атак: різноманітні інформаційні загрози, зокрема кіберзагрози, вимагають від військових постійного вдосконалення своїх навичок захисту особистої та колективної інформації.
3. Психологічний вплив дезінформації: військові можуть піддаватися психологічному тиску через потік неправдивої чи маніпулятивної інформації, що може вплинути на їхню професійну ідентичність і моральну стійкість.

Інформаційна грамотність є критично важливою складовою мілітарної ідентичності в сучасному військовому середовищі. Вона забезпечує військовослужбовців необхідними інструментами для ефективного управління інформацією, що в свою чергу зміцнює професіоналізм, моральну стійкість і єдність колективу. В умовах інформаційної війни та швидких змін у технологіях військові повинні постійно вдосконалювати свої навички для збереження національної безпеки та підвищення бойової готовності.

Формування мілітарної ідентичності школярів в умовах воєнної повсякденності

(В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Котух)

Мілітарна ідентичність нині формується в умовах мілітарної, воєнної повсякденності. Під воєнною повсякденністю ми розуміємо весь комплекс повсякденно-побутових реалій людей, в яких провідну роль відіграє «військовий фактор». До воєнної повсякденності слід віднести фронтову повсякденність – самі війни та збройні локальні конфлікти, а також тилкову повсякденність – реалії, що їх супроводжують – ротації, забезпечення повсякденних потреб життєдіяльності військових угруповань, волонтерство тощо.

Визначаючи предмет історії повсякденності, представники різних наукових дисциплін, шкіл і напрямів суттєво розходяться. Етнологи вивчають побут як традиційні форми особистого та колективного існування, усталені, ритмічні, повторювані, «стерео типізовані» форми поведінки. У соціологічних працях вживаються як його синоніми описові характеристики на кшталт «звичайне щоденне існування», «спосіб життя» та інші. В останні роки сучасний стан (західної) академічної психології піддавався критиці з різних причин. Наприклад, спостереження про те, що результати багатьох психологічних досліджень неможливо відтворити, що призвело до так званої «кризи реплікації», викликало гострі дискусії щодо способів забезпечення якості та надійності психологічних досліджень (Open Science Collaboration, 2015). Тож виникла ідея віднести психологію до так історичних наук (F. Huttmacher, R. Mauryhofer), де вивченню історії повсякденності, зокрема в умовах війни, приділялося б більше уваги.

Лінія розмежування між традиційними дослідженнями побуту й сучасними підходами до вивчення повсякденності істориками пролягає там, де межують звичайне і випадкове, рутинна й експеримент, завчена дія і спроба нетривіального вчинку. Морально-психологічний стан, переживання й уявлення людей, емоційні реакції, еволюція виняткового у «винятково нормативне», а потім – у розповсюджене – таким є поле зацікавлення історика повсякденності. У центрі уваги історика повсякденності не просто побут, а життєві проблеми та їхнє осмислення тими, хто жив до нас. Тому історія повсякденності у вивченні ментальних макро-процесів є форма історизації колективного несвідомого більшою мірою, ніж етнографічна історія конкретно-побутових навичок і звичайностей. Війна надміру насичена граничними ситуаціями, в яких максимально розкриваються риси характеру, здібності і нахили індивіда. Екзистенційний характер війни створює практично безмежне поле для дослідження мотивації поведінки та відчуттів людини в надзвичайних умовах війни.

Дослідники зазначають, що беззахисність в умовах мілітарної повсякденності є визначальною ознакою травматичного синдрому. Найчастіше йдеться про «образ крайнього жаху», в якому сконденсована уся тотальність

деструкції і травми, який викликає в особи дуже інтенсивні почуття жалю та самозвинувачення.

За таких умов актуалізується поняття героїзму, яке стало ключовим у воєнній повсякденності українців.

У періоди миру суспільство ставить собі запитання, кого можна вважати героєм, які риси або вчинки зараховувати до героїчних. Критерії визначення героїзму розтягуються на шкалі від «достатньо самовіддано виконувати важливі для громади функції» до «обов'язково ризикувати життям». Під час війни героїзм, здавалось би, стає очевидним, проте й тут виникає проблема великого й дрібного героїзму. Масштаби вчинків потенційного героя в очах різних представників суспільства можуть відрізнятися.

Складність визначення критеріїв підтверджують дефініції слова герой в академічних тлумачних словниках. Якщо автори другого тому 11-томника (1971 р.) першим значенням слова дають: «Видатна своїми здібностями і діяльністю людина, що виявляє відвагу, самовідданість і хоробрість у бою і в труді». То у 20-томнику дефініція частково відрізняється: «Видатна своїми здібностями і діяльністю людина, що виявляє відвагу, самовідданість і хоробрість». У новішому словнику одиниця герой входить до третього тому, виданого 2012 р., коли пам'ять про Другу світову війну затерлася більше, ніж для укладачів у 70-х рр., а теперішня війна ще не почалася, таким чином необхідність наголошувати на героїзмі в умовах бойових дій була меншою. Решта значень слова герой в обох словниках збігаються: «Людина, яка втілює основні, типові риси певного оточення, часу, епохи тощо. Головна дійова особа літературного твору. Особа, яка чим-небудь відзначилася, привернула до себе увагу». Проте бойовий і навіть воєнний компоненти є надзвичайно важливими для ідентифікації героїв від виникнення слова ἥρως у давньогрецькій мові у значенні «вождь, воїн, герой» до появи спорідненого латинського servo «стережу, бережу, охороняю». У часи війни відповідні компоненти значення актуалізуються й набувають великої ваги у визначенні того, кого можна назвати героєм

Важливу роль в дешифруванні концепту ГЕРОЙ як фрагменту мовної картини світу українців відіграє асоціативне мікрополе «моральні цінності та риси героя»: відвага, сміливість, мужність, гордість, самопожертва, відданість, честь, гідність, повага, справедливість, безстрашність, відчайдушність, вірність, незламність, самовідданість, жвавість, праведність, рішучість.

Насамперед, ми визначаємо Героя як особу, яка має здатність або готовність приймати або терпіти – а в деяких випадках накладати на себе та саморозповсюджувати – різні ступені боротьби протягом свого життя; бути сформованою цією боротьбою і, за певних умов, подолати або піднятися над нею; що призводить до глибокої незворотної трансформації. Натомість героїзм – це процес, який описує поведінку, що проявляється в присутності складної події, моральної, розумової та/або фізичної, що спонукає людину піднятися до неї, і завершується певною формою психологічної, духовної, фізичної та/або соціальної трансформації (G. Hibshman).

Вивчення екзистенційного аспекту феномена героїзму бере свій початок у працях С. К'єркегора. Саме він відзначає, що людині загрожує розчинення у всезагальному розвитку світового духу, а екзистуючий індивід є випадковим, одиничним у своєму роді й не схожий ні на кого іншого. Таке прагнення до руйнування, яке проявляється в багатьох близьких по духу екзистенціалізму концепціях, спрямоване насамперед проти філософії сутності з її акцентом на всезагальний уклад цінностей (В. С. Микольченко). Екзистенціалізм є спробою філософських роздумів з позиції дійової особи (тобто самого героя), а не з позиції спостерігача. Така думка має сенс, бо героїчний вчинок виростає з персональної екзистенції, яка самостійно визначає долю людини. У праці «Страх та трепет» С. К'єркегор обґрунтовує концепт героя через видатну справу й виділення концептуальних дійових осіб: Авраам, Фауст, Дон Жуан, які виокремлюються через визначення своєї дії, мети та внутрішньої структури. Філософ наводить три етапи, за якими можна пізнати власне існування: естетичний, етичний та релігійний. У цьому ракурсі формуються важливі концептуальні персонажі: трагічний герой, величний через свою моральну доброчесність, та «лицар часу», символом якого є Авраам – великий своєю особистою доброчесністю. Трагічний герой реалізує свої дії через відношення до зовнішнього світу, а «лицар часу» відрікається від всезагального та діє іманентно. І саме така іманентна дія створює долю, яка виявляється не через відношення до зовнішнього, а в реалізації особистого. Водночас екзистенційний герой не замкнений у собі, його відкритість зберігається в можливості становлення кожної індивідуальності. Екзистенційний рівень героя отримує домінуючу роль на основі того, що зовнішня метафізична структура світу стає внутрішньо притаманною суб'єкту через процес вибору, який актуалізує будь-яку його дію. У такому випадку героїчне стає власне людським та реалізується через постійне сприйняття своїх внутрішніх структур у цілісності світу.

Героєм є суб'єкт, що здійснив подвиг, людина, яка веде героїчний спосіб життя. Таку людину в суспільстві називають героїчною особистістю. Фактично поняття «герой» та «героїчна особистість» тотожні, але акцент у них різний. Коли ми застосовуємо слово «герой», то прагнемо зробити акцент на вчинок (подвиг), який здійснила певна особистість, але коли ми використовуємо поняття «героїчна особистість», то акцентуємо на особистісних якостях героя, завдяки яким і здійснився героїчний акт. У випадку, коли йдеться про героїчну особистість, мається на увазі індивідуальна людська субстанція подвигу. Героїчні якості особистості можна зіставити з типами героїзму, бо кожен із них характеризується наявністю певних людських якостей. Сам термін «героїчна особистість» може тлумачитися у двох площинах: індивідуальному (конкретний суб'єкт у його онтогенезі) та збірному (героїчна особистість розуміється як соціокультурна похідна). Сили, які керують діяльністю героїчної особистості, можна розділити на прямі (безпосередні), сприятливі (супутні) та фонові. Прикладом виступає любов до батьківщини як чинник, що безпосередньо зумовлює героїчний вчинок, супутнім чинником у цьому разі

виступає впевненість у справедливості подвигу, фоном – розвинене почуття альтруїзму, але в кожному конкретному, унікальному життєвому випадку героїзм наповнюється специфічним, індивідуальним змістом (M. Condren).

Формування мілітарних складових ідентичності юних громадян в демократіях й автократіях (О.В. Завгородня)

Питання мілітарних складових національної ідентичності українців є важливим у контексті державної безпеки, особливо в умовах війни. Однією з ключових цілей освіти є сприяння самовизначенню учнів і формуванню їхньої позитивної ідентичності. Ідентичність особистості є динамічною структурою, що залежить від життєвого досвіду, суспільних умов і ключових подій, зокрема кризових ситуацій, які формують нові наративи та змінюють суспільні переконання.

Освітні процеси можуть сприяти формуванню мілітарних компонентів ідентичності молоді, зокрема усвідомленню ролі армії в захисті держави, патріотизму та готовності до активної громадянської участі. У демократичних і авторитарних суспільствах ці процеси відбуваються за різними ціннісними моделями. Демократичні суспільства орієнтовані на розвиток громадянської відповідальності та критичного мислення, тоді як автократії використовують мілітаризацію освіти для посилення контролю над молоддю.

Важливим є аналіз особливостей формування мілітарних складових ідентичності юних громадян у різних політичних системах.

Мілітарна ідентичність як соціальний феномен. Мілітарна ідентичність цивільних осіб формується під впливом військових конфліктів і включає такі компоненти: розуміння ролі армії у захисті держави; ідентифікація із захисниками – військовими, волонтерами, героями війни; патріотизм як емоційна прив'язаність до своєї країни; готовність особисто долучитися до боротьби за незалежність. На думку С. М. Лукомської, мілітарна ідентичність має амбівалентний характер: у мирний час вона може сприйматися як виклик, однак під час війни стає ключовим чинником адаптації та психологічного виживання.

Щодо школярів, термін «мілітарна ідентичність» варто уточнювати, адже їхній розвиток триває в соціальному й освітньому середовищі. Тому більш точним є поняття «мілітарні компоненти ідентичності», що відображає взаємодію патріотичних, громадянських і культурних елементів.

Формування мілітарної ідентичності в демократичних і авторитарних суспільствах. Демократії та автократії застосовують різні підходи до формування мілітарної ідентичності. Демократичні суспільства сприяють розвитку громадянської відповідальності, збереженню прав людини та підтримці демократичних цінностей. Освіта акцентує увагу на розумінні ролі війни, миру та дипломатії. Авторитарні режими використовують освіту для

мілітаризації молоді, пропагуючи лояльність до державної ідеології. У таких країнах освіта слугує інструментом ідеологічного контролю.

Приклад мілітаризації освіти в автократіях. З огляду на те, що Пакистан виокремився з Індії шляхом мобілізації мас в ім'я релігії, іслам є невід'ємною частиною національної ідентичності пакистанців. Мілітаризація освіти інтегрована в релігійний дискурс. Національна ідентичність формується через протистояння з Індією, культивується героїзація військових та ідея «священної війни». Релігійні дискурси активно використовуються як у цивільних, так і у військових справах. Під час індійсько-пакистанських війн такі ісламські символи як шахід (мученик), газі (переможець) і Джихад-е-фі-сібіллах (священна війна в ім'я Бога) широко використовувалися у військових цілях і для мобілізації підтримки населення. Історичні наративи Пакистану висвітлюють поширення ісламу в Індії, прославляють мусульманське правління та пов'язують національну ідентичність із релігією. Освіта в Пакистані є важливим елементом стратегії національної безпеки, сприяє посиленню національної єдності через спільні релігійні цінності, формування ідентичності на основі протистояння «ворогу іншої віри», пам'ять про війни та їх наслідки. У школах виховується повага до військових, здійснюється ідеологічна, фізична й технічна підготовка молоді до служби в армії. Освітній процес активно формує мілітаризовану національну ідентичність учнів. Школярів вчать, що пакистанці за своїм походженням і культурою споріднені з народами Близького Сходу. Індія репрезентується як екзистенційний ворог Пакистану та ісламу. Національна ідентичність школярів мілітаризується через контекст міждержавного конфлікту, що створює наратив «ми» проти «них». Особлива увага приділяється вшануванню героїв-військових, які загинули у війнах, прославленню пакистанської армії як захисника від ворожої агресії. Серед героїв, яких обирають школярі, домінують військові або священні воїни ісламу, тоді як пакистанці-спортсмени чи науковці залишаються поза увагою. Пріоритетність релігійного й військово-патріотичного виховання в школах Пакистану, зумовлена історичними та безпековими факторами, стримує демократичні процеси та сприяє авторитаризму (N. Durrani, M. Dunne).

Мілітарна ідентичність у терористичних угрупованнях. Для повнішого опису різних цінностей та механізмів формування мілітарної ідентичності варто згадати ще один тип спільнот – терористичні екстремістські угруповання. Терористичні організації використовують мілітарну ідентичність для залучення молоді, героїзуючи насильство та самопожертву. У таких спільнотах: смерть за ідеали подається як найвища цінність; культ мучеництва переважає над життєвими цілями; маніпуляція молоддю здійснюється через пропаганду та психологічний тиск. Такі організації формують мілітарну ідентичність молоді через індоктринацію, активно занурюючи їх в екстремістську ідеологію. У цій системі насильство розглядається як шляхетний засіб досягнення мети, а смерть за ідеали героїзується. Молодь навчають ставити колективні інтереси вище власних, бути готовими до самопожертви та сприймати мучеництво як вищу цінність. Особлива увага приділяється ідеалізації тих, хто гине за ідеали

організації. Ці практики породжують сприйняття смерті як мети, а не трагедії. Повністю ігнорується цінність людського життя, а культ мучеництва, самопожертви (зокрема в процесі терористичного акту) стає основою ідентичності юних членів організації. Терористичні угруповання часто використовують вразливість молодих людей, маніпулюючи їхніми потребами в соціальній підтримці, помсті чи визнанні. Маніпуляції, примус, використання вразливості, неосвіченості молодих людей дають змогу терористичним організаціям залучати молодь до своїх лав, поширювати свою ідеологію (M. Nagy).

Автократії часто використовують мілітарну ідентичність для підтримки своєї влади. Основними цінностями є культ держави та її лідерів, а армія сприймається як головний інструмент влади, незалежно від морального змісту її дій (захист батьківщини чи загарбання чужих земель). Наприклад, в РФ мілітаризація освіти будується на концепції «оточеної фортеці». Державна пропаганда використовує наратив зовнішніх ворогів (НАТО, Україна, Захід) для виправдання військової агресії. Уявлення про ворогів та загрози може поєднувати як реальні, так і уявні елементи – сконструйовані для пропагандистських цілей; перевага останніх характерна для держав та угруповань із дефіцитом свободи слова.

В демократичних країнах вільний обіг інформації та свобода слова значно обмежують можливості створення «фальшивих загроз». Мілітарна ідентичність формується на засадах свободи, відповідальності та захисту прав людини. Військова служба розглядається як добровільний вибір або громадянський обов'язок, а патріотизм не пов'язаний із культом насильства. Демократії поза кризою прагнуть мінімізувати мілітаризацію суспільства, наголошуючи на важливості дипломатії. Однак у ситуаціях загрози військові інституції стають важливим елементом національної мобілізації.

Особливий приклад становить Ізраїль, який через постійні екзистенційні загрози інтегрує мілітарні компоненти в систему освіти. В умовах загроз мілітарні компоненти ідентичності посилюються не лише серед військових, а й серед цивільного населення. З моменту свого створення Ізраїль постійно перебуває у конфлікті з сусідніми державами та терористичними угрупованнями. Як наслідок, мілітарна складова стала невід'ємною частиною ідентичності кожного громадянина, а мілітарні цінності інтегровані у систему освіти. Національна ідентичність Ізраїлю відображає складність єврейського суспільства, що має внутрішні суперечності між релігійними та світськими цінностями, етнічними групами та іммігрантами. Значною мірою вона сформована під впливом минулих і сучасних загроз, що стосуються існування євреїв і держави Ізраїль. Це підкреслює необхідність сильного війська та військової підготовки молоді. В ізраїльських школах учнів навчають користуватися зброєю, функціонує система тренувань, яка сприяє адаптації до майбутньої служби в армії. Міністерство оборони здійснює відбір обдарованих школярів і залучає їх до військових розробок. У майбутньому ці учні проходять військову службу в технологічних підрозділах, а згодом вступають до

університетів і працюють над науковими проєктами для армії. В Системи освіти Ізраїлю сприяє формуванню мілітаризованої національної ідентичності школярів. Така ідентичність розглядається як важливий чинник утвердження держави в умовах екзистенційних викликів, забезпечує налаштованість на захист батьківщини, мобілізацію населення й підтримку армії. Разом із тим наслідками цього процесу можуть стати посилення етноцентризму, терпимість до недемократичних обмежень у зв'язку з воєнним станом. Науковці в Ізраїлі активно обговорюють негативні наслідки формування етнічної моделі національної ідентичності та впливу військових на роботу державних інститутів. Ізраїльські освітяни активно розвивають громадянську освіту, спрямовану на демократичні цінності. Зусилля з демілітаризації освіти набувають актуальності під час тривалих мирних періодів. Однак загострення безпекової ситуації, як, наприклад, після подій 7 жовтня 2023 року, знову посилює роль військової підготовки та мілітарної ідентичності. Попри мілітаризацію, Ізраїль залишається демократичною країною, яка стоїть на захисті свободи, безпеки і прав громадян (А. Терент'єва).

Загалом, у більшості країн в умовах війни або екзистенційної загрози формування мілітарних складових ідентичності юних громадян передбачає вплив на такі аспекти: *емоційно-мотиваційний* – почуття гордості за героїв війни та державу, емоційний зв'язок із символами боротьби (прапором, героїчними постатями), розвиток стійкості й готовності протистояти труднощам; *когнітивний* – розуміння причин і наслідків війни, ролі армії у захисті держави, усвідомлення особистої відповідальності за майбутнє країни, формування уявлення про патріотизм як цінність; *поведінковий* – участь у волонтерських акціях, благодійній діяльності на підтримку армії, прагнення до здобуття знань і навичок, необхідних для захисту держави, вибір професій, пов'язаних із військовою справою або громадянською безпекою.

Чинники формування мілітарних складових ідентичності включають соціально-психологічні (постійна присутність війни в інформаційному полі, особливості рольових моделей для молоді, травматичний досвід), історико-культурні (використання символів звияг, героїзму та колективної пам'яті) та освітні впливи (патріотичне виховання, військово-патріотичні заходи, інтеграція воєнного досвіду в навчальний процес).

Школярі отримують інформацію про військові дії через ЗМІ, соціальні мережі й спілкування з дорослими. Військові, волонтери та члени родини, залучені до захисту країни, стають для молоді рольовими моделями. Школярі, які пережили обстріли, втрати близьких або вимушену евакуацію, ідентифікують себе з військовими цінностями через особистий досвід.

Національні символи (прапори, героїчні постаті, військові пісні), фільми, музика й література, які висвітлюють теми захисту Батьківщини, є важливими елементами культурного виховання. Відзначення пам'ятних дат, вшанування героїв і спільні акції формують почуття національної єдності.

У школах на уроках історії, літератури, громадянської освіти акцентують увагу на героїзмі й боротьбі за незалежність. Організація зустрічей із

військовими, волонтерами, участь школярів у благодійних акціях і волонтерських ініціативах сприяє формуванню активної громадянської позиції. Дискусії про війну, аналіз військових подій та героїчних символів допомагають усвідомити важливість захисту держави.

Формування мілітарних складових ідентичності школярів в умовах екзистенційної загрози вимагає урахування вікових особливостей, а також балансу між вихованням патріотизму, усвідомленням ролі держави, армії, власного громадянського обов'язку та розвитком критичного мислення, ціннісним самовизначенням. Під час війни, коли нація бореться за своє виживання, емоції ненависті до агресора часто стають природною відповіддю на біль і втрати. Вони можуть бути потужним інструментом мобілізації суспільства й посилення волі до боротьби. Однак у роботі з дітьми важливо бути обережними. Їхній світогляд лише формується, і вони можуть сприймати мову ворожнечі буквально, не розуміючи її контексту чи тимчасової природи. Завдання дорослих – пояснювати реальність війни. Дітям важливо розуміти, що захищати Батьківщину – правильно й необхідно, але ненависть не має стати основою їхньої особистості. Мова, яка використовується при спілкуванні з дітьми, повинна передавати складність ситуації, залишаючи місце для людяності. Навчання дітей долати гнів через творчість, співчуття й бажання змін допоможе їм вирости з розумінням цінності людського життя, почуттям відповідальності й творчими прагненнями, а не з бажанням помсти й руйнування. Захищати дітей від ненависті означає захищати демократію від перетворення на її антипод.

Висновки. Мілітарна ідентичність цивільних громадян визначається як сукупність поглядів, переконань і поведінкових настановлень, що формуються під впливом війни та військових конфліктів. Формування мілітарних складових ідентичності юних громадян передбачає вплив на *емоційно-мотиваційний*, *когнітивний* та *поведінковий* аспекти, є складним і багатогранним процесом, який залежить від політичного устрою, загроз, з якими стикається держава, соціокультурного середовища, історико-культурних та освітніх впливів. В демократичних державах цей процес спрямований на виховання громадянської відповідальності, патріотизму, усвідомлення необхідності захищати свободу, безпеку й права громадян, а також на розвиток здатності критично осмислювати реальність. В автократичних режимах мілітарна ідентичність молоді часто використовується як інструмент для зміцнення влади, формування лояльності до режиму та обмеження свободи мислення. Терористичні організації також формують мілітарну ідентичність залученої до них молоді, пропагуючи насильство як засіб досягнення цілей. Вони героїзують смерть за ідеали організації, ігноруючи цінність людського життя.

Мілітарні складові національної ідентичності цивільних громадян є важливим чинником стійкості суспільства в кризових умовах, його здатності протистояти як зовнішнім, так і внутрішнім загрозам. В умовах війни системи освіти стикаються зі складними викликами. Вони повинні сприяти зміцненню патріотизму молоді, її відданості батьківщині та готовності до її захисту.

Водночас освіта має формувати гуманістичні цінності, забезпечувати баланс між мілітарними компонентами виховання юних громадян, розвитком етичної чутливості й критичного мислення.

Мілітарна самоєфективність педагогів як чинник формування мілітарної ідентичності учнів

(В.Л. Зливков)

Формування національної ідентичності української молоді в сучасних умовах світової глобалізації, полікультурних впливів і особливо в умовах російсько-української війни (2014 – ...) стає особливо актуальним. З одного боку, як зазначають сучасні українські науковці, відбувається стирання сформованих культурних кордонів, що полегшує молодій людині в комунікації, визначення свого місця у соціокультурному просторі та здійснення життєвого вибору. З іншого боку, на шляху міжкультурної взаємодії, зміні ціннісних орієнтацій виникають зони напружень і конфліктів. На відміну від етнічної та національної, мілітарна ідентичність спирається на свідомий вибір і залежить від раціональних чинників – усвідомлення суб'єктом ідентифікації (особою, етнічною групою чи нацією) історичних, громадянських, політичних цінностей, що є вторинними щодо тих цінностей, які лежать в основі етнічної ідентифікації і які є, як правило, сталими, незмінними. Раціональний вибір при цьому може послуговуватися переосмисленими (у сенсі ідентифікаційних можливостей) культурними ідентитетами. Формування національної та національно-культурної ідентичності має опиратися на історичну правду, національну пам'ять.

Формування колективної пам'яті нації є невід'ємною частиною процесу розбудови нації. Потужний зв'язок між історією та пам'яттю особливо помітний в системі освіти, яка відповідає за прищеплення знань і цінностей молодому поколінню. Передбачається, що знання історії своєї країни, її перемог, поразок і базових національних цінностей сприятиме формуванню соціальної ідентичності та патріотизму дітей та підлітків в процесі навчання в школі.

Війна значною мірою впливає на формування мілітарної ідентичності цивільних осіб. В Україні до 19-го століття дипломатичні, стратегічні та соціальні питання розглядали через військову, войовничу призму, навіть після 1991 року, коли рівень екзистенціальної загрози існуванню України різко знизився, мілітаризм лишається культурним явищем, глибоко вкоріненим у нашій культурі. Таким чином, імовірно, що ветеранська ідентичність, окрім того, що зумовлена попередньою мілітарною ідентичністю, досвідом служби в армії та перехідним досвідом, може залишатися тісно пов'язаною з поглядами на важливість армії в суспільстві, сприйняттям і соціальною підтримкою військовою та цивільною спільнотами (С. А. Castro, S.Dursun). Нині в Україні, як у свій час в Ізраїлі, відбувається розвиток перехідної або мілітарно-цивільної ідентичності, як ветеранів, так і всіх цивільних осіб, по суті, формується так

званий *цивільний мілітаризм* (В. Kimmerling), який значною мірою зумовлює особистісну та соціальну ідентичність українців.

В цивільно мілітарному дискурсі йдеться не так про мілітарну семантику, як про неминучий процес жорстоких випробувань через страждання і смерть, спрямований проти індиферентного ставлення до трагедії і тотального горя воєнних реалій.

Середина 90-х років XX століття ознаменувалося посиленням уваги до ролі освіти у розбудові постконфліктних суспільства. Тобто як школи залучені до конфліктів, базованих на ідентичності, як використовують досвід війни для виховання учнів та як допомагають дітям долати індивідуальні та колективні травми. Звідси, актуалізуються три напрямки розвитку школи після війни: відбудова зруйнованих будівель навчальних закладів, створення нових, таких що враховують досвід війни, підручників та організація психосоціальної допомоги учням та вчителям.

Всі повоєнні суспільства у своєму розвитку проходить від стадії кризи до стадії реконструкції. Цей розвиток буде продуктивним, якщо базується на принципах демократії, толерантності, поваги до прав людини, та утвердження Миру. Ще у 2005 році А. Smith, аналізуючи систему освіти повоєнної Німеччини, наголосив, що найбільший ризик для повоєнних шкіл - це зміна системи освіти відповідно до виграшу чи програшу у крайній війні. Щоб цього не відбулося, реконструкцію освітньої галузі слід здійснювати одночасно у чотирьох напрямках: навчальних планів, відбудови будівель (у випадку загрози повторного військового конфлікту - обладнання в них бомбосховищ), ідеологічного та психологічного. Найменших труднощів при найвищих матеріальних витратах потребує відбудова будівель навчальних закладів, однак оскільки школи є агентами формування національної ідентичності, створення нових повоєнних навчальних планів неможливо без ідеологічної та психологічної складових.

Впливати на формування мілітарної ідентичності школярів та студентів не можливо без сформованої мілітарної ідентичності вчителів. Школи мають бути безпечним місцем для педагогів і для дітей, тому в основі формування мілітарної ідентичності – безпека учасників освітнього процесу, якою тісно пов'язана мілітарна самоефективність – насамперед, розуміння розміщення укриттів та бомбосховищ в місті чи в селищі, здатність надавати першу медичну допомогу при пораненнях та першу психологічну допомогу у стані гострого стресу. Вчителі в зоні бойових дій не просто є постачальниками освітніх послуг. Вони служать порадиниками, посередниками, відволікачами, наставниками, тобто перед вчителями, які самі зазнають багатьох особистих травм, постає завдання вміти самим справлятися із різного роду травмами війни та допомагати долати їх своїм учням. За таких умов ще однією складовою мілітарної ідентичності вчителів стає креативність, яка передбачає й гнучкість в організації навчального процесу з урахуванням обстрілів, повітряних тривог, відсутності світла та психологічних травм учнів. Всі вчителі повинні оволодіти навичками першої психологічної допомоги травмованим війною дітям.

Як свідчить досвід повоєнних країн, діти хочуть щоб школі говорили про події, свідками яких вони були під час війни, а не замовчувати їх. Діти вважають війну частиною власного мілітарного досвіду і колективного досвіду своєї країни. Мирна освіта (peace education) передбачає акцент на захисті інтересів власної країни у правовому полі, а не на демілітаризації, як вважалося раніше, індивідуальній та колективній відповідальності, розвитку комунікативних навичок, вміння конструктивно вирішувати конфлікти, толерантності до невизначеності та гендерної рівності. Зазначимо, що під час війни населенню властивий світогляд, орієнтований на конфлікт (різні форми конфлікту стають нормативними у воєнному суспільстві) натомість після війни актуалізується світогляд, орієнтований на діалог, тобто важливою стає трансформація агресії у творчість, усвідомлення та обговорення своїх страхів, образ та гніву.

Психологічно травмовані війною учні особливо схильні до труднощів у саморегуляції, негативного мислення, труднощів з довірою до дорослих і неадекватних соціальних взаємодій (S. Terrasi, P. C. De Galarce). Вони часто не навчилися адекватно виражати емоції, а замість цього виявляють своє страждання через агресію, уникання, замикання чи іншу неприємну поведінку. Ці дії можуть здатися антагоністичними для вчителів, які не розуміють першопричину поведінки учня, що може призвести до непорозумінь, неефективного керівництва під час освітнього процесу, Психологічно учні не можуть навчатися, якщо вони не відчують себе в безпеці (R. L. Aupperle). Коли вчителі проактивні та чуйно реагують на потреби учнів, які страждають від травматичного стресу, і вносять невеликі зміни в навчальний процес, які створюють відчуття безпеки, це робить величезну різницю в їхній здатності вчитися. Водночас, позитивні зміни учнів позитивно впливають й на стресостійкість вчителів.

