

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Калениченко Р. А. кандидат психологічних наук,
доцент, Київський національний університет
будівництва і архітектури

<https://orcid.org/0000-0001-9222-317X>

Сілаєв Ю. В. здобувач, Державний податковий університет

<https://orcid.org/0009-0001-0892-2734>

Телебенєва Є. О. керівник з маркетингу і
стратегічного розвитку та співвласник
міжнародної Digital Marketing & PR агенції,
спеціаліст DMC з питань виходу бізнесу
на закордонний ринок, Нью-Йорк, США
<https://orcid.org/0009-0008-9187-7954>

У статті означено та проаналізовано основні функції психологічного супроводу, та його етапи і можливості використання технологій самозбереження та можливих форм самодопомоги для професійного зростання майбутніх спеціалістів в кризових умовах.

Ключові слова: психологічний супровід; технології самозбереження; форми самодопомоги; професійне зростання; кризові умови; стимулювання саморозвитку.

Вступ. Від початку кризових соціально-політичних подій, які нині переживає українське суспільство, працівники психологічної служби в системі освіти стали одними з перших, хто почав надавати психологічну допомогу постраждалим. До них зверталися як учасники подій, так і їхні діти, інші учні, їхні батьки, педагоги – всі ті, на чий долі вплинули військові дії. Лише деякі фахівці на той час були готові надавати кваліфіковану допомогу людям з гострим стресовим розладом або посттравматичним стресовим розладом. Виникла нагальна потреба в організації навчання для працівників психологічної служби з цих питань.

Зараз вже значна кількість психологів підвищила свою кваліфікацію щодо психологічного підтримки (супроводу, навчання технікам самодопомоги) учасників бойових дій, членів їхніх родин та роботи з дітьми, які зазнали психологічної травми. За останні чотири роки накопичено значний досвід роботи з цими категоріями осіб.

Аналіз світового досвіду організації психосоціальної допомоги постраждалим від травматичних подій свідчить про те, що травмуюча подія не завжди призводить до психічного розладу; у деяких випадках вона може стати поштовхом до позитивних змін, стимульованих життєвими випробуваннями. У наукових дослідженнях можна виділити

три основні напрями, які різняться за акцентом на різні наслідки травмуючих подій для особистості.

В Україні тема психологічної підтримки (супроводу, навчання технікам самодопомоги) професійного зростання майбутніх спеціалістів в кризових умовах ще не достатньо досліджена, тому є достатньо актуальною.

Метою статті вважаємо означення основних функцій психологічного супроводу, аналіз його етапів і можливостей використання технологій самозбереження та можливих форм самодопомоги для професійного зростання майбутніх спеціалістів в кризових умовах.

На виконання поставленої мети сформульовані завдання публікації:

- означити основні функції психологічного супроводу;
- провести аналіз етапів психологічного супроводу професійного зростання майбутніх спеціалістів в кризових умовах;
- розкрити можливостей використання різних технологій самозбереження та допустимих форм самодопомоги для вказаної категорії клієнтів.

Теоретичне підґрунтя. Вчені досліджували і досліджують різні аспекти психологічного супроводу, у тому числі і професійного зростання майбутніх спеціалістів в кризових умовах: виявлення

детермінант професіогенезу майбутніх спеціалістів на етапі фахової підготовки (В. Бочелюк (2019), виокремлення необхідних професійно значущих якостей працівника (Т. Гура (2021, 2022), О. Чуйко (2014)); визначення сутності професійного розвитку особистості (Г. Балл (2015), Н. Чепелева (2023), Т. Яценко (2021)); дослідження професійного становлення майбутніх фахівців (Р. Калениченко (2019, 2021)); визначення концептуальних положень психологічного супроводу як системи професійної діяльності психолога (Г. Кошонько (2015)).

Констатуємо, що всі сучасні підходи до розуміння сутності та змісту психологічного супроводу зосереджуються на певних його аспектах. Узагальнюючи їх, можна відзначити наступне:

Психологічний супровід представляє собою систему заходів, здійснюваних професійним психологом, що спрямовані на створення умов для успішного навчання, діяльності та розвитку особистості на різних етапах її життя (Р. Калениченко, О. Льовкіна, Г. Мустафаєв (2019)).

