

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Коучинг як ефективний інструмент психологічної підтримки
цивільного населення у кризових умовах війни

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНЗ-123м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ДЕРКАЧ К.С.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БУРЛАКОВА І.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ДЕРКАЧ Катерина Сергіївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Коучинг як ефективний інструмент психологічної підтримки цивільного населення у кризових умовах війни

керівник проєкту (роботи) доктор психологічних наук, професор БУРЛАКОВА Ірина Анатоліївна,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «08» жовтня 2024 року № 400

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 89 сторінок, 64 джерел, 18 рисунків, 12 таблиць, 4 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: визначено специфічні потреби цивільного населення у психологічній підтримці під час війни; проведено аналіз засад коучингу та його впливу на психологічний стан; досліджено коучингові техніки, що застосовуються для підтримки психічного здоров'я в умовах кризи; проведено емпіричне дослідження ефективності коучингу для зниження стресу серед цивільного населення в умовах військового конфлікту; розроблено практичні рекомендації для коучів щодо роботи з цивільними під час кризових ситуацій.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Рис. 1.1. Вікно толерантності; Рис. 2.1 Ваша стаття; Рис. 2.2 Ваш вік; Рис. 2.3 Чи виїжджали на тривалий термін за кордон через війну? ; Рис.2.4 Наскільки були знайомі з коучингом до повномасштабної війни?; Рис. 2.5 В якому році ви мали коуч сесії?; Рис. 2.6 Які коуч сесії Ви мали? ;Рис. 2.7 Приблизна кількість сесій; Рис. 2.8 Тип запиту; Рис. 2.9. Як би ви оцінили

свій загальний рівень Стресу / Внутрішнього дискомфорту ДО коучингової взаємодії (де 0- не було, 5 - максимальний)’ Рис. 2.10. Як би ви оцінили свій загальний рівень Стресу / Внутрішнього дискомфорту ПІСЛЯ коучингової взаємодії (де 0- не було, 5 - максимальний); Рис. 2.11. Яким був ваш психологічний стан ДО коучингу більш диференційовано? де 0 - не було, 5 – максимальний’ Рис. 2.12 Яким був ваш психологічний стан ПІСЛЯ коучингу більш диференційовано? де 0 - не було, 5 – максимальний’ Рис. 2.13 Ще за кількома аспектами ДО коучингу ‘ Рис. 2.14 Ще за кількома аспектами ПІСЛЯ коучингу’ Рис. 2.15 Яка ваша загальна оцінка корисності коучингу для вас?’ Рис. 2.16. Чи застосовуєте коучингові підходи у реальному житті?’ Рис. 2.17 Чи звертались ви додатково за професійною психологічною допомогою?; Табл. 2.1 В яких сегментах років були сесії; Табл. 2.2 Запити в коучингу; Табл. 2.3 Запити до психологів; Табл. 2.4 Заглибленість у коучинговий процес; Табл. 2.5. Яким був ваш психологічний стан більш диференційовано?; Табл. 2.6 Середні показники змін ДО та ПІСЛЯ коучингу; Табл. 2.7 Середні показник змін ДО та ПІСЛЯ коучингу ; Табл. 2.8. Оцінки поєднанню коучингу та психології; Табл. 2.9. Оцінки ефективності коучингу та психології; Табл. 2.10 Порівняльна таблиця впливу комбінації індивідуальні+групові сесії порівняно з індивідуальними (наведені середні значення); Табл. 2.11 Зведена таблиця оцінок по двом тренінгам у громаді; Табл. 2.12 Зведена таблиця оцінок по вебінару в НУ “ЗП”

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БУРЛАКОВА І.А., професор	23.09.2024	06.10.2024
2	БУРЛАКОВА І.А., професор	07.10.2024	20.10.2024
3	БУРЛАКОВА І.А., професор	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	02.12.2024	04.12.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	

6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	23.01.2025	

Студент(ка) _____

(підпис)

Катерина ДЕРКАЧ

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____

(підпис)

Ірина БУРЛАКОВА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 89 с., 12 табл., 18 рис., 64 дж., 4 дод.

Об'єкт дослідження – процес надання психологічної підтримки цивільному населенню в умовах військового конфлікту.

Предмет дослідження – коучингові техніки та підходи, що використовуються для підтримки психічного здоров'я цивільного населення у кризових умовах війни.

Мета дослідження - дослідити вплив коучингу та коучингових підходів як інструменту психологічної підтримки цивільного населення у кризових умовах війни, оцінити їх ефективність та розробити рекомендації щодо їх застосування з метою зниження стресу і підвищення психологічної стійкості.

Методи дослідження: У роботі було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів. На теоретичних методах (аналіз, синтез, зіставлення, систематизація, узагальнення) базувались науково-теоретичні обґрунтування отриманих нами даних. На етапах емпіричного дослідження застосовувались наступні методики: опитування, вимірювання, шкалювання, спостереження, контент-аналіз, кейс-метод, порівняння, опис. Вони забезпечили всебічне вивчення впливу коучингу як у індивідуальному, так і груповому форматах на стан клієнтів, їхню адаптивність та психологічну стійкість у кризових умовах.

Дослідження полягає у підвищенні значимості коучингу та коучингових підходів як ефективного інструменту у роботі з клієнтами у стані стресу та із кризовими запитами як автономного ефективного підходу, так і у складі комплексної терапії. У можливості застосування здобутих результатів у наданні рекомендацій коучам щодо підвищення ефективності психологічної підтримки цивільного населення у кризових умовах війни.

КРИЗОВИЙ КОУЧИНГ, ГРУПОВИЙ КОУЧИНГ, КОУЧИНГОВІ ТЕХНІКИ, ТРЕНІНГИ, ПСИХОЛОГІЧНА СТАБІЛІЗАЦІЯ, ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОУЧИНГУ В УМОВАХ КРИЗИ....	13
1.1 Психологічні аспекти кризових ситуацій і їх вплив на людину.....	13
1.2. Роль психологічної підтримки в умовах війни.....	17
1.3. Коучинг як інструмент психологічної підтримки.....	19
1.4. Роль коучингу та його ключові підходи у кризових запитах.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОУЧИНГУ ТА ПРАКТИКУМІВ НА БАЗІ КОУЧИНГОВИХ ПІДХОДІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	27
2.1. Методика проведення дослідження та характеристики вибірки.....	27
2.2. Коучинг. Опис та інтерпретація результатів.....	29
2.3. Специфіка групового коучингу у вирішенні кризових запитів під час війни.....	48
2.4. Групові практикуми із коучинговими підходами. Опис та інтерпретація результатів	52
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ КОУЧИНГУ ТА КОУЧИНГОВИХ ПІДХОДІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ У КРИЗОВИХ УМОВАХ ВІЙНИ.....	59
3.1. Рекомендації щодо застосування коучингових підходів при проведенні групових коучингових та навчально-практичних заходів.....	59
3.2. Рекомендації для коучів щодо підвищення ефективності роботи із кризовими запитами.....	62
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Сучасні виклики, пов'язані з війною та конфліктами, створюють значний психологічний тиск на цивільне населення. У таких умовах особливої актуальності набуває пошук ефективних інструментів психоемоційної підтримки та посттравматичного зростання.

Цивільне населення під час війни часто стикається з високим рівнем стресу, ознаками посттравматичного синдрому та іншими психологічними проблемами, може відчувати страх, тривогу та невпевненість у майбутньому. Коучинг як інструмент підтримки та розвитку має великий потенціал для подолання цих викликів. Коучингові підходи можуть сприяти підвищенню психологічної стійкості, швидкому відновленню повноцінного функціонування людини, покращенню лідерських якостей та загальному добробуту.

Мета дослідження - дослідити вплив коучингу та коучингових підходів як інструменту психологічної підтримки цивільного населення у кризових умовах війни, оцінити їх ефективність та розробити рекомендації щодо їх застосування з метою зниження стресу і підвищення психологічної стійкості.

Завдання дослідження:

1. Визначити специфічні потреби цивільного населення у психологічній підтримці під час війни.
2. Провести аналіз засад коучингу та його впливу на психологічний стан.
3. Дослідити коучингові техніки, що застосовуються для підтримки психічного здоров'я в умовах кризи.
4. Провести емпіричне дослідження ефективності коучингу для зниження стресу серед цивільного населення в умовах військового конфлікту.
5. Розробити практичні рекомендації для коучів щодо роботи з цивільними під час кризових ситуацій.

Об'єкт дослідження – процес надання психологічної підтримки цивільному населенню в умовах військового конфлікту.

Предмет дослідження – коучингові техніки та підходи, що використовуються для підтримки психічного здоров'я цивільного населення у кризових умовах війни.

Методологічна база дослідження

Для розкриття поставлених завдань у роботі було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів. На теоретичних методах (аналіз, синтез, зіставлення, систематизація, узагальнення) базувались науково-теоретичні обґрунтування отриманих нами даних. На етапах емпіричного дослідження застосовувались наступні методики: опитування, вимірювання, шкалювання, спостереження, контент-аналіз, кейс-метод, порівняння, опис. Вони забезпечили всебічне вивчення впливу коучингу як у індивідуальному, так і груповому форматах на стан клієнтів, їхню адаптивність та психологічну стійкість у кризових умовах.

Основним інструментом для збору даних про суб'єктивний досвід учасників були опитування. Опитувальники (гугл-форми) розроблялися з урахуванням специфіки дослідження та з метою максимально всебічного подальшого аналізу. Узагальнено, розроблено два типи опитувальників: перший тип - для групових практикумів з коучинговими підходами, другий тип - для аналізу ефективності індивідуального та групового коучингу за різними аспектами. Перший тип відносно простіший і націлений на аналіз, з одного боку, корисності практикумів, а з іншого - на аналіз впливу на психоемоційний стан учасників. Другий тип мав на меті збір достатньої кількості та варіативності даних для можливості подальшого всебічного і глибокого аналізу впливу коучингових інтервенцій у кризових запитах клієнтів у стресовому стані внаслідок впливу російської військової агресії.

Застосовані в опитувальниках методики вимірювання та шкалювання дозволили стандартизувати оцінку змін, що відбулися у клієнтів у процесі коучингових взаємодій, що дає нам змогу робити валідні порівняння та

аналізувати кореляції. Наприклад, шкали емоційного стану або оцінки корисності від 0 до 5 або 10, які фіксували динаміку змін і фіксували рівень сприйняття інтервенцій клієнтами.

Спостереження було використано для фіксації процесу проведення коучингових сесій та тренінгів, оцінки їх ефективності та аналізу групової динаміки. Спостереження дає матеріал для аналізу та співставлення отриманих даних, на основі яких висувуються гіпотези щодо ефективності інтервенцій. Узагальнені результати спостережень за когортами клієнтів дають цінні дані щодо загальних тенденцій.

Метод порівняння використовувався для аналізу динаміки змін у клієнтів до і після інтервенцій за рядом показників, залежності результатів від різних факторів впливу. Порівняльний підхід дозволив виявити ключові особливості індивідуального і групового форматів та обґрунтувати їхню ефективність.

Контент-аналіз використовувався для аналізу відгуків клієнтів, що допомогло визначити ключові запити, потреби та виклики в роботі коучів. Також в опитувальниках використовувалися відкриті питання, у яких респонденти могли у довільній формі надати відгук, що дало можливість зібрати змістовний та об'ємний зворотній зв'язок від учасників.

Кейс-метод використовувався для розгляду конкретних ситуацій роботи коучів із клієнтами у групових і індивідуальних форматах. Це дозволило продемонструвати практичне застосування теоретичних знань.

Опис використовувався для структурування та систематизації зібраної інформації, забезпечив можливість формулювання узагальнень і висновків, які базувалися на емпіричних даних.

Поєднання кількісних (вимірювання, шкалювання) та якісних (спостереження, опитування, контент-аналіз, кейс-метод, опис) методів дозволило забезпечити багатовимірний аналіз та комплексний підхід до досліджуваної теми. Це дало змогу не лише оцінити ефективність коучингових підходів, але й запропонувати конкретні рекомендації щодо

їхнього подальшого використання для психологічної підтримки цивільного населення у кризових умовах війни.

Організація дослідження

Дослідно-експериментальна робота виконувалася з березня 2022 року по листопад 2024 року.

У 2022 - 2024 рр. проводилося дослідження та вивчення української та світової коучингової практики щодо роботи з клієнтами у стресі. Також паралельно із цим відбувалась апробація підходів в українських реаліях в індивідуальних та групових форматах.

Вересень - жовтень 2024 р. - підготовка та проведення групових практикумів.

Вересень - листопад 2024 р. - розробка опитувальників ефективності для кожного із практикумів, розробка опитувальника для аналізу ефективності коучингу. Збір даних та їх аналіз.

Експериментальна база дослідження та апробації

Експериментальною базою дослідження були кілька проєктів коучингової підтримки українців, індивідуальна коучингова практика з клієнтами, групові заходи онлайн та оффлайн форматів, а саме:

1. Онлайн проєкт “Коучингова підтримка українців під час війни”, у рамках якого проводилися індивідуальні та групові он-лайн сесії. З лютого 2022 р. по листопад 2024р. коучами проєкту було проведено більше 3000 індивідуальних сесій і більше 500 групових сесій.

2. Кілька менших за масштабом он-лайн проєктів, покликаних підтримати лідерів команд та організацій у подоланні внутрішніх і зовнішніх викликів, що виникли під час війни, тому об’єднаємо їх в одну підгрупу: Проєкт “Коучингова підтримка бізнесу України” у 2022р., спільний проєкт ICF Ukraine, Академії ДТЕК та ICF Foundation - національна коучингова програма «Віднови себе» у 2023 р. та ряд інших.

3. Індивідуальна коучингова практика 2022 - 2024 рр., сумарно близько 470 годин індивідуальних та групових коуч сесій за досліджуваний період.

4. Проєкт “U&WE Hub” (онлайн-хаб підтримки стартапів і бізнесу українців) протягом трьох сезонів у 2023-2024 рр.

5. ГО “Центр підтримки Атлант” (психологічна підтримка військових та членів їх родин) з 2023 року.

6. Два оффлайн практикуми у 2024 р. в обласній територіальній громаді Львівської області. Тема заходів: “Спілкування з військовими. Як справлятися з психологічними наслідками війни українцям”. Учасниками заходів були мешканці громади, співробітники адміністрації та інші представники громади. Загалом у групових заходах взяли участь до 80-ти осіб.

7. Онлайн-зустріч на базі НУ “Запорізька Політехніка” у 2024 р. на тему: “Спілкування з військовими: психологічні наслідки війни для українців”. У заході взяли участь більше 120 осіб: здобувачі ОПП «Психологія» НУ «Запорізька політехніка», випускники кафедри, партнери та стейкхолдери, здобувачі ОПП «Психологія» Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського та Криворізького державного педагогічного університету.

Довідки про впровадження, сертифікати та відзнаки надано у відповідних Додатках до роботи.

Практична значущість дослідження полягає у підвищенні значимості коучингу та коучингових підходів як ефективного інструменту у роботі з клієнтами у стані стресу та із кризовими запитами як автономного ефективного підходу, так і у складі комплексної терапії. У можливості застосування здобутих результатів у наданні рекомендацій коучам щодо підвищення ефективності психологічної підтримки цивільного населення у кризових умовах війни як в індивідуальному, так і в групових форматах для різних категорій клієнтів. А також наданні рекомендацій щодо підвищення ефективності групових коучингових та навчально-практичних заходів за допомогою сучасних підходів у навчанні, таких як коучинг та Knowledge Sharing. Разом із тим, застосування коучингових практик дозволяє

популяризувати техніки саморефлексії, управління емоціями, комунікації, підвищення відповідальності та розвитку лідерських якостей, що сприяє підвищенню загальної психологічної стійкості населення, зменшенню ризиків виникнення ПТСР у населення та зумовлює посттравматичне зростання, що у перспективі забезпечить сталий розвиток громад.

Подальша практична значущість полягає у можливості розробити рекомендації психологам для підвищення ефективності їх роботи за допомогою коучингу та розробці відповідного тренінгу.

Структура роботи

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний обсяг роботи викладено на 76 сторінках, загальний обсяг дослідження складає 89 сторінок. Дослідження містить 12 таблиць, 18 рисунка.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОУЧИНГУ В УМОВАХ КРИЗИ

1.1. Психологічні аспекти кризових ситуацій та їх вплив на людину

Криза із грецької *κρίσις* означає рішення, поворотний пункт. Тлумачний словник української мови дає наступне пояснення: різка зміна звичайного стану речей; злам, загострення становища. [56] Таким чином, узагальнюючим нам видається таке визначення: “Криза – це стан індивіда, що виникає внаслідок відчуття внутрішнього глухого кута, який блокує звичний перебіг життя і вимагає прийняття важливих рішень, що кардинально змінюють життєву ситуацію.” [28, с. 5] Ці визначення підкреслюють раптовість настання, залежність від суб’єктивного сприйняття і необхідність прийняття рішень щодо виходу із кризи.

Разом із тим, з огляду на тему роботи, варто надати і визначення екстремальної події, до якої можна віднести війну, яка стала каталізатором багатьох психічних процесів у цивільного населення. Отже, “екстремальна ситуація (лат. *extremus* - крайній, критичний) - це ситуація, що раптово виникла, загрозлива або суб’єктивно сприймається людиною як загрозлива життю, здоров’ю, особистісній цілісності та благополуччю, як самої людини, так і значущих для неї оточуючих.” [28, с. 5]

Із визначень бачимо, що настання екстремальної ситуації має раптовий характер, тоді як криза може бути пролонгованою, а також бути спровокованою екстремальною подією.

Вважаємо доцільним тут розглянути і поняття психологічної травми, яка є можливим наслідком потрапляння людини у кризову чи екстремальну ситуацію, і розглянути, чи обов’язково має статися психологічне травмування.

На нашу думку гарно ілюструє механізм травмування психіки людини концепція “вікна толерантності”. [1]



Рис. 1.1. Вікно толерантності

Середня частина, вікно толерантності, позначає межі індивідуальної психологічної норми особистості у певний період часу. В межах вікна толерантності людина є найбільш стабільною та ефективною. Якщо подія, що відбувається, сприймається людиною дуже емоційно як загрозна або надскладна для сприйняття, то це перевантажує психіку і наближає її до граничних меж і за них. У поведінкових проявах перехід верхньої межі означає гіперактивність, перетин нижньої границі означає гіпоактивність. “Такі симптоми, як безсоння, прискорене серцебиття, безладні думки, нічні кошмари, страх, “переживування” спогадів та нав’язливі спогади можуть бути ознаками гіперактивності. Відчуття оніміння, апатії, сильна втома, шок, проблеми з пам’яттю та запаморочення можуть бути ознакою... гіпоактивності.” [54, с. 14]

Ці межі протягом життя можуть змінюватися, що залежить від того, які життєві ситуації людина проживає і як вона долає життєві виклики. Розуміти межі свого вікна толерантності важливо, як і знати тригери, які викликають ті чи інші реакції, які “розхитують” до меж чи поза них у нашому персональному вікні толерантності, тоді ними можна керувати і легше

проходити виклики життя, повертаючись в його рамки або екологічно розширюючи його межі.