Відображення мілітарної ідентичності у наративах підлітків (С.О. Лукомська)

У наративах українців виникає скромне визначення хоробрості, дуже далеке від концепції хоробрості героїв поля бою, поширеної у військових фільмах. Хоробрість, мужність, яку люди визнавали та якою захоплювалися в обговорюваному тут контексті, була визначена у зв'язку з воєнним повсякденним життям, у якому було вкрай важливо дотримуватися якомога більше рутин мирного часу. Усі ці рутини були обмежені простором: сам акт перебування у містах, які знаходяться під обстрілами, не ходити до сховищ, а залишатися вдома під час нападів, регулярно ходити на роботу, наражатися на небезпеку, щоб допомогти громаді, наприклад, приносячи воду чи ремонтуючи чужі пошкоджені дахи. Вони були вирішальними не лише як засоби опору, а й як засоби зв'язку нав'язаної (ненормальної) ідентичності жертви війни з аспектами ідентичності, що ґрунтуються на мирній нормальності.

Під час життя та роботи в зоні активних бойових дій спосіб мислення стає іншим, очевидно, під впливом того, що відбувається в даний момент. Повсякденне життя триває, але є не нормальним. Під час війни в Україні діти та молодь регулярно ходять до школи чи університету, а люди – на роботу. Під час обстрілів люди продовжували жити своїм життям. У нас перебої з електрикою, часто немає води, іноді ми чуємо реактивні літаки або безпілотники в небі, але ми звикли і кажемо, що все в порядку». Завдання роботи з дітьми та підлітками – нормалізувати стан, перенаправити відповідно до їхніх потреб туди, де їм можна допомогти, активізувати їх залежно від де вони повинні бути активно задіяні.

Однією з рис цивільного мілітаризму ми вважаємо те, що під час війни звичні нам слова із повсякденного вжитку змінюються, набувають нових сенсів і звучання. Разом із відчуттям мовного безсилля супроти фізичного насильства, за словами О. Сливинського, з'являється також відчуття відповідальності за той образ подій, який спільними зусиллями створюють і транслюють «люди слова». Це, своєю чергою, породжує відчуття інтенсивності, загостреності сприйняття, переживання, емоцій, реакцій. Польський поет Чеслав Мілош, перебуваючи в 1943-му році в окупованій нацистами Варшаві, написав цикл віршів, який називається «Світ. Наївні вірші». Більшість цих віршів є тлумаченнями якихось простих слів: «Тривога», «Любов», «Надія», «Хвіртка», «Ганок», «Дорога» тощо. Бо війна змінює значення слів. У 2022 році український письменник, перекладач Остап Сливинський, збираючи документальні свідчення різних українців, на яких вплинула війна, надав словами нової форми, тим самим зафіксувавши досвід важких втрат і безповоротності, болю й віри в перемогу (О. Сливинський «Словник війни», 2022). Серед слів Словника нас особливо зацікавили ті, які впродовж мілітарної історії України вже мали свої особливі, відмінні від мирної реальності, значення. Зокрема, це грім, гори, земля, ключі, небо, степ, тиша.

У мирний час дім є місцем нашої індивідуальності, простором повсякденності, місцем інтимності, символом безпеки. На війні дім легко перетворюється (деформується!) на місце небезпеки. Колишній простір особистого контролю та насолоди стає місцем, яке може поховати заживо (як це сталося в Боярці, в Маріуполі, в Кривому розі). Дім перетворився на місце найбільшого страху для жінок з окупованої Київщини, які ховалися в маленькому підвалі, перестаючи дихати та сподіваючись, що російські солдати, які увійшли в їхні будинки, не виявлять їх. Водночас дім ставав і місцем мовчазного опору, коли обстріли переживалися в коридорі, а укриттям слугувала ковдра.

На мілітарні наративи підлітків значною мірою впливають твори української літератури, які вивчаються у шкільних програмах.

Щоб захистити себе треба мати сформовану ідентичність, національна література – важливий засіб її формування.

Нині українська література й досі переживає комплекс молодшого брата, коли селянська нещасна доля протиставляється героїчній аристократичній долі росіян.

Загалом, національна література – це не просто про сюжети, біографії авторів (від вивчення яких слід відмовитися, бо біографічний метод у вивченні літератури показав свою неспроможність), це, насамперед, формування світогляду українця, українського світобачення.

Знижують стрес, продовжують життя, надихають та відкривають нові горизонти – усі ці властивості приписують книжкам, а під час війни, читання – це ще й гарний спосіб відволіктися та повернути собі хоча б крихту довоєнної рутини. Читання має стає частиною щоденної гігієни – гігієни мозку, на кшталт чищення зубів – як гігієни тіла. Найкраще, читати разом із дитиною, читати їй на ніч, перед сном, вдень – обговорювати прочитане, можливо – малювати героїв, писати продовження прочитаних творів.

Ми наголошуємо, що читання літератури – найкращий спосіб захистити дитину від негативного впливу на неї пропаганди, а також, що найважливіше, сформувати її національну та мілітарну ідентичність, важливу під час воєнного стану.

Нині відбувається, за словами Сергія Жадана, «спогадування себе» – згадування моментів української героїчної історії, подолання стереотипів про російськомовний Схід і україномовний Захід (насправді, Схід України – двомовний, українську мову там знають усі, однак певним політичним силам наголос на російськомовності Харкова, Луганська, завжди був вигідний, тепер же і Харків, і Луганськ, і Херсон у побуті переходять на українську мову, формують свій пасивний і активний словниковий запас).

Сьогодні ми формуємо ідентичність Українця і створюємо позитивний образ Захисника на противагу окупанту, злочинцю, загарбнику.

Ми пропонуємо вчителям наступну вправу для роботи з мілітарними наративами учнів. Давайте спільно назвемо 5 якостей сучасного справжнього Українця та 5 якостей російського загарбника, а потім я назву ці якості, про які говорили діти на Харківщині.

Справжній Українець:

1) пишається всесвітньо відомими українськими митцями (серед них діти називали Тараса Шевченка, Григорія Сковороду, Ліну Костенко, Сергія Жадана, Андрія Любку, Олега Сенцова);

2) вміє варити смачний борщ, вареники з картоплею, грибами і з вишнями, радо пригощає ними своїх друзів;

3) працьовитий, винахідливий (вміє навіть у складних умовах приготувати щось смачне та гарно прикрасити оселю);

4) має почуття гумору, емоційний, вміє заспокоїти інших і піклуватися про них;

5) цінує свободу (думки, слова, вибору).

Російський загарбник: жорстокий, без цінностей, раб (не розуміє, що таке свобода), розмовляє лише матом, обмежений своєю культурою (не сприймає інакшості).

Останнім часом в освітній сфері ідуть дискусії про об'єднання курсу української та зарубіжної літератури. Члени спілки письменників PEN України категорично проти цього, натомість вони вважають, що ці два курси мають бути по різному представлені в шкільній програмі і слід змінювати підходи до їх викладання. Ця війна вчить нас суб'єктності, ми маємо право говорити світу про світ з власної української точки зору. І це принципово, бо раніше ми говорили про себе з огляду на тривалу дотичність до Росії, де особистість розчиняється в колективі, натомість в Україні кожна особистість – суб'єкт власного буття і орієнтована на власну самореалізацію.

Стосовно того, чи читати в школі Пушкіна? В Харкові останній місяць проводилось декілька заходів на тему «пушкінопаду» і літературознавці, письменники зійшлися на думці, що в шкільній програмі Пушкіна не має бути, бо насправді Пушкін у нас не про літературу, це певний символ, пам'ятник імперії, метафора колонізації. Тому слід говорити не про дерусифікацію літератури, а про її українізацію, слід створювати власні наративи, які транслювати дітям і світу в цілому, одним із таких наративів, які актуалізувався після 24 лютого 2022 року, є те що «під час війни – найголовніше зберегти життя», тоді як в росії і у нас до 24 лютого основним наративом війни була «героїчна смерть» (ще з часів так званої ВОВ).

Не лише дітям, а й вчителям бракує вміння говорити про твори, працювати з текстами

Українська література має стимулювати до власної творчості, розвивати креативність

Дітей слід заохочувати власним чином інтерпретувати тексти, аналізувати їх з оглядом на контекст сьогодення

Українська література має стати для дітей мотиватором, ресурсом

З програми слід прибрати радянський спадок, де переважна більшість творів про нещасну долю поневолених селян, які протиставляються російським аристократам переможцям.

Раціогуманістична методологічна основа формування професійної мілітарної ідентичності старшокласників (В.О. Мєдінцев)

Однією з вершин наукової творчості нашого видатного співвітчизника і колеги Георгія Олексійовича Балла стала розроблена ним концепція раціогуманізму як найактуальнішої світоглядної та методологічної орієнтації. У його теоретичних роботах раціогуманістична орієнтація (раціогуманізм) конкретизована в її застосуванні до різних підсистем культури та видів діяльності, у тому числі педагогічної. Для реалізації у педагогічній практиці принципів раціогуманізму потрібне їхнє глибоке розуміння як розробниками

навчальних курсів та виховних програм, так і педагогами. Знання та глибоке розуміння принаймні основних складових раціогуманістичної орієнтації у педагогіці має позитивно позначитися на досягненні цілей формування професійної мілітарної ідентичності старшокласників. Далі будуть викладені основні положення та складові раціогуманістичної орієнтації, дотримання яких бажано у повсякденній педагогічній роботі, зокрема при плануванні та реалізації педагогічних впливів стосовно до формування у старшокласників професійної мілітарної ідентичності.

Складові раціогуманістичної орієнтації у психології та педагогіці.

Перша складова раціогуманістичної орієнтації постає проявом гуманізму, який трактується як поєднання гуманності та *діалогічної взаємодії* з людьми та їхніми спільнотами як партнерами. На вищих рівнях гуманізм передбачає допомогу партнерам не лише у задоволенні їхніх, в термінах Абрагама Маслоу, дефіцитарних потреб, але й у їхньому прилученні до переживання й реалізації буттєвих цінностей – добра, істини, краси, справедливості, досконалості тощо. Гуманістично орієнтована активність постає такою реалізацією для суб'єкта цієї активності, даючи йому високу радість. Гуманістичний підхід є не однобічно альтруїстичним, а радше таким, що трансцендує дихотомію егоїзму й альтруїзму.

Друга складова раціогуманістичної орієнтації конкретизована у наступних положеннях:

1) визнання інтелектуальної культури одним із найважливіших надбань людства і максимальне використання цього багатства у пізнавальних і практичних цілях; інтелектуальна культура найпослідовніше втілена у «точних» і гуманітарних науках, а також у філософії;

2) спирання на гармонійний інтелект, який: а) не зводиться до стандартизованих елементів, відомих під назвою розсудку, а постає як творчий, готовий до роботи із суперечностями діалектичний розум; б) налаштований на якнайповніше та якнайглибше охоплення світу із доланням часових, просторових і змістових обмежень; в) становить єдність дискурсивних та інтуїтивних складових.

3) інтуїція розглядається як обов'язкова складова творчого мислення й гармонійного інтелекту, тому лежить у річищі раціогуманістичної орієнтації.

4) оптимального рішення вдається досягти на базі взаємодії діалогу прагматичної (тобто логічно обґрунтованої) та інтуїтивної (такої, що підкоряється голосу сумління, якщо ситуація є етично значущою) позицій. Такий діалог дозволяє пом'якшити специфічні вади кожної із зіставляваних позицій, компенсуючи їх перевагами іншої. Йдеться про брак урахування у свідомо використовуваній моделі ситуації її аспектів, що не вписуються в цю модель, але схоплюються інтуїцією; натомість остання не є чутливою до закономірностей, яких не можна встановити поза науковим дослідженням. Йдеться також про упередженість носія інтуїтивної позиції – упередженість, якої він сам не усвідомлює, але яку виявляє логічний аналіз ситуації. Тому бажано, щоб інтуїція перевірялась логікою, а логіка доповнювалась інтуїцією.

Третя суттєва складова раціогуманістичної орієнтації передбачає її поширення на взаємодію підсистем культури. Для професіонала, який працює з людьми (зокрема, для психолога та педагога), ця орієнтація означає, що партнером, з яким бажано встановити діалогічну взаємодію, є не тільки досліджуваний або учень, а й представник іншої сфери культури, іншої галузі знань, іншого теоретико-методологічного підходу. У застосуванні до академічної та практичної психології третя складова раціогуманістичної орієнтації постає як *принцип самозастосовуваності* гуманістично орієнтованої психології. Головний зміст цього принципу можна окреслити у вигляді наступних положень.

1. Дотримання психологів гуманістичної орієнтації стає повноцінним тільки за умови її поширення на всі сфери їх професійної діяльності: практичну; дослідницьку; методологічну, присвячену вивченню та розробці норм діяльності, в даному випадку професійної. У всіх цих сферах гуманістична орієнтація передбачає, по-перше, максимальне розкриття конструктивних можливостей суб'єкта діяльності, по-друге – діалогічне, проникнуте повагою до партнера і сприяє розкриттю та його конструктивних можливостей взаємодія з ним; партнером може бути учень, досліджуваний, студент і т. п., а може бути і представник іншої сфери культури, іншої галузі знання, іншого теоретико-методологічного підходу.

2. У межах наукової психології гуманістична орієнтація всіх вищезгаданих сфер діяльності психологів має реалізовуватися як раціогуманістична, що передбачає:

- визнання інтелектуальної культури одним з найважливіших здобутків людства та максимальне використання цього багатства, у його гармонійній взаємодії з іншими складовими культури, у пізнавальних та практичних цілях;
- опору на гармонійний інтелект. Останній: а) не зводиться до стандартизованих варіантів, відомих під назвою розуму, а виступає як творчий, готовий до роботи з протиріччями діалектичний розум; б) налаштований на більш повне і глибоке охоплення світу з подоланням тимчасових, просторових і змістовних обмежень; в) є єдністю дискурсивних та інтуїтивних складових;

3. У науковій діяльності повною мірою діють загальні психологічні закономірності діяльності. Разом з тим особа, яка досягла високого рівня особистісного розвитку і професійної культури, здатна певною мірою трансцендувати згадані закономірності. Будь-які впливи, в принципі здатні зміцнювати згаданими закономірностями і особистісно зумовленими можливостями трансцендування звичайних форм їх прояву.

З позицій наведених вище раціогуманістичних настанов далі будуть розглянуті важливіші складові педагогічної методології.

Гармонізація педагогічних впливів на учнів. У характеристиках різноманітних аспектів освіти широко використовується термін «*гармонія*» та похідні від нього (*гармонійний, гармонізація* тощо). Зміст, який вкладається у ці

терміни, видається інтуїтивно зрозумілим. У загальній характеристиці категорії *гармонії* варто приєднатися до позиції, за якою гармонійною є система, де усі елементи, аспекти і прояви внутрішньо збалансовані між собою, утворюючи досконалість цілісності. Застосовуючи це визначення до особи, зокрема учня, можна виокремити такі сторони гармонійності:

- *різнобічність*, як поєднання різних сторін і функцій свідомості, поведінки й діяльності. Ідея різнобічного розвитку особи є послабленим, але більш придатним для практичного впровадження варіантом популярного свого часу гасла її *«всебічного розвитку особи»*. Критика останнього гасла як утопічного є слушною за умови його розгляду в контексті принципово досяжних психологічних чи педагогічних цілей, нехтує його цінністю як гуманістичного *ідеалу* виховання, котрий налаштовує на якнайповніше прилучення кожної особи до цілісної людської культури;
- *взаємна відповідність її підсистем*, зокрема описуваних О.Ф. Лазурським за допомогою понять «ендопсихіка» і «екзопсихіка»;
- *цілісність*, яка проявляється у тісному, органічному зв'язку властивих даній людині здібностей, об'єднаних навколо одного спільного центра, пов'язаного найчастіше з головною справою, тобто основним завданням життя цієї особи.

Рушійною силою розвитку особи є притаманні їй внутрішні суперечності, тобто *дисгармонії*. Коли певну міру такої дисгармонії перевищено, можливості гармонійного розвитку блокуються, а процес і результати розвитку набувають дисгармонійної, збоченої форми. Прикладами тут є *почуття меншовартості* (нормальней для дитячого віку й навіть потрібний для особистісного розвитку феномен); *комплекс меншовартості*; *даймонічна потреба* (за Ролло Меем).

Передумовами збереження цілісності особи й конструктивного використання притаманних їй структурних дисгармоній є наявність в особі та у її середовищі необхідних для цього ресурсів, включно з каналами без- або малоконфліктного розв'язування суперечностей. В освітній сфері відносно легко надавати такі канали здатна позашкільна освіта завдяки набагато меншій, порівняно зі школою, жорсткістю нормативної регуляції її функціонування. Потреба у зазначених каналах стає нагальнішою, коли суперечності загострюються, звідси підвищену значущість мають позашкільні форми освітньо-виховної роботи для підлітків.

Гармонізаційне опрацювання суперечностей є потрібним для успішного функціонування й розвитку систем, що функціонують у складі людської культури, зокрема системи освіти. Суперечності в системі освіти зумовлені насамперед, принциповою подвійністю головних функцій *культури*, якими є забезпечення, по-перше, *соціальної пам'яті*, по-друге – *соціально значущої творчості*. В особі як в індивідуальному носіїв культури втілюються дві тенденції: тенденція до збереження, відтворення родового досвіду суспільної системи і тенденція до змінювання та відтворення, яке забезпечує появу в системі інновацій. Тому є важливим, щоб у цілях і формах освіти, у змісті й

методах навчання знаходила вияв турбота про стимулювання в особистісному становленні учнів обох тенденцій, у їхньому гармонійному поєднанні. Треба враховувати і зміцнювати не лише поєднання, а й взаємопроникнення вказаних тенденцій. Досвід, що підлягає освоєнню учнем необхідно розглядати не лише у його *сталій формі*, але й як креативний *потенціал* роду.

Гармонійне поєднання і взаємопроникнення двох сторін культури є важливим і для побудови *педагогічної діяльності*, для якої значущими є передові педагогічні технології. Але педагогічні технології становлять *цивілізаційну* основу, потрібну, але не достатню для педагога: адже він має володіти *гармонійною професійною культурою*. Педагог-професіонал не може відбутися без оволодіння педагогічними технологіями – прийомами, способами, операціями, оформленими для трансляції, як і не може відбутися без творчого підходу до використання педагогічних технологій.

У здійсненні гуманістично зорієнтованої діяльності ключову роль відіграє гармонійне поєднання *конструктивізму*, тобто активного ставлення до світу, готовність впливати на нього, керуючись гуманістичними цінностями, із *реалізмом*. Останній передбачає поважання об'єктів діяльності такими, якими вони є, із притаманними їм закономірностями й тенденціями. Якщо ж ці об'єкти, що є характерним для педагогічної діяльності, є особами чи спільнотами, а отже самі відзначаються суб'єктними якостями, то треба поважати також їхні почуття, думки, переконання, прагнення. Конструктивні впливи мають здійснюватися насамперед шляхом *виявлення позитивних*, тобто відповідних гуманістичним цінностям, *можливостей* розвитку та саморозвитку об'єктів діяльності й наступного *регулювання* цього розвитку задля сприяння реалізації таких можливостей. Якісні зміни позитивного характеру мають базуватися на логіці розвитку самої системи.

Таким чином, раціогуманістична орієнтація передбачає важливість того, щоб суб'єкт діяльності, зокрема педагог, керувався гуманістичними цінностями. При реалізації цієї настанови виникають суперечності, зумовленими тим, що гуманістичні ціннісні налаштування є багатокомпонентними. Вони охоплюють, зокрема, прагнення особи і до найповнішої творчої самореалізації, і до підтримки інших осіб і спільнот; така підтримка може бути спрямована або на швидке покращення їхнього поточного стану, або на стимулювання їхньої власної конструктивної активності; спільноти можуть бути малими (родина), і великими (людство). На заваді одночасній повноцінній реалізації різних компонентів гуманістичних налаштувань стоять і несумісність відповідних цим компонентам потрібних результатів такої реалізації, і обмеженість ресурсів суб'єкта гуманістично налаштованих вчинків.

Окреслені суперечності надають гуманістично зорієнтованій особі екзистенційної напруги, часом вимагають здійснення непростих актів вибору. Адекватне ставлення до згаданих суперечностей має передбачати: а) щире визнання їхньої неусувності; б) толерантність, трактовану як презумпція прийнятності, щодо різних варіантів гуманістично налаштованої соціальної

поведінки; в) докладання зусиль для гармонійного поєднання різних компонентів гуманістично зорієнтованої активності.

Для світоглядної позиції гуманістично налаштованої високорозвиненої особи є характерним прагнення до гармонійного поєднання *діалогічної спрямованості* на партнера із запобіганням байдужості до власної а також будь-чиєї правоти і збереженням ціннісної вертикалі, поза якою концепт діалогу не в змозі утримувати свій ціннісний сенс. Щоб реалізувати таке прагнення, є потрібним вміння подивитися на себе і власну позицію з іншої точки зору й увійти у плідний діалог з іншими поглядами, не відмовляючись від власних. У цій вимозі втілено ідеал, який далеко не збігається із сучасними практичними реаліями. Проте це такий ідеал, культивування якого є життєво важливим для долі сучасної культури. Оскільки без певної дисгармонійності особа не здатна до розвитку, є підстави характеризувати розвиток ступенем *гармонії 2-го порядку* – між гармонійністю й дисгармонійністю. Проявами останніх можна вважати, наприклад, аполлонівське й діонісійське начала у культурі, передусім художній та у діяльності й особистості митця.

Гармонізаційне опрацювання суперечностей є конче потрібним і у *методологічній* царині. Однобічність багатьох філософсько-антропологічних, психологічних, педагогічних концепцій не є перепорою для їх використання, якщо не абсолютизувати жодну з них, натомість організуючи діалогічну взаємодію їхніх прихильників та, бажано, їхнє співвіднесення у ширших межах. За цих умов зазначені концепції гармонійно доповнюють і збагачують одна одну, створюючи цілісний і багатогранний образ людини. До того ж, оцінюючи ті чи ті концепції, слід розрізняти ступені їхньої *істинності* й *евристичності*. Ретроспективно оцінюючи революційні внески в науку, зокрема психологічну та педагогічну, можна відзначити характерну для них однобічність, що була зворотним боком відкриття істотних аспектів досліджуваної реальності, які до того часу залишались прихованими від наукового осягнення. Догматичне застрягання на однобічних поглядах, коли вони вже втратили свою стимуляційну роль, завдає шкоди.

Соціальна адаптованість особи. Соціальна адаптованість є одним з найважливіших проявів рівня особистісного розвитку, а також передумова його продовження. Проте зв'язок між цими характеристиками є складнішим. Згідно до концепції А. Ф. Лазурського про рівні розвитку особистості, представники нижчого рівня не здатні належним чином пристосуватися до соціального середовища. Для людей, які належать до середнього рівня, характерна набагато більша здатність пристосуватися до навколишнього середовища, знайти в ньому своє місце і використовувати його для своїх цілей. Представники ж вищого рівня мають ще більший психологічний ресурс і налаштовані на те, щоб пристосовувати оточення до своїх уявлень і цінностей. Однак процес творчості, переробка дійсності відповідно до своїх ідеалів і прагнень ніколи не дається їм задарма, а майже завжди супроводжується завзятою боротьбою і різними поневірваннями, духовними або матеріальними. Аналогічну залежність відбиває відома концепція стадій морального розвитку індивіда, за Л. Колбергом, що

розрізняє доконвенційну, конвенційну та постконвенційну мораль. За рівнем пристосованості людей, що є на тому чи іншому рівні морального розвитку, до їх соціального оточення, середньому (конвенційному) рівню поступаються як доконвенційний (представники якого «не доросли» до моралі, що панує в цьому оточенні), так і постконвенційний (представники якого «переросли» її).

Викладені ідеї підтверджено результатами нових досліджень залежності успішності соціальної адаптації від рівня обдарованості. Показано, зокрема, що з т. зв. нормальною обдарованістю краще пристосовуються до оточення, але особливо обдаровані діти характеризуються різким зниженням адаптаційних характеристик. Також встановлено суттєві відмінності між групою працівників із середньою успішністю та групою дуже успішних, яка за рядом показників виявилася близька до працівників з низькою успішністю. Так, для обох крайніх груп були характерні висока тривожність і схильність до депресивних реакцій, емоційна нестійкість і виражене невротичне реагування на труднощі. Група середньо успішних була більш пристосована емоційно та психосоматично до умов «середнього» соціального існування. Основні ж відмінності між високо- та низькоуспішними професіоналами виявились у сфері смислового регулювання зовнішньої та внутрішньої активності. У всіх наведених прикладах легко побачити загальну рису – виділення трьох груп індивідів (або трьох етапів життєвого шляху одного індивіда), яким відповідають нижчий, середній та вищий ступені особистісного розвитку; при цьому саме середній ступінь забезпечує найбільшу соціальну адаптованість, вищий же ступінь у розглянутому відношенні ніби повторює нижчий.

Заслужують на спеціальний аналіз етичні, педагогічні та соціологічні імплікації цієї закономірності. Аналізована А. Маслоу як одна з головних перешкод для самоактуалізації «комплекс Іони», внаслідок якого ми боїмося не лише гіршого, а й кращого в нас, хоч і по-різному, служить плодом не тільки невротичної тривожності, а й антиципації труднощів, з якими обов'язково зіткнеться особистісно розвинена людина з низьким рівнем соціальної адаптації. Гуманістично орієнтовані педагоги та психологи, здійснюючи фасилітацію особистісного зростання своїх підопічних, не повинні приховувати від них ці труднощі. Але при цьому треба готувати їх до осмислення таких труднощів не як несправедливостей, що спонукають до розчарування в житті та деструктивної поведінки, а як закономірних проявів неминуче суперечливого буття, зважаючи на які особистісно розвинена людина цілком здатна реалізувати своє покликання.

Ціннісні складові професійної культури особи. Визначаючи вимоги до професійної підготовки фахівців різних галузей і профілів, на перше місце зазвичай ставлять досягнення *професійної компетентності*. Перевага цього підходу над більш традиційним, який обмежується переліком знань, умінь і навичок, котрі вважаються потрібними фахівцеві, полягає у чіткому структуруванні вказаних навчальних здобутків. Професійна компетентність передбачає володіння такою системою знань, умінь і навичок, котра є достатньою для успішного розв'язання того кола професійних задач, яке

відповідає поточним і передбачуваним на найближче майбутнє функціональним обов'язкам даного працівника. Водночас цілі професійної освіти й подальшого професійного вдосконалення не мають зводитись до набуття належної професійної компетентності, але передбачають прилучення до ширшого утворення – *професійної культури*, яка містить у собі професійну компетентність, але нею не вичерпується.

Розрізнення професійної компетентності та професійної культури знаходить конкретизацію у розрізненні *фахівців*, які володіють методами, засобами, техніками своєї справи, і *професіоналів*, які володіють крім того цінностями, ідеалами і взагалі цілісною професійною культурою. Це не виключає необхідності прилучення майбутніх професіоналів до професійної культури. Йдеться про широке трактування категорії *культури*. Згідно з ним, культура (зокрема, притаманна особі) становить єдність складників двох типів: а) *нормативно-репродуктивних*, тих що забезпечують усталеність засобів і способів функціонування людських спільнот і окремих осіб; б) *діалогічно-творчих*, завдяки яким відбувається оновлення й розвиток людського буття. Намагаючись окреслити ті складники професійної культури особи, які виходять за межі професійної компетентності, відзначимо найважливіші моменти.

По-перше, професійна культура передбачає *творче* виконання професійних дій, забезпечуючи певні передумови цього, такі як: володіння *стратегіями творчої діяльності*; володіння не лише зафіксованими у посібниках і довідниках, а й неформалізованими, трансльованими у спілкуванні професіоналів *особистісними знаннями*; розвиненість *професійної інтуїції*. Звичайно, чим більшою мірою певна професія вимагає розв'язання творчих задач, тим більшою мірою досягнення професійної компетентності вимагає від особи оволодіння окресленими складниками професійної культури. Сказане стосується, зокрема, професії педагога. Відомо, що вельми значущим для успішності педагогічної діяльності є володіння *педагогічними технологіями*. Водночас вказане володіння становить цивілізаційну основу, необхідну, але аж ніяк не достатню для педагога. Педагог-професіонал не може відбутися без оволодіння педагогічними технологіями – прийомами, способами, операціями, оформленими для трансляції, як і не може відбутися без творчого підходу до використання педагогічних технологій. Низький культурний рівень педагога може звести нанівець найпередовішу технологію.

По-друге, професійна культура особи передбачає розвиненість професійно значущих компонентів мотивації та самосвідомості на рівні, який дозволяє говорити про оволодіння *духовністю професіонала*. Остання постає органічною складовою духовності як такої, тобто почуттєвої та дієвої причетності до високих цінностей. Специфічні для професіонала складові духовності проявляються у спрямуванні здатностей особи на реалізацію притаманної відповідній професії *провідної цінності*, або, інакше кажучи, *провідного нормативного смислу*. Кожна професія знаходить виправдання у якійсь вищій цінності, і стосовно цієї цінності вона має насамперед орієнтуватися.

Юриспруденція слугує справедливості, наука – істині, мистецтво – красі. Усі вони технічно й фактично можуть слугувати й іншому.

Проте є підґрунтя у тверджень, що далеко не всі представники професій є глибоко причетними до провідного нормативного смислу своїх професій, тому не має рації називати цей смисл нормативним. Треба уточнити, що цей смисл являє собою не *норму-стандарт*, а *норму-ідеал*, який різними представниками професії реалізується дуже різною мірою. Без такого ідеалу і орієнтації на нього з боку представників професії остання не постає феноменом культури, значущим для її розвитку. Ціннісна, духовна насиченість і відповідні їй почуття характеризують високий рівень володіння не лише елітарними, а й масовими професіями – на це слід зважати, здійснюючи професійне навчання. В оволодінні будь-якою професією процес осягнення сенсу своєї діяльності постає механізмом становлення духовності професіонала і професійної культури загалом.

Однією з підвалин оволодіння духовністю професіонала є прилучення до норм *професійної етики*, у якій загальнолюдські моральні вимоги конкретизуються й доповнюються відповідно до провідного нормативного смислу професії. У професіях – медичних, педагогічних, психологічних тощо, – зміст яких передбачає надання допомоги людям, етична складова професійної культури виступає найбільш виразно. У цій складовій варто у свою чергу виокремлювати два компоненти: 1) нормативно-репродуктивний (цивілізаційний) – сукупність моральних норм, схвалених у професійному співтоваристві та прийнятих до виконання фахівцем; 2) діалогічно-творчий – втілення у професійній сфері притаманних фахівцеві принципів особистісної моральності. Цей компонент є яскраво вираженим за високого рівня особистісного розвитку і набуває найбільшої ваги в неординарних ситуаціях, коли додержання загальних правил є недостатнім для розв’язання проблеми в гуманному ключі.