Результатом психологічного супроводу є повне розкриття психологічного потенціалу особистості, формування психологічної компетентності в прийнятті рішень та подоланні труднощів у особистому та професійному житті.

Потреба у психологічному супроводі як специфічній технології психолога особливо зростає у вікові періоди, пов'язані зі зміною соціального статусу, перебудовою способу життя і діяльності, самовизначенням, а також у кризові періоди розвитку. У такі періоди ця технологія запускає механізми саморозвитку, активізує внутрішні ресурси людини та відкриває перспективи особистісного зростання.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань у статті було застосовано комплекс теоретичних методів, зокрема аналіз літератури, систематизацію, структурування та узагальнення отриманих результатів.

Результати і обговорення. Теоретичні та емпіричні дані з цього питання дозволяють визначити поняття «психологічний супровід» як комплексний метод, який створює зовнішні умови для прийняття оптимальних рішень суб'єктом діяльності в різних

життєвих ситуаціях. Іншими словами, сенс соціально-психологічного супроводу полягає в навчанні людини самостійно вирішувати свої проблеми. Важливим аспектом цього процесу є стимулювання саморозвитку суб'єкта діяльності, що є необхідною умовою його професійного розвитку.

Основні завдання соціально-психологічного супроводу у закладах вищої освіти полягають у максимальному розкритті потенціалу викладачів та студентів, створенні умов для виявлення їхніх позитивних рис та збагачення професійного досвіду. Методи психологічного впливу охоплюють різноманітні способи взаємодії, такі як юридичні, економічні, ідеологічні, педагогічні та психологічні. У нашій статті розглядаються лише психологічні аспекти вказаного процесу.

Можемо стверджувати, що ефективним засобом супроводу є психологічний тренінг, однією з головних функцій якого є зменшення невизначеності та ентропії (втрати енергії, яка могла б бути використана для соціальних змін і прогресу). Сукупність теоретичних знань, практичних умінь і навичок, що складають зміст психологічного тренінгу, є важливим ресурсом для життєвого середовища особи, залученої до професійної або навчальної діяльності.

Основою психологічного супроводу є чотири функції: діагностика суті виниклої проблеми; надання інформації про природу проблеми та можливі шляхи її вирішення; консультація під час прийняття рішення і розробки стратегії вирішення проблеми; первинна допомога на етапі реалізації запланованих дій (О. Сковира, Р. Калениченко, М. Берташ (2021)).

Варто зазначити, що інформація, отримана під час моніторингу, слугує основою для прийняття рішень клієнтом. Крім того, зібрані та впорядковані дані є важливим джерелом для аналізу онтогенетичного розвитку клієнта. Це сприяє кращому усвідомленню клієнтом своїх психологічних ресурсів та професійних стратегій, що є корисним для подальшого професійного консультування та стимулювання професійного росту.

Наступний етап реалізації системи психологічного супроводу здобувача освіти передбачає використання техніки самофутурування в професію, яка є методом

створення уявлення про майбутнє. Ця техніка дозволяє активізувати роль суб'єкта в плануванні та реалізації можливих професійних сценаріїв, оскільки образ бажаного майбутнього стає стимулом для саморозвитку та самореалізації особистості.

Елементом техніки самофутурування є розробка життєвої програми для суб'єкта. Це своєрідний план майбутнього, який включає ідеальні та бажані образи, ключові цілі, життєві плани та способи їх реалізації в певних професійних сферах. Створення власної стратегії розвитку – це індивідуальний процес, який вимагає особистої зацікавленості та мотивації, без примусу чи формальності. Суб'єкт аналізує своє місце в різних соціальних контекстах, структурах і умовах життя, визначаючи власний шлях розвитку. Щоб план професійного становлення не перетворився на рутинний шаблон, важливо чітко розуміти не лише кінцеву мету, але й шляхи до її досягнення, а також ресурси, необхідні для цього як зовнішні, так і внутрішні.

Важливою частиною суб'єктивного бачення професійного шляху є розуміння суб'єктом зв'язків між подіями минулого, теперішнього та майбутнього. Проектування майбутнього відбувається через такі методи: аналіз емоційного стану, перегляд попередніх рішень, самофутурування, планування часу для майбутньої діяльності, а також рольові ігри для репетиції майбутніх ситуацій.