Вперше рефлекторну реакцію на стрес, яка відбувається шляхом активації симпато-адреналової системи, відомої як “бий або біжи”, згадує Уолтер Б. Кеннон у 30-х роках ХХ ст. [2] Це необхідні реакції організму. Ми їх знаємо навіть із випадків, коли немає прямої загрози життю, але вони є викликами для нас, наприклад, перед екзаменом або іншою важливою подією. Таким чином, у 70-х роках Ганс Сельє ввів термін еустресу, корисного здорового стресу, на противагу деструктивному дистресу. [22]

Але, якщо зазирнути вглиб, то причиною навіть еустресу є певна форма страху чи переживань за щось внутрішнє, безпеку або цілісність якоїсь своєї частини. Скажімо, на екзамені хочеться отримати гарну оцінку, а погану не хочеться, тому що це буде означати щось негативне для мене і т.п. Стрес може виникнути навіть без реальної ситуації, а просто від думки про неї. “Тоді безпосередньо застосовується когнітивна терапія, а також EMDR, щоправда по-різному.” [17]

Також, якщо ситуація з якихось причин не вирішується, то організм “застрягає” у стресовій ситуації. Тому “невідповідність між реально пережитим і... суб’єктивнішою оцінкою та отриманою з цього реакцією є головними питаннями у сучасному лікуванні психотравматичного розладу”, а питання “що саме, коли і чому призвело до такої реакції/сприйняття?” стають першочерговими у фазі анамнезу психотравми. [46, с. 29] [див. також 8, центр. виз-ня, роз. 3.2.2]

У кожної людини є механізми подолання, які допомагають їй проходити ті чи інші життєві виклики, отримувати досвід і розвиватися на його основі. По-перше, це природні регуляторні функції, такі, наприклад, як “REM-сон (REM=Rapid Eye Movement, швидкі рухи очима), фаза сну, в якій надзвичайно швидкі сакадні рухи очей відбуваються автономно та спонтанно...” , та під час якої відбувається обробка і класифікація досвіду повсякденного життя автономно і регулярно без нашого контролю. [48] На

основі цього процесу побудувала метод психотравматерапії EMDR Френсіс Шапіро. А також є і набуті механізми подолання, які ґрунтуються на когнітивних умозаключеннях щодо ефективності тої чи іншої стратегії долати життєві виклики (щоправда, не всі вони є усвідомленими).

Отже, не кожна стресова подія стане травмуючою. Психотравма “виникає лише при несприятливому взаємозв’язку між ресурсами та... механізмами подолання, з одного боку, та ступенем стресового навантаження, як і іншими змінними чинниками, що мають вплив, з іншого. [16] Тож, “загальновизнаним і прагматичним визначенням” [46] є наступне, сформульоване Фішером та Рідессером: “Психічна травма - це життєвий досвід невідповідності (= 1-ий репрезентативний рівень: “тіло”) між загрозливими факторами ситуацій й індивідуальними можливостями подолання, які пов’язані з почуттям безпорадності та беззахисності (= 2-й репрезентативний рівень: “почуття”), і отже призводять до тривалого потрясіння у самосприйнятті та світосприйнятті (= 3-й репрезентативний рівень: когнітивний - оцінки, система цінностей, ставлення до себе та світу) [8 с. 82]. Видимим із зовні тоді стає 4-й репрезентативний рівень - поведінка.

Звісно, у таких випадках потрібна зовнішня допомога для обробки певних подій, їх сприйняття, переведення потенційно травмуючої події у категорію досвіду і ординарного спогаду, або, за можливості, навіть ресурсної події в минулому, завдяки якій в теперішньому людина має вигоди.

Отже, психологічна травма є наслідком відчуття безпорадності, загрози життю, порушення цінностей та/або їх комбінації. Але травматичність ситуації залежить не від ситуації, а від того, як конкретна людина оцінює її для себе. Саме тому одна і та сама подія різними людьми, які навіть були поряд в той момент, може сприйматись зовсім по-різному. Тому в будь-якому випадку, при роботі із травмою ми не можемо на певних етапах обійтись без когнітивних технік, до яких належить і коучинг.

1.2. Роль психологічної підтримки в умовах війни

Війна - це, мабуть, чи не найбільший з усіх можливих стрес-факторів для людини, який потенційно несе загрозу для кількох, якщо не всіх, сфер життя людини одночасно. Вона несе руйнування і втрати як зовнішніх опор, так і внутрішніх, “вибиває фундамент” з-під ніг, образно, але часто і фактично. Це спричиняє занадто високий рівень стресу, викликає широкий спектр негативних емоцій: страх, тривогу, розпач, гнів, відчай. Тому психологічна підтримка в умовах війни є життєво необхідним елементом для забезпечення психологічної стійкості як окремих осіб, так і суспільства в цілому.

Особливим аспектом російсько-української війни, яке сильно вплинуло на формування гострої стресової реакції - неможливість досягнути, що таке взагалі можливо, масштабність наступу та інтенсивність бойових дій, особлива жорстокість загарбників щодо цивільного населення та військових, яка стала масово відома завдяки сучасним засобам інтернет зв'язку. Часто можна почути, що життя “розділилось на до і після”, що говорить про глибоке емоційне потрясіння.

Відносно легкий доступ до інформації військового характеру часто є додатковим джерелом стресу (постійний перегляд новин, переживання за близьких і країну в цілому), породжує відчуття постійної тривоги, невідомості майбутнього, безпорадності та безнадії. Часто “вишенькою на торті” іде почуття провини через неспроможність вплинути на війну та обставини, спричинені нею.

Спектр запитів, які значною мірою турбують українців під час війни, ми висвітлюємо в емпіричній частині роботи. Коротко можна зазначити наступні: різка зміна умов та звичного ладу життя, переїзд в інший регіон або країну, втрати (домівки, роботи, бізнесу), втрата близьких (у тому числі через політичні переконання), невідомість та непередбачуваність, розділення сім'ї, проблеми у стосунках, загострення “сплячих” психологічних травм і багато

ін. Більшість респондентів відзначали різке зниження когнітивних здібностей, розлади емоційної сфери (від апатії до агресії тощо), прояви на рівні тіла (загострення або поява хвороб, м'язових зажимів і подібне).

Як зазначає Н. Braarud, у людей, які мають на кого покластися, зазвичай вікно толерантності ширше. [1] І це також стало додатковим стресом для громадян України: жінки опинилися самі з усім спектром проблем, коли чоловіки пішли на фронт або не могли з ними виїхати за кордон, чоловіки на фронті теж часто не мають, на кого покластися, чоловік “на цивілці” може боятися нерозуміння, засудження, переживати через обмеження у пересуванні чи бути невпевненим щодо майбутнього тощо.

Тривале продовження дії стресорів сприяє розвитку накопиченого стресу. Часто можна почути, що “ми вже до всього звикли”, але, разом із тим, і що справлятися з усім стає все складніше і складніше. Це говорить про те, що проблема, першопричина не вирішена, робота по аналізу тригерів та управлінню ними не проведена, відповідно, зростання не відбувається, а іде лише накопичення стресу, яке люди просто вчаться не помічати.

Проблема у нашому суспільстві полягає ще й у тому, що усвідомлення важливості психологічних знань ще й досі недостатня. За роки війни багато українців вимушено звертаються за психологічною підтримкою різних типів і напрямків, але часто це відбувається тоді, коли вже з'явилася проблема, замість того, щоб діяти профілактично. Тому плюсом такої ситуації є те, що все ж таки відбувається зростання інтересу до психологічних знань, але значним мінусом є те, що відновлюватись людині доводиться значно складніше, адже вплив негативних наслідків поширюється в такому разі на всі системи організму та зовнішнього життя, і виходить, що доводиться витратити ще більше ресурсів при їх і так загальному зниженні.

Отже, вчасна психологічна допомога знижує ризик виникнення ПТСР, допомагаючи опрацювати травматичний досвід, а також є запорукою посттравматичного зростання.

1.3. Коучинг як інструмент психологічної підтримки.

У цьому розділі розглянемо визначення та суть коучингу, за рахунок чого досягається його ефективність.

Насьогодні в Україні коучинг тільки набирає популярності, але часто сприймається дуже спрощено, як модне віяння із заходу для легкого підняття вартості послуг різних експертів. Часто можна зустріти випадки, коли спеціаліст допомагаючої професії просто через кому додає слово “коуч” до своїх регалій, адже мотивувати може, питання ставити вміє, порадити, як краще щось робити, теж може. Зауважимо, що таке розуміння коучингу не відповідає дійсності і не відображає його суті та глибини.

Немало плутанини спричинено й етимологією терміну. Coach в перекладі з англійської означає “тренер” і прийшло зі спорту, тож конотація цього слова накладає відбиток і на сприйняття коуча як тренера, який має натренувати в чомусь свого підопічного. Дивлячись глибше, з визначенням “тренер” щодо коуча можна погодитись лише у тому аспекті, що коуч - це “тренер усвідомленості”.

Разом із тим, те, що спеціаліст працює із мисленням людини, не робить його коучем. Так, скажімо, майстри НЛП, психологи, наставники, тренери особистісного розвитку тощо не є коучами, хоча можуть використовувати коучингові технології у своїй роботі.

Якщо всі ці категорії допомагаючих професій ще помножити на варіативність методів у кожному з них, то простій людині розібратися, до якого спеціаліста їй прийти з її проблемою стає вкрай важко і може навіть відлякувати. Тому дотримання професійної етики у спільноті має надзвичайне значення з огляду формування правильних уявлень людей про той чи інший метод та популяризацію допомагаючих професій як надійного і професійного джерела підтримки і розвитку.

У цій роботі ми керуємося офіційним визначенням коучингу, наданою найбільшою міжнародною федерацією коучингу ICF (International Coaching

Federation) [13] , яка, до речі, цьогоріч відзначає своє 30-річчя, в перекладі українського чаптера ICF Ukraine, заснованого 2012 року. “Міжнародна федерація коучингу (ICF) - це провідна глобальна організація, метою якої є просування професії коуча через встановлення високих стандартів, проведення незалежного асесменту та побудови всесвітньої мережі підготовлених фахівців-коучів.” [45]

Отже, “Коучинг - це партнерство з Клієнтами у творчому та стимулюючому роздуми процесі, який надихає їх на максимізацію їхнього особистого та професійного потенціалу.” [36]

Розглянемо, за рахунок чого коучинг є ефективним. Будемо прагнути зробити короткий, але змістовний огляд, щоб надати і об’ємне розуміння інструменту, і не перетворити дану роботу на навчальний курс по коучингу.

Першим у визначенні не дарма стоїть слово “партнерство”. Це саме те, що концептуально відрізняє коучинг від усіх інших видів допомагаючих професій. Коуч не виступає експертом у питанні клієнта, коуч - експерт у коучингу, а клієнт - експерт у своєму житті, за яке він несе повну відповідальність. Коуч не позиціонує себе вище клієнта, навіть якщо його знання у якійсь сфері вищі за знання клієнта, це співпраця рівних, двох експертів у своїх сферах, задля найкращого результату клієнта в сесії і в реальному житті.

Сесія - це “творчий та стимулюючий роздуми процес”, це дослідження внутрішнього світу клієнта у всій його безкінечності і багатогранності, без оцінок і стигм. Звісно, безкінечність дослідження обумовлена заздалегідь погодженими рамками цілей клієнта, які можуть мінятися, трансформуватися або уточнюватися в процесі такого дослідження, що теж є нормальним, якщо робиться клієнтом усвідомлено. Звідси і “тренер усвідомленості”, як згадувалося вище.

Власне, стимуляція роздумів - це другий ключовий аспект у коучинговій взаємодії. Коуч допомагає клієнту побачити власні ситуації, свої прояви у них з різних ракурсів, подивитися у ті потаємні закутки внутрішніх

процесів, у які зазвичай людина не дивиться, чи то тому, що не знає, що туди взагалі можна дивитися, чи тому, що страшно, або що. Але ця подорож стає творчим процесом, а творчість - це про легкість, варіативність, про прийняття того, що відбувається, це навіть про стан і самовідчуття, які дозволяють людині налаштуватися на себе, почути себе і своє внутрішнє. Цей стан вимагає зупинитись, налаштуватись, зайняти позицію спостерігача щодо самого себе, з прийняттям всього того, що буде поступово ставати явним.

За нашим досвідом, часто клієнти приходять в коучинг із різним ступенем неусвідомлення і невпевненості у власних силах, здібностях, потенціалі, і переймаються побачити у своїх потаємних глибинах щось страшне і неконтрольовано жакливе. Але так само часто реальність стає прекрасним відкриттям для людини - що вона має і багато талантів, і досягнень, і приводів пишатися собою.

Чи можливим було б таке відкриття і, найголовніше, його визнання клієнтом, якщо б коуч просто запевнив його, що той все це має? Очевидно, що ні. Це лише один зі спрощених прикладів, але він демонструє наступний ефективний інструмент коучингу, коли клієнт самостійно доходить до певних висновків, які тоді сприймаються як його власні відкриття і стають його надбанням. В цьому допомагають багато компетенцій коуча, які в синергії дають такий результат. Це і активне слухання, і коучингові питання без ведення і без підтексту, і створення атмосфери довіри і прийняття, і навіть ступінь психологічної пропрацьованості самого коуча, коли його особисті тригери не накладаються на його сприйняття у сесії, тобто він є "чистим листом", повністю присвячуючи свій потенціал клієнтові у сесії.

По суті, така синергія працює не як 50% відповідальності у сесії на коучі, і 50% на клієнті, а 100% і 100%, коли коуч на сто відсотків для клієнта, і клієнт нестримний на свої сто у бажанні вирішити свої задачі.

Також варто відзначити іще один значимий фактор ефективності коучингу - відсутність прямого застосування технік і вправ, навіть тих, які традиційно асоціюються з коучингом, типу GROW, SMART тощо.

Починаючи з певного професійного рівня коуч вже працює не з задачею, а з людиною, з її мисленням, коли він не займається мікроменеджментом клієнтських запитів, образно, пересипанням снігових кучугур на поверхні айсберга, працює з рівнем “хто?”, а не рівнем “що?”, - тоді коуч стає відкритим до будь-яких проявів клієнта і творчих пошуків робочих комбінацій у клієнта, допомагаючи йому віднайти саме ті, які працюватимуть саме у нього. Це не означає, що техніками не можна користуватися взагалі за потреби і погодження з клієнтом, але це означає, що те, що працює у когось, навіть у більшості, не факт, що буде працювати так само у даної конкретної людини, яка зараз і намагається, власне, вирішити питання, чому у неї якраз щось і не працює. Адже часто людина знає, що і як робити, але “воно чомусь не робиться” або “так воно не працює” (і з’являється оце потойбічне “воно”, яке “стримує всі намагання” людини).

На сайті ICF Ukraine можна детальніше ознайомитися з вимогами до професіоналізму коучів різного рівня та переліком базових компетенцій [34], із ключовими компетенціями ICF для різних рівнів сертифікації коучів [48, Оновлена модель базових компетенцій ICF], та з Кодексом етики [36].

Отже, в результаті коучингової взаємодії клієнт поступово опановує навички саморефлексії, ефективні стратегії управління собою і своїми станами (психічними, емоційними, тілесними), починає розуміти, як це все пов’язано з результатами у його житті і, головне, як цією своєю системою керувати. Звідси і візії, і мотивація, і внутрішні сили, і дії, і досягнення.

1.4. Роль коучингу та його ключові підходи у кризових запитах

У попередніх розділах ми з’ясували, що жодна подія не є травматичною за своєю суттю, а стає такою як наслідок когнітивної оцінки її як такої. А також те, що коучинг є ефективним інструментом у роботі з системою мислення людини та формування її картини сприйняття. У цьому

розділі пропонуємо розглянути, як коучинг може бути застосований у роботі у кризових умовах війни.

Сучасний світ загалом сповнений викликів, з якими людина має щоденно справлятися. Але проблема у тому, що темпи змін стають все швидшими, а наслідки більш охоплюючими. Концепції, які описують сучасний світ, назвали період з початку 2020-х років BANI світом, підкреслюючи, як змінилося середовище, в якому ми живемо і працюємо, порівняно з попереднім VUCA: крихкість (Brittle) - системи здаються стабільними, але легко ламаються; тривожність (Anxious) - постійний стрес і невпевненість у майбутньому; нелінійність (Nonlinear) - причинно-наслідкові зв'язки стають непередбачуваними; незрозумілість (Incomprehensible) - складність і масштаб змін унеможливають їх повне розуміння.

Починаючи з 24 лютого 2022 року BANI в Україні перевершив сам себе, продемонструвавши максимальні показники своїх визначень: системи не просто крихкі і ламаються, вони можуть зникнути в одну мить, тривожність і невпевненість у майбутньому стають ледь не новою нормою, а те, що і як відбувається, часто просто неможливо осягнути. Не дивно, що рівень стресу у багатьох людей сягнув надвисокого рівня. До речі, легалізувати та дати місце станам та емоціям - це теж дієвий спосіб зниження рівня тривоги, коли людина починає розуміти, що це не з нею щось не так, а це нормальна реакція на ненормальні обставини.

Але якщо кризовість і травматичність події - це лише індивідуальна оцінка людиною, то тоді що робити зі сприйняттям? Як на нього впливати, якщо складається враження, що все життя рухнуло в одну мить?

Ще задовго до цих подій Джон Уітмор писав: “У багатьох сферах... нам загрожує криза. Традиційне лінійне мислення не справляється з новими непередбачуваними ситуаціями. Необхідний цілісний системний підхід, обумовлений індивідуальним розвитком, переходом від колишньої парадигми страху до нової парадигми довіри...” І далі зазначав, що часто людині для розкриття свого потенціалу потрібен каталізатор: “Люди в

кризових ситуаціях значно перевершують як свої, так і чужі очікування. Звичайні люди, такі як ви чи я, здатні творити дива. Наприклад, у батьків з'являється надприродна сила, коли вони рятують свою дитину. Це означає, що здібності у нас є, а криза виступає їхнім каталізатором.” [63]

Віктор Франкл наголошував на важливості надання сенсу всьому, що відбувається у житті, і самому життю: “Реалізуючи сенс, людина реалізує саму себе. А здійснюючи сенс, закладений у стражданні, ми розкриваємо найгуманніше в людині. Ми здобуваємо зрілість, ростемо, переростаємо самих себе. Саме там, де ми безпорадні й позбавлені надії, не в змозі змінити ситуацію, — саме там ми покликані, відчуваємо потребу змінитися самим. І ніхто не описав це точніше, ніж Єгуда Бекон, який потрапив до Освенцима ще дитиною... Страждання має сенс, якщо ти сам стаєш іншим.” [9]

І далі наголошував: “Між стимулом і нашою реакцією завжди є час. У цьому просторі ми маємо вибір нашої реакції. І саме в цьому виборі наш ріст і наша свобода.” [9]

А Марша Рейнольдс, сертифікований коуч найвищої категорії МСС ICF, зазначала: “Завдання коуча - не зробити так, щоб клієнт почувався краще. Завдання коуча - допомогти клієнту побачити себе краще.” [42]

Таким чином, працюючи з клієнтами в кризі, коуч зосереджується не на проблемі, ситуації чи самій кризі. Коуч досліджує самого клієнта в цій ситуації, його ставлення до неї. Це змінює фокус уваги клієнта і породжує нові усвідомлення, що розширюють його сприйняття. І лише після того, як клієнт усвідомлює себе в кризі, коуч може запитати: що ти можеш із цим зробити?

