



3. НАУКОВИЙ СЕМІНАР-ПРАКТИКУМ



Віра Петрівна Чудакова,

кандидатка психологічних наук,

старша наукова співробітниця

Інституту педагогіки НАПН України,

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,

доцент Ташкентського державного педагогічного університету ім. Нізамі,

практикуючий психолог, тренер, консультант, коуч,

м. Київ, Україна



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

УДК 159.923:005.336.1/5:005.591.6

DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-1\(88\)-67-77](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-1(88)-67-77)

ІНТЕГРАТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ І РОЗВИТОК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЗДАТНОСТІ ДО ШВИДКОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ, ТРАВМІВНИХ СИТУАЦІЯХ, З ВИКОРИСТАННЯМ ДІАГНОСТИЧНИХ І КОРЕКЦІЙНИХ, ЦИФРОВИХ І STEM-МЕТОДІВ (частина 10)

Анотація.

У публікації представлено досвід використання інтегративного інструментарію забезпечення психологічної допомоги і розвитку компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості в складних життєвих травмівних ситуаціях. Розкрито результати реалізації компонентів діагностичних, корекційних, цифрових і STEM-методів. За основу взято авторську гуманістичну «Технологію формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості в умовах інноваційної діяльності» (В. Чудакова, 2016–2023).

Ключові слова: інтегративний інструментарій; забезпечення психологічної допомоги; компетентності; стресостійкість; здатність до швидкої адаптації; особистість; складні життєві травмівні ситуації; діагностичні і корекційні, цифрові та STEM-технології.

Продовжуємо висвітлення досвіду впровадження в практику діяльності освітніх організацій різних типів і країн результатів наукового дослідження та реалізації авторської інтегративної комплексної системи науково-методичного забезпечення «Психологія формування компетентностей конкурентоспроможності особистості в умовах інноваційної діяльності організацій» У попередніх випусках журналу «Освіта та розвиток обдарованої особистості» (ISSN 2309-3935, DOI <https://doi.org/10.32405/2309-3935>), у рубриці «Науковий семінар-практикум» нами опубліковано 9 частин публікацій. Розпочинаємо наступну рубрику.

Метою цієї публікації (10 частини) є представлення: досвіду використання інтегративного інструментарію забезпечення психологічної допомоги і розвитку компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості в складних життєвих травмівних ситуаціях; досвіду психологічної роботи з травмою

наслідків війни; досвіду спеціальної психологічної підготовки психологів, медиків, соціальних працівників, волонтерів у цих умовах. Висвітлення результатів реалізації компонентів діагностичних, корекційних, цифрових (математично-статистичних), STEM-технологій; апробація і впровадження «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» (В. Чудакова, 2016–2023).

Експериментально-наукова база і географія наукового дослідження. Дослідження проводилося з учасниками освітнього процесу на базі експериментальних закладів ЗЗСО і ЗВО України (м. Одеса, м. Херсон, м. Київ і Київська область). У Республіці Узбекистан авторська «Технологія» реалізується в рамках «Проекту міжнародної співдружності освітніх програм В. П. Чудакової в Узбекистані» на базі ЗВО м. Ташкент, м. Бухара, м. Шахрісабз, м. Чирчик, м. Нукус, м. Ургенч. Завдяки науково-методичній і творчій співпраці з вищезазначеними закладами освіти і творчими



колективами різних країн на різних етапах науково-дослідної експериментальної роботи було розроблено, апробовано і впроваджено: комплексну систему науково-методичного забезпечення; інтегративний діагностичний і корекційно-розвивальний інструментарій; інформаційно-смысловий, діагностичний, аналітично-інтерпретаційний і прогностичний та корекційно-розвивальний блоки. Окрім того, відшліфовувались окремі аспекти і компоненти модулів «Технології». Кожен заклад і освітня установа внесли свій важливий і цінний вклад.

Методи. Для розв'язання поставленої мети та реалізації завдань науково-дослідної роботи використовувалися такі методи науково-дослідження: аналіз літератури з проблеми; теоретичний аналіз проблеми; узагальнення експертних суджень; психолого-педагогічний експеримент, психолого-педагогічні діагностичні методики, метод експертної оцінки, методи математичної статистики, метод активного соціально-психологічного навчання, тренінгу, коучингу. Математична обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 20).

У цій публікації буде ретельно розглянуто такі питання:

1. *Психотравмівна ситуація/подія, психологічна допомога та психологічна підтримка, їх правила і принципи.*
2. *Багаторівневість психологічної допомоги.*
3. *Проблема психічної травми, її наслідки та шляхи вирішення.*
4. *Використання інтегративного інструментарію «Технології» у надзвичайних/екстремальних умовах, кризових і складних життєвих травмівних ситуаціях.*

1. Психотравмівна ситуація/подія, психологічна допомога та психологічна підтримка, правила, принципи

У сучасних умовах воєнного стану в Україні актуальності набувають проблеми забезпечення психологічної допомоги і розвитку компетентностей стресостійкості, здатності до швидкої адаптації особистості в складних життєвих кризових і травмівних ситуаціях.

Воєнний конфлікт спричинив низку важких ситуацій, які для різних верств населення стали стресовими, кризовими, травмівними. Особливих випробувань зазнають мирні жителі, які перебувають у зоні конфлікту, вимушені переселенці, родини загиблих; військовослужбовці як ті, хто бере участь у бойових діях, так і демобілізовані та їхні сім'ї; волонтери і всі, хто працює з потерпілими. Цим людям важко адаптуватися до нових складних обставин, нелегко і в повсякденному житті. У них можуть загострюватися наявні проблеми та з'являтися нові, погіршуватися і фізичне, і психічне здоров'я [5, с. 6].

Психотравмівна ситуація/подія – це будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що загрожує життю і фізичній цілісності людини, має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади [5].