Професійна соціалізація випускників закладів вищої освіти стає можливою, коли вони успішно долають перехідний період від навчання до професійної діяльності. Вирішальну роль у цьому процесі відіграє високий рівень особистісної та професійної рефлексії, який проявляється через комунікацію. Саме розвиток комунікативної компетентності визначає, чи матиме рефлексія позитивний або негативний вплив на професійну соціалізацію. Однак, сам по собі високий рівень рефлексії не гарантує успішної соціалізації. Комунікативна компетентність виступає посередником, який забезпечує ефективне використання рефлексії у професійній діяльності. Тому висока рефлексивність у поєднанні з високою комунікативною компетентністю сприяє успішній професійній соціалізації, тоді як відсутність комунікативних навичок ускладнює цей процес. Отже, для успішної

професійної соціалізації необхідно забезпечити дві основні умови: розвиток особистісної та соціальної рефлексії, а також комунікативної компетентності.

Важливо також розуміти, що зусилля психологічної служби освітнього закладу спрямовані на всіх учасників освітнього процесу. Саме цілісна та збалансована система відносин і взаємодії в освітньому закладі, його сприятлива атмосфера є основою для ефективного розвитку особистості, формування її життєстійкості та соціальної компетентності.

Напочатку ми підкреслювали, що сенс психологічного супроводу полягає в навчанні людини самостійно вирішувати свої проблеми. Важливим аспектом цього процесу є стимулювання саморозвитку суб'єкта діяльності, що є необхідною умовою його професійного розвитку. Тому особливості психологічного супроводу професійного зростання майбутніх спеціалістів в сучасних кризових умовах не можна розглядати без вивчення технологій самозбереження та можливих форм самопомоги, застосовувати які психолог має навчити клієнта.

Такі технології самозбереження та можливі форми самопомоги запропоновано Т.М. Титаренко у монографії «Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації» (Т. Титаренко (2018)). Розглянемо ці техніки детальніше. Т.М. Титаренко підкреслює, що клієнт, який з допомогою професійного психолога успішно пройшов підготовчий і базисний етапи реабілітації, засвоїв навички самостійної підтримки бажаного стану власного психологічного здоров'я, працює самостійно. Найважливішими технологіями цього етапу реабілітації є технологія переінтерпретації травматичних спогадів і технологія вироблення нового ставлення до травми як до ресурсу.

Технологія самовідновлення – переінтерпретації історії життя полягає в постійному оновленні автонаративу як композиційно-сміслового стрижня життєтворення. Доречно використовувати послідовно техніку усвідомлення Я-чуттєвого і техніку стимулювання Я-рефлексивного, оскільки наш життєвий досвід по-різному переробляється цими

різними частинами особистості, як це підтвердив своїми експериментами Д. Канеман. “Я, що переживає” вибудовує зовсім коротенькі історії, відповідаючи на конкретні запитання: “Що відчув? Коли...?”, “Що робив? Коли стало страшно?”, “Як поводитися товариші?”. Ці маленькі історії майже ніяк не пов’язуються із загальною історією життя людини, з дуже значущими в минулому подіями, довоєнними планами. А от “Я, що інтерпретує” прагне докладно відповісти на запитання “Як змінилося і як змінюється моє життя після пережитого?”, “Чому можна сказати, що я став іншою людиною, ніби вдруге народився?”, “Як трансформувалися мої інтереси, наміри, уподобання?”.

Інша техніка самовідновлення полягає у розвитку толерантності, що включає прийняття інших людей з їхніми відмінними поглядами, а також формування більш гнучкого підходу до різноманітних, іноді протилежних думок щодо подій. Важливим аспектом для людини, яка зазнала травми, є також зміцнення життєздатності сімейного середовища. Життєздатна сім’я стає джерелом підтримки, зцілення та відновлення для постраждалого, якщо всі члени сім’ї готові приймати одне одного такими, якими вони є на даний момент, з їхніми різними досвідами, відмінними поглядами, цінностями та життєвими орієнтирами. Така сім’я має найкращі шанси адекватно реагувати на стреси різного походження, використовуючи власні ресурси та стратегії подолання, зберігаючи свою структуру, здатність до адаптації та розвитку.