Задача коуча допомогти клієнту досягнути себе у системі свого життя, побачити себе і свої реакції зі сторони, зрозуміти, що, як і чому на нього впливає, як це все взаємопов'язане і навчився цим усвідомлено керувати. Допомогти побачити, що життя після кризи можливе, вірогідно, воно буде іншим, але таким, на яке клієнт має вплив: вибудувати нові системи, які зламалися чи пошкодились, але не базуючись на старих принципах, а

віднаходити нові дієвіші підходи, відновлювати систему внутрішніх опор, сенсів і цінностей. Дати місце емоціям, станам, знайти їх тригери та допомогти їх опрацювати у безпечному просторі довіри та підтримки. Допомогти відстежити ту мить, яка існує між стимулом і реакцією, і навчитись робити свій усвідомлений вибір у цю мить.

Хочемо наголосити на важливості професійності коуча при роботі із клієнтами у таких емоційно непростих темах, як кризи, спричинені війною, на його розумінні специфіки роботи зі стресом, на розумінні контекстів, у яких перебувають клієнти, а також на неодмінній важливості власної стабільності, високому рівні емпатії та відчуття моменту, адже коуч у сесії має бути опорою і навіть рольовою моделлю для клієнта.

Очевидно, що коучинг має і профілактичне значення для стійкості людини до життєвих потрясінь, адже людина усвідомлена, зі стійкими внутрішніми опорами, з усвідомленими цінностями і сенсами має значно вищий рівень резилієнтності. Це також знайшло відображення і у нашому дослідженні, висвітленому у наступному розділі роботи.

Отже, коучинг здатен допомогти людині справитися з наслідками потенційно травмуючої події на всіх рівнях, згаданих у формулі травми Фішера та Рідессера у розділі 1.1, розширюючи сприйняття клієнтом себе у ситуації та свого ставлення до неї, активізуючи наявні способи подолання або знаходячи нові (тіло), повертаючи відчуття контролю (почуття), відновлюючи або створюючи внутрішні опори, сенси і цінності (когнітивний) та виносячи ментальну роботу у реалізацію в реальному житті (поведінка). Звісно, ми ні в якому разі не виключаємо, що може знадобитися підтримка спеціалістів інших напрямків, і закликаємо нею користуватися, якщо таке потрібно. Забігаючи наперед зазначимо, що питання в опитувальнику про ефективність поєднання коучингу і психології показало досить високий позитивний бал у респондентів.

Завдяки коучингу клієнт вчиться адаптуватися до нових умов, нових реалій нашого турбулентного світу, розвивати емоційний (EQ) та духовний

інтелект (SQ), легше сприймати світ і руйнування систем, вчиться створювати нові системи чи адаптувати існуючі, спиратися на внутрішнє більше, ніж на зовнішнє і так далі.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОУЧИНГУ ТА ПРАКТИКУМІВ НА БАЗІ КОУЧИНГОВИХ ПІДХОДІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

2.1. Методика проведення дослідження та характеристики вибірки

Загалом дослідження складається із двох основних блоків. Перший - це збір та аналіз зворотнього зв'язку про коучинг за період з березня 2022 р. по листопад 2024 р. Опитування має ретроспективних характер, адже проводилося наприкінці 2024 року. Це дає нам змогу побачити, поряд з іншим, наскільки вплив коучингу є пролонгованим та системним для респондентів. Учасником опитування особа могла стати, якщо мав/ла коуч сесії у період з лютого 2022 року, зазнала впливу війни, є українцем або прожила достатньо довго в Україні, щоб ідентифікувати себе з Україною. Серед респондентів є учасники всіх проєктів, перерахованих у розділі “Експериментальна база дослідження та апробація”, та приватної практики автора, за виключенням практикумів. Загалом в опитуванні взяли участь 51 респондент. А спостереження проводились на базі загальної кількості учасників проєкту “Коучингова підтримка українців” (це більше 3000 індивідуальних сесій і більше 500 групових) та приватної практики автора.

Другий блок - це опитування щодо зворотнього зв'язку по груповим практикумам, які проводилися із застосуванням коучингових підходів та у форматі Knowledge sharing (“обмін досвідом”). Практикумів було проведено три, з однією тематикою, але орієнтованих на різні цільові аудиторії і, відповідно, адаптовані під запити учасників. Один з практикумів проводився для мешканців громади. Другий - для співробітників адміністрації, шкільних психологів та інших представників управління громади. Також в рамках загальної роботи була проведена додаткова зустріч із співробітниками

адміністрації, на якій обговорили питання психологічної стійкості, комунікації та відновлення внутрішніх ресурсів, провели кілька відповідних вправ і технік відновлення і стабілізації емоційного та фізичного стану у стресових обставинах. Загалом у групових заходах взяли участь до 80-ти учасників. Третій практикум - онлайн-зустріч на базі НУ “Запорізька Політехніка” у 2024 р. на тему: “Спілкування з військовими: психологічні наслідки війни для українців”. У заході взяли участь більше 120 осіб: здобувачі ОПП «Психологія» НУ «Запорізька політехніка», випускники кафедри, партнери та стейкхолдери, здобувачі ОПП «Психологія» Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського та Криворізького державного педагогічного університету. Загалом в опитуванні цього блоку взяли участь 44 респондента.

Учасники дослідження - це повнолітні українці із різних регіонів країни (з умовно безпечних областей, ті, кому вдалося під'єднатися з тимчасово окупованих територій, внутрішньо переміщені особи, ті, хто виїхав за кордон), різних спеціальностей, посад і статусів, тобто різні люди з різним життєвим досвідом, які зазнали впливу війни.

Основні принципи проведення опитування були добровільність участі та дотримання належних етичних засад, усім потенційним учасникам гарантувалася анонімність дослідження.

У зв'язку із специфічністю теми роботи, опитувальники автор розробив самостійно, маючи на меті, з однієї сторони, охопити всі найважливіші складові для змістовного аналізу, а з іншого, не перевантажити зайвими питаннями, що ускладнило б залучення респондентів. Опитувальники мають як спільні, так і відмінні питання за змістом, але мали спільну мету - оцінити ефективність коучингових технік, а також уніфіковану методику вимірювання (наприклад, шкали від 0 до 5, які фіксували динаміку змін та рівень сприйняття інтервенцій клієнтами). Це дозволило проводити валідні порівняння та аналізувати кореляції.

Крім того, наявні відкриті питання (не обов'язкові) в опитувальниках дали можливість респондентам у довільній формі поділитися своїм відгуком, що дало можливість зібрати змістовний та об'ємний матеріал для дослідження.

2.2 Коучинг. Опис та інтерпретація результатів дослідження

Загалом в опитуванні взяли участь 51 респондент, що мали коуч сесії протягом досліджуваного періоду. Опитувана аудиторія є переважно жінками віком 31-50 років, які мають різний рівень досвіду з коучингом до війни: від першого знайомства до професійного статусу коуча ICF. Значна частина респондентів залишалася в Україні або має статус ВПО - 62,8%, водночас третина учасників виїжджала за кордон через війну - 37,3%.

Ваша стать
51 ответ

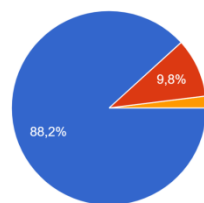


Рис. 2.1 Ваша стать

Ваш вік
51 ответ

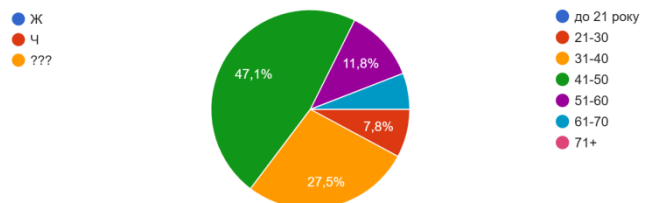


Рис. 2.2 Ваш вік

Чи виїжджали на тривалий термін за кордон через війну? (мультивибір)
51 ответ

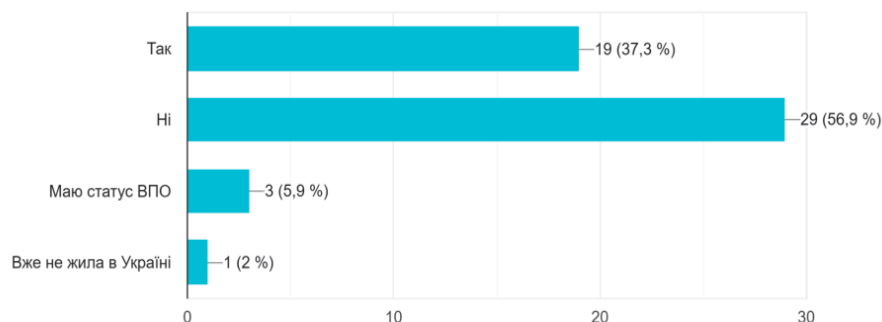


Рис. 2.3 Чи виїжджали на тривалий термін за кордон через війну?

Цікавими є дані про обізнаність щодо такого інструменту психологічної допомоги як коучинг перед початком його використання у час війни. (Рис.2.4)

Для 21,6% респондентів це був перший досвід, і 15,7% чув(ла), цікавився(лась), але не користувався(лась). Вважаємо, що можемо об'єднати ці категорії в одну, яка не мала практичного попереднього досвіду роботи в коучингу, що становитиме сумарно 37,3%

У 21,6% був епізодичний/незначний досвід.

І наступні дві категорії (15,7% Добре знайома з Коучингом і 25,5% Я коуч ICF) так само можемо об'єднати в одну групу як таких, що мали чітке уявлення про практичне застосування коучингу і свідомо обирали цей інструмент для себе, яка сумарно становитиме 41,2%.

Таким чином, маємо співставні за кількістю категорії, але з категорично відмінним попереднім досвідом.

Наскільки були знайомі з коучингом до повномасштабної війни (надалі ПМВ)?
51 ответ

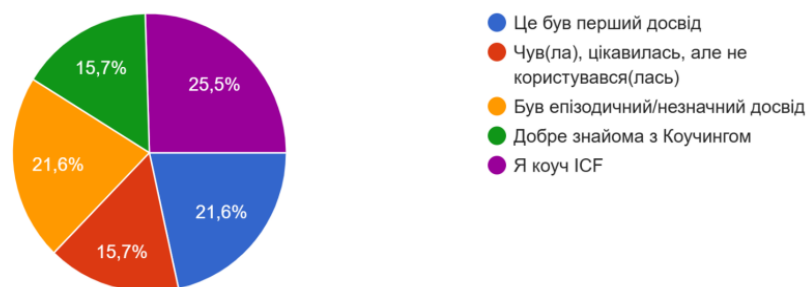


Рис.2.4 Наскільки були знайомі з коучингом до повномасштабної війни?

Наступним питанням ми визначали, на який рік припадала більша кількість сесій. Опитування підтвердило (Рис. 2.5) наші спостереження та статистику проекту, що найбільш затребуваним коучинг був у перший рік повномасштабного вторгнення, коли рівень стресу та невизначеності був найвищим у населення нашої країни. 74,5% сесій припало на 2022 рік. Але разом із тим у наступні роки не відбулося різкого зниження актуальності,

показники спустилися до 66,7% та 60,8% у 2023 та 2024 роках відповідно. При цьому респонденти могли вибрати всі роки, в яких мали сесії, це міг бути як один рік, так і всі три.

В якому році мали коуч сесії? (мультिवибір)
51 ответ

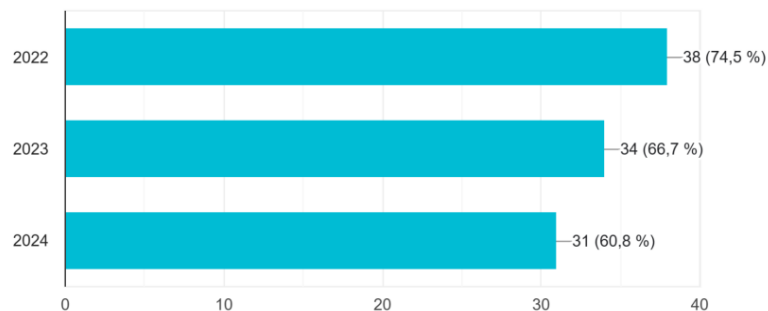


Рис. 2.5 В якому році ви мали коуч сесії?

Знаходимо підтвердження даних нашого опитування і в статистиці проєкту “Коучингова підтримка українців”, згідно якої з березня 2022 р. було проведено більше 3000 індивідуальних сесій і більше 500 групових сесій, з яких у 2022-му році було проведено більше 1600 індивідуальних та 330 групових сесій, тобто, більшу частину.

Загалом, така чимала кількість проведених сесій у поєднанні з тим, що переважна більшість мала 6 і більше сесій (Рис. 2.7), говорить про високий рівень затребуваності та корисності послуги для користувачів.

Також із малюнка нижче видно (Рис.2.6), що майже всі респонденти використовували індивідуальні сесії - 96,1%. Впевнена половини з них комбінували з груповими сесіями - 54,9%. А 11,8% мали командні сесії як єдиний варіант або в сукупності з індивідуальними та груповими сесіями.

Які коуч сесії Ви мали? (мультивибір)
51 ответ

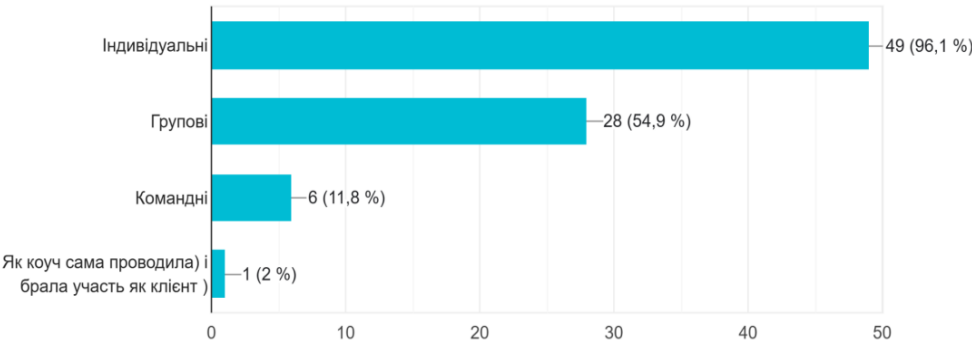
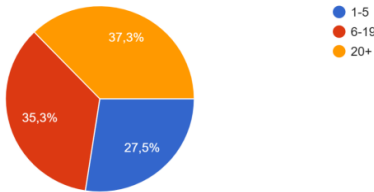


Рис. 2.6 Які коуч сесії Ви мали?

Переважає кількість учасників у роботу з коучем виносила як особистісні запити, так і робочі, професійні - 64,7%. Лише 5,9% працювали виключно з робочими тематиками, а 29,4% респондентів працювали виключно з особистісними питаннями. (Рис. 2.8)

Скільки приблизно коуч сесій ви мали (сумарно всіх видів)?
51 ответ



Якого типу запити виносили в роботу?
51 ответ

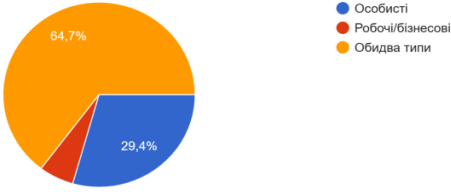


Рис. 2.7 Приблизна кількість сесій

Рис. 2.8 Тип запиту

З огляду на стресовість 2022-го року для українців, ми виокремили для співставлення такі три сегмента: 1) 2022 рік, 2) 2022, 2023 та 2022, 2023, 2024, 3) інші: 2023; 2024 та 2023, 2024 та проаналізували залежність різних показників саме від цього параметру.

На табл. нижче (Табл. 2.1) ми бачимо, що майже 40% респондентів зверталась до коучингової підтримки впродовж всіх трьох років війни (третій рядок). А сумарно у 2022-му році підтримували свій психоемоційний стан

завдяки коучингу більше 74,5% опитаних, що підтверджує наші спостереження (позначено жирним шрифтом).

Табл. 2.1.

В яких сегментах років були сесії

Рік сесій	Кількість респондентів	% (51 відповідь)
2022	10	19,61
2022, 2023	8	15,69
2022, 2023, 2024	20	39,22
2023	2	3,92
2023, 2024	4	7,84
2024	7	13,73

Цікавим також є проаналізувати категорії запитів, із якими звертались клієнти у коучинг (Табл. 2.2). Перелік був побудований на основі звітності коучів проекту “Коучингова підтримка українців”. Скористався можливістю додати свій варіант всього один респондент і його відповідь додана до загального переліку запитів, тож вважаємо даний перелік вичерпним і актуальним.

Беззаперечними лідерами є запити самореалізації та фінансів - майже по 53% респондентів зазначили ці тематики. Також високу актуальність демонструють запити щодо пошуку сил та ресурсів, сенсів, внутрішніх опор і що робити зараз.

Табл. 2.2.

Запити в коучингу

Запити	Загальна кількість	У відсотках	Із них у 2023-2024рр.
самореалізація	27	52,9	5
фінанси, заробіток	27	52,9	5
знайти/зрозуміти себе, своє істинне	24	47,1	6
сенси, цінності	24	47,1	2
внутрішні опори	22	43,1	5

планування короткострокове	22	43,1	3
ресурс, сили, як це все "вивозити"	21	41,2	4
баланс сфер життя	18	35,3	2
прийняття складних рішень	17	33,3	5
відповідальність моя, внутрішня, за себе	16	31,4	3
запуск нового бізнесу, проєктів	16	31,4	3
планування довгострокове	16	31,4	3
високий рівень стресу	14	27,5	2
розгубленість	14	27,5	3
адаптація на новому місці	12	23,5	2
вигорання	12	23,5	1
вийти із завмирання, повернутися до життя	12	23,5	1
стосунки в сім'ї (ближнє коло рідних)	11	21,6	3
стосунки із друзями, колегами	11	21,6	3
відповідальність за інших	8	15,7	1
волонтерство	5	9,8	
лідерство	5	9,8	1
пошук ідей, натхнення	5	9,8	
відновлення бізнесу, проєктів	4	7,8	
розвиток і масштабування бізнесу	4	7,8	
втрата близьких з ідеологічних/політичних причин	3	5,9	
паніка	3	5,9	1
втрата близьких, знищення домівки, бізнесу, роботи тощо	2	3,9	
розділення сім'ї на відстань	2	3,9	
агресія з боку інших українців	1	2	

Також варто зауважити і щодо таких тематик запитів, як прийняття складних рішень, високий рівень стресу, розгубленість, адаптація на новому місці, вигорання, вийти із завмирання, повернутися до життя, стосунки в сім'ї (ближнє коло рідних) та з друзями, колегами, які посідають свої місця у 20-ти відсоткових позначках кожен, і разом говорять про високий психологічний тиск, наявний у респондентів у зв'язку із обставинами, спричиненими війною.