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

Психологічна допомога і психологічна підтримка – 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 [5].

Психологічна допомога – сфера практичного застосування психології, що зорієнтована 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** – цілеспрямована активність, спрямована на розширення психологічних можливостей іншої людини в її особистісному й соціальному функціонуванні.

Психологічна допомога може надаватися на *професійному 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 спираються на теорію; *діють згідно з правилами*, прийнятими в межах професійної спільноти; їхня діяльність санкціонується суспільством [1; 5].

Будь-який професіонал працює відповідно до прийнятих в соціумі правил щодо тієї чи іншої діяльності

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



система, необхідно розуміти принципи її організації. Орієнтування на принципи позбавляє необхідності знати численні правила.

Принципи (від лат. *principium* – начало, основа) – це основні закони, на яких ґрунтується як життєдіяльність окремої людини, так і функціонування різних систем. Принципи – це базові істини, що є підґрунтям законів, положень, правил і визначають будь-яку діяльність. Принципи є орієнтиром для прийняття рішення, для оцінки правильності та доцільності тієї чи іншої дії. Без дотримання принципів ні люди, ні системи не можуть ефективно виконувати своє призначення [5].

2. Багаторівневість психологічної допомоги

Представники різних груп людей із психотравмивним досвідом по-різному переживають кризові, травмивні та стресові події, по-різному адаптуються до життя, а отже, і *психологічна допомога* в кожному окремому випадку має певні особливості.

Одним із принципів [5; 7] психологічної допомоги на етапі комплексного реагування, як і на етапі мінімального реагування та в системі психологічної реабілітації, є **багаторівневість**: 1) рання психологічна допомога, 2) соціально-психологічний супровід, 3) психологічна реабілітація, 4) комплексна реабілітація. Кожен рівень, на якому надається психологічна допомога, *передбачає певні вимоги* до: місця надання допомоги; підготовки тих, хто надає психологічну допомогу; реалізації різноманітних заходів, різних форм психологічної допомоги, залежно від соціальної ситуації, потреб і стану постраждалих.

Можна запропонувати чотири рівні надання психологічної допомоги на етапі комплексного реагування після чи під час екстремальної (надзвичайної) ситуації, а саме: рання психологічна допомога та/або соціально-психологічний супровід у перший місяць після зміни соціальної ситуації; соціально-психологічний супровід; психологічна реабілітація; комплексна медико-психологічна реабілітація.

Варто зазначити, що такі форми психологічної допомоги, як психологічна підтримка, інформування, психологічна просвіта (психоедукація) та психологічна діагностика проводяться на всіх рівнях, змінюється лише їхнє наповнення. Відповідно, психологічне консультування – основна форма роботи другого рівня – проводиться і третьому та четвертому рівнях, а психотерапевтична допомога надається на третьому і четвертому рівнях.

На кожному рівні (це стосується всіх етапів – мінімального, комплексного реагування і психологічної реабілітації) постраждалі можуть потребувати невідкладної психологічної допомоги (комплекс заходів, що здійснюються в разі гострої стресової реакції чи гострого переживання кризи. Мета втручання – стабілізація психічного

стану, відновлення попереднього рівня функціонування, попередження розладів адаптації). Тому заходи з невідкладної психологічної допомоги не виділяємо як окремий рівень [5; 7].

3. Проблема психічної травми, її наслідки та шляхи вирішення

Психологічні проблеми дорослих і дітей, які отримали травматичний досвід унаслідок воєнних дій, потребують професійного вирішення та психологічного супроводу. Мешканці України сьогодні переживають серйозні емоційні потрясіння, що пов'язані з загрозою життю, втратою близьких, майна, роботи, розпадом сімей, вимушеним переселенням, відмовою від колишніх життєвих смислів. Із воєнним конфліктом пов'язана значна кількість проблем, але особливої уваги заслуговують психологічні проблеми різних потерпілих верст населення: вимушені переселенці, розділені сім'ї, безробіття, втрата близьких, страх цієї втрати, зростання кількості людей з адиктивними, депресивними та суїцидальними тенденціями [8].

Психіка людини – це складна багатфункціональна система, що дозволяє людині витримувати травматичний досвід, адаптуватися навіть до найжорсткіших і часом нелюдських умов життя. Проте травматичний досвід зберігається в глибинних системах психіки і починає латентно впливати життя людини, дорослого чи дитини. *Постійне внутрішнє невдоволення створює платформу соціальних конфліктів; почуття провини через відчуття безсилля змінити неприйнятну ситуацію готує ґрунт для психосоматичних, адиктивних порушень, появи неврозів, депресії та суїцидальних тенденцій* [3; 8].

Важливо зазначити, що матеріальні збитки, кількість фізично постраждалих людей можна оцінити, *але практично не піддається оцінці масштаби психоемоційної, моральної шкоди*, що завдані воєнним конфліктом здоров'ю дітей та їхніх батьків, особам похилого віку. Окрім учасників бойових дій, *найбільш постраждалою стороною в ситуації воєнного конфлікту* виявляються діти та жінки, які відчувають сильне почуття незахищеності.

Проблема психічної травми безпосередньо пов'язана з глибинними феноменами психіки і сприймається як афективний слід переживань, пов'язаних із певними травмивними подіями – це зовнішня подія, що заподіяла людині, (дорослому чи дитині) шкоду, наслідки якої переживаються настільки інтенсивно, що свідомою частиною психіки неспроможна з ними впоратися. Головною ознакою події, що травмує, є її раптовість. Травмивна подія здатна різко та несподівано змінити життя людини, соціальну ситуацію розвитку.