Техніка нарративізації власного життя допомагає нам відновити цілісність життя, відповідаючи на запитання “Хто? Що робив? Де? Коли? Чим усе скінчилося? Що буде далі?”. Переосмислення власного життя і своєї ролі в його побудові після травми зазвичай відбувається не лише у формі складання текстів-оповідань про те, що трапилося (вони мають назву нарративних, сюжетно організованих). Крім таких розповідей, у яких діє головний герой (автор) та інші персонажі, усі ми вдаємось і до текстів-роздумів, які називаються ментативами. Техніка фрагментації нарративу дає змогу перейти від режиму розповіді до режиму її осмислення, інтеграції задля глибшого розуміння пережитого і його ролі у

власному житті. Під час довільної, осмисленої зупинки у створенні власної життєвої історії людина мовчки переживає і переосмислює старі і нові події, зв’язок між якими ще не може передати словами.

Наступною технологією відновлення, рекомендованою Т.М. Титаренко, стає технологія вироблення нового ставлення до травматичних вражень і спогадів як до ресурсу (Т. Титаренко (2018)). Йдеться про техніку психоедукації, тобто інформування не лише про негативні наслідки травматизації, а й про можливості конструктивного самооновлення, про високу ймовірність посттравматичного зростання. Таке знання саме по собі стає ефективним профілактичним засобом перед загрозою можливих у подальшому житті нещасних випадків, стихійних лих. Посттравматичне зростання проявляється: 1) у налагодженні більш глибоких стосунків із значущими людьми; 2) у розумінні власного Я як не лише чутливого і вразливого, а й сильного і витривалого; 3) у здатності переживати вдача долі, Богу, вищим силам за кожний прожитий день; 4) у потребі проявляти свої схильності, розвивати здібності, самореалізовуватися, а не лише заробляти гроші.

Через багато років ветерани війни часто розглядають цей досвід як важливий і вирішальний етап у своєму житті, який прискорив їхнє дорослішання, зробив їх більш самостійними та соціально незалежними, покращив стосунки з батьками та відкрив нові можливості для здобуття вищої освіти. Ізраїльські ветерани також відзначають, що війна сприяла їхньому особистісному зростанню, зміцненню самовпевненості, почуття власної гідності, формуванню більш позитивного погляду на життя, підвищенню задоволеності родинним життям та розвитку здатності розрізняти важливе від другорядного (Д. Зубовський, В. Осьодло 2017).

Серед найефективніших технік посттравматичного зростання слід назвати техніку позитивної переоцінки ситуації. Завдяки цій техніці людина навчається сприймати будь-які події свого життя, зосереджуючи увагу передусім на світлій стороні речей, вимальовуючи позитивну перспективу навіть дуже травматичного інциденту, а не занурюватися в страждання,

похмурі передчуття і негативні прогнози. Якщо людині вдається вчасно конструктивно переключити реєстр власних переживань, пов'язаних з травмою, її життєстійкість суттєво підвищується. Пережиті випробування загартовують людей, стаючи стимулом для особистісного зростання.

Нове ставлення до стресових реакцій як до ресурсу суттєво посилює імунітет до травматизації, на який впливає і техніка покращення контактування з оточенням. Вона передбачає пошук нових способів взаємодії, перегляд колишніх симпатій-антипатій.

Посттравматичному особистісному зростанню сприяють техніка відновлення здатності до сенсотворення. Війна вимагає від кожного розгорнутого, аргументованого, усвідомленого вирішення завдання на смисл, яке в мирні часи відбувається згорнуто, не досить усвідомлено, непомітно. Техніка поглиблення уваги до себе, що передбачає зміну ставлення до власного життя і своєї ролі в життєпобудові. Повернення людині втраченого психологічного здоров'я має стати її власним завданням. У вирішенні цього завдання можуть сприяти метод реконструкції дня та техніка «Східці щастя Кентрила». Вони допомагають досягти високого рівня реалізованості та самоефективності. Що виявляється в розгортанні внутрішнього потенціалу, віднайденні власного призначення.

