

активність і соціальну підтримку, що створює ефективні механізми подолання криз та формують життєстійкість.

#### **Список використаних джерел:**

1. Воропай О. Звичаї нашого народу: Етнографічний нарис. Київ : Оберіг, 1993. 590 с.
2. Гудзенко О. Religious Self-Improvement as the Foundation of Cultural Resilience of the Ukrainian People. *Skhid*. 2025. Vol. 7, No. 4. С. 49–55.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-631-0-16>

#### **Зеленін В. В.**

*кандидат психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології факультету психології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

### **КОУЧИНГ ЯК ПРАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВІЙНИ**

В сучасних умовах життя людство все більше стикається з викликами, які мають негативний вплив на психоемоційний стан та сприяють формуванню хронічного стресу у людини. Стрес виникає, коли невизна, неконтрольованість, непередбачуваність або загрозливий характер ситуації перевищує або обтяжує адаптаційні ресурси людини [1, 2]. Соціальні кризи та виклики особистого життя утворюють складні умови формування адаптаційних процесів, що має особливе значення для збереження нормального психічного стану особистості та можливості ефективно функціонувати. Особливо це стало актуальним питанням для населення України під час військової агресії з початком повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року. Було встановлено, що страждання, тривога, стрес, емоційне виснаження та невизначеності негативно впливають на індивідуальну та соціальну стійкість [2, 3, 4].

В наш час професійна самореалізація людини пов'язана зі здатністю до розкриття латентних потенціалів, адаптації й реадaptaції, постійного навчання, саморозвитку та самореалізації. Під час потужних соціально-політичних викликів, невизначеності та великих суспільних змін професійна самореалізація вже не просто прагнення до самоактуалізації, вона допомагає в пошуку сенсу, збереженні власної ідентичності перед обличчям стресових факторів [5]. В такий період велике значення

набуває резильєнтність (психологічна стійкість), здатність до адаптації, підтримка позитивного емоційного стану, соціальна інтеграція та відчуття сенсу життя. Формування резильєнтності та адаптивних можливостей при тривалому стресі набуває важливого значення не тільки для індивідуального благополуччя, але й для розвитку психологічної стійкості українського суспільства в цілому [6].

Складні умови військової агресії сприяють розвитку в населення України стресів, тривожних і депресивних станів. Представники різних вікових груп, професій та верств українського суспільства констатують в себе ознаки емоційного виснаження, яке в свою чергу значною мірою впливає на процеси адаптації до життєвих труднощів та перспективи професійної самореалізації. Все це пов'язано з тим, що виклики війни спричинили радикальні зміни звичного ритму життя, роблячи людей вразливими й такими, що потребують психологічної та соціальної допомоги [6, 7]. Разом з тим, є особистості, які не потребують допомоги інших, у них розвивається здатність самотужки зберігати психологічну резильєнтність та успішно виконувати свої соціальні й професійні функції, продовжувати ефективно працювати та самореалізовуватися, а інколи навіть знаходити нові ресурси для росту всупереч тривалим стресовим подій війни [3, 4, 6]. Саме вони потребують такого різновиду психологічного супроводу, професійної допомоги, застосування інтервенцій, які застосовують у коуч-підході.

Науковці зазначають, що коучинг базується на принципах самореалізації, з метою максимально ефективно підтримки осіб, які здатні долати значні соціальні труднощі, зберігаючи позитивний фрейм сприйняття реальності [8]. В наш час коучинг визначається як структурований процес індивідуальної або групової роботи, який спрямований на глибинну діагностику латентного потенціалу та максимальну самореалізацію, формування адаптивної поведінки та підвищення добробуту в актуальних суспільних умовах. Коучинг впливає на механізми регуляції емоцій та оптимізацію когнітивних процесів, мотивацію і самомотивацію, самоорганізацію та цілепокладання, що допомагає особистості подолати стреси та підтримувати психічне здоров'я. Крім того, коучинг посилює здатність ефективно адаптуватися до тривалих екстремальних умов війни та знижує ризик розвитку деяких психічних розладів (тривожних і депресивних станів) та покращує якість життя особистості [9, 10]. Він виконує роль психоемоційної підтримки в умовах викликів та криз [11].

Бізнес-коучинг як психологічна парадигма, система методів та психотехнологій професійної підтримки та розвитку персоналу починаючи з 1970-х років набув значного поширення в різних сферах професійної діяльності – від управління бізнесом до охорони здоров'я

та освіти. З огляду на зростаючу потребу у підвищенні ефективності працівників, адаптації до змін та розвитку професійних навичок, коуч-підходи та методики дедалі частіше інтегруються у систему навчання, розвитку персоналу та всі рівні управління. Коучинг розглядається як індивідуалізований (чи груповий) процес, що сприяє саморефлексії, самовизначенню, постановці цілей, мотивації, прийняттю рішень, розвитку лідерських якостей та особистісному зростанню [10].