Психічна травма здатна вплинути на все психічне життя людини, залишаючи негативний слід у функціонуванні процесів когнітивної сфери,



соціального життя та загальної адаптивності. Наслідки психічної травми виявляють себе в переживаннях суб'єкта щодо повсякденного життя, яке сприймається з дефіцитом спілкування, яскравості сприйняття навколишнього світу, позитивних емоцій, що призводить до стійкого зниження настрою, нападів тривоги, паніки. У цьому раніше *цілком самодостатня особистість починає відчувати* безпорадність, самотність, страхи, втрату сенсу життя. *Психічна травма деструктивно впливає* сприйняття суб'єктом часу та простору. Порушується природний зв'язок між подіями минулого, сьогодення та майбутнього [3–8]. Саме тому є необхідність підготовки фахівців для розв'язання зазначеної проблеми.

4. Використання інтегративного інструментарію «Технології» в надзвичайних/екстремальних умовах, кризових і складних життєвих травмівних ситуаціях

Важливим є забезпечення необхідними теоретико-практичними знаннями фахівців, які працюють у галузі психологічної допомоги, психолого-соціальної підтримки та медико-психологічної допомоги постраждалому населенню в гіпернадзвичайних/екстремальних ситуаціях, а також розвиток компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості в складних життєвих травмівних ситуаціях.

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

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

З метою розв'язання вищезазначених проблем, а саме – науково-методичного забезпечення психологічної допомоги та розвитку компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості в складних життєвих травмівних ситуаціях, нами використано інтегративний інструментарій «діагностичної моделі» та «корекційно-розвивальної моделі», що є склад-

никами «Технології формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості» (далі «Технологія») [2; 9–13].

Попри те, що «Технологія» розроблялася для використання в мирний час, своєї актуальності вона набула і під час світової кризи пов'язаної Covid-19, і в надзвичайних/екстремальних умовах воєнного стану. З'ясовано, що її доцільно використовувати не лише в стабільний і мирний час, а й в умовах кризи, і складних життєвих травмівних ситуаціях. Наведемо приклади її використання.

1. На основі «Технології» у 2020–2021 рр. – під час глобальної загрози Covid-19 нами розроблено на її основі та впроваджено тренінги-коучинги: «Психологічне забезпечення роботи з населенням у карантинний та після карантинний період»; «Інтерактивні методи розвитку психологічної і емоційної стійкості в умовах дестабілізації, викликаной Covid-19» (автор, тренер В. Чудакова, впроваджено Україна, Узбекистан).

2. На основі названої авторської «Технології» у 2022–2023 рр. під час надзвичайних/екстремальних ситуацій, в умовах воєнного стану на Україні, нами запропоновано комплексну систему спеціальної психологічної допомоги і розвитку компетентностей стресостійкості та здатності до швидкої адаптації особистості, у форматі якої розроблено та впроваджено тренінги-коучинги, семінари, консультаційні сесії: «Психологічна технологія формування психологічних компетентностей подолання наслідків травмівних ситуацій, розвитку стресостійкості та здатності до швидкої адаптації»,

За теоретико-методологічну, методичну та практико-орієнтовану основу взято авторську гуманістичну «Технологію». Вона охоплює дві взаємопов'язані моделі, що відповідають діагностичному та корекційно-розвивальному етапу її реалізації, а саме: 1) Діагностична модель експертизи (В. Чудакова, 2021) [9–13]; 2) «Корекційно-розвивальна модель рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу» (В. Чудакова, 2021) [10].

«Технологія» містить головні блоки: інформаційно-сисловий, діагностичний, аналітично-інтерпретаційний, прогностичний і корекційно-розвивальний.

Розглянемо загальний дизайн, зміст і структуру кожної з моделей (складових) авторської «Технології».

«1. Діагностична модель експертизи компетентностей конкурентоспроможності особистості». Для її реалізації нами підбрано й 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. Проведена



математично-статистична обробка емпіричних даних результатів експерименту в ході констатувального і контрольного-аналітичного етапу.

За результатами реалізації моделі «Технології» нами визначено стан сформованості компетентностей конкурентоспроможності особистості, зокрема: компетентність інноваційності; особистісні якості; праксеологічні компетентності (психолого-професійний), когнітивні (пізнавальні) компетентності; комунікативні компетентності; рефлексивності та самоусвідомлення себе як професіонала; мотиваційної компетентності; самоактуалізації; компетентностей психологічної стійкості, стресостійкості та 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 травматичних ситуацій». Згідно з факторним аналізом, виокремлено п'ять факторів [8; 10; 11]:

- фактор 1. **Компетентності ціле покладання**, що передбачає оволодіння ефективними стратегіями постановки та досягнення стратегічних і тактичних цілей;

- фактор 2. **Мотиваційна компетентність**, що охоплює уміння створювати позитивну мотивацію.

- фактор 3. **Компетентності подолання психологічних проблем та розвиток стресостійкості**, зокрема: оволодіння навичками гнучкого реагування на ситуацію; уміння вийти на новий рівень управління своїми станами; уміння набувати емоційну стійкість у складних життєвих ситуаціях (кризи, травматичних, стресогенних психологічних проблем) і здатність до швидкої адаптації; оволодіння методами позбавлення від почуття образи, провини; уміння переформувати наслідки психологічних травм та інших травматичних спогадів; уміння розвивати стресостійкість та здатність до швидкої адаптації; уміння використовувати методи переформування страхів, фобій, тривоги, песимізму та депресії.

- фактор 4. **Комунікативна компетентність**, що передбачає: опанування технологій ефективної взаємодії з людьми; уміння налагоджувати відносини довіри та співпраці; уміння вирішувати міжособистісні протиріччя.

- фактор 5. **Спеціальні (специфічні) компетентності**, що охоплює подолання: конфліктів та вирішення міжособистісних протиріч; професійного стресу та синдром професійного вигорання.

Розглянемо загальний дизайн і зміст другої складової «Технології»: «2. Корекційно-розвивальна модель рефлексивно-інноваційного

тренінгу, коучингу»: «Сучасні психологічні технології формування компетентностей конкурентоздатної особистості у швидкозмінних умовах». Для її реалізації нами розроблено, апробовано і впроваджено навчальні освітні модулі авторської програми спеціальної психологічної підготовки: загальна та індивідуальна.