Духовність професіонала знаходить вияв у причетності не лише до провідного для даної професії нормативного смислу, а й до нормативних смислів, *додаткових* щодо вказаного провідного, але теж вельми значущих для здійснення суспільних функцій відповідної професії. Один з таких смислів – стосовно дуже широкого кола професій – пов’язаний із налаштованістю на *педагогічну комунікацію*. У різних видах професійної діяльності педагогічна комунікація знаходить вияв у передаванні, максимально можливою мірою, учням і колегам своїх знань, своєї майстерності, своїх професійно значущих настановлень і почуттів. Слід мати на увазі, що функція педагогічної комунікації має для людства всезагальне значення і реалізується не тільки її професійними носіями, але у їхній діяльності вона знаходить найяскравіший вияв і найповніше інструментальне забезпечення. Налаштованість на здійснення педагогічної комунікації у сфері своєї професії – це одна з найхарактерніших рис професіонала високого ґатунку, один з основних компонентів його духовності. Навіть якщо педагогічні функції не входять до сфери його формально зафіксованих обов’язків, він ділиться з колегами своїми

професійними знаннями і професійним досвідом, закованою в ментальному просторі індивіда екзистенційною історією його буття в професійному контексті.

Продовжуючи опис складників духовності професіонала, серед них треба відзначити також відсутність «професійних шор», *відкритість світові людської культури* у всьому її багатстві, залученість до взаємозбагачувальних діалогів між тою цариною культури, яку репрезентує дана професія, та іншими сферами культури. Варто наголосити на тому, що йдеться саме про діалог, тобто не лише про відкритість до інших культурних сфер, а й про пошук у світі культури того, що пов'язує спеціально-професійне із загальнокультурним, про розуміння, підтримання, а також підсилення широкого культурного значення своєї професії. Ця риса професійної культури дедалі більшою мірою отримує кореляти у царині вимог до професійної компетентності. У системі сучасної безперервної професійної освіти стає потрібною орієнтація не стільки на засвоєння знань з предмета, що вивчається, скільки на знання і вміння використовувати міждисциплінарний підхід, особливо в ситуаціях, коли ставляться нові проблеми. Уміння фахівця самому продумувати й конструювати свій освітній маршрут відповідно до ситуації, що змінюється, стає провідним орієнтиром професійної підготовки й перепідготовки. В узагальненому психологічному плані важливим є, по-перше те, що одна із головних цілей сучасної освіти полягає у розвитку в тих, хто навчається, зацікавленості й потреби у самозмінюванні. По-друге, те, що суб'єкт професійної діяльності, який досяг майстерності, починає реалізовувати у цій діяльності весь спектр своїх відносин зі світом, тобто він усе повніше реалізує свою людську сутність, потенції своєї універсальності.

Заключні зауваження. Формування у старшокласників професійної мілітарної ідентичності є відповідальним та складним процесом – його психолого-педагогічне втілення може бути побудовано на різних методологічних установах. У своїх численних публікаціях щодо питань педагогіки та педагогічної психології Г. О. Балл послідовно проводив ідею гуманістичного підходу, а пізніше – ідею раціогуманістичної орієнтації. В основу складної та розгалуженої системи принципів раціогуманізму покладено кілька простих, інтуїтивно зрозумілих понять, зокрема: гуманізм, діалогічна взаємодія, інтелектуальна культура, гармонійний інтелект та принцип самозастосовуваності настанов раціогуманізму.

Усі складові раціогуманістичної методології можуть бути застосовані при розробці та впровадженні педагогічних заходів, спрямованих на формування у старшокласників професійної мілітарної ідентичності. По відношенню до останньої особливої важливості мають виокремлені Г. О. Баллом положення, а саме:

- провідним орієнтиром професійної підготовки є уміння майбутнього професіонала самому продумувати й конструювати свій освітній маршрут відповідно до ситуації;

- необхідне володіння не лише зафіксованими у посібниках і довідниках, а й неформалізованими, трансльованими у спілкуванні професіоналів особистісними знаннями, мати розвинену професійну інтуїцію.

На завершення, вважаю доцільним нагадати про труднощі у реалізації настанов раціогуманістичної методології у педагогіці та педагогічній психології, які акцентував Г. О. Балл. А саме те, що гуманістично орієнтовані педагоги та психологи, не повинні приховувати від учнів труднощі, які супроводжують реалізацію всіх задач шкільної освіти, спрямованих на підготовку молоді до самостійного життя та професійної діяльності. Треба готувати учнів до осмислення таких труднощів не як несправедливостей, що спонукають до розчарування в житті та деструктивної поведінки, а як закономірних проявів неминуче суперечливого буття, зважаючи на які особистісно розвинена людина цілком здатна реалізувати своє покликання.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ЇЇ КОМПОНЕНТІВ

Опитувальник мілітарної самоєфективності педагогів (В.Л. Зливков)

Інструкція: Оцініть кожне твердження за 4 - бальною шкалою, де 1 – категорично ні, 2 – навряд чи, 3 - можливо, 4 – абсолютно так

Текст опитувальника:

1. Я можу вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль
2. Я можу захистити себе, свою сім'ю та своїх учнів від травмування під час війни
3. Завдяки своїй винахідливості, вмінням та досвіду я знаю, як впоратися з непередбаченими ситуаціями
4. Мені легко досягати своїх цілей навіть під час війни
5. Я можу зберігати спокій, коли стикаюся з труднощами, оскільки можу покладатися на свої здібності впоратися з різними ситуаціями
6. Коли я стикаюся з проблемою, я зазвичай можу знайти кілька її рішень
7. Я знаю як діяти в екстремальній ситуації
8. Я володію навичками першої медичної допомоги (знаю основи тактичної медицини)
9. Я володію навичками першої психологічної допомоги
10. В екстремальних ситуаціях я можу допомогти собі та іншим

Оцінювання результатів: Загальний бал обчислюється шляхом суми всіх елементів. Для даного опитувальника загальний бал коливається від 10 до 40, причому вищий бал вказує на вищу мілітарну самоєфективність.

Опитувальник мілітарних наративів підлітків (С.О. Лукомська)

1. Як ти ставився до війни перед 24 лютого 2022 року?
2. Які твої перші спогади про початок війни?
3. Що допомогло тобі впоратися з переживаннями перших днів війни і що допомагає жити зараз?
4. Чи хтось із друзів або родини приєднався до лав ЗСУ?
5. Що ти відчув, коли вони пішли?
 - Тобі було страшно?
 - Чи думав ти, що ніколи більше їх не побачиш?
6. Опиши свій досвід життя під час війни:
 - Цікавий, пригодницький досвід?
 - Страшний досвід?
 - Страшні переживання?
 - Відчуваєш себе самотнім або відчуженим від інших?
 - Чи є у тебе захоплюючі враження?
 - Чи є у тебе незвичайний досвід?
 - Що ти найбільше запам'ятав за цей час?
7. Що для тебе означає День незалежності?

8. Що для тебе означає День пам'яті?
9. Які, на твою думку, уроки цієї війни?
10. Які твої улюблені книжки і фільми про війну?
11. Чи хотів би ти залишити повідомлення чи пораду майбутнім поколінням?
12. Чи є у тебе якась мудрість, яку ти хотів б передати своїм дітям?

Шкала мілітарної ідентичності

(S. L. Lancaster, R. Hart, 2015 адаптація В.Л. Зливков, С.О. Лукомська)

Інструкція: Уважно прочитайте наведені нижче речення. За 5-бальною шкалою оцініть, наскільки Ви погоджуєтесь з кожним із них (0 – абсолютно не погоджуюсь, 4 – абсолютно погоджуюсь)

Текст опитувальника.

1. Я довіряю Збройним силам України
2. Я пишаюся досягненнями українських військових
3. Я вважаю, що завдяки службі в Збройних силах України, можна отримати новий, позитивний досвід
4. Я пишаюся тим, що мої рідні та друзі служать у Збройних силах України
5. Загалом, до українських військових в Україні та поза її межами позитивне ставлення
6. Загалом, українських військових поважають в Україні та поза її межами
7. Загалом, військові багатьох країн поважають українських військових
8. Українське суспільство цінує своїх військових
9. Армія і війна мене не стосуються
10. Я ніколи не відчував емоційного зв'язку зі Збройними силами України
11. Я є/був проти норм та традицій, прийнятих в армії та на війні
12. По-справжньому мене можуть зрозуміти лише ті, хто мають схожий досвід
13. Коли я зустрічаюся з військовими, я можу довіряти їм більше, ніж іншим людям
14. У мене більше друзів серед військових, ніж серед цивільних
15. Я вважаю, що більшість військових порядні люди
16. Я не уявляю свого життя без захисту Збройних сил України
17. ЗСУ для військових як друга родина
18. Загалом, бути військовим – це важлива частина життя
19. Служба у Збройних силах України не змінює особистість
20. Я не хочу бути військовим

Шкали:

1. *Особисте позитивне ставлення до Збройних сил України* – 1, 2, 3, 4.
2. *Ставлення суспільства до Збройних сил України* – 5, 6, 7, 8.
3. *Зв'язок з учасниками спільноти Збройних сил України* – 9, 10, 11.
4. *Збройні сили України як особлива, відмінна від інших, спільнота* – 12, 13, 14.

5. Збройні сили України як єдина родина – 15, 16, 17.

6. Значущість служби в Збройних силах України – 18, 19, 20.

Твердження 9, 10, 11, 19, 20 обраховуються в оберненому порядку.

Шкала військово-професійної ідентичності (Military Professional Identity scale (NPIS), переклад Є.В. Степура)

Інструкція. Нижче наведено вислови, які стосуються військової служби. Уважно прочитайте твердження та обведіть кружечком **один** із запропонованих варіантів відповідей, який найбільше Вам підходить.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
Посада (підрозділ) _____
Спеціальність _____ Військове звання _____

№	Твердження	Варіанти відповідей						
		Цілком не згоден	Не згоден	Трохи не згоден	Невизначено (і згоден, і не згоден)	Трохи згоден	Згоден	Цілком згоден
1.	Збройні сили повинні використовуватися в першу чергу для захисту території України.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Моя мотивація полягає внабутті оперативного досвіду через використання моїх військових навичок в інтенсивних військових операціях	1	2	3	4	5	6	7
3.	Почуття задоволення є дуже важливою частиною мого залучення до Збройних сил	1	2	3	4	5	6	7
4.	Моя мотивація брати участь у міжнародних операціях залежить	1	2	3	4	5	6	7

	від того, чи підтримують вони великі українські інтереси							
5.	Можливість участі у військових діях є важливим мотивуючим фактором для мене.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Я мотивований служити в Збройних силах через можливості та виклики, які мені пропонуються	1	2	3	4	5	6	7
7.	Неправильно брати участь у військових операціях, які не сприяють явному просуванню національних цінностей та інтересів.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Самопожертва, мужність і товариськість на війні важливіші, ніж будь-коли	1	2	3	4	5	6	7
9.	Важливою передумовою служби в Збройних силах є отримання високих зарплат	1	2	3	4	5	6	7
10.	Неправильно брати участь у військових діях в іншій країні, з якою у нас немає війни	1	2	3	4	5	6	7
11.	Я віддаю перевагу участі у військових операціях високої інтенсивності.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Збройні сили повинні поважати моє цивільне життя, наприклад, сім'ю, потребу в житлових умовах та дозвіллі.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Важливіше захищати власну територію, ніж захищати	1	2	3	4	5	6	7

	українські інтереси в міжнародних операціях							
14.	Одним з моїх головних мотивуючих факторів є повний розвиток і освоєння моїх військових навичок.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Я бачу службу в Збройних силах як звичайну роботу	1	2	3	4	5	6	7
16.	Я вважаю службу в Збройних силах покликанням, де я можу служити своїй країні	1	2	3	4	5	6	7
17.	Приєднуючись до Збройних сил, я маю чітке очікування участі у військових операціях	1	2	3	4	5	6	7
18.	У Збройних силах обов'язок має пріоритет над правами	1	2	3	4	5	6	7
19.	Ясним показником бути хорошим громадянином є служба в Збройних силах для захисту своєї країни.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Кодекс честі та військові цінності є дуже важливими в Збройних силах.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Я розглядаю службу в Збройних силах як одну з декількох можливих варіантів роботи	1	2	3	4	5	6	7
22.	Моя мотивація бути в Збройних силах полягає в служінні чомусь більш важливому, ніж мої особисті потреби	1	2	3	4	5	6	7
23.	Країна може направити мене на будь-яку військову	1	2	3	4	5	6	7

	місію (дати мені будь-яке завдання), якщо це не суперечить моїм моральним переконанням							
24.	Для мене природно порівнювати переваги та недоліки служби в Збройних силах з цивільною роботою	1	2	3	4	5	6	7
25.	Причини виникнення військового конфлікту в якому я беру участь, є другорядними для мене	1	2	3	4	5	6	7
26.	Найважливішою частиною військової справи є підготовка до військових операцій та їх проведення	1	2	3	4	5	6	7
27.	Я готовий залишити Збройні сили, якщо мені запропонують цивільну роботу з кращою зарплатою та умовами праці	1	2	3	4	5	6	7
28.	Уніформа підсилює мою національну гордість	1	2	3	4	5	6	7
29.	Я вважаю, що здатність контролювати свою агресію є важливою навичкою під час військових дій.	1	2	3	4	5	6	7
30.	Хороші грошові виплати є однією з найважливіших передумов для участі у військових операціях	1	2	3	4	5	6	7
31.	Традиційні ідеали як Служба, Країна і Незалежність застарілі і належать до історії	1	2	3	4	5	6	7

32.	Ідея бойового товариства як мотивуючого фактору для участі у військових операціях, насправді не є занадто важливою для мене	1	2	3	4	5	6	7
33.	Збройні сили повинні характеризуватися певною військовою культурою	1	2	3	4	5	6	7

Ключ

Існуючі теорії та концепції забезпечують основу для трьох конструктів (вимірів), що становлять військову ідентичність.

Субшкала	Номери тверджень
Ідеалізм	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25*, 28, 31*.
Професіоналізм	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32*, 33.
Індивідуалізм	3, 6, 9, 12, 15, 18*, 21, 24, 27, 30.

Примітка: * Вказує на те, що пункти рахуються за оберненою шкалою.

Обробка результатів

Цілком не згоден – 1 бал,
 Не згоден – 2 бала,
 Трохи не згоден – 3 бала,
 Невизначено (і згоден, і не згоден) – 4 бала,
 Трохи згоден – 5 бала,
 Згоден – 6 балів,
 Цілком згоден – 7 балів.

Інтерпретація результатів

Ідеалізм

11-32 бали – низький рівень вираженості цього виміру мілітарної ідентичності людини.

33-55 балів – середній рівень.

Вище 55 балів – високий рівень вираженості ідеалізму в мілітарній ідентичності людини.

Професіоналізм

12-36 балів – низький рівень вираженості цього виміру мілітарної ідентичності людини.

37-60 балів – середній рівень.

Вище 60 балів – високий рівень вираженості цінностей професіоналізму в мілітарній ідентичності людини.

Індивідуалізм

10-30 балів – низький рівень вираженості цього виміру мілітарної ідентичності людини.

31-50 балів – середній рівень.

Вище 50 балів – високий рівень вираженості індивідуалізму в мілітарній ідентичності людини.

Діагностика стресостійкості як складової мілітарної ідентичності школярів (О.В. Завгородня)

Війна є одним із найтяжчих випробувань для суспільства, а діти й підлітки є особливо вразливою групою в таких умовах. Втрата безпеки, руйнування звичного способу життя, вимушене переміщення, розлука з рідними чи навіть втрата близьких – усе це викликає сильний стрес і може мати тривалі наслідки для психічного здоров'я. Навіть якщо дитина безпосередньо не пережила бойові дії, сам факт життя в умовах війни змінює її сприйняття реальності та здатність справлятися з труднощами.

Психологічні наслідки війни для дітей можуть проявлятися в різних формах, серед яких, зокрема можна акцентувати такі.

1. Втрата відчуття безпеки. Діти потребують стабільного середовища, передбачуваності та довіри до світу. Війна руйнує це почуття, викликаючи глибоку тривогу.

2. Підвищений рівень стресу та тривожності. Постійні новини про небезпеку, звуки вибухів, сирен, відсутність рідних поруч викликають хронічний стрес.

3. Симптоми посттравматичного стресового розладу. Діти можуть переживати флешбеки, панічні атаки, порушення сну, апатію або надмірну збудливість.

4. Проблеми із соціалізацією. Тривале перебування у стані небезпеки змушує дітей закриватися в собі, уникати контактів із однолітками, що впливає на їхню емоційну сферу.

5. Труднощі в навчанні. Порушення освітнього процесу, вимушене переміщення або навчання в умовах обмежених ресурсів можуть знижувати мотивацію та впливати на когнітивний розвиток.

Дослідження, в яких розглядалися психологічні наслідки впливу війни та тероризму в дитинстві, засвідчують наявність у багатьох постраждалих дітей підвищених рівнів тривоги і депресії, симптомів ПТСР навіть через багато років після зазнання травми (Л.М. Карамушка, М. Nagy, J.A. Shaw).

Дослідити стан учнів можна за допомогою шкали тривалого (подовженого) стресу під час війни.

Шкала подовженого стресу під час війни (О. Злобіна, С.Дембіцький, 2024)

1.	Напруга в очікуванні можливого ракетного удару	◆	◆	◆	◆
2.	Відчуття страху через можливий ядерний удар	◆	◆	◆	◆
3.	Занепокоєність через можливий блекаут.	◆	◆	◆	◆
4.	Болісне реагування на сигнали повітряної тривоги.	◆	◆	◆	◆
5.	Страх через можливий наступ ворога з метою захоплення більшої кількості наших територій	◆	◆	◆	◆

Інструкція. Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якою мірою зазначене було характерним для вас за останній місяць?

- 1 – зовсім ні;
- 2 – зрідка;
- 3 – періодично;
- 4 – постійно.

Підрахуйте бали щодо кожного питання (1-4). Додайте бали за кожним, щоб дізнатися загальний бал впливу на психологічний стан подовженого стресу (5-20).

У цьому контексті варто говорити про стійкість (резильєнтність) як чинник збереження і/або відновлення стану психічного здоров'я та нормального функціонування після певного періоду дезадаптації внаслідок дистресу в кризових умовах.

Будь-які освітні впливи можуть бути ефективні за умов підтримки ментального здоров'я учнів. Вплив інтенсивних стресорів впродовж тривалого часу має посилений негативний ефект на психіку як дітей, так і дорослих.

Навіть у таких складних обставинах можна допомогти дітям розвинути психологічну стійкість, що сприятиме їхньому адаптаційному потенціалу і зменшить ризики тривалих негативних наслідків. Не всі діти однаково реагують на стресові події. Деякі з них демонструють високий рівень адаптивності та навіть знаходять у кризовій ситуації можливості для особистісного зростання. Стійкість у школярів може проявлятися через здатність підтримувати мотивацію до навчання, зберігати соціальні зв'язки, контролювати свої емоції та знаходити сенс навіть у складних ситуаціях.

Отже, незважаючи на екстремальні обставини, багато дітей демонструють здатність адаптуватися до труднощів і навіть зростати через кризу. Ця

здатність, яка в психології називається стійкістю (або резильєнтністю), є ключовою для подолання воєнних травм і формування здорової особистості.

В процесі спілкування з дітьми можуть бути застосовані короткі діагностичні методики. Дослідити рівень розвитку стійкості учнів можна за допомогою таких методик - Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10), україномовна версія (Н.В. Школіна та ін., 2024) та Шкали «Complex Psychological Resources – 8» («CPR-8»), україномовна версія (О. Злобіна, С.Дембіцький).

Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10), україномовна версія

Інструкція. Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якою мірою зазначене було характерним для вас за останній місяць?

- 1 – зовсім ні;
- 2 – зрідка;
- 3 – періодично;
- 4 – постійно.

№	Судження
1.	Я можу адаптуватися до змін.
2.	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3.	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4.	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5.	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6.	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7.	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8.	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9.	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10.	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Підрахуйте бали, щоб дізнатися загальний бал стресостійкості (10-40).

Шкала «Complex Psychological Resources – 8» («CPR-8»), українська версія (О. Злобіна, С.Дембіцький, 2024)

Інструкція. Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за останній час.

- 1 – не згоден(-а);
- 2 – скоріше не згоден(-а);
- 3 – важко сказати, згоден(-а) чи ні;
- 4 – скоріше згоден(-а);
- 5 – повністю згоден(-а).

№	Судження
1.	У невизначених ситуаціях ви зазвичай вірите, що все буде гаразд
2.	Вас не дуже легко вивести з рівноваги.
3.	Ви впевнені, що зможете розв'язати свої особисті проблеми.
4.	Спілкування з друзями приносить вам велике задоволення.
5.	Ви завжди з оптимізмом дивитеся в майбутнє.
6.	Вас нелегко засмутити.
7.	Ви відчуваєте, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів і поглядів).
8.	Для вас важливо завжди бути зайнятим(-ою).

Підрахуйте бали, щоб дізнатися загальний бал шкали «Complex Psychological Resources» (від 8 до 40). Також, можна здійснити покомпонентний підрахунок (від 2 до 8). Комплекс психологічних ресурсів (або психологічного капіталу) складають чотири компоненти – оптимізм (судження 1, 5), емоційна стабільність (2, 6), загальна активність (4, 8) і самоефективність (3, 7).

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейт, переклад В.Л. Зливков, С.О. Лукомська)

Інструкція: Вам буде запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Спробуйте згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте стресові ситуації і ситуації, що потребують сильного емоційного напруження. Обведіть кружечком, будь ласка, той номер, який Вам підходить.

У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої проблеми. Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Довго не роздумуйте – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!

А

1. «Кажу собі: нині є щось важливіше, ніж труднощі»
2. «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»
3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
4. «Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан»
5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося»
6. «Я кажу собі: порівняно із проблемами інших людей мої – це дрібниці»
7. «Якщо щось трапилося, на все воля Божа»
8. «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»
9. «Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся»
10. «Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».

Б

1. «Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест»
2. «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу»
3. «Я не дозволяю собі виражати емоції»
4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації»
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
6. «Я впадаю у стан безнадійності»
7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам»
8. «Я впадаю у лють, стаю агресивним»

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми»
3. «Намагаюся не думати про свої проблеми»
4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)»
6. «Я намагаюся залишитися наодинці з собою»
7. «Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів»
8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

Обробка результатів:

Когнітивні копінг-стратегії	Емоційні копінг-стратегії	Поведінкові копінг-стратегії
А	Б	В
1. Ігнорування 2. Покора 3. Дисимуляція 4. Збереження самовладання 5. Проблемний аналіз 6. Відносність 7. Релігійність 8. Розгубленість 9. Надання сенсу 10. Встановлення власної цінності	1. Протест 2. Емоційна розрядка 3. Придушення емоцій 4. Оптимізм 5. Пасивна кооперація 6. Покірність 7. Самозвинувачення 8. Агресивність	1. Відволікання 2. Альтруїзм 3. Активне уникнення 4. Компенсація 5. Конструктивна активність 6. Відступ 7. Співпраця 8. Звернення

Інтерпретація результатів:

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібностей, з умисною недооцінкою власних неприємностей.

Неадаптивні емоційні копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем.

Відносно адаптивні копінг-стратегії – тобто такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання.

Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань.

Копінг-стратегії	Адаптивні	Неадаптивні	Відносно адаптивні
Когнітивні	(А5) Проблемний аналіз (А10) Встановлення власної цінності, (А4) Збереження самовладання	(А2) Покора (А3) Дисимуляція (А1) Ігнорування (А8) Розгубленість	(А6) Відносність (А7) Релігійність (А9) Надання сенсу
Емоційні	(Б1) Протест (Б4) Оптимізм	(Б3) Придушення емоцій (Б6) Покірність (Б7) Самозвинувачення (Б8) Агресивність	(В2) Емоційна розрядка (В5) Пасивна кооперація
Поведінкові	(В2) Альтруїзм (В7) Співпраця (В8) Звернення	(Б3) Активне уникнення (Б6) Відступ	(В1) Відволікання (В4) Компенсація (В5) Конструктивна активність

РОЗДІЛ 3. ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Поради педагогам щодо формування мілітарної ідентичності учнів, які зазнали психологічних травм війни (В.Л. Зливков)

1. Очікуйте несподіваних відповідей

По-перше, вчителі повинні навчитися ставити реакції учнів у контекст, а не сприймати їх відірвано від загальної ситуації життя та навчання дитини. Діти з історією травм можуть реагувати та поводитися, здавалося б, несподівано, наприклад, мати раптовий спалах гніву під час улюбленого заняття або кричати несподівано через секунду після сміху. Вчителі можуть сказати щось на кшталт: «Але сьогодні вранці він був у порядку, я цього не очікував!» або «Зазвичай вона любить грати на гітарі на уроках музики. Я не знаю, звідки взялася її реакція». Ця невизначеність залишає вчителя в постійному стані підвищеної пильності під час взаємодії з учнем. Це, у свою чергу, може призвести до втоми, оскільки вчитель насторожений і не може передбачити, що станеться з одного моменту на інший.

Один із способів зрозуміти ці реакції – подумати про учня як про банку газованої води, а події, які можуть спровокувати його травматичний стрес, – про тремтіння. Ми не можемо визначити, дивлячись на те, чи банку нещодавно струшували, але якщо так, відкриття банки призводить до несподіваної вибухової, безладної реакції. Якщо учень схвилюваний і відчуває загострені емоції, навіть доброзичливий наказ на кшталт: «Будь ласка, пересуньтеся, щоб звільнити місце для Жені», може призвести до «вибуху», якого вчитель навіть не бачив. Використовуючи в класі стратегії, чутливі до травм, ми можемо допомогти скоротити час, коли наші учні «потрапляють» як газувана вода в пляшці.

2. Використовуйте продуману взаємодію

Травмовані учні часто поведуться таким чином, що може заважати викладанню та навчанню інших учнів в класі, а це може розчаровувати та дратувати педагога. Вчителі перебувають у владній позиції, і ці учні можуть надмірно оборонятися, передбачаючи критику дорослих, або поводитися зухвало, щоб утвердити контроль. Проте для травмованих учнів здатність вчитися та поводитися належним чином може залежати від особистості. Коли вони знаходяться з безпечним і підтримуючим дорослим, їх поведінка відображає це.

Олег, учень 6-го класу, чий батько загинув два роки тому, навчався у класі пані Олени, а після уроків у групі продовженого дня був з пані Наталею. Пані Наталя мала репутацію добре працюючої із важковиховуваними дітьми, і, звичайно, Олег поведився у своєму класі чудово. Однак коли він був із пані Оленою, його постійно сварили за вибухову агресивну поведінку. Пані Наталя знайшла час, щоб побудувати довірливі стосунки з Олегом і навчилася давати

вказівки так, щоб він добре реагував на них. Стратегії взаємодії – це тип адаптації, який зазвичай залишається неназваним і неписаним, але вони були причиною того, що Олег міг почуватися в безпеці та мати можливість навчатися ефективно.

Якби пані Наталя записала успішні стратегії, які вона використовувала з Олегом, список міг би початися з уникнення авторитетних вказівок на кшталт «Візьми це. Іди сюди. Замовкни». Щоб дати Олегу відчуття контролю, пані Наталя завжди включала вибір у свої вказівки, запитуючи: «Ти хочеш бути в першій чи другій черзі?» замість того, щоб просто сказати йому «шикуйся» на уроці фізкультури. Це допомогло запобігти поганій реакції Олега і знизило власне рівень стресу у пані Наталі. Вона також висловила повагу, зазначивши причину кожної вказівки. Замість того, щоб сказати: «Ніяких рюкзаків на підлозі. Я не хочу спіткнутися і впасти!». Пані Наталя говорила: «Боже, сподіваюся, я не впаду. мене хворе коліно! Чи не могли б ви пересунути свій рюкзак?». Вказавши причину, Олег знав контекст (і доцільність) вимоги.

І навпаки, пані Олена часто підходила до Олега, височіла над ним і казала в присутності його однолітків: «Припини стукати олівцем!». Це зазвичай закінчувалося боротьбою за владу та ескалацією поведінки Олега. Олег, як і багато травмованих учнів, відчув втрату контролю над своїм життям, і боротьба за владу з авторитетною особою була особливою причиною. Пані Наталя інстинктивно знала, що більш приватне невербальне керівництво може бути менш конфронтаційним для учня в режимі «боротьби або втечі». Вона писала: «Будь ласка, припини стукати» на аркуші паперу, обережно клала його на стіл Олега, щоб його однолітки не помічали, а потім давала йому простір, швидко відходячи. Коли це було можливо, вона також давала Олегу додатковий час для виконання вказівок, щоб уникнути боротьби за владу, запитуючи, наприклад, «Ви можете забрати це до обіду?» а не «Візьміть це зараз». Це дало Олегу час розслабитися та відреагувати раціонально.

3. Будьте конкретними у побудові стосунків

На жаль, вислів «Будуйте стосунки» є надто розпливчастим і багато чого залежить від умінь учителя. Вчителі однієї з шкіл Миколаївщини, де обстріли відбувалися досить часто винайшли правило з умовною назвою «два на десять»; коли вони розмовляли з учнями по дві хвилини на день протягом 10 днів поспіль на теми, не пов'язані з наукою чи поведінкою. Особливо важливо було це для учнів, чії батьки загинули, зникли безвісти чи були сильно травмовані. В умовах війни у стосунках з педагогами дітям, насамперед, важливо відчувати безпеку.

4. Сприяйте передбачуваності та послідовності

Незнання того, що буде далі, може насторожити будь-кого, особливо учнів шкіл під час війни. Забезпечення передбачуваності за допомогою візуальних розкладів розпорядку дня класу або навчального дня може допомогти. Особливо це важливо всього того, що стосується безпеки учнів, як їм дійти до укриттів, як користуватися засобами першої медичної допомоги,

кому телефонувати у випадку небезпеки, все це має бути візуалізовано та розміщено на видних місцях в класах.

Поведінка вчителя також може здатися непередбачуваною травмованим учням. Коли діти працюють самостійно і тихо – роблять те, що мають робити, вони не знають, коли привернуть увагу вчителя. Але коли учні роблять щось неправильне, наприклад, стукають по парті з олівцями в кожній руці або лаються, вчителі більш передбачувані та швидко реагують! Оскільки передбачуваність заспокоює учнів із тривогою та травмами, вони можуть привертати увагу вчителя невідповідними засобами. Іван міг змусити пані Юлю негайно відреагувати, шумно перекинувши пляшку з водою, але міг пройти 20 хвилин без її зорового контакту, коли він тихо читав.

Щоб усунути цей дисбаланс і створити загальне відчуття безпеки, вчителі можуть використовувати передбачувану позитивну увагу (А. Minahan). Якщо під час самостійної роботи вчитель скаже учневі «Чудова робота! Я повернуся, щоб перевірити, як ви», – учень не може передбачити, скільки часу йому потрібно чекати, і з минулого досвіду він знає, що вчитель може взагалі забути повернутися. Однак, використовуючи передбачувану позитивну увагу, вчитель може сказати: «Я збираюся перевірити вас через 10 хвилин», поставити таймер на столі учня та додати: «Поклич мене, коли таймер вимкнеться». Якщо вчитель має багато учнів у класі, яким це може бути корисно, вона може перенести стратегію на невеликі групи: «Я перевірю цю групу за партою в Х раз».