З меншим відсотком, але важливими у розумінні ступеня стресу є такі запити, як втрата близьких з ідеологічних/політичних причин, паніка, втрата близьких, знищення домівки, бізнесу, роботи, розділення сім'ї на відстань, відновлення бізнесу та проєктів, запити, пов'язані з волонтерством. При цьому “традиційні” коучингові запити, такі як баланс сфер життя (35,3%), планування довгострокове (31,4%), лідерство (9,8%), пошук ідей та натхнення (9,8%), розвиток і масштабування бізнесу (7,8%) теж мають своє місце, хоча і з меншим відсотком частотності.

Таким чином ми спостерігаємо значний перелік кризових запитів у коучинг під час війни та їх превалюючу сукупну кількість у відсотковому значенні, порівняно із більш класичними запитами.

Порівняння частотності запитів по роках підтверджує нашу гіпотезу про підвищену їх кризову складову на початку повномасштабного вторгнення, порівняно з наступними роками, коли гостра стадія дещо врівноважилась.

Запити звучать досить класично для коучинга, але найбільшим викликом був стан учасників та нові умови їх життя, в яких учасники опинилися поза власної волі, і в яких коучингові інсайти мали потім втілюватися ними у життя. Також до викликів додавалося, що і самі коучі часто знаходилися в таких само важких умовах, як і їх клієнти, але при цьому знаходили ресурс допомагати ще й іншим, окрім себе. До речі, багато коучів відзначало, що саме це, ефективна допомога іншим, надавала ще більшого особистого ресурсу і натхнення підтримувати інших.

Таким чином, спостерігаємо процеси у психіці, які є наслідком непередбачуваних, раптових та всеохоплюючих потрясінь, коли зміни у житті людини відбуваються не з її волі, раптово і не заплановано, зачіпають кілька сфер життя, що в сукупності загострює психічні реакції.

Також, це демонструє, що такі потрясіння, як війна, суттєво впливають на відчуття внутрішньої стабільності, підриває віру як у себе та свої внутрішні опори та налаштування, так і довіру до зовнішнього, що у своєму

поєднанні ще більше загострює емоційні реакції. У свою чергу, це впливають на самоідентифікацію людей, що вказує на залежність її від зовнішнього благополуччя (у фізичних предметах, сталості життя), досить велику прив'язаність емоційної стабільності до предметів матеріального світу. Також загострюють питання розуміння себе у нестабільному і непередбачуваному середовищі, проблеми адаптивності до сучасного турбулентного світу, підсвічують внутрішні питання, які “дрімали” за стабільного життя, але активізувалися у час зовнішніх потрясінь та потрапляння у стресові обставини.

Цікаво також поглянути на запити, з якими наші респонденти звертались до психологів у роки війни. Очевидними лідерами є запити на регуляцію стресу, станів та емоцій - сумарно 84% запитів (виділено жирним у Табл. 2.3), що свідчить про гостру реакцію на те, що відбувалося і відбувається. Далі йдуть категорії стосунки та психологічні травми минулого - в межах 30-35%. І це логічно, тому що, коли людина знаходиться у важкому емоційному стані довгий час, то це відбивається на комунікаціях, а також загострюються нерозв'язані конфлікти минулого.

Далі іде когорта запитів, які часто характерні і для коучингу: Внутрішні конфлікти, патерни мислення і поведінки, мотивація, опори, проф. діяльність тощо.

Табл. 2.3.

Запити до психологів

Запити до психологів	Частотність	% (32 відповіді)
Стрес, регуляція стану	13	40,63
Злість, агресія, роздратованість	5	15,63
Апатія, депресія	3	9,38
Панічні атаки	2	6,25
Порушення сну	2	6,25
Ресурс, втома	2	6,25
Стосунки	10	31,25
Травми дитячі	9	28,13
Травми минулого, комплексна травма	2	6,25
Втрата	4	12,50
Внутрішній конфлікт, особисті обмеження, патерни поведінки	4	12,50

Вигорання, відсутність мотивації	2	6,25
Внутрішні опори	1	3,13
Розгубленість	1	3,13
Запуск нового проекту, зміна роботи	2	6,25
Ступор у професійній діяльності	1	3,13
Війна	1	3,13
Провина	1	3,13
Я в постійній терапії з різними запитами	1	3,13

Загалом, такі перехресні тематики запитів підтверджують наше спостереження про те, що майже будь-який запит можна розглядати з різних підходів, і шукати те, що більше спрацює для конкретної людини в конкретному випадку.

Цікаво подивитись на кореляції у наступній таблиці (Табл. 2.4). Бачимо, що 23,5% вперше познайомились із коучингом у 2022 році, додаємо майже 14% з подальших років і отримуємо, що загалом 37,25% респондентів вперше познайомились із коучингом за час війни. Можемо стверджувати, що подібне зростання звернень спостерігається і у колег-психологів, тож можемо констатувати хоча б один позитивний фактор таких стресових подій - це можливість показати ефективність нашої роботи тим, хто до цього з різних причин не звертався до коучів та психологів, розвивати культуру професійної підтримки психічного здоров'я, популяризувати професійний коучинг та психотерапію.

Табл. 2.4.

Заглибленість у коучинговий процес

Кількість респондентів за роками						
	2022	%	2022, 2023; 2022, 2023, 2024	%	2023; 2024; 2023, 2024	%
Рівень обізнаності:						
Це був перший досвід; Чув(ла), цікавилась, але не користувався(лась)	7	13,73	5	9,80	7	13,73
Був епізодичний/незначний досвід	3	5,88	4	7,84	4	7,84
Добре знайома з Коучингом	1	1,96	5	9,80	2	3,92
Я коуч ICF	0	0	13	25,49	0	0,00
сума учасників:	11		27		13	
Кількість сесій:						
сесій 1-5	4	7,84	1	1,96	9	17,65

сесій 6-19	7	13,73	8	15,69	3	5,88
сесій 20+	0	0,00	18	35,29	1	1,96
Запити:						
Обидва типи	6	11,76	22	43,14	5	9,80
Особисті	4	7,84	5	9,80	6	11,76
Робочі/бізнесові	1	1,96	0	0	2	4
Звертались до психолога:						
так, звертались	6	11,76	22	43,14	5	9,80
тільки коучинг	4	7,84	4	7,84	8	15,69
не можу однозначно визначити	0	0,00	2	3,92	0	0,00

Спостерігаємо, що категорія запитів “обидва типи” (особисті та робочі) впевнено лідирує у сегменті 22-х років, що говорить і про актуальність всебічної підтримки, коли “посипались” одразу кілька сфер життя.

При цьому професійні коучі, які становлять 25,5%, регулярно користуються послугами колег впродовж всіх років війни. Тоді як звернення “звичайних” людей до коучингу варіюється. Комусь достатньо було 1-5 сесій для відновлення бажаного рівня особистої ефективності (майже 10% у сегменті 22-х років, і трохи більше 17% у сегменті 23-24х років). Всі інші ж респонденти отримували більше 6-ти і навіть більше 20-ти сесій, які приблизно порівну розділились у відсотковій пропорції за роками.

При чому нульова позначка у графі 20+ сесій у 2022-му році говорить про те, що респонденти користувались коучингом пролонговано, впродовж кількох років, в залежності від потреб і появи нових запитів, звідки можна зробити припущення про кращу інтеграцію коучингових підходів у реальне життя, про що надалі і подивимось по статистиці.

І майже половина, хто вперше знайомився з коучингом, залишився на довготривалий коучинговий супровід.

Також показово, що у сегменті 22-х років більша половина респондентів зверталась і до психологів із різними запитами, або одночасно із роботою в коучингу, або ж асинхронно. Це очевидно пов'язане зі стресовістю періоду.

Цікавим є спостереження того, що ті, хто ставив високі оцінки ефективності коучингу, той ставив схожі оцінки і ефективності психотерапії. І, відповідно, кому не відгукнувся коучинг, той поставив невисокі оцінки і терапії. Одним з пояснень цьому може бути різниця у рівні навички саморефлексії, яка є важливою для роботи в обох підходах.

У продовження аналізу психоемоційного стану клієнтів, які у час війни звертаються за коучинговою підтримкою, цікавими є наступні дані суб'єктивної оцінки клієнтами рівня своїх стресу та дискомфорту у більш детальному розрізі.

Показовим є оцінка учасниками свого рівня стресу “до” коучингу та “після”. На рисунках Рис. 2.9 та Рис. 2.10 нижче видно детальне співвідношення. Якщо підсумувати середні арифметичні, то маємо середній показник 3,33 “до” коучингу та 1,82 - “після”. Тобто загальне зниження стресу становить 45.35% від початкового значення. Вважаємо це суттєвим показником ефективності коучингу.

Як би ви оцінили свій загальний рівень Стресу / Внутрішнього дискомфорту ДО коучингової взаємодії.
51 ответ

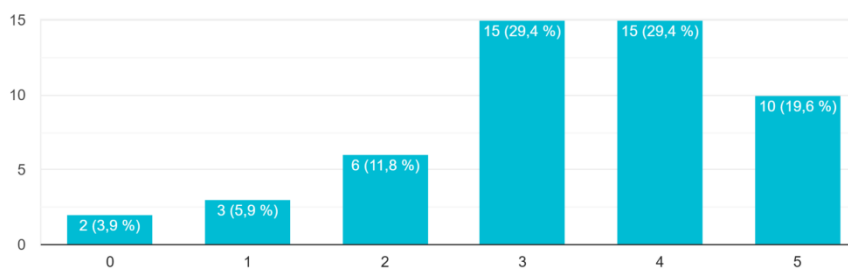


Рис. 2.9. Як би ви оцінили свій загальний рівень Стресу / Внутрішнього дискомфорту ДО коучингової взаємодії (де 0- не було, 5 - максимальний)

Як би ви оцінили свій загальний рівень Стресу / Внутрішнього дискомфорту ПІСЛЯ коучингу
51 ответ

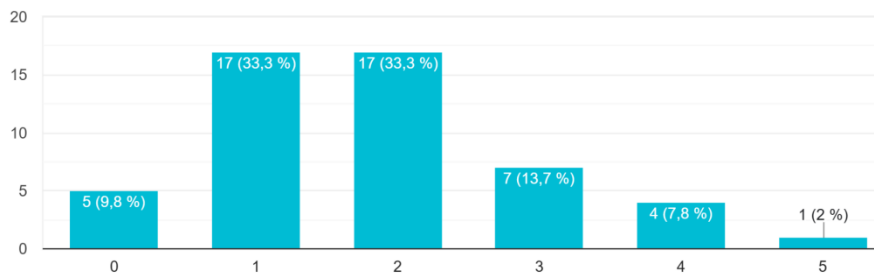


Рис. 2.10. Як би ви оцінили свій загальний рівень Стресу / Внутрішнього дискомфорту ПІСЛЯ коучингової взаємодії (де 0- не було, 5 - максимальний)

Також попросили респондентів оцінити свій стан “до” та “після” за ще рядом показників, таких як (відповідно до черговості розміщення на Рис. 2.13 та Рис. 2.14): тривога, шок, розгубленість, страх, ступор / завмирання / апатія, агресія / злість, почуття провини. На графіках нижче видно досить суттєвий рівень зниження по всіх категоріях.

Яким був ваш психологічний стан ДО коучинга більш диференційовано? Оцініть рівень (0 - не було, 5 - максимальний)

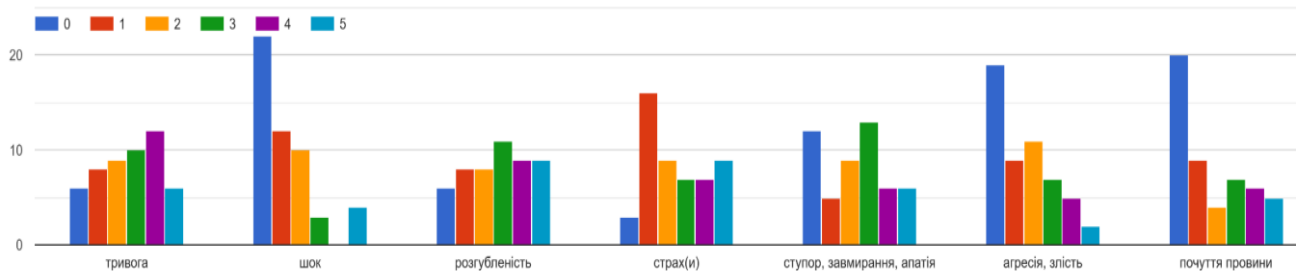


Рис. 2.11. Яким був ваш психологічний стан ДО коучингу більш диференційовано? де 0 - не було, 5 – максимальний

Яким був ваш психологічний стан ПІСЛЯ коучингу більш диференційовано? Оцініть рівень (0 - не було, 5 - максимальний)

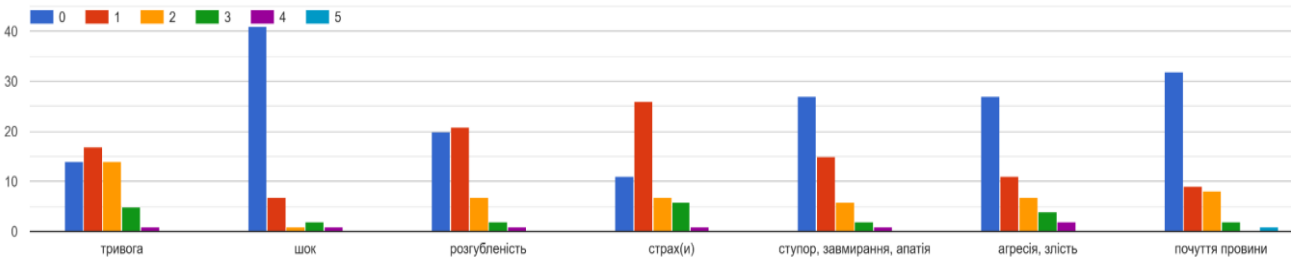


Рис. 2.12 Яким був ваш психологічний стан ПІСЛЯ коучингу більш диференційовано? де 0 - не було, 5 - максимальний

А також за такими показниками, як (відповідно до черговості розміщення на Рис. 2.13 та Рис. 2.14): ясність мислення (когнітивні можливості), внутрішні сили (ресурс), емоційна/психологічна стабільність, відчуття контролю зовнішніх обставин, відчуття контролю внутрішніх процесів, особиста ефективність, мотивація рухатись далі. На графіках нижче можна побачити наглядно зміни “до” і “після” роботи в коучингу.

Ще за кількома аспектами ДО коучингу? Оцініть рівень (0 - не було, 5 - на максимумі)

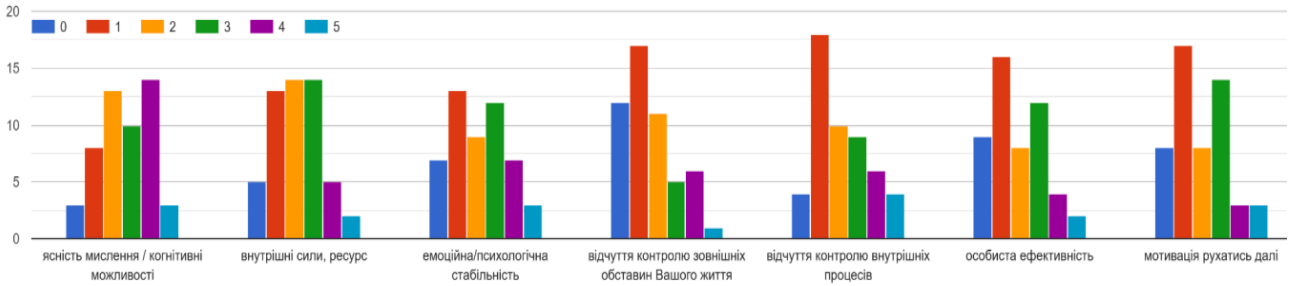


Рис. 2.13 Ще за кількома аспектами ДО коучингу

Ще за кількома аспектами. Де 0 - не було, 5 - максимальний.														
	ДО коучингу [ясність мислення / когнітивні можливості]	ПІСЛЯ коучингу [ясність мислення / когнітивні можливості]	ДО коучингу [внутрішні сили, ресурс]	ПІСЛЯ коучингу [внутрішні сили, ресурс]	ДО коучингу [емоційна/ психологічна стабільність]	ПІСЛЯ коучингу [емоційна/ психологічна стабільність]	ДО коучингу [відчуття контролю зовнішніх обставин Вашого життя]	ПІСЛЯ коучингу [відчуття контролю зовнішніх обставин Вашого життя]	ДО коучингу [відчуття контролю внутрішніх процесів]	ПІСЛЯ коучингу [відчуття контролю внутрішніх процесів]	ДО коучингу [особиста ефективність]	ПІСЛЯ коучингу [особиста ефективність]	ДО коучингу [мотивація рухатись далі]	ПІСЛЯ коучингу [мотивація рухатись далі]
Середнє арифмет.	2,65	3,45	2,18	3,45	2,16	3,47	1,58	2,59	2,14	3,41	1,84	3,22	1,89	3,51
% підвищення		30,37		58,56		60,91		63,98		59,63		74,47		85,49
Середній % підвищення														61,9152

При цьому цікаво, що при оцінюванні респондентами загального рівня стресу/дискомфОРту відсоток покращення був помітно меншим - 45,35% (Рис. 2.9 та Рис. 2.10). Можемо зробити припущення, що таке відбувається або через схильність людей до спрощення складних структур, або у зв'язку із тим, що опитування проводиться ретроспективно і загальний ступінь інтенсивності переживань минулого вже згладився, тоді як при більш детальному зануренні у складові спогади підтягуються вже більш точково і точно.

За таким самим принципом, як у Табл. 2.5, ми підраховували дані, сегментувавши їх за критерієм років, коли респонденти мали коуч сесії. Ось, що вийшло (Табл. 2.6):

Табл. 2.6.