У процесі розробки цього спецкурсу враховувалися основні фактори, що впливають на формування компетентностей конкурентоздатної особистості в швидкозмінних умовах інноваційної діяльності, які виявлено нами за результатами математично-статистичного аналізу [8–11].

Для експериментальної перевірки та впровадження цієї моделі «Технології» нами було підбрано, розроблено інтегративні методи спеціальної психологічної підготовки і корекції, які сприятливі для навчання дорослих: мультимедійні лекції та презентації; креативні корекційні методи; розвивальні навчально-рольові та ділові ігри; виконання творчих завдань; міжгрупова дискусія; соціально-психологічні тренінги, рефлексивно-інноваційний тренінг, рефлексія завдань, вправ, технік і занять; коучинг, психотерапевтичні практики, консультування. Їх реалізація сприяла оволодінню спеціальними прийомами розв'язання типових проблем і забезпечення створення сприятливих умов і факторів сформованості психологічних компетентностей конкурентоздатної особистості в швидкозмінних умовах інноваційної діяльності.

Особливу увагу в процесі реалізації корекційно-розвивальної моделі заслуговує **рефлексивно-інноваційний тренінг і коучинг**, на основі НЛП (NLP) – нейролінгвістичного програмування. НЛП – це одна з сучасних галузей практичної психології та психотехнології; новий метод навчання ефективних стратегій поведінки, сприйняття, мислення. Метод, що виник на початку 1970-х рр. минулого століття, завдячує своєю появою на світ американським ученим Дж. Гріндеру та Р. Бендлеру, які вивчили поведінку та мислення найбільш талановитих людей у різних галузях людської діяльності. Встановлено, що їхня поведінка має певну структуру, що не залежить від того, у якій галузі реалізовано талант людини. Зараз ця структура вивчена і охочі досягти такого ступеня ефективності можуть опанувати її основні елементи, користуючись НЛП у спеціалізованих тренінгах. Зауважимо, що методи НЛП активно використовуються в роботі з постраждалими від воєнних дій в умовах надзвичайних/екстремальних ситуацій [2; 8].

Варто зазначити, що НЛП – це модель того, як люди структурують власний унікальний досвід. Це один з багатьох способів розуміння та організації фантастично складної системи людських думок і комунікацій. НЛП – не теорія, а річ практична. Вона охоплює 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 та змінити поведінку в будь-якому бажаному напрямі [2; 8].

Тренінги та семінари на основі НЛП стали традиційною формою підготовки психологів, психотерапевтів, фахівців із роботи з фахівцями у багатьох розвинених країнах світу.

Рефлексивно-інноваційний тренінг (РІТ) – практика психологічного впливу, яка базується на активних методах групової роботи, що забезпечує усвідомлення і звільнення від стереотипів непродуктивного життєвого досвіду і діяльності шляхом її переосмислення і вивільнення завдяки цьому інновацій, які ведуть до подолання тих проблемно-конфліктних ситуацій, які виникають у процесі розв'язання практичних задач у сфері спілкування, діяльності, особистісному розвитку, професійного самовдосконалення і корекції; розв'язання психологічних проблем. Він являє собою систему спеціально організованих розвиваючих взаємодій між його учасниками та їх взаємозбагачення, а також відображає структуру повного курсу базової освіти з нейролінгвістичного програмування – НЛП [8–11].

РІТ дозволяє за невеликий проміжок часу: *вирішити* завдання інтенсивного формування і розвитку здібностей, які необхідні для реалізації професійного й 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. РІТ виступає як засіб вивільнення творчого потенціалу, підвищення особистісного і професійного росту, розвитку та корекції різноманітних людських змін. Результатом є помітні особистісні і професійні зміни, які відбуваються у його учасників.

Мета «індивідуальної» програми РІТ полягає в оволодінні певними соціально-психологічними знаннями, уміннями, навичками, компетентностями, що є необхідними для у сфері спілкування, діяльності, власного розвитку та корекції, а також формування психологічних компетентностей конкурентоздатності особистості. Це *дає змогу розв'язати такі завдання*: *розвивати* комунікативну та інтерактивну компетентність; *оволодіти* інструментарієм ефективної взаємодії і взаєморозуміння між людьми; *розвивати* рефлексивні навички, здатність аналізувати ситуацію, поведінку і стан у цій ситуації як членів групи, так і особистості; *опанувати*

вміння адекватно сприймати себе і оточуючих, що сприяє виробленню та коригуванню норм особистої поведінки і міжособистісного взаємодії; *розвивати* емоційну стійкість у складних життєвих ситуаціях і здатність до швидкої адаптації; *опанувати* способами позбавлення від тривожних переживань, фобій, страхів і інших психологічних травм і травмивних спогадів; *оволодіти* технологією створення нових ефективних способів поведінки в особливо важких ситуаціях (подолання життєвих криз; переформування страхів публічних виступів, критики; позбавлення від шкідливих звичок, почуття провини, образи та інших комплексів і залежностей); *оволодіти* методами подолання професійного стресу і синдром професійного вигорання, подолання песимізму і депресії; *опанувати* технологію вирішення міжособистісних протиріч і суперечностей, подолання конфліктних ситуацій; *виробити* вміння протистояти маніпулятивним впливам; *розвивати* здатність гнучко реагувати на ситуацію, швидко перебудовуватися в різних умовах і різних групах, вийти на новий рівень управління своїми станами; *опанувати* технологію створення адекватної самооцінки та впевненості в собі; *прояснити і розвивати* ціннісно-мотиваційну сферу особистості, оволодіти технологією створення позитивної мотивації; *розвинути* компетентність цілепокладання, *оволодіти* стратегіями прийняття рішень, постановки стратегічних і тактичних цілей і з'ясувати їхній вплив на ефективність формування компетентностей конкурентоздатності особистості в швидкозмінних умовах інноваційної діяльності; *відкрити* своє призначення, свою місію, яка спонукає особистість рухатися вперед і об'єднує її переконання, вірування, цінності, дії та почуття власної значущості і дає радість; *сформувати* інноваційну компетентність; *розвинути* діагностичну компетентність; *оволодіти* теорією і практикою самодіагностики характеристичних особливостей особистості й усунення виявлених проблем [8; 10].