Інша стратегія забезпечення передбачуваної уваги, особливо для учнів середньої та старшої школи, полягає в тому, щоб щодня вручати стурбованому або травмованому учневі стікер з часом, коли вони заходять до класу. Перший раз записку потрібно буде пояснити: «Якщо ви щось не зрозуміли на уроці, не хвилюйтеся, я буду перевіряти вас під час самостійної роботи об 11:45 і відповім на будь-яке. тоді у вас є запитання». Ця передбачувана перевірка поєднує негативні думки учня («Я не знаю, як це зробити») з обнадійливою думкою («Але мій учитель буде тут через сім хвилин!»). Дитина може краще переносити неприємні відчуття, коли він знає, що попереду допомога та позитивна взаємодія. Розповідаючи учневі, що станеться, коли і *Завжди* дотримуючись результатів, вчитель стає послідовним, надійним дорослим.

5. Навчіть стратегії «змінити канал»

Травмовані учні часто мають неточне мислення, схильні зосереджуватися на негативі. Загальні стратегії управління класом часто лише посилюють цю тенденцію. Якщо ми попросимо старшокласника, який сердиться і починає хвилюватися, прогулятися, він може весь час розмірковувати і повернутися таким же розлюченим. Якщо відправити першокласницю в «крісло для заспокоєння», вона може наполегливо думати про тривожні думки.

Коли ми, дорослі, не можемо заснути, то часто читаємо книгу або дивимося телевізор, що відволікає нас від неприємних думок і може допомогти знову заснути. Вчителі можуть використовувати той самий принцип для дітей із травмою та тривогою: навчіть учнів, що їхній мозок схожий на пульт

дистанційного керування, за допомогою якого вони можуть «перемикати канал», щоб допомогти заспокоїтися. Ці види перемикання називаються когнітивними відволіканнями або перервами в думках і несумісні з негативним мисленням. Центр аудіювання або вправа «знайди картинку» можуть бути корисними для маленьких дітей. Для старших учнів ви можете спробувати Mad Libs, дрібниці або більш абстрактні стратегії, як-от порахувати всі зелені предмети в кімнаті, вимовити алфавіт задом наперед або згадати перші 10 рядків улюбленого фільму.

6. Дайте підтримуючий відгук, щоб зменшити негативне мислення

Багато травмованих учнів інтерпретують інформацію через підсилювач негативу. Коли вчитель каже: «Будь ласка, виправте першу задачу», учень може почути: «Ти дурний». Або учениця може повідомити, що вчитель кричав на неї, коли вчитель дійсно використовував спокійний тон, оскільки навіть нейтральні вирази обличчя можуть бути неправильно витлумачені. Корисно посміхнутися й прямо сказати, коли ви задоволені учнем. Даючи негативний відгук, вчителі можуть використовувати підхід позитивного сендвіча, починаючи і закінчуючи позитивним коментарем: (1) «Мені подобається, як ти запам'ятав формулу», (2) «Ти допустив невелику помилку в обчисленнях», (3) «Чудово вдалося вирішити задачу №3».

7. Створіть острови компетентності

Визнання сильних сторін учнів є потужним способом боротьби з поганою самооцінкою та негативним мисленням, пов'язаним із травмою. Щоб підтримувати точнішу самооцінку, вчителі можуть створити те, що Роберт Брукс називає «острівцями компетентності» для учнів, які плавають у морі неадекватності. Коли учень мислить негативно, негативні моменти протягом дня, як правило, важать більше, ніж позитивні моменти. Ми повинні протистояти цьому ефекту позитивним досвідом. Команди педагогів повинні запитати себе: «Чи відчуває учень, що він компетентний протягом дня?» Якщо відповідь негативна, варто придумати острівець компетентності для нього. Пані Яна часто просила Івана допомогти молодшому учневі чи однолітку, який мав труднощі в навчанні, в якому Іван був сильним, або попросила його полагодити степлер, коли він виходив з ладу. Вона також зазначила в письмовій записці Івану, що він був першим учнем, який закінчив виконувати завдання з математики. У середній школі вчителі можуть захотіти розвивати таланти учнів, ніколи не дозволяючи їм кидати факультативи (що може вимагати творчого підходу до планування академічної підтримки в основних класах).

Важливо, щоб учні навчилися створювати позитивну картину майбутнього про себе. Ми хочемо, щоб вони сказали: «Я справді допоміг тій учениці з її творами. Коли я виросту, я зможу працювати з дітьми». Або «Я добре вмію виправляти речі. Колись я міг би бути механіком».

8. Обмежте практику виключення

Поведінка – це спілкування, і ми розглянули, як травмовані війною учні часто передають почуття через свою поведінку. Поведінка вчителів також є комунікацією, і вона може не передавати те повідомлення, яке ми прагнемо

передати. Звичайні практики вчителя, такі як ігнорування невідповідної поведінки, відправлення учнів до кабінету або відправлення молодших дітей сидіти самих за столом позаду чи в коридорі, можуть ненавмисно спровокувати учнів, які зазнали покинутості чи нехтування. Треба пам'ятати, що коли деякі наші учнів були зовсім дітьми і плакали, ніхто не приходив до них. Ігнорування їх може викликати реакцію травми і змусити їх відчувати, що вчитель їх не любить або навіть радіє, що вони засмучені.

Пані Олена ігнорувала Олега, коли він виражав гнів, наприклад, зім'яв папір, гарчав або кинув книгу зі столу на підлогу. З іншого боку, пані Тетяна реагувала на такі моменти на початку року, підтверджуючи почуття Олега («Мені шкода, що ти засмучений» або «Я бачу, що ти злий»). Це набагато більш емпатійний підхід, який збереже стосунки та дозволить уникнути виклику травми в учня.

Ще одна практика, з якою слід бути обережним, це використання часу, проведеного з бажаною дорослою людиною, як стимул. Наприклад, батько може сказати: «Якщо ти зробиш усе домашнє завдання цього тижня, ми з тобою будемо обідати разом!» Проблема полягає в тому, що якщо учень *не виконує* всі свої домашні завдання, то батько утримує його увагу та час. Це означає, що стосунки є умовними і можуть спровокувати реакцію травми покинутості у деяких дітей. Індивідуальний час зі учнями краще використовувати неконтингентним способом. Таким чином дорослі говорять: «Ти мені подобаєшся таким, який ти є», а не «Ти мені подобаєшся, коли поводишся правильно».

9. Виховуйте почуття безпеки

Учні не можуть навчатися, якщо не почуваються в безпеці. Коли мова заходить про травму учня, педагоги можуть багато чого зробити, але вони також можуть багато зробити, щоб створити сприятливе та чутливе середовище, де учні почуваються безпечно, комфортно, ризикують, навчаються та навіть лікуються.

Заходи формування мілітарної ідентичності дітей в умовах війни (С.О. Лукомська)

Розмовляйте з військовими, які брали участь у бойових діях. Це може бути родич, знайомий, який зараз на ротації, у відпустці та після поранення. Поговоріть про те, що означає свобода і що для них означало воювати за свою країну.

Організуйте проект подяки або запропонуйте їм виступити волонтером. Попросіть групу дітей зробити листівки військовим, зокрема й пораненим в госпіталях, організуйте виставки малюнків, концерти музичної творчості.

Проведіть дебати: Мабуть, це найкраще для старших дітей, але влаштуйте демократичні дебати у школі. Виберіть побутову проблему та перерахуйте всі плюси та мінуси. Поговоріть про те, що ви можете не

погоджуватися з чиймось рішенням, але це не означає, що ця людина вам не подобається. Ви просто незадоволені рішенням.

Відвідайте історичні місця. У кожній державі є багато місць, які є частиною історії нашої нації та шляху до незалежності. На таких екскурсіях розповідайте про мілітарні здобутки українського народу.

Святкуйте або обговорюйте кожне свято : нехай це буде не тільки День незалежності чи День прапора, – у нас є багато інших важливих днів протягом року, щоб поговорити про патріотизм і чому ця дата важлива для українців.

Читайте книжки українських авторів і книжки про Україну.

Відвідайте історичні місця : відвідування історично значущих місць дітей може допомогти їм уявити події, які сформували їхню країну. Це може включати відвідування національних пам'яток, музеїв чи історичних пам'яток.

Святкуйте національні свята : беріть участь у святкуванні під час національних свят, таких як День незалежності. Ці свята часто включають громадські заходи, які підкреслюють національну гордість та історію.

Вивчайте національні символи : розкажіть дітям про національний прапор, гімн та інші символи. Поясніть значення цих символів і належний етикет поведінки та поваги до національного прапора.

Читайте історичні книжки : познайомте дітей з літературою, що відповідає віку, яка розповідає про національних героїв, важливі події чи фольклор. Це може допомогти їм зрозуміти та оцінити спадщину та цінності своєї країни.

Участь у громадських роботах : участь у громадських проектах може прищепити почуття громадянського обов'язку та гордості за допомогу своїй громаді. Заходи можуть включати прибирання місцевих парків, участь у благодійних заходах або допомогу місцевим притулком.

Дивіться патріотичні фільми : фільми, які зображують важливі історичні події чи національних героїв, можуть бути навчальними та надихаючими. Виберіть фільми, які відповідають їхньому віку, а потім обговоріть теми та уроки.

Створюйте художні проекти : заохочуйте дітей виражати свій патріотизм через мистецтво. Це може включати малювання національних символів, виготовлення прапорів або створення плакатів до національних свят.

Співайте патріотичні пісні : навчайте дітей патріотичних пісень і обговорюйте їх значення. Це може бути цікавим способом дізнатися про культурний та історичний контекст нації.

Пишіть листи військовослужбовцям : Написання листів або виготовлення пакунків для військовослужбовців може навчити дітей жертвності та служінню країні.

Можна використати елементи тренінгу **Resilience Training for Military Kids** надає дітям військовослужбовців інформацію, навчання, спілкування та заходи, які дозволяють їм успішно долати злети та падіння, стреси та навантаження під час війни. Тренінг призначений для дітей та підлітків і на ньому розглядаються такі теми як:

- Робота зі змінами
- Гнучкість
- У пошуках позитиву
- Військова гордість
- Спілкування
- Позитивна діяльність
- Залученість до життя громади

Важливим елементом тренінгу є розвиток навичок, як впоратися зі змінами.

Будь то через ваше здоров'я, роботу, сім'ю чи щось інше, зміни можуть бути важкими. Ви не самотні. Прочитайте наші 11 порад, які допоможуть вам впоратися з новими чи складними ситуаціями:

1. Навчіться приймати те, що сталося

Прийняття — це важливе слово, але воно дійсно може допомогти. Деякі люди сприймають це як поступку, але краще сприймати це як примирення з тим, що не можна змінити.

2. Підтримуйте свій темп

Якщо у вас хвороба серця або ви відновлюєтеся після травми (у тому числі й психологічної), можливо, ви не зможете робити стільки, скільки раніше. Самостійний темп справді може допомогти вам зробити більше, а не відступати, тому що ви зробили занадто багато.

3. Просіть допомоги у близьких

Може бути важко попросити про допомогу, особливо якщо ви думаєте, що ви вже тягар через свій стан. Близькі люди часто хочуть допомогти, але вони не знатимуть як, якщо ви не скажете їм, що вам потрібно. Намагайтеся не думати: «Якби вони справді мене любили, то знали б, що мені потрібно» — зрештою, наші кохані не читають думки.

4. Шукайте нові можливості

Можливо, є речі, які вам подобаються, і які ви більше не можете робити. Це нормально сумувати про втрату цього. Корисно сказати: «Що я можу зробити замість цього?».

5. Носіть нагадування про самодопомогу

Візьміть невелику картку, яку ви можете носити з собою, і запишіть на ній стратегію, яка вам підійде, коли ви відчуваєте пригнічення. Це може бути «Піти погуляти», «Зателефонуйте моїй сестрі». Запишіть там і корисні номери телефонів, таким чином ви знаєте, що у вас завжди під рукою ефективна стратегія.

6. Майте стратегію боротьби зі стресом

Можуть бути моменти, коли вам важко впоратися з чимось. Навчіться розпізнавати, коли ви відчуваєте стрес, і майте стратегію, яка вам буде корисною. Це може бути будь-що, що вам підходить, але деякі поради, які часто допомагають, це сповільнити дихання або вийти на вулицю, де можна побачити зелень і почути спів птахів. Ви також можете спробувати візуалізувати час або місце, коли ви відчували спокій і щастя. Ви можете

думати про всі органи чуття – якою була температура, що ви чули, що відчували. Чим більше ви звикнете робити це, тим швидше ви зможете повернутися в те місце.

7. Майте історію, яку вам легко розповісти

Може бути корисно придумати стандартну історію, яку ви використовуєте щоразу, і легко розповідати, не вдаючись у подробиці. Потім переведіть розмову на щось інше, що не стосується вашого здоров'я, наприклад. Говоріть лише про те, про що вам хочеться.

8. Дайте собі час

Щоб прийняти те, що сталося, і навчитися з цим жити, потрібен час – тижні чи місяці. Можливо, вам доведеться сумувати за тим, що ви відчуваєте, що втратили.

9. Будьте залучені до інших

Вам може допомогти поговорити з іншими, хто пережив те саме, що й ви. Це може означати приєднання до групи підтримки очно чи в онлайн-спільноті.

10. Введіть рутину

Наявність розпорядку дня може допомогти внести деяку стабільність у ваше життя. Намагайтеся харчуватися регулярно та збалансовано, навіть якщо вам не дуже хочеться їсти. Догляд за собою фізично також допоможе вашому психічному здоров'ю.

12. Не робіть серйозних змін у житті

Якщо ви можете уникнути цього, не приймайте серйозних рішень відразу, коли ви все ще можете бути в шоці від того, що сталося. Ваше судження може бути не найкращим, і може знадобитися час, перш ніж ви зможете визначити, чи, наприклад, ваше здоров'я дозволить вам повернутися до звичної активності.

Коли підліток розчарований або засмучений чимось у школі, переконайтеся в його почуттях. Не відкидайте їхні занепокоєння, кажучи на кшталт: «Це нічого страшного» або «Припини бути таким драматичним». Натомість уважно слухайте, що вони говорять, встановлюйте зоровий контакт і ставте запитання, щоб показати, що ви зацікавлені в тому, що вони говорять, і намагаєтесь зрозуміти їхні проблеми. Коли ваш підліток буде повністю вислуханий, не дозволяйте йому продовжувати повторювати негатив. Натомість направляйте їх на позитив таким чином:

- **Щодня знаходьте хоча б одну хорошу річ.** Обов'язково ставте своєму підлітку позитивні запитання, наприклад: «Що було найкращим у ваш день?». Навіть якщо єдиною приємною частиною їхнього дня був обід із друзями чи зустріч з улюбленим учителем у коридорі, витративши кілька хвилин на розмову про ці хороші речі, ваш підліток може нагадати про веселі частини їхнього дня.

- **Нагадайте підлітку про те, за що варто бути вдячним.** Ваш підліток буде більш позитивно ставитися до себе та свого життя, якщо ви говорите про його сильні сторони та позитивні якості, позитивні речі, які відбуваються в його житті, і позитивні речі, на які вони можуть сподіватися в майбутньому.

- **Надайте ідеї для позитивної саморозмови.** У кожного є внутрішній голос – те, що ми говоримо собі в голові. Було б гарною ідеєю поговорити з підлітком про цінність позитивного мислення. Запропонуйте кілька позитивних слів або фраз, які ваш підліток може сказати собі, щоб замінити негативне мислення, наприклад: «У мене були важкі часи раніше, і все вийшло» або «Я розумна людина, тому я можу робити все добре». у школі».

- **Розглядайте помилки як досвід навчання, щоб стати кращими.** Не дозволяйте підлітку зациклюватися на своїх помилках. Натомість покажіть своєму підлітку, як він може навчитися на цьому досвіді та рухатися далі.

3. Заохочуйте активну участь у діяльності

Очікування позашкільних заходів може зробити шкільний день приємнішим. Заохочуйте свого підлітка займатися спортом або приєднуватися до гурту. Підліток, який не любить науку, може розвинути більш позитивне ставлення, якщо в кінці дня йому є чого чекати. Вони можуть зав'язати нові дружні стосунки з підлітками, які мають схожі інтереси, або знайти наставника в особі вчителя, який керує клубом чи спортом, і все це сприяє їх більшій активності в школі.

4. Активно вирішуйте проблеми разом

Проблеми в школі можуть справді обтяжити вашого підлітка. Вони можуть відчувати негатив, тому що не знають, як впоратися з ситуацією. Можливо, вони не ладнають з кимось зі своїх учителів або у них виникли розбіжності з другом. Якою б не була ситуація, замість того, щоб дозволяти підлітку просто скаржитися та висловлювати своє негативне ставлення, використовуйте її як можливість навчити навичкам вирішення проблем, життєво важливого інструменту, який знадобиться йому все життя. Допоможіть підлітку побачити, що для кожної проблеми завжди є нові ідеї або можливі рішення.

5. Заохочуйте свого підлітка робити зміни

Дослідження показують, що підлітки, які вирішують допомагати іншим, з більшою ймовірністю: відчуватимуть вдячність, цінність і повноваження; кращі результати в школі; мають вищу самооцінку та прагнення до майбутнього; і розвивати міцну трудову етику. Навіть якщо ваш підліток не любить школу, коли він відчуває, що служить більшій меті, у нього менше шансів мати негативне ставлення. Обговоріть можливі можливості для вашого підлітка залучитися до спільноти, наприклад, організувати розпродаж їжі чи одягу, приєднатися до учнівського самоврядування, створити пакети догляду для військових за кордоном або хворих дітей у лікарнях, організувати продаж випічки для збору коштів на гідну справу. Ці види діяльності можуть допомогти вашому підлітку розвинути більш позитивне ставлення та цінувати те, що вони мають, і освіту, яку вони отримують.

6. Допоможіть підлітку поставити цілі

Негативне ставлення іноді може бути результатом відсутності прогресу (відчуття «застрягання») або відчуття нікчемності чи нікчемності (відчуття того, що вони роблять, безглуздим). Підлітки з чіткими цілями, швидше за все,

позитивно ставляться до свого шкільного досвіду. Підлітки, які створюють короткострокові цілі та працюють над ними, легше бачать прогрес і радіють майбутньому.

Батьки повинні заохочувати своїх підлітків ставити довгострокові та короткострокові цілі, сідаючи з ними та обговорюючи процес постановки цілей:

- **Попросіть підлітка визначити свої цілі.** Можливо, вони захочуть потрапити до списку почесних, зайняти стартову позицію в баскетбольній команді або бути прийнятими до певного коледжу. Нехай вони скажуть вам свої пріоритети.

- **Обговоріть і обдумайте кроки, необхідні для досягнення цілей.** Це складна частина для підлітків, оскільки вони можуть не знати, як досягти своїх цілей. Допоможіть їм з'ясувати, як розбити їх більшу мету на більш дрібні цілі. Заохочуйте їх отримати більше інформації, якщо вона їм потрібна, досліджуючи в Інтернеті або спілкуючись зі своїми шкільними консультантами.

- **Визначте можливі перешкоди.** Допоможіть підлітку розпізнати можливі перешкоди на шляху до досягнення цілей і як найкраще з ними впоратися. Якщо час обмежений, допоможіть їм подумати, як змінити свій графік, або, якщо гроші є проблемою, допоможіть їм подумати, як вони можуть заробити додаткові гроші.

- **Встановіть дедлайни.** Не маючи на увазі конкретної дати, цілі можна відкласти на другий план. Заохочуйте свого підлітка встановити певну відповідальність, встановлюючи крайні терміни для виконання конкретних завдань. Коли ваш підліток чітко бачить власний прогрес, він почуватиметься впевнено та позитивно.

Волонтерство як засіб формування мілітарної ідентичності школярів (В.Л. Зливков, С.О. Лукомська)

Волонтерство, або волонтерська діяльність (від фр. *volontaire*, англ. *volunteer*, що походить від лат. *voluntarius*, *voluntas* – вільне волевиявлення, *volō* – бажання, намір), – це добровільна суспільно корисна діяльність, що не має на меті отримання винагороди. Волонтерство – це не лише важлива складова громадського активізму, але і цінний навчальний і виховний досвід для молоді. Учні, які беруть участь у волонтерських акціях, навчаються розуміти потреби й проблеми свого оточення, розвивають емпатію та почуття відповідальності задля змін у своєму середовищі.

Ми розглядаємо волонтерство як складову української ідентичності. Ця риса проявилась найяскравіше після початку повномасштабного вторгнення, коли кожен на своєму місці наближає перемогу, допомагаючи військовим – донатом, гуманітарною допомогою. Проте найголовніше – це консолідація суспільства та надання допомоги тому, хто її потребує, незалежно від обставин.

Волонтерство ґрунтується на трьох основних характеристиках — добровільність, неприбутковість, суспільна користь. Принцип добровільності

означає, що ніхто не може змусити іншого займатися волонтерською діяльністю. Кожен волонтер сам обирає час, форму та вид волонтерської діяльності. Принцип неприбутковості передбачає, що волонтер не може отримувати вигоду за свою роботу. Йому можуть компенсувати витрати, пов'язані з наданням волонтерської допомоги, проте не гонорар за свою роботу. Принцип суспільної користі означає, що в основі волонтерської діяльності лежить добра дія та зміна на краще. Волонтерство має сприяти розв'язанню нагальних соціальних проблем громади або світу.

У законодавстві України волонтерська діяльність визначена як добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги.

Верховна Рада України 8 січня 2025 року, ухвалила в цілому законопроект №11159 про закріплення права волонтерів на визнання компетентностей. Відповідно до законопроекту відтепер волонтерство за спеціальністю зможуть зараховувати як практику. Окрім того, організації зможуть видавати документи, що підтверджують участь у волонтерській діяльності. А досвід волонтерства стане частиною мотиваційного листа для вступу до закладів освіти. Керівників закладів освіти зобов'язують підтримувати волонтерські ініціативи серед учнів. Як зазначено в пояснювальній записці до законопроекту, його метою є адаптація законодавства України до права Європейського Союзу в частині визнання результатів волонтерської діяльності, розвиток культури соціальної відповідальності в суспільстві, особливо серед дітей та молоді, та збільшення частки суспільства, охопленої волонтерством.

Волонтерська діяльність ґрунтується на принципах законності, гуманності, рівності, добровільності, безоплатності, неприбутковості. Безоплатне виконання робіт або надання послуг особами, що здійснюється на основі сімейних, дружніх чи сусідських відносин, не є волонтерською діяльністю. Фактично волонтерська діяльність — це діяльність, що направлена на надання безкорисної допомоги тим, хто її потребує. І хоча волонтерство не передбачає одержання матеріальної вигоди, воно приносить інші переваги тим, хто ним займається, — розвиток власних здібностей, отримання нових знань і вмінь, моральне задоволення та можливість відчувати себе корисним для конкретно взятої людини, яка потребує допомоги, або суспільства загалом.

До волонтерського руху сьогодні долучаються сотні тисяч людей, які допомагають суспільству й державі в організації надання гуманітарної, соціальної, військової та іншої необхідної населенню допомоги. Саме так, від початку повномасштабного військового вторгнення РФ в Україну інститут волонтерства став потужною рушійною силою багатьох суспільних процесів. За різними даними, в Україні до волонтерства дотичні від 60 % до 80 % населення, з яких близько 20–30 % волонтерять на системній основі.

Згідно з рейтингом World Giving Index 2023, який складають за трьома показниками — допомога незнайомцям, грошові пожертви й волонтерство, у 2022 році Україна стала єдиною європейською державою, яка увійшла до десятки країн світу з найвищим рівнем благодійності. За результатами

рейтингу, 78 % населення України допомагає іншим, зокрема 37 % долучається до волонтерства.

Ми розрізняємо індивідуальне та командне волонтерство. **Індивідуальне волонтерство** здійснюється людиною за її власним бажанням, на власний ризик. Це може бути діяльність, спрямована на допомогу фізичній особі або ж на допомогу конкретному підрозділу. **Командне волонтерство** – це добровільні заходи, під час яких люди долучаються до різноманітних суспільно корисних програм за підтримки своєї школи чи закладу позашкільної освіти.

Індивідуальне волонтерство, або волонтерство через ініціативні групи (які, як правило, формують групи друзів, сусідів або колег), дозволяє більш автономно планувати свій час і напрями здійснення волонтерської діяльності. Водночас при здійсненні волонтерської діяльності в такій формі можна стикнутися з проблемою обмежених матеріальних ресурсів, браком часу для регулярної допомоги, труднощами при розв'язанні логістичних питань тощо.

Волонтерська програма – це цілеспрямована й керована діяльність організації задля залучення волонтерів до реалізації суспільно важливих проєктів і програм. Найчастіше волонтерська програма є частиною широкого програмного плану й визначає те, яким чином організація залучатиме волонтерів до своєї діяльності.

Зазвичай волонтерська програма складається з таких компонентів:

- мета та завдання волонтерської програми;
- розподіл відповідальності в роботі з волонтерами;
- система залучення та відбору волонтерів;
- система адаптації та підтримки мотивації волонтерів;
- супровід волонтерів під час здійснення волонтерської діяльності;
- оцінювання та визнання внеску волонтерів у діяльність організації;
- завершення волонтерської програми.

Основні інструменти супроводу волонтерів.

1. ***Спостереження.*** Координатор волонтерів спостерігає за тим, як волонтери виконують свої функції, у яких сферах виникають складнощі чи перешкоди. Якщо координатор волонтерів бачить, що волонтер не справляється з поставленими завданнями або виснажується від кількості чи рівня складності завдань, він може обговорити цю ситуацію з ним і змінити його формат залученості.

2. ***Зустрічі сам на сам.*** Особисте спілкування волонтера та координатора волонтерів дозволяє вчасно отримати зворотний зв'язок і підтримати волонтера в складних ситуаціях, з якими він стикається. Такі зустрічі запобігають виснаженню і вигоранню, дають змогу проаналізувати волонтерство та покращити його на майбутнє. Їх варто проводити регулярно.

3. ***Групові зустрічі.*** Координатор волонтерів може ініціювати спільні зустрічі, під час яких волонтери поділяться досвідом одне з одним та відчують, що вони не самі. Вони можуть обговорювати, чого вдалося досягти в процесі волонтерства, що вдається добре, а де потрібна підтримка. До модерації таких

зустрічей координатор волонтерів може залучати сторонніх людей, які допоможуть створити дружню та безпечну атмосферу для всіх учасників.

4. Менторська підтримка. Якщо волонтер зможе регулярно звертатися до більш досвідченої людини за порадами та рекомендаціями щодо своєї волонтерської діяльності, це допоможе краще відстежувати власний прогрес і відчувати цінність свого волонтерського внеску. У ролі ментора координатор волонтерів може залучати людей, які раніше брали активну участь у житті організації, проте через особисті причини були змушені припинити активне волонтерство. Такі люди можуть стати опорою та підтримкою для нових волонтерів.

Для супроводу волонтерів координатор також може використовувати внутрішні опитування та анонімні голосування. Це допоможе визначити виклики в роботі з волонтерами, які потребують першочергового розв'язання. У деяких випадках до підтримки волонтерів варто залучити зовнішнього спеціаліста, який має досвід фасилітації або психологічну освіту.

Леслі Амос у підбірці *“50 ідей для волонтерів-підлітків”* пише, що волонтерство - це гарна можливість спробувати себе в громадській діяльності, допомогти іншим, знайти друзів, отримати професійні навички та нові можливості і досягти реальних змін на краще в країні чи місті. Щоб зорієнтувати учнів середньої школи, чим вони можуть бути корисні, ми рекомендуємо 10 надихаючих ідей.

1. Подаруйте старий одяг або господарчі товари. Прогляньте вашу шафу або комору і знайдіть ці вкриті пилюкою речі, з яких ви уже виростили або більше їх не вдягаєте. Якщо вони в доброму стані, віддайте організаціям, які збирають такі речі і передають їх нужденним.

2. П'єте каву чи чай у кав'ярні? Подумайте про тих, у кого немає на це грошей і купіть “підвішену” каву. Оплатіть іще одну філіжанку, яку колись вип'є той, хто шукатиме у кав'ярні тепла.

3. Принесіть нові або майже нові іграшки до дитячої лікарні або у дитячий будинок.

4. Зробіть своїми руками листівки чи подарунки військовим.

5. На ваш наступний день народження попросіть, щоб замість подарунків вам люди зробили пожертвування до благодійної організації на ваш вибір.

6. Надішліть «посилку турботи» учасникам бойових дій, ветеранам або пораненим воїнам. Можете також написати їм листа.

7. Долучіться до прибирання у своєму місті чи селі. Існує велика кількість ініціатив, які щороку навесні та восени проводять загальноміські прибирання.

8. Пожертвуйте дитячі книжки притулкам, бібліотекам та школам.

9. Долучіться до плетіння сіток на фронт. Або до приготування сухих борщів та овочевих наборів. Пошукайте організації у вашому місті, які роблять таку роботу.

10. Допоможіть прибрати двір чи принести продукти із магазину літнім людям, які живуть по-сусідству.

Вигорання волонтерів: ціна турботи

Насамперед, вигорання волонтерів пов'язано із ВТОМОЮ ВІД СПІВЧУТТЯ, яка виникає через постійне сприйняття страждань інших, що призводить до виснаження емпатичних ресурсів людини. Ми часто розглядаємо волонтерство як суто альтруїстичний акт, безкорисливу жертву часу та зусиль, спрямовану на допомогу іншим, однак постійний вплив емоційного тягаря чужого досвіду, а нерідко і вторинна травматизація, зумовлюють емоційне вигорання.

У волонтерів стан хронічного фізичного та емоційного виснаження, часто поєднаний із сумнівами щодо цінності власної роботи. Це аналогічно пробіганню марафону зі швидкістю спринтера – зрештою, навіть найвідданіший бігун впаде від виснаження. У контексті волонтерства цей емоційний марафон проявляється у втомі, зниженні продуктивності та зниженні мотивації.

Поради психолога:

Встановлюйте реалістичні очікування. Зрозумійте свої межі та уникайте надмірних зобов'язань. Відмовлятися від додаткових завдань чи обов'язків – це нормально.

Займайтеся фізичною активністю, навіть якщо це просто коротка прогулянка. Фізичні вправи – це потужний засіб для зняття стресу.

Робіть перерви. Плануйте регулярні перерви під час волонтерської діяльності та беріть вихідні, коли це необхідно.

Практикуйте усвідомленість. Ця практика передбачає перебування в теперішньому моменті та повну залученість до нього, а не роздуми про минуле чи турботи про майбутнє.

Завдання для роздумів:

Завдання 1: Поміркуйте над своїми початковими мотивами для волонтерства. Як ці мотиви розвивалися з часом? Як вони узгоджуються з вашими поточними життєвими цілями?