Підсумовуючи вищезазначене, можна зробити наступні висновки:

В сучасних кризових умовах істотно зростає роль психологічного супроводу професійного становлення майбутніх фахівців, наданні соціально-педагогічної і психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу, збереженні їхнього соціального благополуччя і психічного здоров'я та забезпеченні реалізації завдань закладів освіти.

Супровід визначається як допомога особистості в ситуації вибору, що створює варіанти рішень, сприяючи формуванню орієнтаційного поля розвитку. Водночас відповідальність за прийняті рішення залишається на самій особистості.

Сенс психологічного супроводу полягає в навчанні людини самостійно вирішувати свої проблеми, стимулюванні саморозвитку. Тому важливим аспектом цього процесу є стимулювання саморозвитку суб'єкта діяльності. Цьому ефективно можуть сприяти такі технології самозбереження та можливі форми самодопомоги, як технологія переінтерпретації травматичних спогадів (самовідновлення) і технологія вироблення нового ставлення до травми як до ресурсу, техніки наративізації власного життя, вироблення нового ставлення до травматичних вражень і спогадів як до ресурсу, позитивної переоцінки ситуації, відновлення здатності до сенсотворення, поглиблення уваги до себе, методи реконструкції дня та техніка «Східці щастя Кентрила».

Список використаних джерел

1. Гура Т., Кузнецова О., Рома О. (2022). Готовність українських педагогів до впровадження діяльнісних методів навчання у шкільну освіту: психологічні передумови та особливості розвитку. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Спецвипуск, 23–31. <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/uk/spec-2022>
2. Калениченко Р.А., Льовкіна О.Г., Мустафасв Г.Ю. (2019). Врахування сучасних тенденцій педагогічної освіти в соціально-психологічному супроводі професійного становлення майбутніх фахівців. Вісник Національного університету оборони України 1 (51), 36–43. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/194968>
3. Сковира О., Калениченко Р., Берташ М. (2021) Соціально-психологічний супровід професійного становлення майбутніх фахівців в умовах пандемії. Вісник Національного університету оборони України 2 (60), 136–142. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/229961>
4. Зубовський Д.С., Осьодло В.І., (2017). Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України, 184–188. https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/07_04_2017/pdf/58.pdf
5. Титаренко Т. М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 123–146. https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2023/Titarengo_2018_160.pdf

References

1. Hura T., Kuznietsova O., Roma O. (2022). Hotovnist ukrainskykh pedahohiv do vprovadzhennia diialnisnykh metodiv navchannia u shkilnu osvitu: psykholohichni peredumovy ta osoblyvosti rozvytku. [The readiness of Ukrainian teachers to implement activity-based learning methods in school education: psychological prerequisites and features of development.] *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya psykholohichni nauky. Spetsvypusk*, 23–31. <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/uk/spec-2022> (in Ukrainian)
2. Kalenychenko R.A., Lovkina O.H., Mustafaiev H.Iu. (2019). Vrakhuvannia suchasnykh tendentsii pedahohichnoi osvity v sotsialno-psykholohichnomu suprovodi profesiinoho stanovlennia maibutnikh fakhivtsiv. [Taking into account modern trends in pedagogical education in the social and psychological support of the professional formation of future specialists.] *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy* 1 (51), 36–43. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/194968> (in Ukrainian)
3. Skovyra O., Kalenychenko R., Bertash M. (2021) Sotsialno-psykholohichniy suprovod profesiinoho stanovlennia maibutnikh fakhivtsiv v umovakh pandemii. [Socio-psychological support of the professional formation of future specialists in the conditions of the pandemic.] *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy* 2 (60), 136–142. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/229961> (in Ukrainian)
4. Zubovskiy D.S., Osodlo V.I., (2017). Posttravmatychnе zrostannia osobystosti uchasykyv boiovykh dii: suchasnyi stan ta perspektyvy. [Post-traumatic personality growth of combatants: current state and prospects.] *Psykholohichni ta pedahohichni problemy profesiinoy osvity ta patriotychnoho vykhovannia personalu systemy MVS Ukrainy*, 184–188. https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/07_04_2017/pdf/58.pdf (in Ukrainian)
5. Tytarenko T. M. (2018). Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloї travmatyzatsii: monohrafiia. [Psychological health of the individual: means of self-help in conditions of long-term traumatization: monograph.] Kropyvnytskyi, 123–146. https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2023/Titarenko_2018_160.pdf (in Ukrainian)