Середні показники змін ДО та ПІСЛЯ коучінгу

Середні показники змін ДО та ПІСЛЯ коучінгу									
	Загальний рівень Стресу / Внутрішнього дискомфорту ДО коучингової взаємодії.	Загальний рівень Стресу / Внутрішнього дискомфорту ПІСЛЯ коучингу	ПІСЛЯ коучингу [середнє у категоріях стресу]*	ПІСЛЯ коучингу [середнє у категоріях ефективності]*	Загальна оцінка корисності коучингу для Вас?	Чи застосовуєте коучингові підходи у реальному житті на зараз?	Звертались за психологічною допомогою, осіб.	Наскільки корисною для вас тоді була робота з психологом?	Наскільки Ви оцінюєте ефективність Поєднання коучингу та психотерапії для Вас на той момент?
2022									
Середнє значення	3,00	2,00					6		
% зміни		-33,33	-54,91	50,58	4,20	3,00		3,50	2,86
2022, 2023									
Середнє значення	2,88	2,38					5		
% зміни		-17,39	-47,52	46,43	4,25	4,00		4,20	3,80
2022, 2023, 2024									
Середнє значення	3,65	1,75					18		
% зміни		-52,05	-59,48	85,65	4,65	4,65		3,78	4,33
Середнє трьох категорій									
Середнє значення	3,18	2,04							
% зміни		-35,70	-54,20	63,07	4,45	3,88		3,83	3,66
2023; 2024; 2023, 2024									
Середнє значення	3,38	1,46			4,23	3,38	5	4,20	4,50
% зміни		-56,82	-64,05	54,07					
СЕРЕДНЄ ВСІХ РОКІВ									
Середнє значення	3,28	1,75			4,34	3,63		4,01	4,08
% зміни		-46,59	-59,13	58,57					

Аналізуючи дані таблиці, нашу увагу привернуло те, що показник відсотку зміни рівня стресу До та Після коучингу у сегменті 2022,2023рр. помітно нижчий за той самий показник в інші періоди. Проаналізувавши

першоджерела даних ми побачили, що в одній анкеті було поставлено оцінки в графі “стрес до коучингу” 1 бал, а “після коучингу” 5 балів, при цьому був поставлено 5 балів загальній оцінці корисності коучингу та відзначено дуже позитивну динаміку у блоках конкретних аспектів особистої ефективності (рівні тривоги, паніка, когнітивних можливостей тощо). Тому ми робимо припущення, що респондент, заповнюючи опитувальник, переплутав, куди саме яку оцінку хотів поставити. І якщо поміняти бали графами, то тоді результати більше відповідають логіці інших даних анкети і, відповідно, зведені результати відображають загальні тенденції у вибірках. Тому надалі пропонуємо користуватися другою, виправленою таблицею (Табл. 2.7), поданою нижче, для аналізу результатів.

Табл. 2.7.

Середні показники змін ДО та ПІСЛЯ коучінгу

Середні показники змін ДО та ПІСЛЯ коучінгу									
	Загальний рівень Стресу / Внутрішнього дискомфорту ДО коучингової взаємодії.	Загальний рівень Стресу / Внутрішнього дискомфорту ПІСЛЯ коучінгу	ПІСЛЯ коучінгу [середнє у категоріях стресу]*	ПІСЛЯ коучінгу [середнє у категоріях ефективності]*	Загальна оцінка корисності коучінгу для Вас?	Чи застосовуєте коучингові підходи у реальному житті на зараз?	Звертались за психологічною допомогою, осіб.	Наскільки корисною для вас тоді була робота з психологом?	Наскільки Ви оцінюєте ефективність Поєднання коучінгу та психотерапії для Вас на той момент?
2022									
Середнє значення	3,00	2,00					6		
% зміни		-33,33	-54,91	50,58	4,20	3,00		3,50	2,86
2022, 2023									
Середнє значення	3,38	1,88					5		
% зміни		-44,44	-47,52	46,43	4,25	4,00		4,20	3,80
2022, 2023, 2024									
Середнє значення	3,65	1,75					18		
% зміни		-52,05	-59,48	85,65	4,65	4,65		3,78	4,33
Середнє трьох категорій									
Середнє значення	3,34	1,88							
% зміни		-43,89	-54,20	63,07	4,45	3,88		3,83	3,66
2023; 2024; 2023, 2024									
Середнє значення	3,38	1,46			4,23	3,38	5	4,20	4,50
% зміни		-56,82	-64,05	54,07					
СЕРЕДНЄ ВСІХ РОКІВ									
Середнє значення	3,36	1,67			4,34	3,63		4,01	4,08
% зміни		-50,40	-59,13	58,57					

Також, переважаюча більшість респондентів дали високу оцінку загальної корисності коучінгу для них - сумарно 86,3% опитаних дали оцінку 4 і 5 (Рис. 2.15). При цьому 68,6% респондентів відзначили, що

використовують на регулярній основі отримані коучингові навички, підходи та досвід у реальному житті і зараз. Майже 20% надали середню оцінку застосуванню коучингових підходів. Як зазначалося у кількох коментарях, “випадання” із “коучингового ритму” у реальному житті респондентів відбувається за умови відсутності сесій та підвищенні рівня стресу у їх житті. Це свідчить про те, що коучингові інструменти є ефективними, але якщо не напрацьовані на рівні навички, то у стресі людина повертається до звичних патернів реакцій і поведінки.



Рис. 2.15. Яка ваша загальна оцінка корисності коучингу для вас?

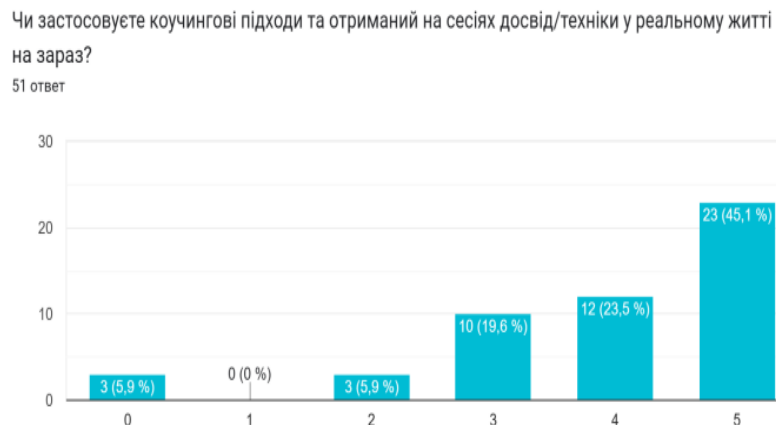


Рис. 2.16. Чи застосовуєте коучингові підходи у реальному житті?

Тому можемо зробити висновок, що довготривала коучингова підтримка більш ефективна, адже дозволяє клієнту пройти у підтримці коуча кілька синусоїд підйому і спаду життєвих циклів у клієнтів та відпрацювати нові патерни до рівня нових більш ефективних звичок.

Також нам було цікаво дослідити, скільки із респондентів користувалося додатково послугами психологів, психотерапевтів або психіатрів, з якими запитами звертались, та їх суб'єктивну оцінку як самої психотерапії, так і доцільності її поєднання із коучингом.

Отже, майже 65% респондентів зверталися за додатковою психологічною підтримкою за час війни із 2022 року. 31,4% користувалися виключно коучингом. 3,9% отримували ще додаткову психологічну підтримку, але не можуть однозначно категоризувати її, можливо, це пов'язано із тим, що опитуваним не чітко зрозуміла грань між коучингом і психологічним консультуванням.

Чи звертались ви додатково за професійною психологічною допомогою?
51 ответ

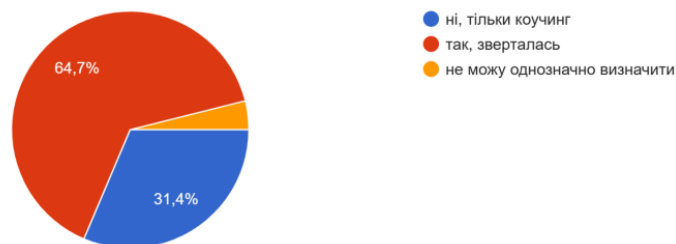


Рис. 2.17 Чи звертались ви додатково за професійною психологічною допомогою?

Опитування показало досить високий рівень ефективності психологічної підтримки для опитаних - сумарно 79,4% поставили оцінки 4 і 5. Для порівняння ефективність коучингу 86,3%.

При цьому, близько половини опитаних відзначають високу ефективність поєднання коучингової та психологічної підтримки для вирішення своїх запитів. 11,4% не побачили на той момент для себе зв'язку і сприймають їх окремо.

Табл. 2.8

Оцінки поєднанню коучингу та психології

Оцінка	Коучинг Психологія, % (35 відповідей)	+
5	48,6	
4	22,9	
3	14,3	
2	2,9	
1	0	
0 (не бачу зв'язку)	11,4	

Табл. 2.9

Оцінки ефективності коучингу і психології

Оцінка	Коучинг, % (51 відповідь)	Психологія, % (34 відповіді)
5	54,9	35,3
4	31,4	44,1
3	11,8	8,8
2	2	0
1	0	5,9
0	0	5,9

Тому стає цікаво проаналізувати і запити, з якими клієнти, які були у коучингу, звертались до психологів. Із таблиці нижче ми бачимо трійку лідерів серед запитів - стрес, стосунки, дитячі травми, при чому перші два перегукуються із запитами у коучингу Табл. 2.2.

Спільними також можна визначити такі категорії запитів, як злість та агресія, апатія і завмирання, втрати, стосунки, ресурс, системи мислення і поведінки, теми професійних змін тощо. До більш психотерапевтичних запитів можемо віднести із перерахованих травматичний досвід, депресія, панічні атаки, порушення сну.

Більш високу оцінку ефективності коучингу порівняно з психологічними методами допомоги у нашому випадку можна пояснити також і тим, що, незважаючи на надзвичайно високий рівень стресу у учасників внаслідок впливу екстремальної події, вони мали волю і сили до впровадження змін у своєму житті. Навіть якщо рівень волі і сил був мінімальним, але він був достатнім, щоб робити хоча б найменші кроки. Їхня “здорова частина” була достатньо сильною, щоб на неї можна було починати спиратися у процесі роботи з відновлення. І саме здатність отримати опору в собі також мала системний відновлювальний ефект. Адже зовнішні опори

показали свою ненадійність, так само як і старі підходи і стратегії, тому і в опитуванні отримали зворотній зв'язок, що експертність, директивність та поради від коуча, якщо він випадав із коуч-позиції, більше заважали, аніж допомагали, а передача відповідальності клієнтові та партнерська позиція дорослий-дорослий допомагали.

Разом із тим, якщо розширити ці висновки, то коучинг може показувати свою ефективність чи не у всіх випадках, коли є достатній рівень волі та сил для впровадження змін у житті, навіть із психотерапевтичними запитами. І в залежності від ряду факторів, ступінь його залучення може варіюватися, що може визначатися у співпраці спеціалістів різних напрямків.

Це підтверджує наші спостереження і досвід, що з одним і тим самим запитом потенційно можна працювати у різних підходах, і кожен з них може відкрити різні грані і глибини запиту, адже в будь-якому випадку ми працюємо з мисленням людини, її сприйняттям і ставленням до певних ситуацій.

Таким чином, можемо узагальнити, що коучинг і психологічні види підтримки мають дуже багато перетинів у тематиках, з якими вони ефективно працюють. І разом із тим коучинг показує дуже високі значення ефективності у кризових запитах і з клієнтами у дуже нестабільному психоемоційному стані, ба більше навіть вищі, ніж при психологічному консультуванні. Також, професійні коучингові підходи та інструменти можуть стати в нагоді як психологам, так і психотерапевтам, підсилюючи ефективність їх роботи.

2.3. Специфіка групового коучингу у вирішенні кризових запитів під час війни.

Винесемо деякі важливі аспекти групового коучингу в окремий розділ. Груповим коучингом або груповими коуч-сесіями ми називаємо формат, який передбачає участь двох і більше учасників в одній сесії, яка може мати

спільну тематику, але не обов'язково, де кожен учасник має свій власний запит.

Розглянемо деякі дані з проведеного опитування в контексті нашої гіпотези про те, що в загальному поєднання індивідуальної та групової роботи дають кращий результат, ніж при застосуванні одного з методів. Отже, розглянемо зведені результати нашого опитування у таблиці 2.10:

Табл. 2.10.

Порівняльна таблиця впливу комбінації індивідуальні+групові сесії порівняно з індивідуальними (наведені середні значення)

	Загальний рівень Стресу/ Внутрішнього дискомфорту ДО коучингової взаємодії.	Загальний рівень Стресу/ Внутрішнього дискомфорту ПІСЛЯ коучингу.	Загальна оцінка корисності коучингу для Вас?	Чи застосовуєте коучингові підходи та отриманий на досвід/техніки у реальному житті на зараз?	Чи звертались ви додатково за професійною психологічною допомогою?	Наскільки корисною для вас тоді була робота з психологом/психіатром/психотерапевтом?	Оцініть ефективність Поєднання коучингу та психологічної терапії для Вас на той момент?
Груп.+ індив.	3,44	1,68	4,46	3,84	23 (так) / 6 (ні), осіб	3,96	3,64
% зміни		-50,38					
Індив.	3,20	1,83	4,13	3,96	12 (так) / 10 (ні), осіб	4,00	3,25
% зміни		-41,04					

Бачимо з таблиці, що у тих, хто користувався і індивідуальними, і груповими сесіями початковий рівень стресу був трохи вищим, і, разом із тим, загальне покращення стану також було дещо більшим. Відповідно, спостерігаємо дельту у 10% на користь поєднання форматів. Також спостерігаємо і трохи вищий бал у графі оцінки загальної корисності коучингу. Застосування коучингових підходів у житті в подальшому в обох категоріях приблизно однакове.

Також спостерігаємо, що респонденти, які користувались обома форматами сесій, помітно частіше звертались і до психологів, та поставили дещо вищу оцінку ефективності поєднання коучингу і психології. Але, разом

із тим, і оцінили трохи вище корисність коучингу порівняно з психологічними підходами.

Таким чином, можемо припустити, що респонденти, які були у більш стресовому стані, звертались до більшого спектру можливостей та інструментів, щоб покращити свій стан та ситуацію. А в результаті досягали і більш високих відносних результатів, порівняно із другою групою, яка користувалася лише індивідуальним форматом сесій.

Специфікою і основною перевагою групового коучингу є те, що у спільному просторі кожен учасник має можливість працювати зі своїм запитом, але при цьому взаємодіючи з іншими. Учасники діляться своїми історіями, чують історії інших, рефлексують та приміряють на себе, так би мовити, чують себе через інших і таким чином отримують такий широкий погляд на себе із багатьох ракурсів, який неможливо отримати в індивідуальних сесіях. Учасники відчують, що вони не самотні у своїх викликах, що створює відчуття спільності та підтримки.

Всі учасники на початку сесії знайомляться із правилами простору, яких всім слід дотримуватися, щоб забезпечити безпечність, відкритість та довіру, основні з яких це: дотримання конфіденційності, відкритість до проявів інших, фокус на себе та саморефлексія, комунікація через "я-повідомлення", можливість керувати процесом, у т.ч. зупинити його у будь-який момент. Така атмосфера довіри сприяє не лише глибшій роботі із власними запитами, а й вдосконаленню комунікативних навичок та навчанню давати екологічний та підтримуючий зворотній зв'язок.

Сесія відображає соціальну взаємодію реального життя, що дозволяє тестувати та вдосконалювати навички у безпечному середовищі. Прояви інших учасників можуть слугувати своєрідними тригерами, які допомагають виявити проблематику, що потребує додаткової роботи. Учасники проявляються більш реалістично, ніж під час індивідуальних сесій, що дозволяє коучу побачити більше нюансів і ефективніше допомагати.

Завдяки спільній рефлексії учасники вчаться чути себе та інших, розуміти свої потреби та мотиви. Спостереження за саморефлексією інших збагачує власний досвід самоаналізу, відкриваючи нові інструменти для подальшого саморозвитку.

Так, дуже потужними в цьому аспекті були сесії, коли в одному просторі збирались люди з кардинально різним досвідом, наприклад, хтось із учасників доєднався із Європи, куди виїхав із сім'єю і дітьми, хтось із відносно безпечного Прикарпаття, а хтось тільки-но вирвався із Маріуполя чи дивом зміг підключитися із прифронтової зони чи навіть тимчасово окупованої! І надзвичайно радісно було чути наприкінці сесії від учасників, що, окрім інсайтів особистих, важливим було і усвідомлення того, що всі ми українці хоч і дуже різні, але єдині, і в цьому наша сила! І таке відчуття спільності та підтримки допомагає учасникам усвідомити, що вони не самотні у своїх випробуваннях, і це також посилює їхню стійкість. Спільне проживання емоцій у групі створює атмосферу підтримки, яка сприяє зниженню напруги та відновленню психологічного стану. Групова терапевтична дія в такій динаміці забезпечує емоційне відновлення та створює передумови для подальшої стабільності в умовах кризи.

До речі, слід зазначити, що нерідко значущі інсайти до учасників приходили саме тоді, коли всі учасники наприкінці починали ділитися своїми інсайтами. Загальний шерінг власними висновками з одного боку мав едукативний ефект, коли учасники починали бачити результати саморефлексії та трансформації кожного, а з іншого - глибокі та відверті інсайти запускали групову динаміку до ще глибших усвідомлень і про себе, і про себе у соціумі.

Узагальнюючи отримані дані, наші спостереження та відгуки клієнтів, можемо стверджувати, що груповий коучинг в умовах кризових запитів під час війни показав себе потужним інструментом підтримки, особистісного розвитку та посттравматичного зростання. Груповий коучинг є не лише ефективним методом роботи з кризовими запитами, а й інструментом

соціального навчання, який допомагає учасникам не лише краще зрозуміти себе, а й покращити комунікацію, рефлексію та адаптацію до викликів, з якими вони стикаються.

2.4. Групові практикуми із коучинговими підходами. Опис та інтерпретація результатів

До розгляду беремо три практикуми, зазначені у розділі “Експериментальна база дослідження та апробація”. Загалом безпосередньо в опитуванні взяли участь 44 учасника зазначених заходів: мешканці громади, представники управління громади, студенти факультетів психології. За однакового звучання тем усіх практикумів, спільним був лише загальний зміст щодо розуміння військових, а весь інший контент був адаптований під кожну цільову аудиторію та її запити.

Практикуми були розроблені з метою надання учасникам практичних інструментів для роботи з кризовими ситуаціями, розвитку стійкості та адаптації в умовах підвищеного стресу. Основна увага приділялася поєднанню теоретичних знань із прикладними вправами, які дозволяли учасникам одразу інтегрувати отримані навички в професійне та особисте життя. Тематика практикумів охоплювала широкий спектр актуальних питань: підтримку емоційного здоров'я, управління стресом, комунікацію в складних умовах та створення внутрішньої рівноваги.

Розглянемо результати опитувань учасників щодо оцінки тренінгів, а також зміни їх емоційного стану до та після заходів.