Завдання 2: Визначте будь-які випадки, коли ви відчували перевантаження або виснаження від волонтерської діяльності. Які фактори цьому сприяли? Чи вжили ви якихось заходів для подолання цих почуттів?

Запитання 3: Подумайте про те, як волонтерство впливає на ваше фізичне та психічне здоров'я. Як ви справляєтеся з цим впливом? Чи є якісь стратегії, які ви могли б застосувати для кращого захисту свого благополуччя?

Діалого-культурологічні орієнтири, стратегії та засоби формування мілітарно-патріотичної свідомості школярів (С.О. Копилов)

Екзистенційний та глобальний сенс російсько-української війни

нагально вимагає ціннісного самовизначення всіх суспільних груп та особистостей в Україні, якнайчіткішої артикуляції того, за які саме цінності й смисли йде боротьба. Це - мотиваційна основа дієвого долучення до порятунку й розбудови країни. Саме це актуалізує проблеми формування й усталення особистої та групової ідентичності українців передусім у плані *національно-громадянського самовизначення* — осмислення своїх стосунків із власною країною, з нацією як політичною спільнотою в контексті буття людства.

Бажаним результатом такого самовизначення, очевидно, є усталена національно-патріотична ідентичність, сутність якої ми вбачаємо в *самоототожненні особи* (певною мірою та в певних відношеннях зі *своєю країною й народом*. І одним з наріжних аспектів цієї ідентичності (свідомості) наразі постає налаштованість на пряму чи опосередковану участь у воєнному протиборстві, на прилучення в певний спосіб до спільноти комбатантів - *мілітарна самоідентифікація* особи. Відтак пріоритетним є завдання формування мілітарної ідентичності (мілітарної свідомості) загалу, а надто молоді, на яку наразі або невдовзі має лягти чи не головний тягар цієї боротьби. При цьому розробка принципів, стратегій і методик цього формування (зокрема освітнього) має спиратися на *нормативно-ідеальну психолого-педагогічну модель мілітарної ідентичності*, побудова якої є першорядним завданням науковців.

Принциповим для цієї моделі є передусім трактування мілітарної свідомості та мілітарної ціннісно-мотиваційної орієнтації сучасного українця не як ізольованого, самодостатнього явища, а як такої, що вкорінена в *громадянсько-патріотичній національній ідентичності*, є її невід'ємним аспектом. Також ми виходимо з того, що ціннісне самовизначення, самоідентифікація індивідів та суспільних груп відбуваються у двоєдиному просторі *зовнішнього й внутрішнього діалогічного спілкування*. Водночас розроблюваний нами діалого-культурологічний підхід трактує досліджувані явища як феномени (продукти й процеси) *культури* - твори та творчі акти, в яких одночасно й взаємозумовлено здійснюються: 1) *самодетермінація* індивіда; 2) “*буття як спілкування*” (Й.Зізіулас) - *діалог* різних культурних інтенцій; 3) формування нового бачення світу.

Відтак ідеться про вироблення індивідом — за підтримки цілеспрямовано створюваного зовнішньо-комунікативного середовища — власної унікальної *культури* мілітарного мислення, світосприйняття, поведінки й діяльності, в яких відбувається його соціально значуще, продуктивне самоздійснення. Природно, ця індивідуальна культура формується мірою досягнення *загальнокультурних* надбань української та інших національних спільнот, усього людства.

Виходячи з цього, ключову роль у цьому процесі мають відігравати *співставлення та смислова* (власне діалогічна) *взаємодія різних індивідуальних та групових уявлень про мілітарну свідомість та діяльність* - уже сформованих чи потенційних унікальних мілітарних культур. Другий предметно-проблемний вимір цього спілкування індивідів (а відтак і

мисленнєвого діалогу в їхній свідомості) має бути *взаємодія мілітарної (і — ширше - національно-патріотичної) інтенції з іншими планами самоідентифікації* — сімейним, професійним, регіональним, етнічним, політичним, релігійним тощо. Нарешті, предметом зовнішнього та внутрішнього діалогу має стати співвідношення *двох провідних аспектів чи сенсів само ідентифікації* - 1) вироблення й здійснення *власного унікального стало-самототожнього світобачення та способу життєдіяльності*; 2) ментальної та дієвої ідентифікації (до певної міри й у певних відношеннях) *з іншими особами та спільнотами*, активного й самостійного прилучення до їх буття.

Тільки така свідомо інтелектуальна й ціннісна (емоційно-вольова) орієнтація у багатовимірному просторі різних ідентичностей - з метою їх *узгодження без ототожнення, злиття* - може стати основою рефлексивно-критичного й водночас усталеного, впевненого самовизначення особистості в сучасному світі — на противагу як “плинній” ідентичності, так і ригідному (як правило, неусвідомленому, нав'язаному ззовні) ототожненню з одним-єдиним “взірцем” світобачення й поведінки. З огляду на це провідним аспектом мілітарно-патріотичного самовизначення особи (й відтак пріоритетним предметом нашого теоретичного та емпіричного дослідження) виступає *інтелектуальний план цього процесу, формування мілітарного мислення*.

Війна вкрай загострила вищезгадані проблеми, роблячи діалог культур — зокрема й з проблем мілітарної ідентичності — як ніколи актуальним і водночас проблематичним. Адже і в суспільних відносинах, і в свідомості та поведінці особи неминуче виходять на яв *суперечності*, неузгодженість як між вищезгаданими аспектами (чи “різновидами”, модусами) ідентичності особи, так і між різними трактуваннями *одного й того самого її аспекта* — зокрема мілітарно-патріотичного. Відтак становлення мілітарної ідентичності передбачає *осягнення й те чи інше розв’язання* цих суперечностей, а спілкування з цих питань неминуче набуватиме характеру *спору*. Головне у цьому контексті - надати цьому зовнішньому й внутрішньому сперечанню (котре, згідно з обстоюваним нами підходом, є невід’ємним, провідним атрибутом мислення як такого) *конструктивного, продуктивного* характеру. В іншому разі не буде сформована усталена — при відкритості новим змістам — та, головне, *дієва* ідентифікація з собою та з іншими.

За такої орієнтації на *осмислення проблем* мають домінувати не динамічно-”силові” стосунки між різними емоційно-ціннісними та мотиваційними інтенціями (конкуренція, “витіснення”, встановлення беззастережного домінування чи механічної “рівноваги сил”), а їх *змістові, комунікаційні* відносини. І вихідним моментом тут має бути оформлення, чітка артикуляція ключових, найгостріших *питань*, які виступають як реальні проблемні точки нашого суспільного буття. Коло цих запитань — особистих (до себе) й водночас “для всіх” - попередньо можна окреслити так:

Що для мене означає “своя країна”, Україна? (Що входить у це поняття (образ), які його складові чи граніє найсуттєвішими?) Яке місце воно займає в моїх думках, почуттях, прагненнях; як впливає на мою

поведінку, діяльність? Яке місце займає Україна в думках і діях людей, яких я знаю, нашого загалу?

Що таке українство? Кого можна вважати (справжнім) українцем? Чи відповідаю я цим ознакам? Наскільки мої уявлення про українство збігаються з думками інших? Як будувати спілкування, взаємодію з тими, хто інакше розуміє це поняття? Як загалом досягти єдності, будувати спільну діяльність осіб (груп), що по-різному тлумачать Україну, українство, патріотизм?

Що означає бути патріотом України? Які настановлення, почуття, дії можуть достеменно свідчити про любов до Батьківщини — взагалі та в нинішній ситуації? Яке місце в свідомості громадянина-патріота посідає прагнення захищати свою країну, як воно співвідноситься з іншими настановленнями щодо неї (на розбудову, оновлення)? Чи має патріот України відчувати себе учасником воєнного конфлікту, що нині триває, і в той чи інший спосіб брати участь у ньому? Якщо так, то що я можу і маю робити (і що дійсно роблю) для оборони своєї країни? Якщо мілітарне настановлення й активність не є нагально необхідними для всіх громадян, то які інші дії на її користь є найважливішими і до яких я долучаюсь (готовий долучитися)?

Які здібності, якості є найважливішими для діяльності на користь своєї країни? Як вони виробляються? Чи маю я їх? Що можна і треба зробити для розвитку, вдосконалення цих здібностей — мені особисто, у суспільстві в цілому? Які проблеми, труднощі виникають на цьому шляху? Як можуть сформуватися патріотичні (зокрема мілітарні) настановлення й здібності у молодого покоління? Що для цього має робити доросла спільнота? Яку роль у цьому мають традиції, культура нашого народу, історичний досвід?..

Яким я бачу образ захисника Батьківщини, члена спільноти комбатантів? Які властивості, здібності є для нього ключовими? Чи маю я ці риси? Чи можливо і чи необхідно для мене здобувати їх? Чи є в нашому суспільстві необхідна для спротиву й перемоги кількість справжніх бійців чи тих, хто може й прагне ними стати? Як відбувається формування вояка, коли і з чого його слід розпочинати? Які є основні недоліки воєнно-патріотичного виховання в Україні, як їх виправити? Яка роль у цьому держави, суспільних інституцій, родини, освітньої системи? Якими мають бути стратегії й засоби суспільного, зокрема освітнього, навчання й виховання майбутніх захисників Батьківщини?

Ці питання — які, звичайно, мають варіюватися та деталізуватися в реальних обговореннях - ми принципово вважаємо однаковими для загальногромадянського публічного обговорення і для навчального діалогу в загальноосвітніх закладах. Щодо останнього можна припустити, що ці проблеми і зараз “резонують” у свідомості дітей, учнів як учасників суспільного життя. Безпосередньої ж особистої актуальності вони можуть набути з настанням підліткового віку та в ранній юності — у період

найактивнішого ціннісно-мотиваційного самовизначення. Саме в цей період — звідси, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей - слід розгортати системне, постійне навчальне спілкування щодо цих проблем у загальноосвітній школі.

Діалогічний характер цієї взаємодії диктується саме тим, що для освітян і всіх дорослих, дотичних до освітнього процесу, ці питання є так само “відкритими”, складними, як і для учнів; відтак доросла спільнота мусить виступати тут не як транслятор “останньої істини” й готових моральних настановлень та організатор відповідних “тренувань”, а як рівноправний співрозмовник. Це зазвичай вимагає від освітян зусиль з подолання традиційних педагогічних установок, звичок, а в перспективі - трансформації цілісного устрою нинішньої школи, який не залишає місця повноцінному навчальному діалогу. У цій ситуації особливо наочно виявляється непродуктивність традиційної позиції «навчителя-вихователя» зі зверхньої, буцімто досконалої морально-ціннісної позиції. Адже навіть якщо таке єдино «правильне» для всіх настановлення можливе, воно наразі не артикульоване в суспільстві.

Таким чином, загальна (і тим більш – вища) освіта має стати однією з “підсфер”-осередків загального простору *вільного й рівноправного громадянського діалогу* з проблем національно-патріотичного самовизначення й самоздійснення громадян, зокрібно й щодо його мілітарного аспекту. Більш того, у спеціально організованому освітньому спілкуванні можливо й слід уникнути вад і «глухих кутів» тих сперечань, що наразі тривають у публічному просторі (особливо це проявляється в соцмережах і ЗМІ). Це, зокрема, переважання афективного ставлення над тверезим міркуванням, зважуванням аргументів опонента (утім, часто точки зору взагалі жодним чином не обґрунтовуються), а прагнення висловитися – над готовністю вислухати іншого; жорсткий груповий поділ на «одномудців», чиї думки завжди схвалюються, та «ворогів» - об’єктів беззастережного засудження; пов’язана з цим схильність зосереджуватися не на предметі дискусії, а на особистостях учасників і взагалі нездатність утримувати предмет тощо.

Натомість загальноосвітній діалог має стати цариною вироблення *культури мислення й спілкування як інтелектуального спору*, а надто щодо засадничих, ціннісно-вагомих питань, які природно збурюють пристрасті. І найпридатнішим для цього є підлітковий та юнацький вік, що характеризується кризою свідомості й інтенсивним пошуком ціннісно-сміслових орієнтирів подальшого життя. Саме в цей період найважливіше знайти синергію *особистісної емоційно-ціннісної спрямованості*, що формується (і, відповідно, пристрасної залученості до зовнішнього й внутрішнього спілкування, його граничної інтенсивності) та *здатності до інтелектуального відсторонення*, до об’єктивного – зацікавленого насамперед в *істині* – погляду на світ і на себе.

Вирішенню цієї наріжної психолого-педагогічної проблеми, на наш погляд, може сприяти діалого-культурологічний підхід, орієнтований на мислення й на твір культури в їх взаємовизначальному зв’язку. А саме, за цього

підходу навчальний діалог щодо тих чи інших предметів є таким процесом *запитування*, осмислення різних бачень, позицій, в якому ці предмети й бачення мірою розгортання навчального процесу дедалі більше “замикаються” на зміст *творів культури*. Це, зокрема, означає, що хід та результати мислення учнів оформлюються як цілісні, динамічні, ціннісно “навантажені” ідеї-образи в висловлюваннях та навчальних творах, які, нарівні з творами “великої культури”, виражають певне унікально-особистісне й водночас всезагально-значуще ставлення до світу. Це і надає навчальному спілкуванню характеру діалогу культур.

Згідно з цим, у навчальне спілкування з проблем громадянсько-патріотичної національної ідентичності й, зокрема, її мілітарного виміру мають систематично залучатися *твори української та світової культури* з цієї проблематики. Це не лише про художні, а й філософські, наукові тексти тощо, які втілюють різні погляди на батьківщину, патріотизм, воєнну (мілітарну) свідомість та діяльність, притаманні різним епохам та народам. “Занурення” цих творів у середовище міркувань та спорів школярів поглибить, змістово збагатить навчальне спілкування й мислення, призведе до чіткішої артикуляції учнівських позицій, які знаходитимуть “прибічників” та “опонентів” у світовій культурі. Так, для розуміння надбань патріотичної та мілітарної культури минулого важливими є не лише українські думи та пісні, літописні оповіді доби Київської Русі та козаччини, “Слово про Ігорів похід”, громадянська поезія ХХ — ХХІ ст., але й такі пам’ятки світової культури, як промови давньогрецького правителя Перикла у викладі історика Фукідида, середньовічна “Пісня про Роланда”, політичні твори німецького мислителя Й.Г. Фіхте, праці сучасних визначних істориків, соціологів, філософів, культурологів тощо.

Очевидно, доцільно залучати й російські тексти, які дозволять осмислити різку відмінність (власне - протилежність) мілітарно-патріотичних традицій та цінностей України й країни-агресора. Адже національно-патріотична й зокрема мілітарна ідентичність українців не віддзеркалює ідейні засади ворога, а має ґрунтуватися на альтернативних цінностях. Це насамперед цілком інші уявлення про головні сенси існування своєї країни, характер її стосунків з іншими народами та, відповідно, про сутність мілітарної діяльності та войовничості як однієї з провідних рис її агентів.

Щодо загальної стратегії та технології розвитку вищезгаданого навчального діалогу можна сказати, що спершу - мірою розгортання інтенсивного обговорення питань, пропонованих і уточнюваних насамперед самими учнями, — мають усталитися певні “точки подиву”, притаманні саме даній групі. При цьому особисті точки зору, що оформлюватимуться в спорах, вимагатимуть *обґрунтування*, зокрема практичного, емпіричного; це не лише потребуватиме правильної побудови міркувань, а й виводитиме діалог у площину створення й розв’язання конкретних навчальних *задач* - індивідуальних та спільних. Одночасно, як уже сказано, мають дедалі більшою мірою залучатися культурні тексти, дотичні до обговорюваних питань,

вироблятимуться навички їх аналізу, що нагально важливо в умовах навали різноманітної текстової та образної інформації. Загалом же природним шляхом подальшого розвитку діалогу про зміст понять Батьківщини та громадянсько-патріотичної спрямованості є перехід у площину визначення шляхів *здійснення* цієї спрямованості, формування необхідних для цього особистих якостей, здібностей та вмінь. Відтак шкільна освіта має стати цариною не лише проблемного обговорення, а й *практичних* дій (окрім постановки й розв’язання власне навчальних задач, важливою є реалізація індивідуальних та спільних проектів). У старших класах ця практична площина стає вирішальною для самовизначення й самоформування патріотично налаштованої, громадянськи активної особистості.

Це відповідає запровадженню нині у старших класах змінам навчальних програм, зокрема оновленню курсу “Захист Батьківщини”. Адже можна передбачити, що на найближчі роки чи навіть десятиліття одним з провідних фокусів громадянсько-патріотичної ідентичності буде саме її *мілітарний* аспект — налаштованість та здатність української молоді захищати свою країну. Це, однак, не повинно затуляти нагальних “цивільних” завдань *розбудови й перетворення* суспільного життя, покладання та здійснення відповідних довгострокових проектів, до чого зростаючі громадяни мають долучатися зі шкільних років. Відтак, з одного боку, в навчальному діалозі окреслюватимуться й “ущільнюватимуться” особистісні мотиваційно-ціннісні *домінанти*, які надалі визначатимуть життєву активність молоді людини щодо власної країни; з іншого ж боку — формуватиметься настанова на прийняття й повагу до інших домінант як таких, що є так само загальнозначущими. Відтак закладаються передумови продуктивної *взаємодії* всіх патріотично налаштованих громадян заради покладання й здійснення загального проекту розбудови України. Ця дієва єдність, звісно, не виключає розбіжностей у конкретних питаннях і спорів, але має вбезпечити їх неконфронтаційний, продуктивний характер.

Викладені тут уявлення про стратегії та методики формування мілітарно-патріотичної ідентичності школярів передбачають практичну перевірку у психолого-педагогічній експериментальній роботі з учнями 5 — 6 класів загальноосвітньої школи; перша стадія цієї роботи передбачає проведення циклу занять-діалогів з метою ініціювати самовизначення учнів з цих проблем, сформувати стійку мотивацію до їх осмислення. Відтак визначено критерії та засоби діагностики рівня сформованості мілітарної ідентичності школярів - власне, з огляду на вищезазначену мету експерименту, ідеться про діагностичну оцінку інтенсивності, змістової насиченості й загалом успішності *початку* (ініціювання) процесу освітнього формування мілітарної свідомості учнів 5 — 6 класів. Такими критеріями результативності експерименту є:

- рівень інтелектуальної та особистісної зацікавленості щодо питань, які є предметом навчального діалогу; він виявляється, зокрема, в кількості й змістовності усних та писемних висловлювань, тривалості спілкування щодо одного предмета, мірі уважності, зосередженості на обговоренні, появі нових

запитань тощо. Методика діагностики — адаптований опитувальник з діагностики навчальної мотивації М.І. Лук'янової та Н.В. Калініної, поточне включене спостереження, індивідуальна співбесіда, письмове опитування за розробленою нами анкетною, аналіз писемних висловлювань;

- рівень сформованості уявлень про змістові напрями подальшого розвитку діалогу з проблем громадянсько-патріотичної мілітарної свідомості, поведінки й діяльності; окресленість індивідуальних пріоритетів і цілей у плані вирішення цих проблем та відповідних їм конкретних *задач* як особисто й суспільно значущих; адекватність поточної оцінки учнем власної відповідності образу захисника батьківщини. Методика - анкетування за розробленим міні-опитувальником, методика КОС, опитувальник САН (модифікований).

Реалізація вищевикресленої стратегії освітнього формування національно-патріотичної й мілітарної ідентичності учнів, зокрема проведення вищезгаданих експериментальних занять-діалогів, вимагає відповідної психолого-педагогічної готовності вчителів. Відтак на першому етапі експерименту провадиться цикл семінарських занять із студентами — майбутніми вчителями гуманітарних дисциплін, що має на меті ціннісно-мотиваційну й інструментальну підготовку до організації й ведення навчального діалогу з учнями 5 — 6 класів щодо проблем мілітарно-патріотичного самовизначення. Відповідно, проведення цими студентами (з нашим супроводом) циклу занять-діалогів у загальноосвітній школі становить *другий* етап експериментальної роботи, успішність якого є мірилом якості попередньої підготовки майбутніх учителів.

Соціальна підтримка як ключовий ресурс мілітарної ідентичності (О.В. Завгородня)

Одним із найважливіших чинників стійкості є наявність підтримуючих соціальних зв'язків. Коли дитина відчуває, що вона не самотня у своїх переживаннях, що є дорослі, які піклуються про неї, це суттєво знижує рівень тривожності та сприяє формуванню довіри до світу. Валивими є роль родини, роль однолітків та дорослих за межами родини. Теплі стосунки з батьками або опікунами — це головна основа стійкості. Навіть у стресових умовах важливо підтримувати емоційний контакт із дитиною, говорити про її почуття, пояснювати ситуацію доступною мовою. Роль однолітків. Спілкування з друзями допомагає дітям почуватися частиною громади, підтримувати позитивні емоції та долати ізоляцію. Учителі, психологи, волонтери також можуть стати важливими фігурами підтримки, особливо для дітей, які залишилися без батьківської опіки.

Формування почуття контролю і самостійності. Один із найбільш руйнівних ефектів війни — це почуття безпорадності. Тому важливо, щоб діти мали можливість ухвалювати власні рішення, навіть у дрібницях, обирали, що вдягнути, яку книжку читати, якими заняттями займатися, мали змогу змогу брати участь у допомозі іншим (наприклад, збір гуманітарної допомоги,

турбота про інших). Дитина повинна мати можливість бути самостійною у побутових справах, відчувати свою компетентність.

Навчання емоційної регуляції. Під час війни діти можуть відчувати сильний страх, злість, провину або розгубленість. Важливо навчити їх конструктивних способів впоратися з цими емоціями. Тут можуть бути корисними: техніки дихання та релаксації (глибоке дихання, заземлення, візуалізація спокійного місця); арт-терапія та творчість як спосіб вираження переживань; розмови про почуття, розуміння того, що всі емоції нормальні, і що важливо не придушувати, а розуміти їх.

Збереження сталості розпорядку дня. Така сталість створює відчуття передбачуваності та стабільності. Навіть у кризових умовах важливо зберігати певні звичні ритуали: визначений час для навчання, відпочинку та ігор; спільні прийоми їжі як елемент родинної підтримки; графік сну для відновлення організму.

Оптимізм і формування сенсу. Психологічна стійкість залежить від того, як людина сприймає труднощі. Діти, які бачать у кризі можливість навчитися новому, легше адаптуються. Важливо говорити про майбутнє, мрії та плани, розповідати дітям історії людей, які долали труднощі, надавати дитині змогу робити маленькі добрі справи – допомагати іншим, підтримувати друзів.

Довіра й теплі стосунки з батьками, вчителями та однолітками сприяють кращому подоланню стресу. Надання дітям можливості ухвалювати рішення підвищує їхню впевненість у власних силах. Техніки усвідомленості (mindfulness) та когнітивна переоцінка допомагають знижувати рівень тривоги. Сталість розпорядку дня сприяє відчуттю безпеки, навіть в умовах війни. Обговорення майбутнього та перспектив допомагає дітям зберігати мотивацію.

Підтримка стійкості в освітньому середовищі школи може здійснюватися через: емоційну підтримку вчителів – створення безпечного середовища та навчання навичок стрес-менеджменту; групові заняття та арт-терапію – малювання, музика та театр допомагають висловлювати емоції; програми психологічної підтримки – навчання дітей методам подолання стресу (С.О. Богданов).

Практичні рекомендації для дорослих:

- Підтримуйте оптимізм, позитивне мислення та гнучкість у розв'язанні проблем.
- Формуйте у дітей компетенції стійкості: креативність, почуття причетності, навички самовідновлення.
- Допомагайте дітям знайти баланс між автономією та відповідальністю.
- Сприяйте здоровому способу життя та ментальному благополуччю.
- Навчайте дітей конструктивного вираження емоцій через творчість, спорт та інші активності.

Розвиток стійкості в умовах війни має важливе значення, адже вона допомагає дітям: краще справлятися зі стресом – використовувати ефективні стратегії подолання труднощів, такі як пошук підтримки чи позитивне переосмислення ситуації, підтримувати психологічне благополуччя –

зменшувати ризик розвитку депресії та тривожних розладів, формувати навички адаптації – швидше звикати до змін у житті та навчанні, особливо в умовах переміщення чи дистанційного навчання.

Для формування позитивного мислення учнів, підтримки їх оптимізму та впевненості в собі важливо: підбадьорювати їх щодо готовності до викликів, бути поруч із ними, коли вони чинять опір страхам, відповідають на виклики, намагаються розв'язувати проблеми, відзначати їхні зусилля та успіхи, бути з ними, коли вони переживають невдачу. Оптимістичним впевненим дітям легше оговтатися після невдач, вбачаючи в них можливість для зростання, а не катастрофу.

Для розвитку їх креативності, компетентності, самостійного цілепокладання важливо: дати змогу дітям ставити власні цілі, знаходити власні рішення проблем, замість того, щоб говорити їм, що робити, демонструвати їм ефективні технології вирішення складних проблем, зокрема через їх поділ на менші та більш керовані питання, підбадьорювати їх, проте уникати незаслуженої похвали, допомагати їм бути відкритим і гнучкими в своєму мисленні. Діти повинні розвивати творчий підхід, знання, вміння, обґрунтоване відчуття власної компетенції, що дасть змогу їм довіряти своїм судженням, робити відповідальний вибір, стикатися зі складними ситуаціями й розв'язувати їх в багатьох аспектах повсякденного життя.

Для розвитку здатності до життєдайних взаємин, причетності та підтримки важливо створювати для дітей безпечний емоційний простір, атмосферу прийняття, щоб вони могли ділитися своїми почуттями, вихователі – батьки, вчителі мають бути з учнями в діалозі, чути їх, а не провадити монолог, блокуючи самовираження дітей. **Щоб створити відчуття причетності,** допоможіть учням долучитися до волонтерства, допоможіть їм набути досвід отримання й надання підтримки іншим людям в їхній місцевій громаді. Що більше зв'язків у дітей – із родиною, друзями, школами та громадами – то краще. Зв'язок із значущими дорослими є великою захисною силою в їхньому житті.

Для виховання характеру, утвердження власної системи цінностей учням важливо мати взірці для наслідування в особі дорослих. Вчинки дорослих говорять переконливіше, ніж слова. Те, як дорослі ставляться до інших людей, до праці, до власних обов'язків впливає на те, чи будуть діти ставитися до інших людей чесно, доброзичливо, до своїх обов'язків – відповідально. Для виховання самоконтролю юні громадяни мають зрозуміти, що їхні дії зумовлюють наслідки, але вони контролюють свої дії та можуть змінити результат. Учні мають усвідомити цінність планування та відстроченого задоволення, зрозуміти, що це дає кращі результати. Доцільно, встановити чіткі межі, щоб захистити дітей, але виявляти гнучкість, поважати їхню зростаючу незалежність і здатність ухвалювати власні рішення. Молоді люди з характером та цінностями, які здатні дотримуватися «морального компасу», схильні ставити гідні цілі, а також формувати безпечні та здорові (нетоксичні) стосунки.

Важливим є навчити дітей турботі не лише про інших, а й про самих себе. Така турбота включає підтримку як фізичного, так і ментального здоров'я. Учні мають навчитися підтримувати здоров'я тіла за допомогою правильного харчування, сну, фізичних вправ і відпочинку.

Для розвитку здатності подолання та підтримки ментального здоров'я важливо сприяти різним формам конструктивного вираження дітьми своїх почуттів, зокрема в різних активностях - художніх, літературних, спортивних. Доцільним в складні часи є навчити учнів позитивному саногенному мисленню. Для цього дорослі самі мають бути вільні від ірраціональних переконань, неадекватних думок. Часом те, як люди думають про джерела свого стресу, може бути неадекватним. Чорно-біле мислення, надмірне узагальнення, гіперболізація, тощо можуть призвести до неспіввимірних неадекватних (щодо ситуації, причини) емоційних і поведінкових реакцій. Навчіть учнів технології когнітивного переформулювання. Таке переформулювання може бути використано для зміни стану думок в кризових умовах, наприклад, щоб допомогти змінити катастрофічні думки, які зосереджуються на найгірших сценаріях, на більш реалістичні. Те, як учні реагують на стрес, як чинять опір тривогам і страхам, як намагаються розв'язувати проблеми та ухвалювати рішення – показує розвиток їх стійкості, здатності подолання та самовідновлення в кризових умовах.

Висновки

1. Війна суттєво впливає на суб'єктивне благополуччя школярів. Діти в умовах воєнного часу частіше стикаються з тривожністю, стресом, депресією та порушенням соціальних зв'язків, що негативно позначається на їхньому психоемоційному стані.

2. Стійкість є ключовим фактором психологічної адаптації. Розвиток здатності долати труднощі та відновлювати психічну рівновагу допомагає школярам зменшувати негативний вплив стресу та підтримувати емоційне благополуччя.

3. Формування стійкості можливе через комплексний підхід. Важливими є соціальна підтримка (родина, друзі, вчителі), почуття контролю над власним життям, розвиток навичок емоційної регуляції, збереження стабільної рутини та формування оптимістичного мислення.

4. Школа відіграє критичну роль у підтримці стійкості дітей. Освітнє середовище має бути безпечним і стабільним, сприяти психологічній підтримці учнів, надавати можливість для самовираження та взаємодії.

5. Практичні стратегії можуть допомогти дітям долати труднощі. Серед ефективних підходів – навчання технік управління стресом, залучення до групових занять, арт-терапія, волонтерська діяльність, а також сприяння розвитку самостійності та відповідальності.

6. Важливо навчати дорослих навичок підтримки стійкості у дітей. Вчителі, психологи та батьки мають освоїти принципи навчання стійкості, щоб ефективно підтримувати дітей у кризових ситуаціях і сприяти їхньому емоційному розвитку.

Резильєнтність є ключовим фактором збереження психічного здоров'я дітей під час війни. Вона допомагає їм краще справлятися зі стресом, підтримувати емоційну рівновагу та швидше адаптуватися до змін. Розвиток цієї навички потребує комплексного підходу, що включає соціальну підтримку, навчання технікам емоційної регуляції та формування позитивного мислення. Особливу роль у цьому процесі відіграють сім'я, освітні установи та суспільство загалом. Створення безпечного психологічного середовища є необхідною умовою для формування стійкості дітей і підлітків у кризових умовах. Розвиток стійкості – це не тільки захист дітей від травматичних наслідків війни, а й можливість навчити їх справлятися з труднощами та адаптуватися до змін. Соціальна підтримка, навички саморегуляції, збереження рутини та оптимізм – це ті фактори, що допомагають дітям і підліткам не лише пережити кризу, а й зростати через неї.

**Інтегративний інструментарій формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу, засобами «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації», на основі реалізації «технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості», з використанням діагностичних, корекційно-розвивальних, цифрових методів, програм SPSS.
(В. П. Чудакова)**

Зміст.

1. Основні компоненти, підходи, засоби формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу, та особливості застосування інтегративного інструментарію «забезпечення психологічної допомоги у подоланні наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації».

1.1. Основні компоненти формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу.

1.2. Підходи і засоби «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як вагомого компоненту формування мілітарної ідентичності.