Розглянемо загальний дизайн програми РІТ, зміст освітніх модулів. Кожен наступний модуль є логічним продовженням і завершенням попереднього.

Модуль 1. Теоретичні та методичні засоби проведення рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу, що ґрунтується на НЛП (РІТ) [8].

Модуль 2. Розвиток комунікативної та інтерактивної компетентності.

2.1. Компоненти, структура та алгоритм побудови ефективної комунікації. 2.2. Репрезентативні системи (модальності) та їхній вплив на ефективність комунікації. 2.3. Індикатори відмінностей репрезентативних систем людини та їх врахування для ефективної комунікації. 2.4. Методологічний і практичний інструментарій тех-



нології взаєморозуміння та обміну точної інформації. 2.5. Оволодіння навичками встановлення відносин довіри та співробітництва між людьми. 2.6. Навички розпізнавання правдивих і неправдивих повідомлень. Рефлексія.

Модуль 3. Компетентність подолання психологічних проблем: страхів, фобій та інших травмивних спогадів.

3.1. Термінологічна характеристика термінів. Способи та стратегії позбавлення від тривожних переживань, фобій, страхів та інших травмивних спогадів. 3.2. Конгруентність і не конгруентність їх вплив на створення/подолання психологічних проблем. 3.3. Зміст та особливості «асоціації» та «дисоціації» і їхній вплив на подолання страхів, фобій тощо. 3.4. Практикум: Переформування (заміна) негативного стану на позитивний за допомогою дисоціації. 3.5. Особливості оволодіння методами швидкого позбавлення від страхів, фобій і травмивних спогадів. 3.6. Практикум. Вправа «кіноекран», спосіб швидкого позбавлення страхів і фобій. 3.7. Практикум: Переформування травмивних спогадів і посттравматичного синдрому. 3.8. Практикум: Подолання страху публічного виступу. Рефлексія.

Модуль 4. Компетентність розвитку психологічної стійкості, стресостійкості та здатності до швидкої адаптації.

4.1. Розвиток стресостійкості та здатності до швидкої адаптації. Практикум. Оволодіння навичками «доступу до прихованих (скритих) внутрішніх ресурсів». 4.2. Оволодіння прийомами та 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 таких психокорекційних методів: «субмодальностей», «рефремінг», «нейрологічні рівні», СПРЕЕ, «змах». 4.5. Практикум. Переформування спогадів, які турбують. Вправа «Ресурсне коло». 4.6. Практикум. Переформування (заміна) негативного стану на позитивний. 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. 4.10. Способи створення нових ефективних типів поведінки в особливо складних ситуаціях. 4.11. Техніка. Переформування стану «гострого горя». 4.12. Методи подолання посттравматичного синдрому. 4.13. Практикум. Подолання наслідків жорсткого ставлення. Методика «Лінія часу» зміст та особливості її використання. 4.14. Практикум. Позбавлення від почуття провини, образ та інших психологічних спогадів і травм. 4.15. Практикум. Оволодіння методами подолання «обмежуючих переконань» (вірувань).

4.16. Практикум. Як змінити небажану поведінку та небажану реакцію, звільнитись від «шкідливих звичок»? Техніка «Змах» і особливості її використання.

Модуль 5. Компетентність рефлексії, самоусвідомлення себе, навички використання ефективних стратегій створення адекватної самооцінки та впевненості в собі.

5.1. Самооцінка, її форми та зміст. Визначення власної самооцінки і створення впевненості в собі. 5.2. Особливості наслідків різних типів самооцінки. Визначення типу власної самооцінки та інших людей. 5.3. Практикум. Як зробити внутрішній критичний голос цінним союзником і реалізувати свої позитивні наміри? Заміна ситуацій, які не задовольняють, формування спроможності здійснювати новий можливий вибір. 5.4. Створення тривалих, переконливих позитивних очікувань і впевненості у собі. 5.5. Наслідки, які випливають із низької самооцінки та надмірної самокритики, розумові процеси самознищення, які можуть прирікати людину на поразку. 5.6. Практикум. Придбання умінь та навичок подолати негативні почуття, які виникають із низької самооцінки. 5.7. Практикум. Сучасні психологічні технології оволодіння способами створення адекватної самооцінки й впевненості в собі. Техніка «Автопортрет». Робота в парах і мікрогрупах. 5.8. Самооцінка та почуття особистої значущості. Взаємозв'язок почуттів особистої значущості та власної самооцінки. 5.9. Практикум. Розвиток умінь захищати почуття власної гідності. Страх критики і його наслідки. Розумне реагування на критику.

Модуль 6. Компетентність попередження та врегулювання міжособистісних протиріч і конфліктних ситуацій.

6.1. Форми комунікативних взаємодій в умовах конфлікту. 6.2. Причини міжособистісних протиріч і конфліктів. 6.3. Причини ділових конфліктів. 6.4. Форми конфліктів: деструктивний, конструктивний. Критерії оцінки. 6.5. Типи ділових конфліктів і комунікативні тактики в конфліктній ситуації. 6.6. Корекційно-розвивальний компонент урегулювання конфліктів. 6.7. Врегулювання конфлікту за допомогою адміністративних способів впливу. 6.8. Переговори в конфліктній ситуації і правила їх введення. 6.9. Психологічні засоби регуляції ділових конфліктів. 6.10. Комунікативна рефлексія як засіб урегулювання конфліктів. 6.11. Практикум. Особливості використання технології вирішення міжособистісних протиріч та конфліктних ситуацій. 6.12. Три позиції сприйняття (або інша точка зору), їх зміст та особливості застосування для вирішення конфліктів. 6.13. Практикум. Демонстрація технології та особливості її проведення. 6.14. Практикум. Оволодіння технологією вирішення міжособистісних протиріч та конфліктних ситуацій.