Summary

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PROFESSIONAL GROWTH OF FUTURE SPECIALISTS IN CRISIS CONDITIONS

Kalenichenko R. *Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Senior Lecturer of the Department of Professional Studies of Kyiv National University of Civil Engineering and Architecture*

Silaiev Iu. *the listener, State Tax University*

Telebenieva Y. *head of marketing and strategic development and co-owner of an international Digital Marketing & PR agency, DMC inc specialist in business entry into foreign markets, NY*

Introduction. *Analysis of the global experience of organizing psychosocial assistance to victims of traumatic events shows that a traumatic event does not always lead to a mental disorder; in some cases, it can become an impetus for positive changes stimulated by life's trials. In scientific research, three main directions can be distinguished, which differ in their emphasis on the various consequences of traumatic events for the individual.*

In Ukraine, the topic of psychological support (support, especially training in self-help techniques) of the professional growth of future specialists in crisis conditions has not yet been sufficiently researched, therefore it is quite relevant.

Purpose. *The article is aimed at identifying the main functions of psychological support, analyzing its stages and the possibilities of using self-preservation technologies and possible forms of self-help for the professional growth of future specialists in crisis conditions.*

Methods. *To achieve the goal and solve the tasks set, the article used a set of theoretical methods, including literature analysis, systematization, structuring, and generalization of the obtained results.*

Originality. *Professional socialization of graduates of higher education institutions becomes possible thanks to successful overcoming of the crisis of transition from education to professional activity. A condition for overcoming this crisis is a high level of development of personal and professional reflection, which is manifested through means of communication. It is the development of communicative competence that determines whether reflection will have a constructive or destructive effect on the process of professional socialization.*

the meaning of psychological support consists in teaching a person to independently solve his problems. An important aspect of this process is the stimulation of self-development of the subject of activity, which is a necessary condition for his professional development. Therefore, the features of psychological support for professional growth of future specialists in modern crisis conditions cannot be considered without studying self-preservation technologies and possible forms of self-help, which the psychologist should teach the client to use.

Psychological support is aimed at teaching a person to independently solve his problems and stimulate his self-development. An important element of this process is the stimulation of self-development of the subject of activity. Self-preservation techniques and forms of self-help, such as reinterpreting traumatic memories (self-recovery) and forming a new attitude towards trauma as a resource, can be useful for this. Techniques of narrativization of one's own life, positive reassessment of situations, restoration of the ability to create meaning, deepening attention to oneself, methods of reconstruction of the day, and the "Kentril's Stairway to Happiness" technique can also be effective.

Conclusions. *In today's crisis conditions, the role of psychological support for the professional development of future specialists, the provision of socio-pedagogical and psychological assistance to all participants in the educational process, the preservation of their social well-being and mental health, and ensuring the implementation of the tasks of educational institutions is significantly increasing.*

Support is defined as the help of an individual in a choice situation, which creates options for decisions, contributing to the formation of an orientation field of development. At the same time, the responsibility for the decisions made remains with the individual himself.

The meaning of psychological support consists in teaching a person to independently solve their problems, stimulating self-development. Therefore, an important aspect of this process is the stimulation of self-development of the subject of activity. Such technologies of self-preservation and possible forms of self-help can effectively contribute to this, such as the technology of reinterpreting traumatic memories (self-recovery) and the technology of developing a new attitude towards trauma as a resource, techniques of narrativization of one's life, developing a new attitude towards traumatic experiences and memories as a resource, positive reassessment situations, restoring the ability to create meaning, deepening attention to oneself, methods of reconstruction of the day and the technique "Kentril's Stairway to Happiness".

Key words: *psychological support; self-preservation technologies; forms of self-help; professional growth; crisis conditions; stimulation of self-development.*

Концептуалізація – Сілаєв Ю. В.

Методика – Калениченко Р. А.

Формальний аналіз – Телебенєва Є. О.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 09.08.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 11.09.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.