1.3. Ключові принципи, підходи і засоби застосування інтегративного інструментарію «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючої ситуації та розвитку стійкості здатність швидкої адаптації» учасників освітнього процесу в умовах воєнного часу.

2. Засоби, інтегративний інструментарій і особливості «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку

стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності, на основі реалізації авторської «Технології».

2.1. Актуальність проблеми «забезпечення психологічної допомоги «подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності, і реалізації авторської «Технології».

2.2. Зміст, структурні компоненти, інтегративний інструментарій, результати реалізації авторської «Технології» і особливості її використання для «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності.

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

Анотація: У підрозділі представлено наступні питання: **Частина 1.** «Основні компоненти, підходи, засоби формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу, та особливості застосування інтегративного інструментарію «забезпечення психологічної допомоги у подоланні наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації», складається із 3-х параграфів: 1.1. Основні компоненти формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу. 1.2. Підходи і засоби «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як вагомому компоненту формування мілітарної ідентичності. 1.3. Ключові принципи, підходи і засоби застосування інтегративного інструментарію «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючої ситуації та розвитку стійкості здатність швидкої адаптації» учасників освітнього процесу в умовах воєнного часу. **Частина 2.** «Засоби, інтегративний інструментарій і особливості «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності, на основі реалізації авторської «Технології», складається із 3-х параграфів: 2.1. Актуальність проблеми «забезпечення психологічної допомоги «подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності, і реалізації авторської «Технології». 2.2. Зміст, структурні компоненти, інтегративний інструментарій, результати реалізації авторської «Технології» і особливості її використання для «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності. 2.3. Вітчизняний і міжнародний досвід впровадження авторської «Технології» у науковий та освітній простір.

Ключові слова: технологія, психологічна технологія, формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості, діагностична модель експертизи, корекційно-розвивальна модель, рефлексивно-інноваційний тренінг-коучинг; формування мілітарна ідентичність учасників освітнього процесу, забезпечення

психологічної допомоги, розвиток стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості.

1. Основні елементи, засоби, компоненти формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу та особливості їх «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації».

У даному підрозділі розглянемо питання: 1. Основні елементи формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу в умовах воєнного часу. 2. Підходи і засоби «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як вагомого компонента формування мілітарної ідентичності.

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

Формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу за умов воєнного часу є складним і багатограним процесом, що *включає* у себе: як засвоєння певних знань і навиків, пов'язаних з наслідками перебування у мілітарних умовах, а також, *психологічну адаптацію* до умов війни, а особливої уваги при цьому заслуговує *подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвиток стресостійкості та здатність до швидкої адаптації*. Розкриємо суть основних компонентів формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу в умов воєнного часу, до яких входять: 1) основні компоненти мілітарної ідентичності; 2) психологічне забезпечення та допомога у подоланні наслідків травмуючих ситуацій; 3) розвиток стресостійкості та здатності швидкої адаптації, як *ключових компонентів психологічної готовності до життя* в умовах воєнного /після воєнного часу всіх учасникам освітнього процесу. Змістовне їх наповнення представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

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

Основні компоненти формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу в умовах воєнного часу.
Розглянемо змістовне їх наповнення:
1). Компоненти формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу за умов воєнного часу. Основними компонентами мілітарної ідентичності в контексті воєнного часу можуть бути такі складові:
– <i>Громадянська ідентичність</i> , посилена почуттям патріотизму та відповідальності за захист країни.
– <i>Усвідомлення ролі армії та військових як захисників.</i>
– <i>Інтерес до військової історії, символіки та традицій.</i> В умовах війни ці аспекти можуть набувати особливої значущості як елементів національної ідентичності та гордості.
– <i>Елементи дисципліни, організованості та відповідальності.</i>

– Готовність до захисту себе та оточуючих, базові навички самооборони (залежно від віку та освітньої програми).
– Розуміння загроз та ризиків, пов'язаних з війною, та способів їх мінімізації.
– Подолання наслідків травмуючих ситуацій, психологічних проблем (страхів, тривоги, конфліктів, відчуття провини і образи, агресії, комплексів тощо).
– Розвиток психологічної стійкості до стресових ситуацій та здатності до швидкої адаптації.
2). Компоненти забезпечення психологічної допомоги у подоланні наслідків травмуючих ситуацій і психологічних проблем. Військовий час несе значні психологічні навантаження всіх учасників освітнього процесу, особливо учнів, тому дуже важливо:
– Забезпечення безпечного та підтримуючого середовища в освітніх закладах.
– Своєчасне виявлення та надання допомоги учням, які пережили травмуючі події. Це може включати індивідуальні та групові консультації, коучинги, тренінги, психотехнології, психотерапію, НЛП, арт-терапію, ігрову терапію та інші методи практичної психології та психотерапії.
– Навчання педагогів методам надання першої психологічної допомоги та підтримки учнів у кризових ситуаціях.
– Інформування учнів та їх батьків про доступні ресурси психологічної допомоги та самопомоги.
– Нормалізацію реакцій на стрес і травму, пояснення, що почуття, що випробовуються, є природними в таких обставинах.
– Сприяння відновленню почуття контролю та безпеки.
– Підтримку соціальних зв'язків та почуття спільності.
– Оволодіння психологічними компетентностями подолання наслідків травмуючих ситуацій і психологічних проблем (страхів і фобій, агресії, втрату довіри, тривоги, конфліктів, відчуття провини, сорому і образи, комплексів тощо).
3). Компоненти забезпечення розвитку стресостійкості та здатності швидкої адаптації. Якості, що є ключовими компонентами психологічної готовності до життя в умовах воєнного часу і можуть розглядатися як <i>компоненти мілітарної ідентичності</i> у широкому значенні:
– Навчання технікам саморегуляції та управління емоційним станом (дихальні вправи, медитація, релаксація, інтегративний інструментарій практичної психології і психотерапії)
– Розвиток навичок когнітивної реструктуризації – здатність змінювати негативні думки на більш позитивні та реалістичні.
– Формування реалістичного погляду на ситуацію та здатність планувати свої дії в умовах невизначеності.
– Заохочення фізичної активності та здорового способу життя як факторів, що сприяють психологічній стійкості.
– Розвиток навичок вирішення психологічних проблем та пошуку ресурсів у складних ситуаціях.
– Оволодіння психотехнологіями доступу до скритих внутрішніх ресурсів, переформування наслідків стресу, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації.

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

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

У контексті формування мілітарної ідентичності учасників освітнього

процесу, особлива увага приділяється комплексному та багатоаспектному завданню – «забезпеченню психологічної допомоги з подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації». Нами визначено їх основні ключові особливості:

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

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

3. *Особливості мілітарної ідентичності як компоненту* (3.1. Усвідомлення та прийняття мілітарної ролі. 3.2. Цінності та норми мілітарної культури. 3.3. Травма та ідентичність. 3.4. Усвідомлення та прийняття мілітарної ролі. 3.5. Перехідні періоди. 3.6. Розвиток посттравматичного зростання.

У таблиці 2 представлено їх ключові особливості та основні складники.

Таблиця 2

Ключові особливості та основні складники «забезпеченню психологічної допомоги з подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації учасників освітнього процесу», як компонентів мілітарної ідентичності.

Ключові особливості	Основні складники (нижче надано їх змістовне наповнення)
1. Особливості специфіки травмуючих ситуацій в освітньому процесі з мілітарним компонентом	1.1. Вплив воєнних дій. 1.2. Специфічні стресори під час військового стану. 1.3. Порухення звичного освітнього процесу. 1.4. Формування мілітарної ідентичності в умовах травми
2. Особливості психологічної допомоги	2.1. Облік індивідуального досвіду. 2.2. Створення безпечного та підтримуючого середовища. 2.3. Застосування методів роботи з травмою. 2.4. Розвиток стресостійкості. 2.5. Сприяння адаптації. 2.6. Робота з ідентичністю. 2.7. Групова підтримка. 2.8. Психологічне просвітництво. 2.9. Підтримка, допомога та навчання педагогів та адміністрації. 2.10. Міжвідомча взаємодія
3. Особливості мілітарної ідентичності як компоненту	3.1. Усвідомлення та прийняття мілітарної ролі. 3.2. Цінності та норми мілітарної культури. 3.3. Травма та ідентичність. 3.4. Усвідомлення та прийняття мілітарної ролі. 3.5. Перехідні періоди. 3.6. Розвиток посттравматичного зростання.
Розглянемо основні складники і розкриємо їх змістовне наповнення:	
1. Особливості та специфіка травмуючих ситуацій в освітньому процесі з мілітарним	

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

3.3). Усвідомлення та прийняття мілітарної ролі: Формування мілітарної ідентичності включає прийняття себе зі своїми специфічними навичками, досвідом та світоглядом, який набули в умовах пов'язаними з воєнним станом.
3.4). Перехідні періоди: Зміна діяльності, адаптація, повернення до навчання – це критичні періоди, пов'язані зі зміною соціальної ролі та ідентичності. <i>Психологічна підтримка та допомога (самопомічка)</i> у цей період <i>допомагає</i> знизити стрес і полегшити адаптацію.
3.5). Розвиток посттравматичного зростання: <i>Психологічна допомога може сприяти</i> не лише подоланню негативних наслідків травми, а й особистісному зростанню, переосмисленню цінностей і набуття нового сенсу життя. Мілітарний досвід, навіть травматичний, може стати джерелом посттравматичного зростання, сили та мудрості.

1.3. Ключові принципи, підходи і засоби застосування інтегративного інструментарію «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючої ситуації та розвитку стійкості здатність швидкої адаптації» учасників освітнього процесу в умовах воєнного часу.

Інтегративний підхід поєднує різні психологічні теорії і практики, психотехнології і техніки для цілісного впливу на психічний стан людини. Використання інтегративного інструментарію при психологічній допомозі для подолання наслідків травмуючих ситуацій та розвитку стійкості та здатності до швидкої адаптації учасників освітнього процесу в умовах воєнного часу є критично важливим. Представимо (табл. 3) деякі ключові особливості інструментарію інтегративного підходу, до яких відносяться такі складники: 1. принципи інтегративного підходу; 2. інструменти інтегративної психологічної допомоги; 3. підходи і засоби застосування інтегративного інструментарію в освітньому процесі в умовах воєнного часу; 4. інтегративний інструментарій розвитку стійкості та здатності до швидкої адаптації. Розглянемо їх змістовне наповнення, надане у таблиці 3.

Таблиця 3

Ключові особливості інструментарію інтегративного підходу, використання його при «психологічній допомозі для подолання наслідків травмуючих ситуацій та розвитку стійкості та здатності до швидкої адаптації учасників освітнього процесу» в умовах воєнного часу.

Показники	Основні складники (нижче надано їх змістовне наповнення)
1. Принципи інтегративного підходу.	1). Холістичний погляд. 2). Індивідуалізація. 3). Гнучкість. 4). Опора на ресурси. 5). Розвиток стресостійкості і емоційної стійкості.
2. Інструменти інтегративної психологічної допомоги.	1). Нейро-лінгвістичне програмування (НЛП, NLP); 2). Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ); 3). Терапія прийняття та відповідальності (АСТ); 4). Терапія, сфокусована на співчутті (CFT); 5). Тілесно-орієнтована терапія; 6). Арт-терапія та інші експресивні методи; 7). Наративна терапія; 8). Психологічна перша допомога (ППД); 9). Групова терапія та групи підтримки.
3. Підходи і засоби застосування	1). Створення безпечного та підтримуючого середовища 2). Травма-інформований підхід.

інтегративного інструментарію в освітньому процесі в умовах воєнного часу.	3). Розвиток соціально-емоційних навичок. 4). Підтримка педагогів, учасникам освітнього процесу. 5). Залучення батьків та опікунів. 6). Співпраця з психологами та іншими фахівцями. 7). Адаптація до дистанційного навчання.
4. Інтегративний інструментарій розвитку стійкості та здатності до швидкої адаптації	1). Емоційна регуляція. 2). Когнітивна гнучкість. 3). Соціальна компетентність. 4). Самоефективність. 5). Оптимізм, віра та надія.
Розглянемо їх змістовне наповнення:	
1. Принципи інтегративного підходу:	
1). <i>Холістичний погляд</i> : Враховує взаємозв'язок між когнітивними, емоційними, поведінковими та фізичними аспектами переживання травми.	
2). <i>Індивідуалізація</i> : Адаптація методів до унікальних потреб, досвіду та контексту кожного учасника освітнього процесу.	
3). <i>Гнучкість</i> : Комбінування різних психологічних практик і психотерапевтичних технік в залежності від динаміки стану та цілей допомоги.	
4). <i>Опора на ресурси</i> : Акцент на виявлення і зміцнення внутрішніх та зовнішніх ресурсів людини для подолання труднощів.	
5). <i>Розвиток стійкості</i> : Спрямованість не лише на подолання наслідків травми, а й на формування психологічної стійкості та здатності до адаптації у майбутньому.	
2. Інструменти інтегративної психологічної допомоги:	
1). <i>Нейро-лінгвістичне програмування (НЛП, NLP)</i> . Нейролінгвістичне програмування (НЛП) пропонує потужний та інтегративний набір інструментів практичної психології та психотехнології, це інноваційний метод навчання ефективним стратегіям поведінки, сприйняття, мислення, в тому числі, для надання психологічної допомоги, особливо у контексті подолання різноманітних труднощів та проблем, вирішенні психологічних проблем, подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації. НЛП це набір інтегративних практичних інструментів із різних галузей психології, це особливе явище – моделювання людського досвіду. НЛП вивчає, як люди організують свій суб'єктивний досвід, та пропонує методи для його зміни. Інтегративний підхід НЛП означає, що воно поєднує елементи та принципи з різних терапевтичних напрямків, таких як гештальт-терапія, системна сімейна терапія, когнітивно-поведінкова терапія, а також використовує знання з нейронаук та лінгвістики.	
2). <i>Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)</i> : Допомагає виявляти та змінювати деструктивні думки та поведінкові патерни, пов'язані з травматичним досвідом. В умовах війни КПТ може бути спрямована на зниження тривожності, управління страхом та розвиток адаптивних копінг-стратегій.	
3). <i>Терапія прийняття та відповідальності (АСТ)</i> : Сприяє прийняттю хворобливих переживань та фокусуванню на цінностях та діях, спрямованих на значне життя, незважаючи на травматичний досвід.	
4). <i>Терапія, сфокусована на співчутті (СФТ)</i> : Розвиває навички самоспівчуття та співчуття до інших, що сприяє зниженню самокритики та почуття провини, які часто виникають після травми.	
5). <i>Тілесно-орієнтована терапія</i> : Робота з тілесними відчуттями та реакціями, пов'язаними з травмою, для вивільнення напруги та відновлення почуття безпеки в тілі. Застосовуються техніки сенсомоторної терапії, EMDR (десенсибілізація та переробка рухом очей) та інші.	
6). <i>Арт-терапія та інші експресивні методи</i> : Використання творчості (малювання, ліплення, музика, рух) для вираження та переробки травматичних переживань, особливо коли вербалізація утруднена.	
7). <i>Майндфулнес-практики</i> : Розвиток усвідомленості теперішнього моменту, що допомагає знизити вплив травматичних спогадів та підвищити емоційне регулювання.	
8). <i>Наративна терапія</i> : Допомагає переосмислити травматичну історію, відокремити себе від проблеми та знайти нові смисли та перспективи.	
9). <i>Психологічна перша допомога (ППП)</i> : Комплекс технік негайної підтримки людей, які пережили подію, що травмує, спрямований на стабілізацію емоційного стану, задоволення базових потреб і встановлення зв'язку з подальшою допомогою. У разі воєнного часу ППП є невід'ємною	

частиною підтримки учасників освітнього процесу.
10). <i>Групова терапія та групи підтримки</i> : Створення безпечного простору для обміну досвідом, отримання підтримки та почуття спільності з іншими людьми, які пережили схожі ситуації. Та ін.
3. Підходи і засоби застосування інтегративного інструментарію в освітньому процесі в умовах воєнного / після воєнного часу:
1). <i>Створення безпечного та підтримуючого середовища</i> : Забезпечення почуття безпеки, передбачуваності та прийняття в освітньому закладі.
2). <i>Травма-інформований підхід</i> : розуміння впливу травми на навчання та поведінку, адаптація освітніх практик з урахуванням цього.
3). <i>Розвиток соціально-емоційних навичок</i> : Навчання навичкам саморегуляції, емпатії, спілкування та вирішення конфліктів, які сприяють стійкості та адаптації.
4). <i>Підтримка педагогів</i> : Надання ресурсів та навчання для педагогів, щоб вони могли розпізнавати ознаки травми у учнів та надавати їм первинну підтримку, а також піклуватися про власний психологічний добробут.
5). <i>Залучення батьків та опікунів</i> : Включення сім'ї у процес підтримки та розвитку стійкості учнів.
6). <i>Співпраця з психологами та іншими фахівцями</i> : Забезпечення доступу до кваліфікованої психологічної допомоги для тих, хто її потребує.
7). <i>Адаптація до дистанційного навчання</i> : Розробка онлайн-форматів психологічної підтримки та інструментів для розвитку стійкості в умовах дистанційного навчання.
4. Інтегративний інструментарій розвитку стійкості та здатності до швидкої адаптації:
Інтегративний підхід спрямовано розвиток у учасників освітнього процесу наступних аспектів:
1). <i>Емоційна регуляція</i> : Здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями.
2). <i>Когнітивна гнучкість</i> : Здатність адаптувати своє мислення до нових обставин та знаходити нестандартні рішення.
3). <i>Соціальна компетентність</i> : Вміння встановлювати та підтримувати здорові стосунки, звертатися за підтримкою.
4). <i>Самоефективність</i> : Віра у свою здатність справлятися з труднощами та досягати цілей.
5). <i>Стійкість (резильєнтність)</i> – це здатність відновлюватися після стресових ситуацій. Допомагає у подоланні труднощів, розвиває впевненість у своїх силах, що веде до оптимістичного настрою.
6). <i>Адаптивність</i> : Гнучкість у пристосуванні до нових умов. Здатність швидко адаптуватися зменшує страх перед невідомим та допомагає побачити можливості, а не лише перешкоди, що є основою для надії.
7). <i>Оптимізм та надія</i> : Віра в позитивне майбутнє та впевненість у досягненні цілей. Вони виникають як наслідок успішного подолання викликів та здатності до ефективної адаптації.

Таким чином, представлені вище інтегративний інструментарій, опосередковано та безпосередньо сприяє внесенню вкладу у теорію і практику науково-методичного забезпечення «психологічної допомоги подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як компонентів формування їх мілітарної ідентичності.

Зауважимо, що використання інтегративного підходу у психології, говорить про те, що немає одного «кращого» методу. Натомість при психологічній допомозі використовуються техніки з різних психологічних шкіл і підбираються індивідуально для кожного клієнта. Це означає гнучке застосування вищезгаданих технік залежно від потреб людини з огляду на її думки, емоції, поведінку і навіть фізіологічні прояви. *Мета* – не пошук «проблем» у минулому, а фокусування на поточному стані та пошук ресурсів для змін.

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

2.1. Актуальність проблеми «забезпечення психологічної допомоги «подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності, і реалізації авторської «Технології».

Вирішення соціально-значимої і актуальної проблеми «забезпечення психологічної допомоги для подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності» набуває особливого значення у сучасних складних і кризових умовах.

Психологічні проблеми дорослих та дітей, які отримали травматичний досвід внаслідок військових дій, потребують професійного вирішення та психологічного супроводу. Важливо зазначити, що матеріальні збитки, кількість фізично постраждалих людей можна оцінити, але практично не піддається оцінці психоемоційну, моральну шкоду, завдану військовим конфліктом здоров'ю людини. Крім учасників бойових дій, найбільш постраждалою стороною в ситуації воєнного часу виявляються діти і жінки, які відчують сильне почуття незахищеності.

З'ясовано, що *«психіка людини»* – складна багатofункціональна система, що дозволяє людині витримувати травматичний досвід, адаптуватися навіть до найжорсткіших і часом нелюдських умов життя. Проте *травматичний досвід зберігається* у глибинних системах психіки і починає латентно впливати життя людини, дорослого чи дитини. Постійне внутрішнє невдоволення: створює платформу соціальних конфліктів; почуття провини через відчуття безсилля змінити неприйнятну ситуацію; готує ґрунт для психосоматичних, адиктивних порушень, появи неврозів, депресії [Климчук В. О., 125 с.; Чудакова В.П., С. 286 -293; С. 67-77].

Щоб звести до мінімуму руйнівні наслідки кризових, травмівних ситуацій, сприяти збереженню психічного здоров'я, необхідна *психологічна допомога і психологічна підтримка* постраждалих як в умовах кризових ситуаціях та довготривалого стресу, екстремальної / надзвичайної / травмуючої ситуації, так і після повернення із зони ризику.

У складних умовах сучасності особливого значення набуває *професійна підтримка та спеціальна психологічна підготовка фахівців-психологів* у їхньому прагненні до самовдосконалення, готовності до конструктивних змін, професійного зростання. Це буквально змусило психологів підвищувати свій кваліфікаційний рівень. Так як стикаючись зі складними ситуаціями, наодинці *психологи змушені активувати всі свої ресурси*: емпатію, співчуття, когнітивні процеси, що безсумнівно *призводить до почуттів виснаження та*

професійного вигорання. Особливо гостро ця проблема заявляє себе в умовах дефіциту часу.

Насамперед спеціалізована психологічна і психотерапевтична допомога має орієнтуватися на: зниження емоційної напруги, стабілізацію рівня тривожності, нівелювання агресії; підвищення продуктивної активності та спонтанності поведінки у ситуаціях спілкування та діяльності, зміцнення мотивації співробітництва та почуття спільності; стабілізацію почуття безпеки (захист від можливої подальшої шкоди); формування та розвиток адаптаційних ресурсів та навичок саморегуляції [Блох С., 280 с.; П'ятницька Є. В., 125с.; Чудакова В.П., С. 286 -293; С. 67-77; С. 57-67; 15].

В умовах воєнного часу освітній процес стикається з безпрецедентними викликами. Учасники освітнього процесу – як педагоги, так і учні – зазнають впливу подій, що травмують, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних станів, депресії, зниження мотивації, концентрації уваги та загальної дезадаптації. Психологічні проблеми дорослих та дітей, які отримали травматичний досвід внаслідок військових дій, потребують професійного вирішення та психологічного супроводу. Її нагальна потреба підготовки фахівців для вирішення названих проблем. Забезпечення необхідними теоретико-практичними знаннями фахівців, які працюють у галузі психологічної допомоги, психолого-соціальної підтримки та медико-психологічної допомоги постраждалому населенню у надзвичайних /екстремальних ситуаціях, складних життєвих травмуючих ситуаціях.

З метою вирішення вищезазваних соціально-значущих проблем особливої уваги набуває наукове дослідження «Технологія забезпечення подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності», яке виконувалося В. Чудаковою 2023-2025 р.р. у рамках теми дослідження «Формування мілітарної ідентичності учасникам освітнього процесу» Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Розвиток стресостійкості та здатність до швидкої адаптації – це ключові фактори успішного подолання травми та посттравматичного зростання у процесі надання психологічної допомоги. Вони, відіграють ключову роль у формуванні мілітарної ідентичності учасникам освітнього процесу. «В цілому спеціалізована психологічна допомога надає можливість: зниженню рівня емоційної напруги, стабілізацію рівня тривожності, нівелювання агресії; підвищення продуктивної активності та спонтанності поведінки у ситуаціях спілкування та діяльності, зміцнення мотивації співробітництва та почуття спільності; стабілізацію почуття безпеки (захист від можливої подальшої шкоди); формування та розвиток адаптаційних ресурсів та навичок саморегуляції» [Величко В. В., Максименко С. Д., Чудакова В. П., 87с.; Климчук В. О., 125с.; Чудакова В.П., С. 64-68; С. 82-86; С. 73-76]. Названі якості дозволяють людині не лише подолати негативні наслідки травматичної події, але й отримати з неї цінний досвід, трансформуючись у сильнішу та

стійкішу особистість.

2.2. Зміст, структурні компоненти, інтегративний інструментарій, результати реалізації авторської «Технології» і особливості її використання для «забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності.

З метою ефективного проведення наукового дослідження за темою «технології забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності», нами за теоретико-методологічну, методичну та практико-орієнтовану основу взято авторську «Технологію формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» (автор, В. П. Чудакова) [Величко В. В., Максименко С. Д., Чудакова В. П., 87 с.; Чудакова В.П. С. 50-67; С. 64-68; С. 83- 100; С. 286 -293; С. 67-77; С. 57-67; С. 311-325; С. 82-86; С. 94-102; С. 73-76; 25 с.; Чудакова В.П., С. 69-85; С.91-106; Usarov J. E., Khimmataliev D. O., Kuvatova N. B., Atakhujaeva Sh.A., Chudakova V. P., 184 b; Chudakova V. P., Str. 377-389], з використанням діагностичних, корекційних, цифрових методів, програм SPSS.

З'ясовано, що її доцільно використовувати не тільки у стабільний і мирний час, а й в умовах кризи, і складних життєвих травмуючих ситуаціях воєнного стану.

Використання авторської «Технології» під час світової кризи пов'язаної з covid-19. Незважаючи на те, що названа вище авторська «Технологія» розроблялася для використання у мирний час, своєї *актуальності вона набула і під час світової кризи пов'язаної covid-19* (нами впроваджено тренінг-коучинг: 1). «Психологічне забезпечення роботи з населенням у карантинний та після карантинний період»; 2). «Інтерактивні методи розвитку психологічної і емоційної стійкості в умовах дестабілізації викликаної covid-19» (автор, тренер, коуч В. Чудакова), які впроваджено в Україні та Узбекистані) [Чудакова В. П. С. 286 -293; С. 57-67; С. 94-102].

Використання авторської «Технології» у надзвичайних/екстремальних умовах військового стану. *доцільність її використання підтверджена у надзвичайних/екстремальних умовах військового стану* (нами впроваджено тренінг-коучинг: 1). «Психологічна технологія формування психологічних компетентностей подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації») (автор, тренер, коуч В. Чудакова) [Чудакова В. П. С. 286 -293; С. 57-67; С. 94-102]; 2). «Технологія психологічної підтримки і самодопомоги у подоланні наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації, їх вплив на посттравматичне зростання особистості» [Чудакова В. П. С. 64-68; С. 82-86; С. 73-76]. 3). Тренінг-коучинг: «Інтегративний інструментарій психологічної підтримки і самодопомоги учасникам освітнього процесу в складних життєвих,

стресових і травмуючих ситуаціях сучасної реальності; та 4). «Технологія забезпечення психологічної допомоги «подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності» [Чудакова В. П., С. 57-67; С. 94-102], яка буде представлена у даній публікації.

Загальний дизайн, зміст, результати, перспективність і можливість масової реалізації авторської «Технології». «Технологія» складається з двох взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих моделей: 1) Діагностична модель експертизи; 2) Корекційно-розвивальна модель рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу, що складається з 2-х програм індивідуальної програми і загальної програми. Зміст та перспективні можливості результатів реалізації авторської «Технології» [Величко В. В., Максименко С. Д., Чудакова В. П., 87 с.; Чудакова В.П. С. 50-67; С. 64-68; С. 83- 100; С. 286 -293; С. 67-77; С. 57-67; С. 311-325; С. 82-86; С. 94-102; С. 73-76; 25 с.; Чудакова В.П., С. 69-85; С.91-106; Usarov J. E., Khimmataliev D. O., Kuvatova N. B., Atakhujaeva Sh.A., Chudakova V. P., 184 b; Chudakova V. P., Str. 377-389] представлені у табл. 4.

Таблиця 4

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

Загальний дизайн і зміст авторської «Технології»
«Технологія формування компетентностей конкурентоспроможності особистості в умовах інноваційної діяльності організації» (Технологія), складається з 2-х частин: «1. Діагностична модель експертизи компетентностей конкурентоспроможності особистості»; «2. Корекційно-розвиваюча модель рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу, що складається з 2-х програм індивідуальної та загальної. Для її реалізації підібрано валідний інтегральний інструментарій реалізації «Технології»: діагностичні, корекційно-розвиваючі, цифрові методи, програми SPSS та штучного інтелекту. Кожна із моделей «Технологія» містить в собі основні блоки: I блок - інформаційно-смісловий; II блок - діагностичний, аналітично-інтерпретаційний та прогностичний; III блок - корекційно-розвивальний. Зміст названих блоків і результати реалізації, кожної із моделей «Технології» представлено нижче:
Авторська «Технологія»: – розроблена на основі досвіду провідних психологів, психотерапевтів, педагогів, менеджерів і бізнесменів Заходу і Сходу, – направлена на підвищення особистої ефективності учасників у різних життєвих і ділових ситуаціях взаємодії з людьми.
Перспективність впровадження і можливість масової реалізації авторської «Технології»
Перспективність подальшої розробки і впровадження: Авторська «Технологія» дає можливість – здійснити гуманітарну експертизу стану сформованості психологічних компетентностей конкурентоспроможності особистості; – сформувати психологічні компетентності конкурентоспроможності особистості; – надавати психологічну допомогу собі і тим, хто поруч спрямованої на вирішення власних проблем і певних психолого-організаційних проблем у швидкозмінних умовах інноваційної діяльності організації. Її реалізація дозволяє: – розвинути здатність до швидкої адаптації людини до динамічно швидкозмінних умов; – розкрити нові можливості успішного інноваційного вирішення багатьох завдань професійної діяльності, ефективного формування особистості із задіянням її особистих резервів; – забезпечити пошук людиною в самій собі мобілізуючих чинників для виходу з складних, екстремальних і проблемних ситуацій
Можливість масової реалізації: Авторська «Технологія» – є придатною для відтворення не лише автором, а й іншими фахівцями з гарантією досягнення запланованих результатів, за спеціальної підготовки експертів-тренерів за програмою «загальної програми» рефлексивно-

Кожна із моделей «Технологія» містить в собі основні блоки: *I блок* - інформаційно-смісловий; *II блок* - діагностичний, аналітично-інтерпретаційний та прогностичний; та *III блок* - корекційно-розвивальний. Розкриємо зміст названих блоків і результати реалізації, кожної із моделей «Технології» нижче:

I блок. Інформаційно-смісловий блок «Технології». У процесі його реалізації нами (на I етапі дослідження – «теоретико-методологічний, пошуковий») вирішено задачу *ознайомлення і оволодіння* теорією і практикою необхідними фахівцям, які нададуть психологічну допомогу і підтримку. У рамках висвітлення результатів I блоку, у даній публікації, розкриємо деякі основні дефініції понятійно-термінологічного апарату теми дослідження, зокрема: 1). *психотравмуюча ситуація/подія*, її ознаки і наслідки; 2). *психічна травма*, її причини, роль і наслідки; 3). *психологічна допомога, психологічна підтримка і самопомога* їх особливості, можливості, рівні і вплив на психічне життя людини в складних і критичних умовах сьогодення (надано в таблиці 5).