Почнемо зі статистики по оффлайн практикумам у громаді. Маємо відповіді від 9 респондентів. Низький відсоток учасників, які заповнили опитувальник пов'язаний із тим, що частина учасників не була присутня наприкінці зустрічей, коли його анонсували, з різних робочих причин, але надавали усний зворотній зв'язок про корисність заходу. Отже, маємо такі зведені статистичні дані (табл 2.11):

Зведена таблиця оцінок по двом тренінгам у громаді

	Актуальність Тем (від 1 до 5)	Загальна оцінка корисності (від 1 до 5)	Наскільки легко було сприймати інформацію (від 1 до 5)	Чи отримали Ви відповіді на свої питання? (від 1 до 5)	Ваш емоційний стан НА ПОЧАТКУ зустрічі? (від 1 до 10)	Ваш емоційний стан НАПРИКІНЦІ зустрічі? (від 1 до 10)	Чи рекомендували б подібну зустріч своїм знайомим? (від 1 до 5)
Середнє:	4,7	4,7	5,0	4,7	7,3	9,2	4,9
% зміни						25,76	

Опитування учасників продемонструвало високу ефективність проведеного практикуму. Учасники високо оцінили його актуальність (4,7/5), корисність (4,7/5). Подача матеріалу була відзначена як одна з найсильніших сторін практикумів. Середній бал за легкість сприйняття інформації становив 5,0/5, що підкреслює високу якість комунікації та адаптацію матеріалів до рівня аудиторії. Учасники позитивно відзначили приклади з реального життя та зрозумілість поданих концепцій. Практична спрямованість матеріалу дозволила більшості учасників знайти відповіді на важливі питання, вони відзначили, що подані матеріали були надзвичайно важливими для їхніх професійних завдань та вирішення особистих питань (4,7/5).

Особливий акцент було зроблено на емоційному впливі практикумів: початковий стан учасників оцінювався в середньому на 7,3/10, тоді як наприкінці він зріс до 9,2/10, що свідчить про позитивний вплив заходу. Позитивна зміна у 25,76% свідчить про ефективність коучингових підходів у стабілізації емоційного стану. Учасники відзначали, що практикуми допомагали краще розуміти свої потреби та давали змогу приділити увагу власному психологічному благополуччю.

Також цінним є розгорнутий зворотній зв'язок респондентів, які мали змогу у довільній формі поділитися враженнями від заходів. Подамо узагальнені висновки. Загалом респонденти відмітили корисність, актуальність та значущість заходу, надали багато схвальних відгуків.

Особливо відзначили чіткість, структурність та легку подачу матеріалу. Підсвітили наявність життєвих прикладів та відзначили велику практичність, завдяки чому отриманні знання можна одразу застосовувати на практиці у житті та в роботі. Зокрема, учасники зазначали, що отримані знання допомагають їм краще розуміти особливості роботи з військовослужбовцями та вирішувати особисті виклики. Але при цьому було зазначено і бажання мати ще більше прикладів із життя.

Важливим результатом нашої роботи також можемо вважати те, що у учасників з'явився стимул приділяти першочергову увагу власному психологічному здоров'ю! Опосередковано це також свідчить і про зростання довіри до професіоналів сфери психологічної підтримки (коучів, психологів тощо) як до тих, хто може надати кваліфіковану допомогу як конкретній особистості, так і колективу в цілому.

Всі респонденти відзначили високу готовність рекомендувати подібні заходи своїм знайомим (4,9/5), підкреслюючи загальну задоволеність практикумом та наголошуючи на актуальності подібних заходів, а також висловили побажання збільшити кількість та частоту проведення таких заходів, що свідчить про потребу в подальшому розвитку програми.

Таким чином, коучинговий підхід підтвердив свою ефективність як у роботі з емоційними викликами, так і у вирішенні практичних запитів учасників.

Розглянемо статистику по третьому практикуму - он-лайн майстер-клас для практикуючих та майбутніх психологів. Маємо 35 відповідей від учасників. Наводимо зведені дані та висновки.

Зведена таблиця оцінок по вебінару в НУ “ЗП”

	Наскільки актуальною була для вас Тема зустрічі? (1-взагалі не актуальна, 5-дуже актуальна)	Ваша загальна оцінка корисності зустрічі (1-взагалі не корисно, 5-дуже корисно)	Наскільки зміст майстер-класу відповідав вашим очікуванням (1-не відповідав, 5-повністю відповідав)	Наскільки легко було сприймати інформацію? (1-дуже складно, 5-все легко сприймалося)	Чи отримали ви нові знання чи інструменти для покращення спілкування з військовими? (1-взагалі не отримав(ла), 5-отримав(ла) вичерпні відповіді)	Наскільки покращилось ваше розуміння потреб та емоційних станів військових? (1-взагалі не покращилось, 5-тепер значною мірою розумію)
Середнє:	4,88	4,94	4,88	4,88	4,78	4,69
	Наскільки практичними для вас стали поради зі спілкування та підтримки, щоб не травмувати військових? (1-взагалі не зрозуміло, як застосовувати, 5-отримав(ла) максимально чітке розуміння)	Наскільки корисними були практичні поради з коучингу? (1-взагалі не корисно, 5-дуже корисно)	Наскільки ефективним ви вважали коучинг як інструмент психологічної підтримки у кризових умовах війни ДО майстер-класу? (1-взагалі не ефективним, 5-дуже ефективним)	Наскільки ефективним ви тепер вважаєте коучинг як інструмент психологічної підтримки у кризових умовах війни ПІСЛЯ майстер-класу? (1-взагалі не ефективним, 5-дуже ефективним)	Чи плануєте використовувати отримані на майстер-класі коучингові техніки у своїй роботі чи особистому житті? (1-ні, нічого для себе не взяв(ла), 5-так, отримав(ла) корисні інструменти і буду використовувати)	Чи рекомендували б таку чи подібну зустріч своїм рідним, знайомим, колегам? (1-ні, не рекомендував(ла) би; 5-так, однозначно рекомендував(ла) би)
Середнє:	4,78	4,81	3,75	4,72	4,63	4,94
% зміни				25,83		

Також надамо загальний огляд відгуків учасників практикуму, які вони надавали у вільній формі. Результати опитування учасників підтвердили високу ефективність коучингових практикумів, спрямованих на роботу з кризовими запитами в умовах війни. Практикум оцінили за низкою критеріїв, зокрема актуальність теми, корисність, відповідність очікуванням, практичність порад та вплив на сприйняття коучингу як інструменту психологічної підтримки.

За результатами анкетування, середній бал за актуальність теми становив 4,88 за п'ятибальною шкалою. Це свідчить про те, що тема була релевантною для більшості учасників і відповідала їхнім запитам. Учасники

підкреслювали, що розглянуті питання є надзвичайно важливими в умовах війни, особливо для тих, хто працює чи взаємодіє з військовими. Загальна корисність практикуму також отримала високий середній бал 4,94, що підкреслює практичну цінність представленого матеріалу. Зміст майстер-класу повністю відповідав очікуванням учасників, а подача матеріалу була зрозумілою та доступною, хоча в окремих відгуках зазначалася складність засвоєння великого обсягу матеріалу у стислий час - по 4,88 бали.

Важливим аспектом було оцінювання отриманих знань та інструментів. Більшість учасників зазначили, що отримали нові практичні інструменти для покращення спілкування з військовими, середній бал - 4,78. Учасники відзначили важливість опори на реальні кейси та практичні рекомендації. Учасники відзначили важливість опори на реальні кейси та практичні рекомендації. Наприклад, одна з учасниць зазначила: “Було дуже корисно почути, як правильно спілкуватися з військовими, які приходять до психологів, та як не травмувати під час спілкування”.

Рівень розуміння потреб і емоційних станів військових після практикуму покращився, що відзначили бали на рівні 4,69. Крім того, практичність порад зі спілкування отримала середній бал 4,78. Учасники позитивно оцінили теплу атмосферу заходу, яка сприяла відкритості й активній участі. Ведуча отримала схвальні відгуки за професіоналізм і вміння відповідати на складні та провокативні питання “На найгостріші й найпровокативніші питання відповідала чітко”.

Окремо оцінювалася ефективність коучингу як інструменту психологічної підтримки до і після майстер-класу. До тренінгу середній бал оцінки ефективності становив 3,75, тоді як після практикуму цей показник зріс до 4,72, що демонструє відносну зміну на +25,83% навіть при короткому оглядовому форматі, який дозволяв зробити виділений на практикум час. Також високо оцінена практичність порад щодо коучингових підходів та технік, середній показник - 4,81. Це підтверджує, що учасники не лише

переосмислили цінність коучингових підходів, але й почали розглядати їх як ефективний інструмент у роботі з кризовими запитами.

Завершальним пунктом стало питання готовності учасників використовувати отримані знання у своїй роботі чи особистому житті. Середній бал становив 4,63, що свідчить про зацікавленість і готовність до практичного застосування. Практикум також отримав високі рекомендації - середній бал 4,94/5, що підкреслює загальну задоволеність учасників.

Багато учасників відзначили корисність конкретних порад і кейсів, отриманих під час практикуму. Водночас висловлювали побажання додати більше прикладних технік і розглянути додаткові запити, пов'язані з найпоширенішими ситуаціями у спілкуванні з військовими. В окремих відгуках були зазначені побажання збільшити тривалість практикуму: "Не вистачило часу на всі питання, а тема дуже цікава.", додати більше практичних технік: "Хотілося б більше конкретних прикладів і технік для роботи з військовими у найпоширеніших запитах.", краще структурувати матеріал для ліпшого сприйняття: "Для мене особисто матеріал був складним для засвоєння, хоч загалом дуже корисним".

Отже, результати практикумів значною мірою було досягнуто завдяки використанню коучингових підходів і технологій, які сприяли індивідуалізації роботи з кожним учасником, мотивації до саморефлексії та створенню атмосфери довіри. Учасники відзначали доступність подачі матеріалу, його практичну спрямованість та мотиваційний компонент. Емоційна підтримка, створення атмосфери довіри, адаптація матеріалу до потреб, інтересів та специфіки сприйняття аудиторією є важливими факторами успіху заходів.

Практикуми, засновані на коучингових методах і технологіях, продемонстрували високу ефективність за всіма ключовими показниками, показали себе ефективним інструментом роботи в тому числі з питаннями кризових ситуацій, підтримки психологічної стійкості та формування стратегії адаптації до стресових умов. Практична спрямованість, насиченість

прикладами із реального життя, доступність матеріалу та відповідність очікуванням учасників сприяли не лише покращенню їхнього розуміння ключових питань і теоретичному зрозумінню концепції, але й стимулювали негайне їх застосування на практиці.

Вдалося зацікавити учасників у матеріалі, тримати їх увагу та зацікавленість протягом всього періоду майстер класів, навіть зважаючи на їх тривалість (від двох до чотирьох годин). Учасники задавали питання по ходу тренінгів, зав'язувалися жваві обговорення, учасники проявляли дійсний інтерес розібратися у важливих питаннях і отримували практичні відповіді.

Значне покращення емоційного стану учасників є важливим свідченням впливу коучингових технологій як інструменту емоційної стабілізації в кризових умовах. Отриманий досвід у поєднанні з теоретичними обґрунтуваннями позитивно вплинули на ставлення учасників до коучингу як ефективного інструменту психологічної підтримки при роботі із кризовими запитами.

Аналіз зворотного зв'язку вказує на високий рівень ефективності заходів, а також на потребу у їхньому подальшому розвитку та розширенні аудиторії.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ КОУЧИНГУ ТА КОУЧИНГОВИХ ПІДХОДІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ У КРИЗОВИХ УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Рекомендації щодо застосування коучингових підходів при проведенні групових коучингових та навчально-практичних заходів

Учасники групових коуч-сесій надавали високу оцінку їх корисності, а відвідувачі групових практикумів, у яких застосовувались коучингові підходи, відзначали актуальність, корисність, практичність та легкість сприйняття матеріалу. Також варто відзначити ефективність поєднання індивідуального і групових форматів роботи для більш якісного пропрацювання запитів клієнтів. Груповий формат дає широту погляду, а індивідуальний - глибину, що у поєднанні має синергічний ефект. Наведемо основні з технік і підходів, які впливають на ефективність групових заходів.

Одним із базових етапів у проведенні таких тренінгів є формування домовленостей, які визначають цілі, очікування, результати, яких бажають досягти замовник (сторона, яка замовляє послугу) та учасники, та критерії їх оцінки. В коучингу це має назву “контрактування”, тобто узгодження умов взаємодії, щоб всі сторони отримали бажаний результат. Це дозволяє побудувати чітку структуру співпраці, а також адаптувати програму під конкретний запит цільової аудиторії. При чому контракування варто проводити і з замовником на етапі погодження та організації, а також і з учасниками на самому заході. Така ясність і чіткість створює відчуття значимості та керованості процесом та результатом як учасникам, так і тренеру.

Встановлення правил взаємодії (обговорення принципів конфіденційності, безоціночного сприйняття, поваги до інших учасників та їх

проявів тощо) важливі, адже додають ясності, передбачуваності та довіри до робочого простору. Такі підходи у групових коуч-сесіях, як фокус уваги на собі і своїх реакціях на прояви та історії інших, комунікація через "я-повідомлення", - навчають безоціночному ставленню до інших, здатності відділяти власні психічні процеси від тригерних проявів інших людей, брати відповідальність за свої реакції на зовнішні подразники та не сприймати прояви та дії інших людей як загрозу власній ідентичності та цілісності.

Ефективна взаємодія під час тренінгу базується на активному слуханні, здатності тренера "чути суть за словами" та відчувати і розуміти за вербальними та невербальними проявами емоційний стан учасників та настрої у групі загалом. Використання уточнюючих питань дозволяє поглибити розуміння ситуації. Такий підхід сприяє розвитку довіри і формує відкритий простір для діалогу. А регулярні звірки в процесі тренінгу дають змогу своєчасно коригувати напрям роботи, орієнтуючись на запити групи.

Звернення ведучого до учасників дозволяє залучити аудиторію до обговорень та дискусій, що, у свою чергу, сприяє як досягненню практичних цілей тренінгів завдяки обміну досвідом, так і створенню відчуття спільності із групою та її підтримки, що має психостабілізуючий ефект, коли темами практикумів є емоційно заряджені питання.

Обговорення практичних питань і моделювання ситуацій підвищують зацікавленість аудиторії і підвищують рівень інтеграції теорії у практичне застосування у реальному житті. Також, відверті бесіди дозволяють виявити болючі питання, які турбують учасників, та опрацювати їх. А групова взаємодія в цілому може запустити ті прояви учасників, які не могли б розкритися, скажімо, в індивідуальному форматі але є важливими для корекції.

Органічним продовженням прояснення проблематики і задач, актуальних для учасників, є застосування у практикумах підходу Knowledge Sharing, який зараз набирає все більшої популярності на фоні все зростаючої швидкості застарівання вже існуючих знань та постійної потреби в обміні

актуальним досвідом. “Knowledge Sharing - це процес, у якому учасники відкрито й охоче діляться своїм досвідом, знаннями, інформацією та інсайтами з колегами. Цей процес охоплює передачу явних знань, неявних знань і прихованого досвіду з метою підвищення індивідуальної та колективної продуктивності.” [10] Таким чином, поєднання двох підходів показує себе як ефективний інструмент досягнення результатів у групових навчально-практичних заходах.

Специфікою саме групових коуч-сесій є те, що кожен учасник працює з власним запитом, а не всі працюють над спільним, і відбувається настільки глибоке занурення у внутрішній світ людини, наскільки людина може собі дозволити піти вглиб себе при наявності інших осіб. Таким чином, кожен учасник стає один для одного і демо-моделлю саморефлексії, і рольовою моделлю оперування психічними процесами. За відгуками учасників, це має неоціненне значення для навчання працювати із власними внутрішніми процесами, дуже розширює досвід учасників, а також створює відчуття спільності, що ти не один зі своїми проблемами, і що вихід точно є. Правило “Стоп” у групових коуч-сесіях, яке дає право у будь-який момент зупинити процес, дає відчуття контролю над процесом і поваги до того, що вона вважає вразливим у собі.

Надважливим наприкінці роботи у груповому коучингу є етап проектування того, як осяння, які клієнт отримав у сесії, він тепер буде використовувати в реальному житті поза сесією, щоб інсайти не залишились на рівні ідей, а втілились у реальність. У навчальних тренінгах цей етап може відбуватися під час обговорення кожного кейсу, або бути іншим способом органічно інтегрованим у канву процесу.

Завершальним етапом є підведення підсумків і зворотний зв'язок учасників у вільній формі, яких висновків вони дійшли і що корисного для себе взяли. Це дозволяє учасникам усвідомити власний прогрес, а тренеру отримати цінну інформацію про учасників та окремі складові програми. Окрім цього, часто учасники відзначали, що спільний шеринг запуслав ще

більш глибокі процеси усвідомлення себе та/або поглиблював розуміння обговорюваного матеріалу.

Таким чином, коучингові підходи у групових форматах заходів забезпечують вищу ступінь засвоєння матеріалу через актуалізацію запиту та підвищення його практичності, допомагають досягти вищого рівня групової динаміки через створення простору ясності та довіри, залучити учасників до активності, посилюючи синергію взаємодії та практичність заходу.

3.2. Рекомендації для коучів щодо підвищення ефективності роботи із кризовими запитами

Проведене опитування включало у себе також ряд відкритих питань щодо вражень респондентів від коучингової взаємодії, якими вони могли поділитися у довільній формі. Завдяки розгорнутим відповідям учасників маємо цінний матеріал для розуміння того, як насправді сприймаються ті чи інші коучингові техніки клієнтами. Тому на цих відповідях і побудуємо цей практичний розділ. Надамо огляд у консолідованому вигляді з рекомендаціями, як коучу покращити свою роботу.

Отже, у відповідях на питання “Що заважало у коучинговій взаємодії? Чого краще б не було?” респонденти відзначили наступне.

По-перше, зовнішні перешкоди. Вони демонструють, в яких умовах доводилося їм вибудовувати своє життя і намагатися відновити свій ресурсний стан: перебої зі світлом, зв'язком, інтернетом, робота ППО (засоби протиповітряної оборони) під час сесії, зовнішнє напруження, складнощі знаходити час і місце для сесій, неможливість залишити дитину тощо. Такі умови вимагають і від коуча високого рівня адаптивності та психологічної стійкості. Часто коучі працювали у таких же умовах, тому питання власної стабільності та ресурсності для коуча пріоритетне.

Далі перейдемо до основного інструмента роботи коуча - питання. Вони можуть бути як надзвичайно просуваючими для клієнта, так

деструктивними. І наші респонденти зазначали вплив питань коуча як у тому, що було найціннішим у сесіях А разом із тим заважали “стандартні” питання, і такі, які “вводили в тупик”. Стандартні питання дійсно наявні у сесії і в основному використовуються під час узгодження контракту на сесію, наприклад, “який запит?”, “Якого результату хочеш?”, “Як зрозумієш, що ти його досяг?” і так далі. Але їх також варто формулювати так, щоб у клієнта не створювалось враження шаблонності. А також пояснювати клієнтові їх роль у сесії, адже вони формують рамку взаємодії та взаєморозуміння у спільній роботі, і паралельно є моделлю того, як ефективно ставити цілі і в реальному житті. Але питань у сесії набагато більше, ніж зазначені, тому починаючому коучу варто подумати, як іще можна було б формулювати питання, якими він користується в роботі постійно, більш невимушено, “людською” мовою.