Модуль 7. Компетентності подолання професійного стресу та синдрому професійного вигорання особистості та організації.

7.1. Професійний стрес як фактор зниження ефективності професійної діяльності. Стадії, функції стресу. Особливості стресостійкості людини. 7.2. Стресові фактори в процесі професійної діяльності: зміст, робоча загрузка, темп, графік роботи, обов'язки, відсутність перспективи, участь в управлінні. 7.3. Форми стресів, що виникають у процесі професійної діяльності: управлінський, інформаційний, емоційний, комунікативний. 7.4. Прояви професійного стресу. Причини професійного стресу. Симптоми професійного стресу: психофізіологічні, соціально-психологічні, поведінкові. 7.5. Синдром професійного вигорання особистості та організації. 7.6. Термінологічно-понятійний апарат «синдрому професійного вигорання особистості». 7.7. Причини синдрому професійного вигорання особистості. 7.8. Професійне вигорання організації: прояв, причини і симптоми. 7.9. Методи профілактики і подолання професійного стресу і синдрому професійного вигорання. 7.10. Психологічні та психотерапевтичні методи профілактики і подолання професійного стресу і синдрому професійного вигорання. Методи регуляції емоційної сфери антистресової програми. Здоровий спосіб життя – основа антистресової програми.

Модуль 8. Розвиток компетентності цілепокладання: стратегії і тактики постановки та досягнення цілей.

8.1. Оволодіння сучасними ефективними стратегіями прийняття рішення, постановки та досягнення цілей. 8.2. Психологічний аналіз життєвого шляху та методика розробки індивідуальних планів розвитку. 8.3. Ефективні стратегії прийняття рішення. 8.4. Ефективні стратегії постановки і досягнення стратегічних цілей. Стратегічні цілі. Необхідні вимоги і умови постановки та досягнення цілей для досягнення бажаного результату. «Формула досягнення цілей», її врахування для правильного формування цілей. 8.5. Практикум. Формування навичок використання техніки «Добре сформульований результат» для постановки і досягнення цілей. 8.6. Навчально-рольова гра: Придбання навичок використання техніки «Формування підсвідомої готовності досягнення цілей або результату». 8.7. Тактичні цілі. Практика тактичного управління за цілями. Оволодіння навичками використання практик тактичного формування цілей. 8.8. Опис і умови проведення техніки створення образу бажаного майбутнього. 8.9. Відкриття своєї місії. Чим саме є місія? Кроки, необхідні для відкриття місії. Перегляд глибинних цінностей і життєвих принципів. Знаходження певного напрямку дії. Аргументи, які підтримують місію. 8.10. Нейрологічні рівні, їх використання для відкриття своєї місії та свого

призначення; 8.11. Нейрологічні рівні, їх використання для розв'язання психологічних проблем і травматичних спогадів.

Модуль 9. Компетентності оволодіння мистецтвом публічних виступів.

9.1. Психологічні методи подолання проблем у процесі публічного виступу. 9.2. Причини і методи протидії хвилювання. Подолання тривоги і страху публічного виступу. Стратегії ефективної взаємодії з аудиторією. 9.3. Засоби і завдання переконання слухачів. Основні прийоми аргументації. Прийоми підсилення взаємодії з аудиторією. Відмінності упевненої, агресивної і не упевнено поведінки доповідача. Подолання деяких проблем у процесі виступу. Особливості відповідей на запитання із залу. Виступ перед негативно налаштованою аудиторією. Виступ експромтом. Діловий контакт. Особливості контактної взаємодії. Типи поведінки, що заважає ведення виступу та методи протидії. Прийоми ведення ділового спілкування. Бар'єри комунікації.

Модуль 10. Компетентність створення позитивної мотивації.

10.1. Мотивація та її вплив на ефективність професійної діяльності/навчання. 10.2. Цілісно-мотиваційна сфера особистості та особливості її розвитку. 10.3. З'ясування життєвих цінностей. 10.4. Пізнання стратегій мотивації. Визначення направленості своєї мотивації та особливості її прояву. 10.5. Практикум. Ефективні стратегії створення позитивної мотивації з урахуванням стилю мотивації. 10.6. «Підвищення мотивації» для людей з мотивацією «до» та її використання при мотивації «від». 10.7. Генератор нової поведінки (стратегії при мотивації «від»). Робота в мікрогрупах. 10.8. Практикум. Мотивування свого майбутнього або «створення стратегії привабливого майбутнього». Робота в мікрогрупах. Рефлексія. 10.9. Практикум: Прояснення цілісно-мотиваційної сфери і її розвиток. З'ясування прямої мотивації. З'ясування життєвих цінностей. Пізнання стратегій мотивації.

Модуль 11. Компетентності «технології ефективного проведення дискусій – різновиду спорів»

Модуль 12. Підбиття підсумків. Підсумковий контроль. Ритуал «завершення».

Навчальна програма призначена для викладачів ЗВО, психологів, науковців, учителів, педагогічних працівників, керівників та управлінців системи освіти, охорони здоров'я, фахівців із роботи з персоналом, менеджерів та всіх тих, хто цікавиться технологіями розвитку. *Програма РІТ реалізується* в міжкурсовий та курсовий період підвищення кваліфікації, у системі освіти, у системі підготовки та перепідготовки кадрів. *Форма навчання:* очна та дистанційна. *Програму опубліковано* (<https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/21-29-CHudakova.pdf>) [10].