Таблиця 5

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

Інформаційно-смісловий компонент «Технології» : понятійно-термінологічний апарат теми дослідження
1). Психотравмуюча ситуація/подія, її ознаки і наслідки. <i>Психотравмуюча ситуація/подія</i> – 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. <i>Головною ознакою події, що травмує</i>, є його раптовість. <i>Травмуюча подія</i> здатна різко та несподівано змінити життя людини, соціальну ситуацію розвитку [Чудакова В. П. С. 286 -293; С. 67-77; С. 57-67; С. 82-86; С. 94-102].
2). Психічна травма, причини, вплив і наслідки Проблема «<i>психічної травми</i>» безпосередньо пов'язана з глибинними феноменами психіки і сприймається як афективний слід переживань, пов'язаних із певною <i>травмуючою подією</i> – це якась зовнішня подія, яка заподіює людині, дорослому чи дитині, середовищу існування шкоди, наслідки якої переживаються настільки інтенсивно, що свідомою частиною психіки неспроможна їх сприйняти [Чудакова В. П. С. 286 -293; С. 67-77; С. 57-67; С. 82-86; С. 94-102]. <i>Психічна травма</i> здатна вплинути на все психічне життя людини, залишаючи негативний слід у функціонуванні процесів когнітивної сфери, соціального життя та загальної адаптивності. <i>Наслідки психічної травми</i> 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. <i>Психічна травма</i> деструктивно впливає на сприйняття суб'єктом часу і простору. Порушується природний в'язок між подіями минулого, сьогодення та майбутнього [Чудакова В. П. С. 286 -293; С. 67-77; С. 57-67; С. 94-102].
3). Психологічна допомога, психологічна підтримка і самопомога, їх можливості, рівні. Психологічна допомога і психологічна підтримка. Щоб звести до мінімуму руйнівні наслідки кризових, травматичних ситуацій, сприяти збереженню психічного здоров'я, <i>необхідна психологічна допомога та психологічна підтримка</i> постраждалих як в умовах кризових ситуацій та довготривалої напруги, екстремальної / надзвичайної ситуації, так і після повернення із зони ризику. <i>Психологічна допомога і психологічна підтримка</i> – важливі складові мінімального реагування

(безпосередньо в екстремальній ситуації) та комплексного реагування (на етапі стабілізації та раннього відновлення). Проте багато з постраждалих і пізніше можуть потребувати психологічної допомоги, яка має надаватися в межах системи психологічної реабілітації.

Психологічна допомога – область практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності, на розширення психологічних можливостей людей і надання допомоги та психологічної підтримки як окремій людині, так і сім'ї, групі людей чи організацій. *Психологічна допомога* – це цілеспрямована активність, спрямована на розширення психологічних можливостей іншої людини в її особистісному й соціальному функціонуванні.

Психологічна допомога може надаватися на професійному рівнях та побутовому рівнях (*психологічна підтримка*). Відмінність професійної психологічної допомоги від неформальної психологічної допомоги полягає в тому, що фахівці: – підготовлені для такої діяльності; – орієнтуються на принципи надання психологічної допомоги, у своїй діяльності опираються на теорію; – діють згідно правил, прийнятих у межах професійної спільноти, їхня діяльність санкціонується суспільством. [Блох С., 280с; П'ятницька Є. В., 125 с.; Чудакова В. П., С. 64-68; С. 286 - 293; С. 67-77; С. 57-67; С. 94-102].

Психологічна підтримка і самодопомога.

У сучасних складних умовах воєнного часу вагомим значення набуває забезпечення *психологічної підтримки і самодопомоги* – це комплексний підхід, що включає теоретичні основи, практичні методики та інструменти, які використовуються для створення ефективних програм психологічної допомоги та самодопомоги. Вони спрямовані на створення умов для того, щоб люди могли самостійно справлятися з різними життєвими труднощами та проблемами. Воно торкається однієї з найбільш актуальних проблем сучасності – *психологічної підтримки людей*, які пережили травматичні події, і допомагає людям відновлюватись та зростати [Климчук В. О., 125с.; Чудакова В. П., С. 64-68; С. 82-86; С. 94-102].

Потенційні можливості спеціалізованої психологічної допомоги:

В цілому *спеціалізована психологічна допомога надає можливість*: зниженню рівня емоційної напруги, стабілізацію рівня тривожності, нівелювання агресії; підвищення продуктивної активності та спонтанності поведінки у ситуаціях спілкування та діяльності, зміцнення мотивації співробітництва та почуття спільності; стабілізацію почуття безпеки (захист від можливої подальшої шкоди); формування та розвиток адаптаційних ресурсів та навичок саморегуляції [Чудакова В. П. С. 286 -293; С. 67-77; С. 57-67; С. 94-102].

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

За результатами її впровадження, нами визначено стан сформованості психологічних компетентностей конкурентоспроможності особистості, зокрема: компетентність інноваційності; особистісні якості; праксіологічні (психолого-професійні) компетентності, когнітивні (пізнавальні) компетентності; комунікативні компетентності; рефлексивності та

самоусвідомлення компетентності; мотиваційної компетентності; самоактуалізації; *компетентностей психологічної стійкості, стресостійкості і здатності до швидкої адаптації*; емоційно-вольової саморегуляції; вирішення конфліктів; цілепокладання тощо.

За результатами математично-статистичного аналізу реалізації компонентів діагностичної моделі «Технології», нами виявлено латентну (приховану) структуру факторів «пріоритетних психологічних компетентностей особистості в умовах подолання травмуючих ситуаціях», детально розкрито у публікації [Чудакова В.П. С. 311-325; С. 69-85]. Представимо латентну (приховану) структуру факторів пріоритетних компетентностей формування компетентностей конкурентоспроможності особистості. **Фактор 1. Компетентності цілі** ($r=0,927$): – оволодіння ефективними стратегіями постановки та досягнення цілей ($r=0,873$); – визначення своєї місії та свого призначення ($r=0,873$). **Фактор 2. Мотиваційна компетентність**, зокрема, вміння створювати позитивну мотивацію ($r=0,736$). **Фактор 3. Компетентності подолання психологічних проблем та розвиток стресостійкості**: – оволодіння навичками гнучкого реагування на ситуацію ($r=0,794$); – вміння вийти на новий рівень управління своїми станами ($r=0,794$); – уміння набувати емоційну стійкість у складних життєвих ситуаціях та здатність до швидкої адаптації ($r=0,709$); – оволодіння методами позбавлення від почуття образу, провини, залежностей, комплексів ($r=0,674$); – вміння переформувати наслідки психологічних травм та інших травмуючих 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. Комунікативна компетентність**: опанування технологій ефективної взаємодії з людьми (колегами ($r=0,886$); керівниками ($r=0,878$), учнями ($r=0,713$), батьками, рідними ($r=0,975$); вміння налагоджувати відносини довіри та співпраці ($r=0,975$); вміння вирішувати міжособистісні протиріччя ($r=0,743$). **Фактор 5. Спеціальні (специфічні) компетентності**: – подолання конфліктів та вирішення міжособистісних протиріч; – оволодіння мистецтвом публічних виступів; – подолання професійного стресу та синдром професійного вигорання. **Фактор 6. Інноваційна компетентність** ($r=0,961$): стан рівня інноваційності (позитивний, нульовий рівень, негативна інноваційність) ($r=0,987$; тенденції інноваційності (інтелектуально-теоретична напрямленість, емоційно-практична спрямованість) ($r=0,987$).

У даній публікації наддамо *фрагмент результатів факторного аналізу емпіричних даних дослідження* (табл. 4), що стосується теми поточного дослідження «технологія забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності». У повному обсязі *результати факторного аналізу емпіричних даних впровадження діагностичної моделі «Технології»* представлені у авторських публікаціях [Чудакова В.П., С. 69-85]. Математично-статистичний

аналіз дослідження здійснено за допомогою програми SPSS, їх результати представлено у таблиці 6.

Таблиця 6

Фрагмент факторної скритої (латентної) структури взаємозв'язків емпіричних даних дослідження реалізації діагностичної моделі «Технології».

Фактор	Складники факторів
Ф1. Фактор 1. Компетентність цілепокладання, мотивації, подолання психологічних проблем, розвиток емоційної стресостійкості у складних життєвих ситуаціях, здатність до швидкої адаптації.	
1.1. Оволодіння стратегіями постановки і досягнення цілей, відкриття своєї місії і свого призначення +0,927	ПКК14. Визначення своєї місії і свого призначення. 0,873
	ПКК12. Оволодіння ефективними стратегіями постановки і досягнення цілей. 0,847
1.2. Формування позитивної мотивації. +0,736	ПКК13. Створення позитивної мотивації. 0,736
1.3. Компетентність подолання психологічних проблем, розвиток емоційної стійкості у складних життєвих ситуаціях, здатність до адаптації особистості	ППКК 8. Управління своїми станами. 0,794
	ППКК 7. Емоційної стійкості в складних життєвих ситуаціях і здатності до швидкої адаптації. 0,709
	ППКК.Заг. Пріоритетність психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості. 0,684
	ППКК 9. Позбавлення від почуття образи, провини та інших комплексів. 0,674 ($\Phi^2=0,594$)
	ППКК 11. Подолання комплексів. 0,643 ($\Phi^2=0,382$)
	ППКК10. Переформовувати наслідки психологічних травм та інших травмуючих спогадів 0,620 ($2\Phi=0,503$).
Ф2. Фактор 2. Комунікативна компетентність +0,975	
2.1. Вміння взаємодіяти з людьми	ППКК1. Вміння взаємодіяти з людьми. 0,975
2.2. Вирішення міжособистісних протиріч і суперечностей	ППКК 5. Вирішення міжособистісних протиріч і суперечностей. 0,743
2.3. Взаємодія з людьми	ППКК 1.2. Взаємодія з колегами. 0,886
	ППКК 1.1.Взаємодія з керівниками 0,878
	ППКК 1.3. Взаємодія з учнями 0,713
	ППКК 1.4. Взаємодія з батьками 0,628
	ППКК 2. Налагодження стосунки довіри і співробітництва. 0,603
Ф3. Фактор 3. Подолання конфліктів і розвиток стресостійкості.+ 0,906	
3.1. Розвиток стресостійкості	ППКК 3.Вміння розвивати стресостійкість. 0,751
3.2. Вирішення конфліктів і міжособистісних протиріччя	ППКК 6.Вміння вирішення конфліктів і міжособистісних протиріччя. 0,687

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

III блок. Корекційно-розвивальний блок «Технології». У процесі його реалізації (на III етапі дослідження – «формування експерименту») нами у рамках висвітлення його результатів, у даній публікації, розглянемо деякі

важливі аспекти його реалізації в процесі впровадження «2) *Корекційно-розвивальної моделі рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу*», що є другим складником «Технології» [Чудакова В.П., С. 50-67; С. 67-77; . С. 57-67; С. 311-325; С. 94-102; С. 73-76; 25 с.; Chudakova V. P., Str.377-389].

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

«2.1. *Індивідуальна програма*» *рефлексивно-інноваційного тренінгу - коучингу*: «Сучасні психологічні технології формування компетентностей конкурентоздатної особистості у швидкозмінних умовах» (далі РІТ). *Метою* її є *оволодіння* певними соціально-психологічними знаннями, уміннями, навичками, компетентностями необхідними у сфері спілкування, професійної діяльності, власного розвитку та корекції, для формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості [Менегетті А., 360 с.; Чудакова В.П. С. 50-67; С. 83- 100; 25 с.; 22].

«2.2. *Загальна програма*»: «Підготовка експертів-тренерів реалізації «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в швидко змінних умовах інноваційної діяльності організації». *Метою* її є *оволодіння* психолого-педагогічними знаннями, уміннями, навичками проведення експертизи (діагностики, оцінювання, прогнозування) і використання корекційно-розвивальних інтерактивних методів для формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності. Що дає можливість підготувати експертів-тренерів, які самостійно зможуть впровадити в освітню практику «Технологію». Названа модель ретельно розкриваються у публікаціях автора [Чудакова В.П., С. 50-67; С. 83- 100; С. 286 -293; С.91-106; Usarov J. E., Khimmataliev D. O., Kuvatova N. B., Atakhujaeva Sh.A., Chudakova V. P., Akbarova N. N. 184 b; Chudakova V. P. Str. 377-389].

У процесі розробки даних програм спецкурсів *враховувалися основні фактори*, які впливають на формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості, у тому числі на компетентність *забезпечення психологічної допомоги* «подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як компонентів мілітарної ідентичності.

У даній публікації приділимо основну увагу використанню «*індивідуальної програми*» РІТ в процесі реалізації *корекційно-розвивальної моделі*. При цьому особливої уваги заслуговує проведення *рефлексивно-інноваційного тренінгу і коучингу*, на основі сучасних психотехнологій практичної психології, психотерапії та НЛП (NLP) – нейро-лінгвістичного програмування [Чудакова В. П., С. 64-68; С. 286 -293; С. 82-86; С. 94-102; С. 73-76; С.91-106].

Рефлексивно-інноваційний тренінг, коучинг (РІТ), – практика психологічного впливу, що базується на активних методах групової роботи, що забезпечує усвідомлення та звільнення від стереотипів непродуктивного життєвого досвіду та діяльності шляхом її переосмислення та вивільнення

завдяки цьому інновацій, що ведуть до подолання проблемно-конфліктних, що виникають у процесі вирішення практичних завдань сфері спілкування, діяльності, особистісного розвитку та корекції: подолання психологічних проблем, наслідків травмуючих ситуацій, розвиток стресостійкості та здатності до швидкої адаптації. Представлена у цій публікації програма РІТ відображає курс базової освіти з нейро -лінгвістичного програмування – NLP (НЛП) [Чудакова В. П., С. 286 -293; С. 67-77; С. 57-67; С. 94-102; С. 73-76; 25 с.; Chudakova V. P., Str. 377-389].

Рефлексивно-інноваційний тренінг, коучинг (РІТ) є системою спеціально організованих розвивальних взаємодій між його учасниками і їх взаємозбагачення.. У широкому розумінні під рефлексивно-інноваційним тренінгом (РІТ) розуміють як практику психологічного впливу, що заснована на інтерактивних методах групової діяльності. Причому йдеться на увазі використання своєрідних форм рефлексивно-гуманістичного інтерактивного навчання знаннями, вміннями і технологіями. Чудакова В. П. [Чудакова В. П., С. 286 - 293; С. 91-106] надала визначення *рефлексивно-інноваційного тренінгу (РІТ)* на основі НЛП – це сукупність здібностей, засобів і стратегій, які забезпечують усвідомлення і звільнення від стереотипів непродуктивного освітнього досвіду і діяльності, шляхом її переосмислення і висунення завдяки цьому інновацій, які ведуть до подолання тих проблемно-конфліктних ситуацій, що виникають у процесі розв'язання практичних завдань у сфері спілкування, діяльності, особистісного розвитку та корекції. *РІТ – це психологічна практика*, за якої особистість переосмислює ситуацію, у якій вона перебуває, проблеми, які вона бажає розв'язати, цілі, які вона прагне досягти через інтенсивний пошук нових шляхів і засобів, що стоять перед нею.

Також, суттєвим методом у процесі формувального експерименту виступив *коучинг*, це поєднання активних методів навчання і консультування який активізує потенціал людини. *Мета коучингу* полягає у підвищенні показників робо-ти окремих людей і команд шляхом розкриття скритого потенціалу та подоланні обмежуючих стереотипів мислення. Він підвищує ефективність, стимулює природну синергію якості дій і внутрішньої рівновагу. Коучинг нами впроваджується в освітню практику з 2001 р. (авторські майстер-класи описано у публікаціях) [Чудакова В. П., С. 50-67; С. 83- 100; С. 91-106; Chudakova V. P., Str. 377-389].

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

З метою реалізації названої програми рефлексивно-інноваційного тренінгу і коучинг, нами використано інтегративний інструментарій сучасних психотехнологій практичної психології, психотехнології, особливої уваги приділяється НЛП (NLP). *Нейро-лінгвістичне програмування* – одне з сучасних напрямів практичної психології та психотехнології, це інноваційний метод навчання ефективним стратегіям поведінки, сприйняття, мислення, в тому числі при вирішенні психологічних проблем, подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації. Метод, що виник на початку 70-х років минулого століття, завдячує своєю появою на світ американським вченим Джону Гріндеру та Річарду Бендлеру, що вивчили поведінку та мислення найбільш талановитих людей у різних галузях людської діяльності. Встановлено, що їхня поведінка має певну структуру, яка не залежить від того, в якій галузі реалізовано талант людини. Зараз ця структура вивчена і бажаючі досягти такого ступеня ефективності можуть опанувати її основні елементи, користуючись NLP у спеціалізованих тренінгах. Зауважимо, що методи NLP активно використовуються у роботі з постраждалими від воєнних дій [Чудакова В. П., С. 286 -293; С. 67-77].

НЛП – *це модель того, як люди структурують власний унікальний досвід*. Це один із багатьох способів розуміння та організації фантастично складної та тим прекрасної системи людських думок та комунікацій. НЛП – не теорія. НЛП річ практична. Вона включає набір моделей, процедур, умінь, ритуалів і технологій для того, щоб мислити і діяти ефективно в цьому світі. *НЛП дозволяє швидше та ефективно реорганізувати суб'єктивний досвід, змінити поведінку в будь-якому бажаному напрямку, переформувати наслідки психологічних проблем і відновити психологічне, психічне і фізичне здоров'я*. [Величко В. В., Максименко С. Д., Чудакова В. П., 87 с.; Чудакова В. П., С. 286 -293; С. 73-76;].

Тренінги та семінари з НЛП стали традиційною формою підготовки психологів, психотерапевтів, фахівців із роботи з фахівцями у багатьох розвинених країнах світу. Окремі техніки та вправи використані нами у запропонованій програмі авторського РІТ, вони є результатом власного 32 річного досвіду проведення тренінгів, коучингів, консультування, використанням інтегративного інструментарію практичної психології, психотерапії та коучингу на основі НЛП. Зазначимо, що автор цього курсу – **Чудакова Віра Петрівна, навчалася у майстрів** у галузі NLP, психотерапії і коучингу: *Англії* (Пітер Вріц, 1995); *Бельгії* (Ян Ардуй) 1995; *Канади* (Мерілін Аткінсон, 1995-1996р.); *США* (Френк П'юселік, 2012, 2018; Майкл Гріндер, 2018); *Італії*, (Антоніо Манегетті, 1992-1994р.); Інституту сімейної та групової психології та психотерапії (Леонід Кроль, Михайло Грінфельд 1995-1996); Олексій Сітніков, 2018). *України*: Центру соціально-психологічної служби для молоді м. Києва (Юрія Живоглядова, Євгенія Білоніжко, 1993); Асоціації практикуючих психологів та психотерапевтів м. Києва (30 тренінгів Юрія Живоглядова, 1993-1996, 2018 р); Інституту професійної майстерності та НЛП м. Київ (Юрія Живоглядова, 2000).

Безумовно, НЛП має значний потенціал у контексті психологічної допомоги з

подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та швидкої адаптації учасників освітнього процесу, особливої важливості це набуває в умовах формування мілітарної ідентичності.

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

Розглянемо **освітні модулі авторської «індивідуальної програми»** курсу рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу «Сучасні психологічні технології формування компетентностей конкурентоздатної особистості в швидко змінних умовах інноваційної діяльності» (автор В. Чудакова) [Чудакова В. П., С. 50-67; С. 83- 100; С. 286 -293; С. 94-102; С. 73-76; 25 с.; С. 91-106, Usarov J. E., Khimmataliev D. O., Kuvatova N. B., Atakhujaeva Sh.A., Chudakova V. P., Akbarova N. N., 184 b]: *Модуль 1.* Теоретичні та методичні засоби проведення рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу, заснованого на НЛП (РІТ). *Модуль 2.* Розвиток комунікативної та інтерактивної компетентності. *Модуль 3.* Компетентність подолання психологічних проблем: страхів, фобій та інших травмуючих спогадів. *Модуль 4.* Компетентність розвитку психологічної стійкості, стресостійкості та здатності до швидкої адаптації. *Модуль 5.* Компетентність рефлексії, самоусвідомлення себе, навички використання ефективних стратегій створення адекватної самооцінки та впевненості у собі. *Модуль 6.* Компетентність попередження а врегулювання міжособистісних протиріч та конфліктних ситуацій. *Модуль 7.* Компетентності подолання професійного стресу та синдрому професійного вигорання особистості та організації. *Модуль 8.* Розвиток компетентності цілепокладання: стратегії і тактики постановки та досягнення цілей. *Модуль 9.* Компетентності оволодіння мистецтвом публічних виступів. *Модуль 10.* Компетентність створення позитивної мотивації. *Модуль 11.* Компетентності «технології ефективного проведення дискусій – різновиду спорів». *Модуль 12.* Підведення підсумків. Підсумковий контроль. Ритуал «завершення».

У рамках теми поточного дослідження «технології забезпечення психологічної допомоги подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації» учасників освітнього процесу, як компоненту мілітарної ідентичності, *представимо корекційно-розвивальні методи* інтегративного інструментарію реалізації модулів РІТ [Чудакова В. П., С. 50-67 ; С. 83- 100; С. 286 -293.; 25 с.; С.91-106], які подано у таблиці 7.

Зміст та інтегративний інструментарій корекційно-розвивальних засобів і методів, щодо реалізації *модулів рефлексивно-інноваційного тренінгу – коучингу (PIT)*.

Зміст та інтегративний інструментарій корекційно-розвивальних методів, щодо реалізації модулів рефлексивно-інноваційного тренінгу – коучингу. Названі освітні модулі стосуються забезпечення психологічної допомоги у подоланні наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності швидкої адаптації учасників освітнього процесу, особливо в контексті формування мілітарної ідентичності.
Модуль 2. Розвиток комунікативної та інтерактивної компетентності. 2.1. Компоненти, структура та алгоритм побудови ефективної комунікації. 2.2. Репрезентативні системи (модальності) та їх вплив на ефективність комунікації. 2.3. Індикатори відмінностей репрезентативних систем людини та їх врахування для ефективної комунікації. 2.4. Методологічний і практичний інструментарій технології взаєморозуміння та обміну точною інформацією. 2.5. Оволодіння навичками встановлення стосунків довіри та співробітництва між людьми. 2.6. Навички розпізнавання правдивих і неправдивих повідомлень. Рефлексія.
Модуль 3: Компетентність подолання психологічних проблем: страхів, фобій та інших травмуючих спогадів. 3.1. Термінологічна характеристика термінів. Способи та стратегії позбавлення від тривожних переживань, фобій, страхів та інших травмуючих спогадів. 3.2. Конгруентність і не конгруентність їх вплив на створення/подолання психологічних проблем. 3.3. Зміст та особливості «асоціації» та «дисоціації» і їх вплив на подолання страхів, фобій тощо. 3.4. Практикум: Переформування (заміна) негативного стану на позитивний за допомогою дисоціації. Рефлексія. 3.5. Особливості оволодіння методами швидкого позбавлення від страхів, фобій та травмуючих спогадів. Практикум. Вправа «кіноекран», спосіб швидкого позбавлення страхів і фобій. Рефлексія. 3.6. Практикум: Переформування травмуючих спогадів та посттравматичного синдрому. 3.7. Практикум: Подолання страху публічного виступу. Рефлексія. 3.8. Практикум: Позбавлення від страху критики. Розумне реагування на критику. Як навчитись здобувати користь із критики. Рефлексія.
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 (скритих) внутрішніх ресурсів». Рефлексія. 4.2. Оволодіння прийомами і методи 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 рівні, СПРЕЕ, Змах. 4.5. Практикум. Переформування спогадів які турбують. Вправа «Ресурсне коло». Рефлексія. 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. Рефлексія. 4.10. Способи створення нових ефективних типів поведінки в особливо складних ситуаціях. Техніка. Переформування стану «гострого горя». Рефлексія. Методи подолання посттравматичного синдрому. Рефлексія. 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). Рефлексія. 4.14. Практикум. Як змінити небажану

поведінку та небажану реакцію, звільнитись від «шкідливих звичок». Техніка «Взмах» і особливості її використання. Рефлексія.

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

PIT дозволяє за невеликий проміжок часу – вирішити завдання інтенсивного формування і розвитку психологічних компетентностей, здібностей, які необхідні для ефективного формування особистості з задіянням її особистих зусиль і резервів; – забезпечити пошук людиною в самій собі мобілізуючих факторів для виходу із утруднень, екстремальних і проблемних ситуацій.

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

Авторська «Технологія» (В. Чудакова) впровадження у вітчизняний і міжнародний науковий і освітній простір. *Представимо дослідницьку базу та географію її впровадження, яку впроваджено в освітню практику на базі закладів вищої освіти, загальноосвітніх закладів, науково-дослідних установ та організацій: України (м. Одеси, м. Херсон, Київ та області) та Республіці Узбекистан (м. Ташкент, м. Бухара, м. Чирчик, м. Нукус, м. Ургенч) [Чудакова В. П., С. 50-60; С. 64-68; С. 83- 100; С. 57-67; С. 94-102.]. А саме: експериментально-наукова база: **Україна:** дослідження проводилося на базі експериментальних освітніх організацій України: Одеса: Одеська гімназія - № 52; ЗОШ № 81; №82; №86; №89; №118. НВК № 4; №49; №53. Ліцей №8, №68. Херсон: НВК № 15; ЗОШ №46, №53; Гімназії №6. Київська область: Макарівський багатoproфільний ліцей». **Республіка Узбекистан:** авторська «Технологія» реалізується у рамках «Проекту міжнародної співдружності освітніх програм в Узбекистані» В. Чудакової на базі ВНЗ: *м. Ташкент:* – Ташкентський державний педагогічний університет імені Нізамі; – Національний університет Узбекистану ім. Улугбека; – Ташкентському фармацевтичному інституті; – Туринському політехнічному університеті в Ташкенті; – Університет Пучон у Ташкенті (Корея); – Ташкентська медична академія; – Державна консерваторія Республіки Узбекистан; – Інститут психології та педагогіки. *м. Бухара:* – Бухарський державний університет; – Бухарський державний медичний інститут ім. Абу Алі ібн Сино *м. Чирчик:* –*

Чирчикського державного педагогічного університету. *м. Шахрісабз* – Шахризабський державний педагогічний інститут. *м. Карши* – Каршинський державний університет; – Інститут інноваційної освіти. *м. Нукус* – Нукусський державний педагогічний інститут імені Ажиніазі. *м. Ургенч* – Ургенська філія Ташкентської медичної академії.

Завдяки науково-методичному, творчому співробітництву, з вищеназваними навчальними закладами та колективами різних країн, на різних етапах науково-дослідної експериментальної роботи: розроблено, апробовано та впроваджено комплексну систему науково-методичного забезпечення, відпрацьовувався інтегративний діагностичний та корекційно-розвивальний інструментарій, інформаційно-інформаційний прогностичний, і корекційно-розвивальний блоки, відшліфовувалися окремі аспекти та компоненти модулів «технології», кожна установа та освітня установа зробили свій важливий та цінний внесок.

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

Тренінгові технології як чинник подолання кризи та формування мілітарної ідентичності підлітків (О.В. Котух)

Ідентичність, яку визначають як «однаковість, тотожність, подібність» (В. С. Куйбіда), є «результатом ідентифікації» і «зумовлюється пошуком способів задоволення потреб індивіда в процесі соціалізації» (М.С. Кармазіна). Це означає, що людина ідентифікує себе з певними спільнотами за різними підставами, які можуть конкурувати, доповнювати, або накладатись одна на одну. Отже, особа в суспільстві може ідентифікувати себе з різними спільнотами (наприклад, нацією, державою, регіоном, соціальною, віковою або професійною групою тощо), а значущість ідентифікації визначається залежно від обставин (М.С. Кармазіна).

Питання впливу війни як складного соціально-політичного явища, на формування особистості підлітка на часі гостро постає в українському суспільстві. Сучасні психологічні дослідження особливу увагу акцентують на довготривалих наслідках війни для дітей підліткового віку, які можуть зустрітись з несподіваними для них травматичними подіями, а також із довготривалими несприятливими подіями, що є причиною неконструктивних моделей поведінки дітей. Екстремальні умови, такі як насильство, втрати, руйнування та вимушена міграція, надають довгострокові психологічні ефекти на молоде покоління.

Події АТО/ООС стали каталізатором до комплексного формування мілітарного світогляду та ідентичності українців, в збереженні територіальної цілісності, цінностей, які виявились повною протилежністю до російських, а також пошуку власного «Я», своїх основ, джерел, мілітарного міфу, культу та проведення спадкоємності попередніх поколінь, як базису натхнення та орієнтиру.

Формування ідентичності підлітка в новій для них реальності, а відповідно, їхня зміна або переналаштування на новий лад в екстремальних умовах є ключовими ознаками переходу, та, як наслідок, формування у них мілітарної ідентичності. Зміна обстановки, перехід в нову парадигму правил і зв'язків (вертикальних та горизонтальних) дають можливість налаштуватися на певну силу прив'язаності до нової ідентичності.

Термін мілітарна ідентичність у сучасному розумінні формується за відносною приналежністю індивіда до певного середовища. Вона є продуктом унікального культурного контексту, яка формується та підтримується соціальними процесами, переплітається з особистою ідентичністю та забезпечує основу для позиціонування у мілітарному соціокультурному контексті формуючи самосприйняття, норми, ставлення, емоції, переконання та поведінку (С. Heward).

Дотримуючись класичних теорій Huntington S. P., Janowitz M., і Moskos C., Jr., концепція мілітарної ідентичності бере свій початок у мілітарній соціології, досліджується та вимірюється в нормативних термінах (таких як

культура, ставлення, цінності та мотивація). Українська мілітарна ідентичність концептуалізується як багатовимірна конструкція, що включає патріотизм, національно-культурні традиції, символи, колективізм та альтруїстичні цінності, які виступають в ролі потужних мотивуючих чинників.

Перехід від цивільного життя до мілітарного, проблема мілітарної ідентичності в умовах реальної війни українського суспільства є недостатньо вивченою у сфері української науки. В останні десять років, проблема мілітарної ідентичності досліджується В. Зливковим, С. Лукомською, А. Артеменко, К. Батаєвою в контексті подій АТО/ООС, а тепер повномасштабної російсько-української війни (М. Кізіма).

Процес адаптації індивіда до умов війни і порівняння його із мирним життям можна розглянути, за допомогою концепції мілітарного переходу особистості у визначенні філософа К. Кастро. Ідентифікація особи в контексті з середовищем в якому вона перебуває, наявність певних символів, символік, цінностей, приналежності до певного соціуму значною мірою впливає на адаптацію (перехід) індивіда до мілітарного середовища (С. А. Castro).

Адаптація до нових умов життя за своєю природою є стресовою, і несе за собою певні зміни, які можуть значно знизити академічну успішність та здатність до концентрації. Діти можуть відчувати постійне почуття смутку, втрати інтересу до діяльності, яку вони раніше насолоджувалися, мати проблеми з апетитом та сном, а також відчувати почуття безнадійності. Також проблема з поведінкою виражається у проявах агресивності, дратівливості, конфліктах з ровесниками та дорослими, а також труднощі у навчанні.