Формалізація спілкування може впливати і на формування довіри в сесії та рапорту із клієнтом, нестачу яких відзначали і наші респонденти: “Не було рапорту з коучем”. Хоча, звісно, причин може бути багато, часто це відсутність активного слухання і, як наслідок, неможливість почути головне, що глибинне стоїть за історіями клієнта.

“Не вистачало емоційної підтримки і зворотнього емпатійного зв’язку”, “інколи деякі коучі досить різкі” - так, клієнтам хочеться отримати і емоційну підтримку, коли їм важко. Але коли коуч зосереджений на “роботі”, то може складатися враження про його відстороненість. Також причина може бути в тому, що коуч намагається “тримати коуч-позицію”, тобто не завалюватися у переживання клієнта, а натомість взагалі втрачає зв’язок із ним. Частково це вирішується із досвідом, коли коучу стає легше тримати багато фокусів уваги в сесії. А разом із тим коучу необхідно піклуватися про свій стан перед сесією, щоб могли бути опорою та підтримкою для клієнта на всіх рівнях, які йому необхідні в моменті. Або ж зрозуміти, що не може це забезпечити і не проводити сесію. І ще важливим аспектом є такий фактор, як розвиток коучем власної емпатії до рівня, коли вона не обмежує його в роботі,

затягуючи у емоції клієнта, а коли стає його інструментом роботи для тонкого відчуття клієнта.

До речі, стан коуча помітили як такий, що заважав, і наші респонденти. Тому лише нагадаємо принцип: “маску надягати спочатку на себе”.

Велику частку негативного фідбеку отримали випадки, коли “коуч в собі вмикає експерта” і починає “давати поради”, “скептично ставиться” до висловлювань клієнта про самого себе, чим створює враження, що знає клієнта краще за нього самого. Насправді, “беззаперечна віра в потенціал клієнта” не сильно проста в усвідомленні та реалізації коучем. Часто зі сторони ситуація може виглядати як елементарна і “як можна не бачити цього?!", і нам здається, що проста порада швидко все вирішить. Але, на жаль, це так не працює, тому клієнт і опинився у коуча у сесії, а не за чашечкою чаю з другом чи подругою, у яких точно є “дієві поради”. Коучу важливо допомогти людині дослідити саме її у цій ситуації, дістатися до самих глибин, до базового тригера чи стопора. А пропрацювавши першопричину - клієнт і сам швидко зрозуміє, як тепер йому променеджерити дану ситуацію. Ну, або ж це стане новим чи уточнюючим запитом на сесію - знайти найкращий варіант”.

Також потрібно пам'ятати зони відповідальності у сесії: коуч - експерт у коучингу, а клієнт - експерт у своєму житті. Перекоси у цій парадигмі ведуть до зниження ефективності в роботі для клієнта, втрати довіри та вигорання коуча.

Звідси також впливають і наступні фактори: “директивність коуча”, і “намагання контролювати мене і перевіряти на відповідність своєму “правильно””, “пресинг коуча”, “бажання коуча досягти результату”. Це все, з великою вірогідністю, через два фактора: невіра у можливості клієнта та/або сильне бажання допомогти і підштовхнути клієнта до швидшого/кращого результату. Але, як бачимо, це теж так не працює. У кожного клієнта свій темп, своя готовність, своє бачення свого кращого результату. Тому важливим є чітке розуміння цілей сесії і всієї взаємодії, не

додумувати за клієнта, що йому буде кращим, партнерство і розділення зон відповідальності, глибинне слухання і присутність.

“Оцінка”- оціночність коуча в сесії веде до втрати відчуття безпеки та прийняття у сесії. Важливо пам’ятати, все, що відбувається у сесії, - для клієнта. Нема гарного чи поганого, це все надбання і подарунки клієнта.

“Я не могла чітко сформулювати чого я хочу досягти”, “не до кінця сформований запит”. Ці тези також були віднесені нашими респондентами до тих, що заважали. Але ж насправді задача коуча також і в тому, щоб допомогти клієнту сформулювати. Дуже часто клієнти, особливо ті, які не мали коучингового досвіду, можуть не розуміти навіть що таке запит і як його скласти. І це нормально. Коучу необхідно провести клієнта шляхом пізнання коучингу, без створення у клієнта відчуття неповноцінності. Це матиме велике значення і у створенні відчуття довіри та підтримки у роботі.

Також був ряд визнань того, що заважав внутрішній спротив у респондентів. “Я спочатку не була відверта, не могла себе відчувати”, “супротив, мозок не хотів вчитися новому”, “іноді проявлявся мій особистий внутрішній супротив, який не дозволяв постійно йти прямим шляхом роботи із запитом”. Це важливі зауваження, і якщо би клієнт приніс таке зізнання у сесію, то воно варте прийняття, надання йому місця в сесії, та відзнаки того, що клієнт це усвідомив, а також, що наважився це озвучити, і це важливі кроки до його самопізнання. А далі спитати, що клієнт хотів би із цим робити зараз. І не факт, що він захоче це опрацьовувати, незважаючи на імовірне бажання коуча. І коуч має це прийняти.

Важливою є наступна розгорнута відповідь нашого учасника: “допомога спрацювала тимчасово. Але коли знаходжуся під складними обставинами, то забуваю про правильні рішення, як потрібно відноситися до даної ситуації. Знову накриває. І потрібно якийсь час, щоб згадати, де я знаходжуся, чому тут знаходжуся, чому я за це переживаю. Тобто якийсь самоаналіз провести. Але от саме коли стається халепа, то в той момент забуваю про це і лише через деякий час починаю згадувати”. І це підсвічує

важливість системної роботи з коучем, яка якраз і допомагає напрацювати потрібні навички саморефлексії. Коучу варто донести клієнту цінність системної роботи над собою, але разом із тим і відзначити явний прогрес клієнта, який, хоч і ретроспективно, але аналізує себе і свої прояви.

Також слід відзначити, що значна частина респондентів зазначила, що нічого не заважало, а лише хотілося, щоб час не закінчувався, що свідчить про те, що вони отримували послугу досить високої якості та ефективності.

Надзвичайно важливими є і відповіді респондентів про те, що вони вважали найбільш дієвим для себе у роботі з коучем. Наведемо список, згрупувавши за сенсом, і максимально наближено до формулювань респондентів:

- ✓ Питання коуча, ясні чіткі, які я собі не задавала, і деякі навіть і не могла подумати, що можна так їх собі поставити.
- ✓ Отримання іншого погляду на ситуацію, обширний погляд на ситуацію з різних боків, «гелікоптер в'ю»
- ✓ Фокус уваги на ціль, формування бачення куди рухатися та що для цього робити.
- ✓ Ясність, усвідомленність, деталізація критеріїв
- ✓ Орієнтованість на майбутнє
- ✓ Формування структурного погляду на вирішення питання, структурування думок, розплутувати мислевий вузол
- ✓ Інтеграція коучингового мислення у різних напрямках життя: професійна діяльність, сім'я, батьківство та еволюційний перехід мислення.
- ✓ Передача відповідальності за мое життя мені
- ✓ На що можу вплинути, а на що я не можу вплинути
- ✓ Взаємодія на рівні дорослий-дорослий, партнерство
- ✓ Інструменти, вправи від коуча, З'явилась надія що я можу змінити своє життя на краще якщо буду діяти
- ✓ Саморефлексія систематично та якісно, на рівні інших життєво-необхідних справ.

✓ Усвідомлення того, що сама за собою не помічаю, але це сильно впливає на моє життя та прийняття рішень.

✓ Підсвітлення сліпих зон, бачення сильних сторін, ресурсів, можливостей

✓ Розуміння себе, отримання навичок, які допомагають кожного дня

✓ Через іншу людину краще побачити себе

✓ Опанування нових методик саморегуляції

✓ Рефреймінг, Висвітлення нових стратегій поведінки

✓ Можливість зрозуміти, чому все відбувається саме так і як це можна виправити.

✓ Простір безумовного прийняття та віра коуча в мою силу/мудрість, підтримка, рапорт з коучем, можливість бути почутою і прийнятою

✓ Відчуття, що я все можу, потрібно тільки довіряти собі, віра в свої сили

✓ Я не сама у своїй проблемі

✓ Можливість проговорити всі свої страхи, виговоритися

✓ Повернення у мій ресурсний стан, до власних сенсів, синхронізуватися з власними цінностями, розуміння себе і своїх потреб

✓ Активне слухання, відстороненість спеціаліста від моїх подій та ситуацій, тобто додержання Коучингової позиції, без дружби, підлабузництва та без продажів замість роботи

✓ Конфіденційність

✓ Коуч, спокій коуча

✓ Мій коуч, з моїм гумором, з глибиною занурення

✓ Групові сесії, знайомства з людьми зі схожими проблемами на групових сесіях, відчуття «магії» у просторі від того, що люди говорять моїми думками

Таким чином, респонденти підсвітили всі ті аспекти, про які ми говорили як те, завдяки чому коучинг є ефективним у тому числі із кризовими запитами, а також те, що відрізняє його від інших інструментів психологічної підтримки (партнерство, позиція дорослий-дорослий, беззаперечна віра у можливості клієнта для вирішення його задач, чітке погодження цілей та критеріїв взаємодії - контрактування - та дотримання домовленостей, безоціночність, відсутність директивності, максимальна активація рефлексії клієнта), а також активне слухання, глибинна присутність, фокус на розвитку клієнта.

Також респонденти залишили деякі коментарі свого сприйняття щодо поєднання коучингу та психології / психіатрії / психотерапії:

✓ “Було б чудово робити діагностику людини, щоб отримувати результати про потребу у комплексній взаємодії коуча і психолога для найкращого результату до людини, і щоб їй не нашкодити в першу чергу, працюючи не в своєму полі діяльності.”

✓ “Для мене найкраще, коли коучінг і психологічна терапія відбуваються одночасно, починаєш розуміти, що саме з тобою трапилось і як з цим впоратись.”

✓ “Коучінг - це методика виговоритися, зрозуміти що ти крута і робиш все вірно. Психологія - це метод зрозуміти, що ти не псих, робиш все вірно і налагодити свій емоційний стан. Психіатрія - це метод побороти депресію та приступи неконтрольованих емоцій. Разом це просто нереально крутий мікс в нинішніх умовах, коли вибісити може навіть невдало впавша крапля води дощу.”

✓ “Ефективність залежить не стільки від виду допомоги (коучінг чи психотерапія), скільки від того, наскільки глибого спеціаліст розуміє внутрішні процеси клієнта, наскільки спеціаліст майстерно володіє техніками, який у нього досвід і наскільки відповідає запит клієнта тим можливостям, які дає метод.”

У цих коментарях опосередковано чуємо і відголоски того непростого шляху, який довелося пройти респондентам до відновлення. А також важливим є і їх розуміння корисності, по-перше, звертатися по допомогу, коли вона необхідна, по-друге, комбінувати підходи, в залежності від проблеми / задачі.

Для нас, спеціалістів допомагаючих професій, на нашу думку, важливим є відкрита взаємодія, коли різні спеціалісти разом із клієнтом випрацьовують програму роботи. Або, як мінімум, не применшують значення один одного в очах клієнта, а допомагають розібратися у незліченній варіативності методів, який з них може найкраще підійти у вирішенні його запиту.

Додатково наведемо ще кілька підходів, які показали свою ефективність у роботі з клієнтами у кризовому стані.

Важливим є створення простору довіри та ясності у сесії. Це досягається простими чіткими домовленостями щодо процесу та змісту, у клієнта має бути ясність, що його чекає в сесії. Це підвищує його відчуття безпеки і контролю.

Може знадобитися базова стабілізація стану за допомогою, наприклад, технік дихання, якщо клієнт емоційно розхитаний і це заважає його роботі у сесії. Якщо ситуація і можливий травматичний досвід клієнта дозволяє, то можна звернутися до технік самоусвідомлення, відчуття тіла, заземлення.

Взагалі, для того, щоб саморефлексія загалом стала можливою, людині потрібно зупинитися, перестати метушитися щодо повсякденних турбот, а виділити цей час для себе. Це вже деякою мірою заспокоює. Поступово людина може навіть занурюватися у дещо трансний стан, у якому вона і більше заспокоюється, і починає ясніше мислити, а згодом з'являються ідеї, бачення варіантів, розплутування складного, а це ще більше заспокоює і стабілізує, допомагає вийти із ситуації, піднятися над нею, подивитися на себе і все зі сторони, побачити можливості і плюси у тих ситуаціях, в яких навіть не очікував.

А поки клієнт ще у стресі, коуч фокусує його більше на “тут і зараз”, допомагає окреслити ті аспекти його життя, на які він може безпосередньо впливати і допомагає зрозуміти, як саме впливати, щоб покращити його життя в найближчому часовому відрізку. На початку роботи, коли клієнт у стані стресу, не рекомендуємо іти на рівні візії майбутнього, адже навряд у стані стресу і катастрофізації клієнт побачить щось оптимістичне. Навпаки, це може ще більше травмувати, підсиливши прірву між реальністю та тим, до чого стільки часу ішов, і що зараз втрачено. А от фокусування на тому, що можна зробити зараз дозволяє і відчувати певних контроль, і власну силу, і почати діяти (звісно, ці дії мають бути простими і зрозумілими) і побачити результати.

Не варто глибоко заглиблюватись у почуття, краще більше звертатися до аналітичної частини мозку, яка пригнічується, коли активована мигдалевидна залоза. Власне, те, що основний інструмент у коучингу - це питання, то вже це стимулює мозкову активність, а правильні питання просто неоціненні.

Коуч допомагає віднайти або створити опори і ресурси, на які людина може спертися зараз: щось у фізичному світі, або люди, або свій досвід, свої візії, сенси.

Сенси - важлива складова опор людини, але дуже делікатна у стані стресу, особливо при втратах. Адже часто сенси мають матеріальне вираження, яке руйнує війна. Тому у клієнтів може виникати відчуття, що разом із матеріальним руйнуються і сенси, і цінності і все духовне. Але на певному етапі, коли людина все достатньо стабільна, щоб почати дивитися на ситуації ширше, тема сенсів може стати дуже підсилюючою.

Те саме стосується і питання сенсу того, яку роль ті чи інші події відіграють для людини. Якщо ми людині у стані стресу поставимо питання типу “для чого це все у твоєму житті?”, то ми можемо її травмувати ще більше. І звісно, ні в якому разі не можна робити жертву винною у тому, що з нею відбувається. Але в залежності від типу ситуації та за готовності клієнта

до масштабнішого погляду розширюючи питання щодо того досвіду, який людина може взяти із цих ситуацій, можуть мати велике значення для посттравматичного зростання.

Важливими є уважність коуча та спостережливість, особливо у кризових запитах та з клієнтами у стресовому стані, коли коуч протягом однієї сесії та пролонговано у разі довготривалої взаємодії відслідковує у динаміці вербальні та невербальні прояви клієнта, та пов'язує їх у причинно-наслідкові зв'язки, що може бути цінним матеріалом для осяянь клієнта. Завдяки спостереженню та співставленню отриманих даних коуч може висувати гіпотези щодо ефективності інтервенцій та будувати подальшу стратегію сесії задля досягнення цілей клієнта. Те саме відбувається і під час проведення групових тренінгів, коли також аналізуються групові процеси, включаючи формування синергії, взаємної підтримку та обміну досвідом.

Коучинг дозволяє уникнути шаблонних рішень, зберігаючи гнучкість підходів до кожного клієнта, незалежно від складності його запиту. У центрі уваги коуча - здорова частина особистості клієнта, навіть якщо інша його частина зараз є нестабільною, що сприяє розвитку його автономності та впевненості у своїх силах.

Отже, можемо відзначити, що коучингова взаємодія у кризових умовах війни є ефективною навіть за наявності зовнішніх або внутрішніх перешкод. Успіх значною мірою залежить від готовності клієнта до роботи над собою, а також від професійності коуча. Також, в залежності від запиту та ситуації, може бути ефективною паралельна робота клієнта і в коучингу, і в інших підходах.

Загалом, коучинг допомагає клієнту почати ставитися до пізнання себе як до захоплюючої подорожі, яка, може, і не завжди приємна, але точно корисна і відкриває нові горизонти; сприймати життєві ситуації не як, скажімо, покарання долі чи безвихідь, а як можливість розвитку.

ВИСНОВКИ

У роботі досліджено вплив коучингу та коучингових підходів як інструментів психологічної підтримки цивільного населення у кризових умовах війни, надано оцінку їх ефективності, а також запропоновані рекомендації щодо підвищення ефективності їх застосування з метою зниження стресу і підвищення психологічної стійкості. У процесі виконання завдань дослідження дійшли таких висновків:

1. На основі аналізу наукових джерел встановлено суть таких понять, як криза, екстремальна подія і психотравма та підґрунтя їх появи і впливу на людину. Визначальним є те, що стресова подія не обов'язково матиме травмуючий ефект, що залежить не від самої ситуації, а від сприйняття її конкретною людиною як такою, що несе загрозу безпеці, викликає відчуття безпорадності, не вкладається у її систему самосприйняття та світосприйняття, у поєднанні з нестачею ресурсів подолання. Тому для ефективного подолання наслідків криз, стресів і психотравм незамінними стають когнітивні методи роботи, до яких належить коучинг.

2. В умовах війни важливим є своєчасне надання психологічної підтримки, що знижує ризик розвитку психологічних розладів і є запорукою посттравматичного зростання. А зважаючи на її тривалість та інтенсивність, то постійна підтримка ментального здоров'я набуває надзвичайної пріоритетності.

3. Проведено аналіз засад коучингу та його впливу на психологічний стан, описано його відмінність від інших методів психологічної підтримки. Основними засадами ефективності є: партнерство коуча і клієнта і позиція дорослий-дорослий; тотальне прийняття клієнта у його проявах без оцінок і стигм, та готовність іти у невідоме і найпотемніше у партнерстві із клієнтом; розмежування зон відповідальності у коучинговій взаємодії та передача клієнтові його 100%-ї відповідальності за свої рішення

і життя, тоді як коуч відповідальний за свої 100% роботи у сесії; беззаперечна віра у можливості клієнта справитися зі своїми задачами, навіть якщо зараз він стикається із великими перешкодами; відсутність порад і стандартизованих технік дозволяє віднайти саме ті підходи, які будуть дієвими для конкретної людини; коучингові питання, активне слухання, глибинна присутність дозволяють дійти до глибин запиту клієнта у просторі безпеки і довіри тощо. Коуч, який ніколи не знає, що відкриється у клієнтові наступної миті, але іде у цю невідомість і може нею екологічно оперувати, - виступає також рольовою моделлю для клієнта для отримання нового досвіду та навичок. А завдяки системному і холістичному підходу клієнт поступово вдосконалює навички саморефлексії, ефективні стратегії управління собою і своїми станами (психічними, емоційними, когнітивними, тілесними), починає розуміти, як це все пов'язано між собою та з результатами у його житті і, головне, як цією своєю системою керувати для досягнення важливих для нього результатів у реальності.