Авторська програма рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу [10]: *розроблена* на основі досвіду провідних психологів, психотерапевтів, педагогів, менеджерів та бізнесменів Заходу та Сходу, *відображає* собою структуру курсу базової освіти з НЛП (нейролінгвістичного програмування); *спрямована* на підвищення особистої ефективності учасників у різних життєвих і ділових ситуаціях взаємодії з людьми (зокрема в екстремальних умовах, життєвих травматичних ситуаціях, в умовах воєнного стану); *дозволяє* розвинути здатність до швидкої адаптації людини до умов, що динамічно змінюються, розкрити нові можливості вирішення багатьох завдань професійної діяльності, ефективного формування особистості із залученням її особистих резервів; *забезпечує* пошук людиною в собі мобілізаційних чинників виходу з труднощів, екстремальних і проблемних ситуацій.

Автор цього курсу – **Чудакова Віра Петрівна**, навчалася у майстрів у галузі НЛП та коучингу: Англії (Пітер Вріц, 1995); Бельгії (Ян Ардуй, 1995); Канади (Мерілін Аткинсон, 1995–1996); США (Френк П'юселік, 2012, 2018; Майкл Гріндер, 2018); Італії, (Антоніо Манегетті, 1992–1994); РФ: Інституту сімейної та групової психології та психотерапії (Л. Кроль, М. Грінфельд 1995–1996, О. Сітніков, 2018); України: Центру соціально-психологічної служби для молоді м. Києва (Ю. Живоглядова, Є. Білоніжко, 1993); Асоціації практикуючих психологів та психотерапевтів м. Київ (30 тренінгів Ю. Живоглядова, 1993–1996, 2018); Інституту професійної майстерності та НЛП м. Київ (Ю. Живоглядова, 2000). Автор «Технології» має 30-річний досвід (1993–2023) проведення тренінгів, коучингів, заснованих на НЛП і коуч-технологіях.

Таким чином, встановлено, що впровадження розробленої нами психологічної технології є дієвим засобом науково-методичного забезпечення спеціальної психологічної підготовки, що забезпечує психологічну допомогу засобами інтегративних психотехнологій НЛП для подолання наслідків травматичних ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації. Реалізація авторської технології надала можливість вирішення суспільно значущого завдання щодо сформованості психологічних компетентностей особистості в умовах подолання травматичних ситуацій. Це відкриває перспективи подальшого вивчення досліджуваної проблеми щодо: вдосконалення системи підготовки/перепідготовки/підвищення кваліфікації; створення системи психологічного консультування, коучингу.

Використані літературні джерела

1. Блох С. Введение в психотерапию / Амстердам-Киев: Сфера. 280 с.
2. Величко В. В. Психологічне та професійне (юридичне) забезпечення – головний ресурс ефективності

професійної діяльності працівників Національного центрального бюро Інтерполу в Україні: стратегії, моделі, технології: навч.-метод. посіб. / В. В. Величко, С. Д. Максименко, В. П. Чудакова. – Київ : Інформ. Сист., 2016. – 87 с.

3. Как преодолеть психотравму и восстановить душевное равновесие: Методическое пособие по психотравматерапии. – Берн : КМВ, 2012. – 328 с.

4. Левин К. Временная перспектива и преодоление трудных ситуаций / К. Левин // Психология личности. – М. : АСТ; Астрель, 2009. – С. 200–211.

5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. – Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.

6. Пятницкая Е. В. Психологическая помощь детям и подросткам, переживающим психотравмирующие события: учеб.-метод. пособие для ст. психол. спец. и практикующих психологов / Е. В. Пятницкая. – Николаев, 2008. – 180 с.

7. Царенко Л. Г. Принципи реабілітації учасників антитерористичної операції / Л. Г. Царенко // Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 26 трав. 2016 р.). – Київ : НУОУ, 2016. – С. 358–360.

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

9. Чудакова В. П. Інтегративні методи і технологія експертизи і корекції формування компетентностей конкурентоспроможності особистості в умовах інноваційної діяльності (частина 1) / В. П. Чудакова // Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний науково-методичний журнал. – 2020. – № 4 (79). – С. 63–69. DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4\(79\)-63-69](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4(79)-63-69).

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

11. Чудакова В. П. Реалізація психологічних технологій формування толерантності особистості як інтегративного інструментарію розвитку компетентностей їх конкурентоспроможності з використанням діагностичних, корекційно-розвивальних та цифрових методів / В. П. Чудакова, М. М. Бафаєв // Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник тез V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 22 квіт. 2022 р.). – Київ, 2022. – С. 190–203. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732141>.



12. Mukhamedov G. I. General Classifications of Pedagogy and Psychology / G. I. Mukhamedov, J. E. Usarov, D. O. Khimmataliev, V. P. Chudakov, K. U. Temirov, S. K. Gayupova // *TELEMATIQUE*. – 2023. – Vol. 22 No. 01. – C. 341–347. – URL: <https://www.provinciajournal.com/index.php/telematique/article/view/1134>.

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

References

1. Blokh, S. *Vvedeniye v psykhoterapiyu [Introduction to psychotherapy]*. Amsterdam-Kyiv. 280 p. [in Russian].

2. Velychko, V. V., Maksymenko, S. D., & Chudakova, V. P. (2016). *Psykholohichne ta profesiine (yurydychne) zabezpechennia – holovnyi resurs efektyvnosti profesiinoi diialnosti pratsivnykiv Natsionalnoho tsentralnoho biuro Interpolu v Ukraini: stratehii, modeli, tekhnologii [Psychological and professional (legal) support - the main resource of the effectiveness of the professional activity of the employees of the National Central Bureau of Interpol in Ukraine: strategies, models, technologies]*. Kyiv. 87 p. [in Ukrainian].