Все більше робіт науковці присвячують питанню емоційної стабільності та соціальній взаємодії. Було встановлено, що за допомогою коучингу можливо забезпечити емоційну підтримку, яка сприяє успішному подоланню особистих труднощів, позитивно впливає на рівень мотивації, покращує самопочуття та підвищує загальну ефективність професійної діяльності [9, 11]. Коучинг сприяє глибшому розумінню особистістю своїх сильних та слабких сторін, а також усвідомленню впливу стресу на поведінку та прийняття рішень [9], забезпечує як професійну, так і особистісну самореалізацію. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін дозволяє особистості оцінювати свої можливості, обирати напрямки особистісного розвитку та ефективніше управляти емоційним станом в екстремальних умовах. З іншого боку, навички розпізнавання і управління власними емоціями, а також емоціями інших, є важливими для поліпшення комунікації та формування міцних міжособистісних стосунків у суспільстві [11], що набуває важливого значення в умовах війни. Тому інтеграція коучингу до практики психологічного супроводу професійної діяльності особистості в екстремальних умовах війни дозволить покращити психоемоційний стан особистості [10, 11] й, як наслідок оптимізувати її робочі показники. Крім того, коучинг стимулює особистісне зростання, розвиток саморефлексії та допомагає формуванню ключових навичок ефективної взаємодії з оточуючими. Він допомагає людині усвідомити свої соціальні ролі, покращити навички комунікації, емпатії, управління емоціями та вирішення конфліктів [5, 8].

Слід зазначити, що коучинг не є універсальним інструментом, а його ефективність визначається складною взаємодією структурних (тривалість, підхід), процесуальних (формат, оцінка) та контекстуальних (сфера діяльності) чинників [8, 11]. Велику роль для досягнення ефективної практики коучингу має професійна підготовка коуча, яка визначається відповідним рівнем підготовки та сертифікації. Саме ці показники слід враховувати при плануванні, проведенні та оцінюванні результатів коуч-програм при психологічному супроводі.

Таким чином, в період викликів імплементація коучингу як практики психологічного супроводу особистості в екстремальних умовах війни позитивно впливає на психоемоційний стан та когнітивні

процеси – знижує рівень тривоги, депресії, підвищується резильєнтність, адаптаційні можливості. Професійний коучинг допомагає справлятися із викликами війни: надає важливу емоційну підтримку, розвиває критичне мислення й волюві якості, що сприяє подоланню труднощів, з якими стикають українці в умовах військової агресії.

### Список використаних джерел:

1. Коқун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214.

2. Barchielli B., Cricenti C., Gallè F., Sabella E. A., Liguori F., Da Molin G., Liguori G., Orsi G. B., Giannini A. M., Ferracuti S., Napoli C. Climate Changes, Natural Resources Depletion, COVID-19 Pandemic, and Russian-Ukrainian War: What Is the Impact on Habits Change and Mental Health? *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol. 19(19). P. 11929. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911929>.

3. Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B. Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. *Frontiers in public health*. 2023. Vol. 11. P. 1053940. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1053940>.

4. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *The International journal of social psychiatry*. 2023. Vol. 69(4). P. 957–966. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>.

5. Stoliarchuk, O., Yang, Q., Diedkov, M., Serhieienkova, O., Ishchuk, A., Kokhanova O., Patlaichuk O. Self-realization as a Driver of Sustainable Social Development: Balancing Individual Goals and Collective Values. *European Journal of Sustainable Development*. 2024. Vol. 13(4). P. 313. <https://doi.org/10.14207/ejsd.2024.v13n4p313>.

6. Sirris S. Minding the Gaps in Managers' Self-Realisation: The Values-Based Leadership Discourse of a Diaconal Organisation. *Religions*. 2023. Vol. 14(6). P. 722. <https://doi.org/10.3390/rel14060722>.

7. Павлюк С., Кондратьєва В. Нейропсихологічні основи стійкості та адаптивної поведінки в умовах тривалого соціального стресу. *Psychological journal*. 2025. Vol. 11(4). P. 29–45. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.4.2>

8. Cannon-Bowers J. A., Bowers C. A., Carlson C. E., Doherty S. L., Evans J., Hall J. Workplace coaching: a meta-analysis and recommendations for advancing the science of coaching. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. P. 1204166. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1204166>

9. Chen F. T., Etnier J. L., Chan K. H., Chiu P. K., Hung T. M., Chang Y. K. Effects of Exercise Training Interventions on Executive Function in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.). 2020. Vol. 50(8). P. 1451–1467. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01292-x>

10. Zelenin V. Coaching in the Development of Leadership Qualities of Heads of Ukrainian Business Organizations in the Conditions of War. *Journal of Law and Sustainable Development*. 2023. Vol. 11(3). P. e817. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i3.817>.

11. van Zyl L. E., Roll L. C., Stander M. W., Richter, S. Positive Psychological Coaching Definitions and Models: A Systematic Literature Review. *Front. Psychol.* 2020. Vol. 11. P. 793. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00793>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-631-0-17>

**Омельченко І. М.**

*доктор психологічних наук, професор,  
головний науковий співробітник відділу психолого-педагогічного  
супроводу дітей з особливими потребами  
Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка  
Національної академії педагогічних наук України України*

**Кобильченко В. В.**

*доктор психологічних наук, професор,  
головний науковий співробітник відділу освіти дітей з порушеннями  
сенсорного розвитку  
Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка  
Національної академії педагогічних наук України України*

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПІЛКУВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ РОЗЛАДОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНИХ ЦЕНТРІВ ТА ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Актуальність проблеми психологічного супроводу спілкування молодших школярів із розладом дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) зумовлена зростанням кількості дітей із цим нейророзвитковим порушенням у закладах загальної середньої освіти та необхідністю забезпечення їх повноцінної участі в освітньому процесі відповідно до