Перехід до мілітарної ідентичності супроводжується кризою ідентичності. Криза в свою чергу, виступає переломним етапом в житті між старим і новим досвідом, переходом із одного стану в інший. Отже, важливо забезпечити дітям підліткового віку психологічну підтримку та допомогу, щоб цей важливий етап свого розвитку вони могли пройти успішно (С. А. Castro).

Психологічна підтримка підлітків у кризовий період передбачає розуміння цих особливостей та надання відповідного супроводу. Важливо створити сприятливу атмосферу спілкування, в якій підлітки будуть відчувати розуміння та підтримку. Важливим аспектом є також активне слухання підлітків, виявлення їх потреб і проблем, а також спільне розв'язання конфліктів та пошук компромісів. Оптимальною формою роботи з підлітками є тренінг який забезпечить конструктивний підхід до побудови особистістю адекватного власного «Я».

Структура та зміст тренінгової програми

Запропонована програма тренінгу розрахована на особистість у період дорослішання, коли спостерігаються ознаки переживання кризи ідентичності в умовах воєнного стану. Оскільки віковий період, який нас цікавить, стосовно

самосвідомості можна охарактеризувати як період розвитку і поглиблення рефлексивних та інтеграційних процесів, тому в розробці тренінгу ми виходили з того, що характерними для цього вікового періоду є такі особливості:

- процес самопізнання та самоствавлення;
- пошук власного «Я», самовизначення;
- подолання кризових станів у дітей підліткового віку;
- побудови системи ціннісних орієнтацій для активізації механізмів прогнозування «Я» у контексті майбутнього і є основою створення стратегії саморозвитку і самореалізації;
- підвищення психологічної стійкості та посттравматичне зростання.

Основні принципи проведення тренінгу в групі відповідають теоретичним і методичним положенням, які лежать в основі гуманістичного напрямку психотерапії та розкривають психологічні механізми, що сприяють розвитку і корекції особистості, виступаючи основними правилами проведення тренінгу.

Основні принципи та правила проведення тренінгової програми:

1. Принципи гуманістичного ставлення до особистості, який виражається у ставленні один до одного з повагою, в прийнятті людей такими, якими вони є, без намагань їх «перевиховати». Група і тренер допомагають учасникам тренінгу усвідомити рівень свого психічного розвитку. Участь у тренінгу і виконання окремих тренінгових вправ є для учасників тренінгу добровільними. Загальний принцип гуманності передбачає психологічну захищеність особистості, її впевненість у тому, що особистісно-конфіденційна інформація не стане предметом обговорення поза групою.

2. Принцип «тут і тепер». Учасники групи аналізують не те, що було раніше, а ті події, які є особистісно значущими для людини у цей момент.

3. Принцип саморозкриття і самоусвідомлення. Розкриття свого «Я» (внутрішнього світу) перед іншими членами групи є ознакою сильної та здорової особистості. В умовах тренінгу між учасниками групи встановлюються близькі довірливі відносини (Г. Бандура).

4. Принцип «зворотного зв'язку». Ефективність цього принципу полягає в можливості учасників тренінгу інформувати один одного про вплив їхньої поведінки на діяльність групи, допомагає більш адекватно сприймати і розуміти отриману інформацію, більш успішно контролювати неадекватну поведінку.

Розроблена тренінгова програма базується на таких засадах:

1. Подолання кризових станів у дітей підліткового віку (адаптація): травматичні події кардинально змінюють звичний спосіб життя, побут, стосунки, мрії, цінності, що потребує постійної адаптації до кризових умов. Наявність кризи, з одного боку, може негативно позначитися на умовах життя, а з іншого – спонукати до пошуку нових перспектив, можливостей втілення нереалізованого потенціалу та прихованих людських ресурсів, вироблення ефективних психологічних стратегій адаптації.

У першоджерелах виокремлюються два типи факторів адаптації особистості в умовах бойових дій, це зокрема:

– перший тип: фактори, що сприяють успішній адаптації особистості (сприйнятливність до нової соціальної ролі, переосмислення свого місця в суспільстві);

– другий тип: фактори, що перешкоджають успішній адаптації особистості (підтримання руйнівної поведінки особи, негативної оцінки життєвої ситуації, Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук);

2. Розвиток самопізнання та самоствавлення: Самоствавлення особистості розуміється як складне когнітивно-афективне утворення, зрілість якого визначається якістю взаємозв'язку і ступенем узгодженості складових.

Структура самоствавлення складається з двох компонентів: раціонального ставлення до себе як суб'єкта соціальної активності («образ-Я» або категоріальне «Я») і емоційно-ціннісного ставлення до себе – переживання оцінки власної значущості як суб'єкта соціальної активності, які утворюють рефлексивне «Я».

Чимало підлітків на стадії формування особистості стикаються з питаннями: «Хто Я?», «Чого Я хочу?», «Яким мене бачать інші?». Тому розвиток здатностей до самопізнання та саморозуміння, розширення самоусвідомлення особистості, а також розуміння самого себе, дуже важливе для визначення пріоритетів в житті.

3. Підвищення психологічної стійкості у кризових умовах: процес доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом. Виділяють наступні фактори психологічної стійкості:

- наявність поруч когось, хто турбується і підтримує, як в межах родини, так і поза нею;
- здатність до складання реалістичних планів та здійснювати кроки з їх втілення;
- позитивний погляд на себе, віра у свої сили і здібності;
- навички комунікації та вирішення проблем;
- здатність до управління сильними почуттями та імпульсами;
- екологічні та індивідуальні фактори (Е. Crawford).

4. Посттравматичне зростання це концепція, що описує позитивні психологічні зміни, які відбуваються в результаті боротьби з надзвичайно складними, надзвичайно стресовими життєвими обставинами. Ці обставини представляють значні проблеми для адаптаційних ресурсів особистості та створюють значні проблеми для способу розуміння людиною світу та свого місця в ньому. Посттравматичний ріст передбачає психологічні зміни, які «змінюють життя» в мисленні та ставленні до світу та себе, що сприяє особистому процесу змін, які мають глибоке значення.

В. Франкл, вказує, що «продуктами останньої світової війни» стали формування «фаталістичного ставлення до життя» та відмова від «подалшого планування». Тому війна – це травма глибокого екзистенційного рівня, яка

вимагає суттєвої трансформації особистості на рівні сенсів та буттєвих цінностей. Посттравматичне зростання – це позитивні зміни та особистісні трансформації, які можуть виникнути у людини після переживання травматичних подій чи стресового досвіду.

Мета – подолання кризи ідентичності, перехід до мілітарної ідентичності, усвідомлення ціннісних пріоритетів, життєвих перспектив, уміння справлятися із складними життєвими ситуаціями.

Головним орієнтиром програми є знайомство підлітків зі шляхами, методами та засобами долаття кризи, способами застосування актуального життєвого досвіду (світогляду, цінностей тощо).

Завдання програми:

- розвиток самосвідомості з метою пізнати самого себе;
- розвиток здатності до самоаналізу, самопізнання, навичок ведення позитивного внутрішнього діалогу про самого себе, розширення уявлень та усвідомлення різних аспектів власного «Я»;
- формування позитивної адаптації до кризових умов: посттравматичне зростання та його роль у подоланні наслідків кризових і травматичних подій;
- постановка короткострокових, довгострокових цілей, планування власної життєдіяльності, усвідомлення життєвих пріоритетів.

Тренінг складається з шести днів, кожен з яких має свою тематику і набір вправ.

Таблиця

ПЛАН ПРОГРАМИ

Етапи/Заняття	Зміст	Вправи	Час
1. Вступна частина Знайомство.	Встановлення контакту між учасниками групи та налаштування на роботу в групі; Формування безпечного простору для взаємної довіри та підтримки.	Вправа: привітання; Вправа: «Правила взаємодії»; Повідомлення теми і мети тренінгового заняття; Вправа: Очікування.	45 хв
2. Формування адекватної самооцінки	Формування навичок самоаналізу, визначення особистих сильних та слабких сторін, усвідомлення важливості прийняття свого «Я» з усіма перевагами й недоліками.	Вправа: «Хто я?»; Вправа: «Я-реальна (ий), Я-ідеальний»; Вправа: «За що я ціную себе та інших людей»; Вправа «Рефлексія»	60 хв.
3. Повідомлення «Стрес і негативне мислення»	Надати інформацію про стрес та його	Вправа: «Мій настрій сьогодні»;	60 хв

	дію на психіку в екстремальних ситуаціях; розвивати комунікативні навички, почуття власної значимості.	Мозковий штурм «Що таке стрес?»; Вправа: «Як опанувати стрес?»; Вправа: «Швидка допомога при стресах»; Обговорення	
4. Розвиток психологічної стійкості	Емоційне розвантаження, формування психологічної стійкості дітей, вміння долати тривогу та паніку.	Вправа: «Асоціації»; Вправа: «Дерево сили»; Вправа: «Екстремальна валіза»; Вправа на заземлення: «Дерево сили»; Рефлексія	60 хв
5. Пошук особистісних ресурсів	Збільшенні особистісної міцності, зміцненні міжособистісних зв'язків та розвитку нових цінностей та переконань.	Вправа «Чарівний магазин»; Вправа «Мої можливості»; Вправа «Візуалізація моральних якостей»; Наратив «Моя історія війни»; Вправа «Від щирого серця».	60 хв
6. Заключна частина	Оцінка ефективності тренінгу: обговорення змін та досягнень, що відчують учасники. Зворотній зв'язок: оцінка тренінгу учасниками, рекомендації та індивідуальні консультації. Закріплення результатів: розробка індивідуальних планів підтримки позитивних змін.	Вправа: «Моя внутрішня підтримка»; Вправа: «Зворотній зв'язок»	60 хв

Очікувані результати: підвищення рівня рефлексії, міжособистісної взаємодії, внутрішньої мотивації, самооцінки; зниження рівня розвитку кризового стану; підвищення рівня емоційної стабільності і впевненості у собі, зміцненні міжособистісних зв'язків та розвитку нових цінностей та переконань.

Творчість у контексті формування мілітарної ідентичності школярів (В.В. Депутат)

Просто проживаючи своє життя в прагненні до справжнього самовираження, ми розвиваємо свою вроджену творчу силу.

Формування (творчої) ідентичності відбувається через низку процесів, які відбуваються в різний час, і – залежно від того, на якому етапі життя людина знаходиться – деякі з них важливіші за інші.

- У дитинстві та підлітковому віці особистість усвідомлює, що є індивідуальністю.

- Існує процес ідентифікації, під час якого людина привласнює риси інших, знаходить закономірності й утверджує приналежність до своєї спільноти (спільнот).

- Процес атрибуції, коли людина враховує реакції інших на неї
- Нарцисичний процес оцінки, коли людина емоційно інвестує в себе
- Процес збереження, під час якого людина намагається з часом культивувати стабільне «Я».

- Процес усвідомлення, під час якого відбувається перехід від ототожнення себе з минулим «Я» до ототожнення себе з можливостями у своєму майбутньому «Я».

Ці процеси не завжди відбуваються один за одним, оскільки є нелінійними (J. de Valverde).

Травми війни по-різному впливають на людей та позначаються на їх ідентичності, зокрема й мілітарній.

Деякі надзвичайно продуктивні творчі люди можуть активно трансформувати свій біль у творчі зусилля. Їхня креативність стає засобом зцілення. Їхнє внутрішнє зцілення та зростання продовжують надихати та мотивувати їх бути більш креативними. Їхня креативність та емоційне зцілення працюють разом у синергетичному зв'язку. Вони зцілюються та трансформуються завдяки своїй творчій роботі та стають дедалі креативнішими, стикаючись зі своїм болем.

Деякі люди можуть бути дуже креативними, незважаючи на травму, але вони не залучені до процесу зцілення. Вони можуть отримати доступ до свого емоційного, творчого простору та створювати музику, фільми, романи, книги, картини, моду або будувати бізнес і послідовно втілювати свої ідеї в реальність. Але коли вони виходять за межі цього творчого простору, вони живуть з неметаболізованим емоційним болем. Це часто проявляється тривогою, депресією та/або залежностями.

Також є ті, хто може отримати доступ до свого емоційного, творчого простору, але контакт із їхнім внутрішнім світом призводить до повторної травматизації знову і знову. Їхні історії чи творчі починання викликають незагоєну травму, і вони потрапляють у пастку старих, болісних шаблонів. Іноді дуже успішні творчі люди застрягають у цьому непродуктивному емоційному творчому просторі, коли найменше цього очікують. Незважаючи на

роки успіху, депресія, тривога чи залежності можуть виникнути з цих невирішених емоційних ран і заманити людину в пастку *творчого занепаду*.

Є люди, які не можуть отримати доступ до свого емоційного творчого простору, який називається творчим блоком, і це саме по собі підживлює їхній емоційний біль, депресію, тривогу та залежності. Вони не можуть реалізувати свій творчий потенціал і відчують нездатність отримати доступ до своїх справжніх ресурсів та використовувати їх. Це відчуття відірваності від свого *творчого «я»* саме по собі є травматичним. Вони відчують, що живуть малим життям, до якого не належать. Вони знають, що могли б досягти більшого та відчуті більш повноцінне життя, але вони потрапляють у пастку туги, оскільки травма заважає їм жити повноцінним життям.

Це варто враховувати при організації творчих занять для школярів з травмою, розуміючи, що малювання чи створення інших творчих продуктів може зумовити у них вторинну травматизацію. Тому ми пропонуємо творчі практики, які позитивно впливатимуть на формування мілітарної ідентичності та сприятимуть зціленню від психологічних травм, зумовлених війною.

Складання пазлів та розмальовки на мілітарну тематику. Найкраще брати пазли з 1000-2000 деталей, які дозволяють зосередитися на кольорах і формах, задіявши при цьому дрібну моторику. Розмальовки за номерами – це один із важливих видів усвідомленої діяльності, яким може займатися кожен для того, аби змогти зосередитися на своїх думках і почуттях та радіти готовому результату, до якого довелось докласти незначних, але все ж таки зусиль.

Творче ведення щоденника. Ще однією терапевтичною діяльністю, яка допомагає зцілитися від складної травми, є ведення творчого щоденника. Використовуючи фарби, олівці та фотографії, можна записувати або малювати свої почуття та емоції.

Драматерапія. Драматерапевт проведе учасників через низку заходів. Це може включати написання та читання сценаріїв, рольові ігри, драматичні ігри або імпровізацію. Окрім насолоди творчим досвідом, учасники також мають можливість переживати різні емоційні стани, виражаючи як складні, так і позитивні емоції.

Танцювальна терапія. Також відома як танцювально-рухова терапія, ця креативна терапія може допомогти людям відчуті більший зв'язок зі своїм тілом та навколишнім середовищем. Вона може допомогти їм висловити свої почуття за допомогою рухів, а не слів. Сеанси також можуть включати словесну рефлексію.

ВИСНОВКИ

Ми констатуємо, що нині є ознаки кризи мілітарної ідентичності підлітків, оскільки й досі в суспільстві лише формується єдиний наратив війни, крім того, проживання в умовах хронічної екстремальності, щоденні обстріли, руйнування міст і селищ, загибелі цивільних та військових, характеризують політравматизацію мілітарного досвіду та негативно позначаються на психологічному благополуччі підлітків. Втім, оскільки даний хронічний (ймовірно, вже токсичний стрес війни) не має чітко визначеного завершення, підлітки змушені до нього адаптуватися, використовуючи власний життєвий досвід (часто вже не пам'ятаючи того, що було до війни) та моделі поведінки дорослих, нерідко суперечливі, неадаптивні.

Щодо мілітарних наративів, то у підлітків виявлено основний, умовно названий нами «виживання» (вижити будь-якою ціною), це стосується як власне самих підлітків, так і їхніх рідних, при цьому старші підлітки є більш патріотично налаштованими, ніж молодші, а вагомою складовою їх мілітарної ідентичності виступають різні форми участі у волонтерському русі. Слід відзначити, що провідною емоцією у наративах підлітків є не страх, як ми припускали на початку дослідження, а гнів. Гнів є типовою реакцією на події, які здаються несправедливими або жертвою яких люди стають, а також може бути особливо поширеним, при відчутті зраженості (загибель батька на війні підлітки часто сприймають як зраду), крім того зрадою є руйнування звичного способу та ненасильницькі травми.

Ми наголошуємо на важливості вивчення впливу на формування мілітарної ідентичності та адаптацію до умов мілітарної повсякденності саме ненасильницьких травм – вимушеного переселення та втрати звичного соціального оточення, що ми спостерігаємо на численних прикладах внутрішньпереміщених осіб. Психологічний вплив, який війна в Україні матиме на підлітків, неможливо недооцінити, і країни, які приймають біженців, також повинні усвідомлювати необхідність надання їм своєчасних та ефективних послуг з підтримки психічного здоров'я.

Отже, мілітарна ідентичність та пов'язані із нею психологічне благополуччя та соціальна адаптованість підлітків в умовах війни визначаються: родинною травмою, зумовленою війною (участю рідних у бойових діях, поранення, загибель чи зникнення безвісти рідних, внутрішнє переміщення із окупованих територій чи зон активних бойових дій); родинними зв'язками в Росії та/чи на тимчасово окупованих територіях (нерідко – почуття провини чи амбівалентне ставлення до подій війни); особистою безпекою (досвідом перебування під обстрілами, поранення, руйнування будинків, досвідом перебування у бомбосховищах), медіаграмотністю (знаннями про війну, участю у дискусіях на теми війни в соціальних мережах, досвідом ігор на військову тематику).

Сподіваємось, методичні рекомендації стануть у нагоді педагогам, психологам та всім, хто цікавиться питанням формування мілітарної ідентичності учнів.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Артеменко А.Б. Мілітарна ідентичність у контексті соціальної (ре)адаптації ветеранів АТО/ООС : дис. ... д-ра. філософії : 054. Харківський гуманітарний університет «Народна українська академія»; Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2020. 269 с.

Бандура Г. Соціально-психологічний тренінг як форма роботи з підлітками в період кризи ідентичності. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 39. С. 64-72.

Блох С. Введення у психотерапію... Амстердам-Київ: «Сфера». 280 с.

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. посібник. Київ.: ТОВ «Інформаційні системи», 2016. 87 с.

Гончарова І. Професійна ідентичність військових психологів: теоретико-методологічний аналіз. Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна. 2017. 220 с.

Захарова Л. Мілітарна ідентичність в інформаційну еру. Дніпро: «Планета», 2020. 210 с.

Зливков В., Лукомська С., Нариси з історії становлення мілітарної ідентичності українців: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 140 с.

Злобіна О., Дембіцький С. Вплив позитивних та негативних очікувань на психологічний стан населення: диспозиційний оптимізм vs подовжений стрес. *Соціологічні студії*. 2024ю № 1 (24). С. 24–33.

Жадан С. Інтернат. Чернівці: Померанцев Святослав, 2021. 336 с.

Кармазіна М.С. Ідентичності у сучасному науковому дискурсі. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І.Ф. Кураса*. Київ, 2013. Вип. 3. С. 4–29.

Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький: Імекс., 2020. 125 с.

Кізіма М., Українська мілітарна ідентичність крізь призму скіфо-сарматської спадщини. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2024. Випуск 55. С. 98–109.

Коваленко П. Інформаційна грамотність для оборонного сектору. Київ: «Наука», 2022. 150 с.

Ковальчук О. Професійна ідентичність військовослужбовців: психологічні аспекти формування. Національна академія внутрішніх справ. 2018. 256 с.

Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: Навчальний посібник. Київ-Ніжин 2024. Видавець Лисенко М.М., 261 с.

Лукомська С.О. Формування мілітарної ідентичності підлітків засобами цифрових ігор. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. 2024. С.106-110.

Менегетті А. Психосоматика. «Онтопсихологія». 2007. 360 с

Микольченко В. С. Особливості української ментальності як підґрунтя вибору між *vita minima* та *vita heroica*. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія: Філософія. Соціологія. Політологія. 2014. № 22, Вип. 24 (2). С. 68-73.

Омельченко Я.М., Кісарчук З.Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. 2008. Київ: Шкільний світ.

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навч. пос. Том 2. Київ: 2018. 240 с.

Петренко І. В. Інформаційна безпека в умовах інформаційної війни. Київ: «Наукова думка», 2018. 220 с.

Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навчально-методичний посібник / С.О. Богданов та ін. ; заг. ред.: В.М. Чернобровкін, В.Г. Панок. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

Публічне управління: термінологічний словник / В. С. Куйбіда та ін. ; за заг. ред. В.С. Куйбіди, М.М. Білінської, О.М. Петроє. Київ: НАДУ, 2018. 224 с.

П'ятницька Є. В. Психологічна допомога дітям і підліткам, що переживають психотравмуючі події : навч.-методич. посібник. Миколаїв, ЛТД. 2020. 125 с.

Рафальський О., Калакура Я., Калакура О., Юрій М. Цивілізаційна ідентичність українства: історія і сучасність. Київ: ІПіЕнД ім. І. Ф. Кураса НАН України, 2022. 512 с.

Сидоренко Н. Соціально-психологічні особливості професійної ідентичності офіцерів Збройних Сил України. Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2020. 198 с.

Сливинський О. Словник війни. Харків: Vivat. 224 с.

Смірнов В. В. Основи інформаційної грамотності військовослужбовців. Харків: «Фоліо», 2021. 180 с.

Степико М. Українська ідентичність: феномен і засади формування. Київ: НІСД, 2011. 336 с.

Терент'єва А. Досвід держави Ізраїль щодо управління безпекою цивільного населення в умовах кризових ситуацій. *Науковий вісник: Державне управління*. 2023. № 2 (14). С. 310–333.

Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія / Л.М. Карамушка та ін. ; за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.

Тимчук О. Інформаційна безпека та інформаційна грамотність у військовому середовищі. Київ: «Академія», 2019. 256 с.

Утвердження української національної та громадянської ідентичності : монографія / Журба К., Бех І., Бойко С. та інші; за заг. ред. К. Журби та О. Рейпольської. Київ: "Компрінт", 2024. 232 с.

Хорольська Т. «Туга за героїчним» як життєвим ідеалом людського екзистування. *Actual Problems of Mind*. 2000. № 3. С. 148-162.

Чепелева Н., Євдокимова Н., Зливков В., Лукомська С., Котух О. Наративи становлення мілітарної ідентичності українців (XVI-XX століття). Монографія. Київ-Ніжин 2024. Видавець Лисенко М.М. 144 с.

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 фотOVERнісажу 1). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*: щоквартальний науково-методичний журнал. 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)

URL: <https://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2023/2/7.pdf>

Чудакова В. П. Аспекти психологічної допомоги особистості в екстремальних, кризових ситуаціях та довготривалої напруги, у подоланні наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості, здатності до швидкої адаптації і посттравматичного зростання. *Теперішнє та майбутнє української психології: надбання та втрати* : Зб. тез доп. Всеукр. наук. круглого онлайн-столи (м. Київ, 22 травня 2024 р.). Київ. 2024. С. 64-68. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743617>

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 фотOVERнісажу, частина 2). 12 частина. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*: щоквартальний науково-методичний журнал. 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) URL: <https://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2023/3/12.pdf>

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 (м. Київ, 30 червня 2022 р.). Київ: «Вид-во Людмила», 2022. 324 с. С. 286 -293. URL: <https://dndi.mvs.gov.ua>

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*: щоквартальний науково-методичний журнал. 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) URL: <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2023/1/9.pdf>

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. Науковий-семінар практикум. *«Освіта та розвиток обдарованої особистості»*: щоквартальний науково-методичний журнал. 2025. №2 (97), С. 57-67. URL: <https://otr.iod.gov.ua/ojs/index.php/otr/article/view/257/247> DOI: [https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-2\(97\)-08](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2025-2(97)-08)

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> URL: http://tppjournal.com.ua/n56y2k21_tom_2_a27.html

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* : Зб. матер. Всеукр.наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 05-06 листопада 2024). Київ, 2024. С. 82-86. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743609>

Чудакова В. П. (2025) Основні детермінанти та інтегративний інструментарій формування мілітарної ідентичності учасників освітнього процесу, засобами «психологічної допомоги в подоланні наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації», на основі реалізації «технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості». Частина 2. Науковий-семінар практикум. *«Освіта та розвиток обдарованої особистості»*: щоквартальний науково-методичний журнал. 2025. №3 (98). С. 94-102.

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* : Зб. тез доп. щорічного Всеукр.наук. круглого онлайн-столу (м. Київ, 12 червня 2024 року). Київ, 2024. С. 73-76. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744549/>

Чудакова В. П. Реалізація компетентнісно орієнтованого навчання: навчальна програма. Київ: КОНВІ ПРІНТ, 2021. 25 с. URL: <https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/21-29-CHudakova.pdf> URL: <https://undip.org.ua/library/realizatsiia-kompetentnisno-orientovanoho-navchannia-navchalna-prohrama/>

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»: щоквартальний науково-методичний журнал. 2024. № 3 (94). С. 69-85 URL: <https://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2024/3/10.pdf> 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)

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»: щоквартальний науково-методичний журнал. 2025. №1. 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)

Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2023. № 2. С. 66–72.

Як подолати психотравму та відновити душевну рівновагу. Методичний посібник із психотравматерапії Bern: KMB, 2012. 328 с.

Aupperle R. L., Melrose A. J., Stein M. B., Paulus M. P. Executive function and PTSD: Disengaging from trauma. *Neuropharmacology*. 2012. Vol. 62(2). P. 686-694.

Arcuri N. M. Military children resilience: Implications for school counselors. *Journal of Military and Government Counseling*. 2015. Vol. 3(2). P. 93-106.

American Psychological Association. Resilience 2023. <https://www.apa.org/topics/resilience>

Cacace S., Smith E. J., Cramer R. J., Meca A., Desmarais S. L. Military self-stigma as a mediator of the link between military identity and suicide risk. *Military psychology*, 34(2), 2022. P. 237–251.

Castro C. A., Dursun S., MacLean M. B., Lazier R., Fossey M., Pedlar D. Essential components for a successful military-to-civilian transition. In *Military Veteran Reintegration*. 2019. P. 245-251.

Condren M. Self-directed universalists: Social heroes and value-oriented challenges to authority. *Heroism Science*. 2019. Vol. 4(2). P. 8-12

Crawford E., Wright M.O., Masten A. Resilience and spirituality in youth, in E.C. Roehlkepartain, P.E. King, L. Wagener & P.L. Benson (Eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*. 2005. P. 355–370.

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

Durrani N., Dunne M. Curriculum and national identity: Exploring the links between religion and nation in Pakistan. *Journal of Curriculum Studies*. 2010. Vol. 42(2). P. 215–240.

Edwards E., Osterberg T., Coolidge B., Greene A. L., Epshteyn G., Gorman D., El-Meouchy P. Military experiences, connection to military identity, and time since military discharge as predictors of United States veteran suicide risk. *Military psychology*, 36(5), 2024. P. 465–478.

Faran M. E., Weist M. D., Faran D. A., Morris S. M. Promoting resilience in military children and adolescents. In *Community planning to foster resilience in children*. Boston, MA: Springer US. 2004. P. 233-246.

Heward C., Li W., Chun Tie Y., Military Identity, and Mental Health Outcomes in Military Personnel. *Military medicine*. 2024. Vol. 189 (11/12). P. 23-82.

Hibshman G. Self-Narratives and Heroism. In *Encyclopedia of Heroism Studies*. 2024. P. 1855-1858. Cham: Springer International Publishing.

Huntington S. P. The soldier and the state: The theory and politics of civil-military relations. Cambridge, MA: *Harvard University Press*. 1957.

Hutmacher F., Mayrhofer R. Psychology as a historical science? Theoretical assumptions, methodological considerations, and potential pitfalls. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42(22). P. 18507-18514.

Janowitz M. The professional soldier: A social and political portrait. New York: *Free Press*. 1960.

Johansen R. B., Laberg J. C., Martinussen M. Measuring military identity: Scale development and psychometric evaluations. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2013. Vol. 41(5). P. 861–880.

Johansen R. B., Laberg J. C., Martinussen M. Military identity as predictor of perceived military competence and skills. *Armed Forces & Society*. 2014. Vol. 40(3). P. 521–543.

Kimmerling B. Patterns of militarism in Israel. *European Journal of Sociology/Archives Européennes de Sociologie*. 1993. Vol. 34(2). P. 196-223.

Klonsky E. D., May, A. M. The three-step theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the “ideation-to-action” framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 2015. P. 114–129.

Lancaster S. L., Kintzle S., Castro C. A. Validation of the warrior identity scale in the Chicagoland veterans study. *Identity*, 18(1), 2018. P. 34–43.

Lien R., Bøe H. J., Johansen R. B. Confirmation of military identity after exposure to stress–Influence of status dimensions. *Scandinavian Journal of Military Studies*, 4(1), 2021. P. 183–194.

Minahan A. What is Clinical Social Work?. *Social Work*. 1980. Vol. 25(3). P. 171-171.

Moskos, C., Jr. (1977). From institution to occupation: Trends in military organization. *Armed Forces & Society*, 4, 41-50.

Nagy M. Children in Terrorism. *Journal of Eastern European Criminal Law*. 2022. № 1. P. 21-30.

Rossiter A. G., Ling C. G. Building resilience in US military families: why it matters. *BMJ Mil Health*. 2022. Vol. 168(1). P. 91-94.

Shaw J.A. Children exposed to war/terrorism. *Clin. Child Fam. Psychol. Rev.* 2003. Vol. 6. P. 237–246.

Smith A. Education in the twenty-first century: Conflict, reconstruction and reconciliation. *Compare: A Journal of Comparative and International Education*. 2005. Vol. 35(4). P. 373-391.

Sokol Y., Gromatsky M., Edwards E. R., Greene A. L., Geraci J., Harris R., & Goodman M. The deadly gap: Understanding suicide among veterans transitioning out of the military. *Psychiatry Research*, 300, 2021. P. 113875.

Terrasi S., De Galarce P. C. Trauma and learning in America's classrooms. *Phi Delta Kappan*. 2017. Vol. 98(6). P. 35-41.

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

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Депутат Валентина Василівна – наук. співроб. лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Завгородня Олена Василівна – доктор психол. наук, провід. наук. співроб. лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Зливков Валерій Лаврентійович – канд. психол. наук, доцент, завідувач лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Копилов Сергій Олегович – канд. філол. наук, старший наук. співроб. лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Котух Олена Вікторівна – мол. наук. співроб. лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Лукомська Світлана Олексіївна – канд. психол. наук, старший наук. співроб. лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Максимов Микола Володимирович – доктор психол. наук, професор, старший наук. співроб. лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Медінцев Владислав Олександрович – канд. психол. наук, наук. співроб. лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Степура Євгеній Вікторович – канд. психол. наук, наук. співр. лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Чудакова Віра Петрівна – канд. психол. наук, старший наук. співроб. лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Виробничо-практичне видання

ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УЧНІВ

Методичні рекомендації

Авторська редакція

Ум. друк. арк. 5,0

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
01033, м. Київ, вул Паньківська 2;
тел./факс: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.