3. *Kak preodolet psykhotravmu y vosstanovyit dushevoe ravnovesiye [How to overcome psychotrauma and restore mental balance]* (2012). Bern, 328 p. [in Russian].

4. Levyn, K. (2009). *Vremennaia perspektiva y preodoleniye trudnykh situatsii [Time perspective and overcoming difficult situations]*. Moscow. P. 200–211. [in Russian].

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

6. Piatnytskaia, E. V. (2008). *Psykholohicheskaia pomoshch detiam y podrostkam, perezhivaiushchym psykhotravmyruiushchye sobytia [Psychological help for children and teenagers experiencing psychotraumatic events]*. Mykolaiv, 180 p. [in Ukrainian].

7. Tsarenko, L. H. (2016). *Pryntsypy reabilitatsii uchashnykiv antyterorystychnoi operatsii [Principles of rehabilitation of participants in an anti-terrorist operation]. Aktualni problemy psykholohichnoi dopomohy, sotsialnoi ta medyko-psykholohichnoi reabilitatsii uchashnykiv antyterorystychnoi operatsii – Actual problems of psychological assistance, social and medical-psychological rehabilitation of participants in an anti-terrorist operation*. Kyiv, P. 358–360. [in Ukrainian].

8. Chudakova, V. P. (2022). *Zabezpechennia psykholohichnoi dopomohy zasobamy intehrativnykh psykhotekhnologii NLP: podolannia naslidkiv travmuiuchykh situatsii, rozvytku stresostiikosti ta zdibnostidoshvydkoiadaptatsii [Providing psychological assistance by means of integrative psychotechnologies*

of NLP: overcoming the consequences of traumatic situations, developing stress resistance and the ability to quickly adapt]. *Zabezpechennia psykholohichnoi dopomohy v sektori Syl oborony Ukrainy – Providing psychological assistance in the sector of the Defense Forces of Ukraine*. Kyiv, P. 286–293. Retrieved from: <https://dndi.mvs.gov.ua>. [in Ukrainian].

9. Chudakova, V. P. (2020). *Intehrativni metody i tekhnologiiia ekspertyzy i korektsii formuvannia kompetentnosti konkurentospromozhnosti osobystosti v umovakh innovatsiinoi diialnosti (chastyna 1) [Integrative methods and technology of examination and correction of the formation of competences of individual competitiveness in conditions of innovative activity (part 1)]*. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti – Education and development of gifted personality*. No. 4 (79). P. 63–69. DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4\(79\)-63-69](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4(79)-63-69). [in Ukrainian].

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

11. Chudakova, V. P., & Bafayev, M. M. (2022). *Realizatsiia psykholohichnykh tekhnologii formuvannia tolerantnosti osobystosti yak intehrativnoho instrumentarii rozvytku kompetentnosti yikh konkurentospromozhnosti z vykorystanniam diahnostychnykh, korektsiino-rozvyvalnykh ta tsyfrovykh metodiv [Implementation of psychological technologies for the formation of personality tolerance as an integrative toolkit for the development of competences and their competitiveness using diagnostic, corrective-developmental and digital methods]*. *Psykholohichni vymiry osobystisnoi vzaiemodii subiektiv osvithnoho prostoru v konteksti humanistychnoi paradyhmy – Psychological dimensions of the personal interaction of the subjects of the educational space in the context of the humanistic paradigm*. Kyiv. P. 190–203. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732141>. [in Ukrainian].

12. Mukhamedov, G. I., Usarov, J. E., Khimmataliev, D. O., Chudakova, V. P., Temirov, K. U., & Gayupova, S. K. (2023). *General Classifications of Pedagogy and Psychology*. *TELEMATIQUE*. Vol. 22 No. 01. P. 341–347. Retrieved from: <https://www.provinciajournal.com/index.php/telematique/article/view/1134>.

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

Chudakova Vira, Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher, Institute of Pedagogics of the NAES of Ukraine, G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Psychologist, Trainer, Senior Teacher, Consultant, Coach, Kyiv, Ukraine



AN INTEGRATIVE TOOLKIT FOR PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE AND DEVELOPING COMPETENCE OF STRESS RESISTANCE AND ABILITY TO QUICKLY ADAPT IN DIFFICULT LIFE TRAUMATIC SITUATIONS USING DIAGNOSTIC AND CORRECTIVE, DIGITAL AND STEM-METHODS (part 10)

Summary.

The publication presents the experience of using integrative tools for providing psychological assistance and developing competence of stress tolerance and rapid adaptation of a person in difficult life traumatic situations. The terminological characteristics of the concepts are disclosed: a traumatized situation, psychological assistance and psychological support, their rules and principles. Their differences are described. It is noted that one of the principles of psychological assistance at the stage of complex response, as well as at the stage of minimal response, and in the system of psychological rehabilitation is multi-level: 1) early psychological assistance, 2) socio-psychological support, 3) psychological rehabilitation, 4) complex rehabilitation. Each level at which psychological assistance is provided provides for certain requirements for the place of provision,

for the training of those who provide psychological assistance, requirements for the implementation of various measures, various forms of psychological assistance, depending on the social situation, needs and condition of the victims. The issues of mental trauma, its consequences and solutions are disclosed. The features of the use in emergency/extreme conditions, crisis and complex life traumatic situations of the integrative tools of the author's humanistic "Technology for the formation of psychological competence of the individual's competitiveness in the conditions of innovative activity" (V. Chudakova, 2016–2023) are described. The program of reflective-innovative training, coaching based on NLP, the content of educational modules is presented. The results of the implementation of the components of diagnostic, corrective, digital, STEM-methods are disclosed.

Keywords: integrative tools; provision of psychological assistance; competence; stress resistance; ability to quickly adapt; complex life traumatic situations; diagnostic and corrective; digital and STEM-methods.

Стаття надійшла до редколегії 3 березня 2023 року