4. Розглянули передумови, чому коучинг все більше актуалізується і набирає популярності. У сучасному BANI світі, коли ніщо вже не є стабільним, зовнішні опори і системи можуть зруйнуватися щомиті, складність і масштаб змін важко досягнути, причинно-наслідкові зв'язки непередбачувані, а стрес і невпевненість у майбутньому постійні, - актуальними стають інструменти розвитку якостей, які б допомагали бути ефективним у нових реаліях: опора на внутрішнє, EQ та SQ, відкритість новому, креативність у підходах, адаптивність, легкість у зміні існуючих або створенні нових систем і конструктів тощо. І війна стала потужним каталізатором цих трансформацій, хоча різкий та системний вплив чи не на всі сфери людського життя не міг не відобразитися на психологічному стані українців. І саме у таких умовах коучинг став важливим інструментом стабілізації та розвитку згаданих якостей у населення саме завдяки своїй специфіці.

5. В емпіричному дослідженні було проаналізовано ряд аспектів, важливих для оцінки ефективності коучингових технологій у кризових та екстремальних ситуаціях (таких, як війна) і з клієнтами в емоційно нестабільному стані.

Аудиторія є переважно жінками віком 31-50 років, які мають різний рівень досвіду в коучингу за час війни (від першого знайомства до статусу професійного коуча ICF), які залишалися в Україні або виїжджали за кордон у приблизній пропорції 60% і 40% відповідно.

6. Найбільш стресовим для українців був 2022 рік, порівняно з наступними, тож і більша половина загальної кількості сесій припала на цей період. Переважаюча більшість респондентів мала 6+ та 20+ сесій протягом всіх років війни, а 27,5% обмежились кількістю до 5 сесій. Аналіз показників впливу коучингової підтримки на самовідчуття респондентів показав більшу ефективність довготривалої взаємодії - майже 40% респондентів зверталась до коучингової підтримки впродовж всіх трьох років війни. 68,6% респондентів відзначили, що постійно користуються отриманими коучинговими навичками і техніками у житті і на зараз, а ~20% - на середньому рівні, що свідчить про те, що відбувається високий рівень інтеграції у реальному житті.

7. Аналіз запитів, з якими респонденти звертались як до коучів, так і до психологів, показали специфічні потреби у психологічній підтримці під час війни. Лідерами є запити самореалізації та фінансів - майже по 53%, а також запити щодо пошуку сил та ресурсів, сенсів, внутрішніх опор і що робити зараз - 40-47%, що свідчить про велику просядку у цих сферах. Також актуальними були такі запити: прийняття складних рішень, високий рівень стресу, розгубленість, адаптація на новому місці, вигорання, вийти із завмирання, повернутися до життя, стосунки. Разом це відображає високий психологічний тиск, який переживали учасники.

8. Майже 65% респондентів зверталися за додатковою психологічною підтримкою одночасно або асинхронно з коучингом. До

психологів очевидними лідерами є запити на регуляцію стресу, станів та емоцій - сумарно 84% запитів, далі йдуть категорії стосунки та психологічні травми минулого - в межах 30-35%. При цьому чимало ідентичних запитів наявні як у коучів, так і у психологів, що говорить про те, що значну кількість запитів можна розглядати через різні підходи, а також те, що за зовнішнім формулюванням запиту не завжди глибинно стоїть саме він. І варто зазначити, що саме у можливості глибокого дослідження запиту клієнта і докопування до першопричини дуже ефективно себе показав саме коучинг.

9. Учасники відзначають підтримку психологів як ефективну - сумарно 79,4% поставили оцінки 4 і 5. Тоді як коучинг високо оцінили 86,3%. Близько половини опитаних вважають ефективним поєднання коучингової та психологічної підтримки для вирішення своїх запитів.

10. Крім того, оцінювали загальний рівень стресу до та після коучингової взаємодії - показало покращення в середньому на 50,4%. І так само оцінювали зміну стану за такими двома блоками показників: 1) тривога, шок, розгубленість, страх, ступор / завмирання / апатія, агресія / злість, почуття провини - зниження в середньому на 59,13% та 2) ясність мислення (когнітивні можливості), внутрішні сили (ресурс), емоційна/психологічна стабільність, відчуття контролю зовнішніх обставин, відчуття контролю внутрішніх процесів, особиста ефективність, мотивація рухатись далі - зростання в середньому на 58,57%. Вважаємо такі показники досить значимими, і це наглядно підтверджує системну холістичну ефективність коучингових технологій.

11. Порівняння ефективності індивідуального формату та комбінації із груповим показало дельту у ~10% на користь поєднання. Також учасники відзначали значимість синергічного ефекту від взаємодії у групових сесіях, що дуже розширювало і збагачувало. Розглянули і інші аспекти ефективності саме групових форматів.

12. Оцінки групових практикумів із використанням коучингових підходів, що проводилися також із застосуванням формату Knowledge sharing (“обмін знаннями”) показали досить високі оцінки за такими параметрами: актуальність, корисність, легкість сприйняття, інформативність, практичність-- 4,7-5,0 з 5-ти. Оцінка зміни емоційного стану до та після практикумів показала покращення на більше, ніж 25%. Варто наголосити, що коучингові підходи допомагають і сам процес Knowledge sharing зробити цікавим та актуальним, що працює синергічно на досягнення задач практикумів.

13. В опитувальнику учасникам практикуму на базі НУ “Запорізька Політехніка” було додано питання про те, наскільки змінилось їх розуміння ефективності коучингу як інструменту психологічної підтримки у кризових умовах війни до та після заходу, і цей показник виріс на більше, ніж 25%. Зважаючи, що на заході це питання висвітлювалося лише тезисно, то вбачаємо у цьому результаті підкріплення нашої думки про значний потенціал подальшої розробки більш ґрунтовних рекомендацій для психологів щодо використання коучингових технологій у їх роботі.

14. На основі розгорнутих відповідей респондентів про те, що для них було найефективнішим та що заважало у коучинговій взаємодії, наведено практичні рекомендації коучам, як підвищити ефективність роботи з цивільними під час кризових ситуацій. На основі аналізу практичного досвіду і спостережень автора описані також основні загальні підходи, які відрізняють кризовий коучинг від класичного. Особливу увагу надано технікам і підходам, які допомагають стабілізувати емоційний стан клієнта, запустити процеси корисної рефлексії, підсилити впевненість у своїх силах тощо, а також зберегти емоційне здоров’я коуча, попередивши вигорання.

15. Надано рекомендації щодо застосування коучингових підходів при проведенні групових практикумів, які мають на меті зробити навчальні заходи більш цікавими, практичними і корисними, допомагають ведучому запускати потрібну групову динаміку та тримати увагу слухачів протягом

навіть тривалого заходу. Основні з них: формування чітких домовленостей щодо очікувань учасників від заходів; встановлення людино-орієнтованих правил взаємодії; коучингові питання, активне слухання і коучингова присутність для ефективного керування груповою динамікою та процесом; висновки та їх інтеграція у реальне життя, оцінка результатів тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Braarud H. & Nordanger D. Ø. Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, Vol. 51, nummer 7, side 530-536.
2. Cannon W. B. The Wisdom of the body : uberarbeitete Ausgabe. New York City, Norton Verlag, 1967.
3. Denborough, D. Retelling the stories of our lives: everyday narrative therapy to draw inspiration and transform experience : New York, Norton, 2014.
4. Dolan, Y. M. One small step: Moving beyond trauma and therapy to a life of joy : Authors Choice Press, Pobrane, 2000.
5. Downey M. Effective modern coaching: The principles and art of successful business coaching : LID Publish Ltd, 2014. 240 p.
6. EMDR. Подолання наслідків психотравми: практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. Львів, 2017. 259 с.
7. Finding meaning in difficult times (Interview with Dr. Viktor Frankl)
URL: https://www.youtube.com/watch?v=LlC2OdnhliQ&ab_channel=iakhan90
(дата звернення 15.12.2024).
8. Fischer G., Riedesser P. Lehrbuh der Psychotraumatologie : Stuttgart, Reinhardt, 2003.
9. Frankl Victor E. Man's Search for Meaning : Washington Square Press, 1985. 132 p.
10. Gallemard J. 10 Steps to Improve Knowledge Sharing Across Your Organisation, 2023 URL: <https://blog.smart-tribune.com/en/knowledge-sharing>
(дата звернення 17.12.2024)
11. Greenberg N. Managing traumatic stress at work. An organisational approach to the management of potentially traumatic events : Occupational Health at Work, 2011; 7(5): 22–26 p.

URL:https://www.marchonstress.com/docs/Managing_Traumatic_Stress_At_Work_Health_at_work_vol_7_issue_5.pdf (дата звернення 17.10.2024)

12. Greene, G. J., Mo-Yee, Trask Leerhonda, Rheinscheld, J. How to work with clients' strength in crisis intervention: A Solution-Focused Approach. : W: A.R. Roberts (red.), Crisis intervention handbook. Assessment, treatment, and research (wyd. 3) : Oxford, New York: Oxford University Press, 2010.

13. ICF Ukraine (International Coaching Federation, Ukrainian chapter), офіційний сайт URL: <https://coachingfederation.org> (дата звернення 12.10.2024).

14. Jones N, Seddon R, Fear NT, McAllister P, Wessely S, Greenberg N. Leadership, Cohesion, Morale, and the Mental Health of UK Armed Forces in Afghanistan : Psychiatry, 2012. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22397541> (дата звернення 12.09.2024).

15. Laoyan S. 5 tips to establish a knowledge sharing culture, 2024. URL: <https://asana.com/ru/resources/knowledge-sharing> (дата звернення 25.12.2024).

16. Lassoga F., Munker-Kramer E. Psychosoziale Notfallhilfe : Stumpf und Kossendey, Edeweicht, 2009.

17. Munker-Kramer E. EMDR und VT in der Behandlung von Traumafolgestörungen-Charakteristika und Kombinations-möglichkeiten. Zwischen Alltag und ICD-10: Trauma - Krise - Belastung - Extremstress. : Journal für Psychologie 19 (3), view/97/60,6.6.2015. URL: <http://www.journal-fuer-psychologie.delindex.php/jfp/article1> (дата звернення 12.10.2024).

18. Reeves M., Fuller J., Job A. A New Approach to Knowledge-Sharing Within Organizations : August 29, 2024 <https://hbr.org/2024/08/a-new-approach-to-knowledge-sharing-within-organizations> (дата звернення 12.10.2024).

19. Roberts, A. R. (red.). Crisis intervention handbook: Assessment, treatment, and research (3rd ed.). Oxford, New York : Oxford University Press, Pobrane Press, Pobrane, 2010.

20. Shapiro F. EMDR Grundlagen und Praxis : Junfermann, Paderborn, 2013.

21. Snyder C.R. Coping with Stress: Effective People and Processes : Oxford, Oxford University Press, 2001. 336 p.
22. Szabo S., Tache Y., Somogyi A. The Legacy of Hans Selye and His Origins of Stress Research: A Retrospective 75 Years After His Landmark Brief "Letter to the Editor of Nature". Stress 15 (5). 472-478 p.
23. We don't "move on" from grief. We move forward with it : Nora McInerny N. : TED URL: https://www.youtube.com/watch?v=kxkKjR-1pfw&ab_channel=TED (дата звернення 23.11.2024)
24. Whitmore J. Coaching For Performance. The USA : Nicholas Brealey Publishing, 2007. 180 p.
25. Бережанський А., Грилюк С. Як залишитися собою під час війни та після. Практики психофізичного здоров'я воїна. Київ: Видавничий дім «СВАРОГ», 2024. 376 с.
26. Бессель ван дер Колк Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому : Вид-во Віват, 2022. 624 с.
27. Бондаренко В. А., Єсімов С. С., Ковалів М. В. Психологічна саморегуляція як засіб підвищення ефективності професійної діяльності поліцейських патрульної служби. : Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна), 2017. № 1, С. 162-151
28. Бурлакова І. А. Кризова психологія : Навчально-методичний матеріал. Київ : Видавництво КРЦПК, 2022. 84 с.
29. Вахоцька І. О., Шестопалова М. В. Загальнометодологічні та організаційно-методичні підходи до розробки тренінгу із розвитку стресостійкості в учасників бойових дій : Вісник Національного університету оборони України, 2020. Вип. 1. С. 51-57.
30. Вінник Н. Д., Кутішенко В. П. Коучінговий супровід в умовах глобальної кризи. Development of scientific, technological and innovation space in Ukraine and EU countries: Collective monograph. Publishing House "Baltija Publishing", Riga, Latvia, 2021 URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-151-0> (дата звернення 12.11.2024)

31. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ “Август Трейд”, 2007.
32. Капацина А. Коучингове консультування менеджерів в умовах професійної кризи : Вчені записки Університету «КРОК», (2(70), 2023. 187–191. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-187-191> (дата звернення 12.10.2024).
33. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 216с.
34. Ключові компетенції ICF для різних рівнів сертифікації коучів URL: <https://www.icf-ukraine.org/blog/157759-klyuchovi-kompetentsii-icf-dlya-riznikh-rivniv-sertifikatsii-kouchiv> (дата звернення 12.09.2024).
35. Когут О. О. Обґрунтування розробки програми тренінгу з розвитку стресостійкості для працівників правоохоронної системи : Правовий часопис Донбасу, 2017. № 2. С. 177-184.
36. Кодекс етики ICF. URL: <https://www.icf-ukraine.org/blog/228448-kodeks-etiki-icf> (дата звернення 12.09.2024).
37. Козлов М. І. Психологічна травма. Психотравма. URL: psychologis.com.ua/psihologicheskaya_travmazpt_psihotravma.htm (дата звернення 12.10.2024).
38. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис. ...док. психол. наук: 19.00.02; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 373с.
39. Колективна травма : Вікіпедія, вільна енциклопедія URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Колективна_травма (дата звернення 12.10.2024)
40. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів : Габітус, 2020. Вип. 18(1). С. 112-116.
41. Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України : К., 2004. Т. 6. Вип. 7. 155-162 с.

42. Кризовий коучинг : навч. курс Coaching.Up University, 2022 URL: <https://lms.nekrasov.space/course/view.php?id=581> (дата звернення 12.09.2024)
43. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять "стресостійкість" та "емоційна стійкість" : *Теорія і практика сучасної психології*, 2016. №1. 22-28с.
44. Іванова О. Л. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту : *Підтримка реформи соціального сектору в Україні*. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/ATO/methodic.pdf> (дата звернення 12.11.2024).
45. Місія та цінності ICF <https://www.icf-ukraine.org/blog/228455-misiya-ta-tsinnosti-isf> (дата звернення 12.10.2024).
46. Мюнкер-Крамер Є. Терапія психологічної травми за допомогою EMDR : навч. посіб. Львів. 2022. 198 с.
47. Нежинська О. Основи коучингу : навч. посіб. Київ, 2017. 220 с.
48. Оновлена модель базових компетенцій ICF URL: <https://www.icf-ukraine.org/blog/228454-onovlenna-model-bazovikh-kompetentsiy-icf> (дата звернення 12.10.2024).
49. Основи психології в коучингу : навч. курс Coaching.Up University, 2022 URL: <https://lms.nekrasov.space/course/view.php?id=564> (дата звернення 12.05.2024).
50. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Кокун О.М. та ін. Київ, 2023. 175 с.
51. Панок В. Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи : Монографія. Київ, 1999. 106 с
52. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях : навч.-практич. посіб. Федоренко О. І. та ін. / за заг. ред. д-ра юрид. наук,

проф. О.А. Моргунов. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.

53. Ришко Г.М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. канд. психол. наук. Київ, 2014. 255 с.

54. Сабліна Н. Психологічна допомога та робота психолога з військовими та їх родинами у жні війни. Військова психологія : навч.-терапевт. посіб. Вінниця : Твори, 2023. 228 с.

55. Сантандер Х., Рьокхольт Е. Г., Селнес А. Групи психологічної підтримки дорослих, які втратили близьких людей внаслідок різних обставин : метод. посіб. / пер. укр. С. Ковальчук, О. Студеннікова. Київ : ГО “Інститут психології здоров’я”, 2017.

56. Словник. Портал української мови та культури URL: <https://slovnnyk.ua/index.php?swrd=%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0> (дата звернення 02.10.2024).

57. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

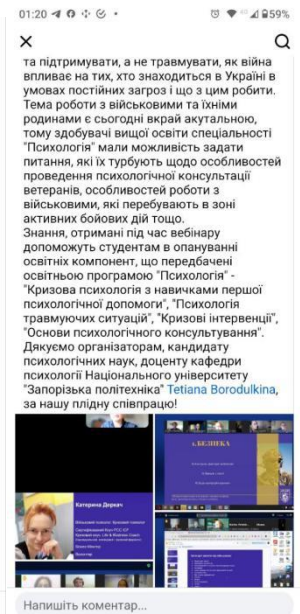
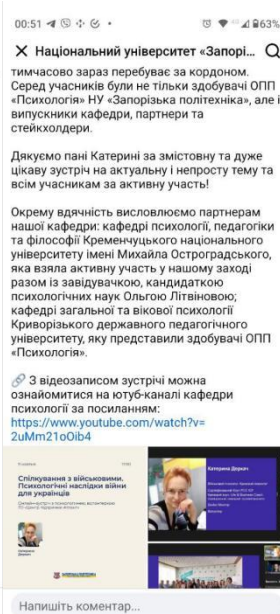
58. Сугестивні технології маніпулятивного впливу : навч. посіб. Петрик В. М. та ін. ; за заг. ред. Є. Д. Скулиша. 2-ге вид. Київ, 2011. 248 с.

59. Татенко В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину : Соціальна психологія, 2003. №1. 60–72 с.

60. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ, 2020. 178 с.

61. Токман А. А. Теоретичні і методологічні основи психології здоров’я : Наукові праці МАУП, 2013. Вип. 1. 220-225 с.

62. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ, 2017. 160 с.
63. Уїтмор Дж. Внутрішня сила лідера: Коучинг як метод управління персоналом. М.: Альпіна Паблішер, 2012. 309 с.
64. Чепелєва Н. В. Текст і читач: посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2015. 124 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/10285/> (дата звернення 12.10.2024).



СЕРТИФІКАТИ ПРАКТИКА



ICF Credentials and Standards
is honored to confer upon
Katherine Derkach

the designation of

Professional Certified Coach (PCC)™

The designation is earned by demonstrating knowledge and proficient use of core coaching skills through a comprehensive application and evaluation process designed to ensure high standards for the coaching profession and the clients it serves.

Awarded on this day: 3/25/2024


Dawna Atamanchuk, PCC
Chair
2024 ICF Credentials and Standards Global Board


Magdalena Mook
Executive Director
International Coaching Federation

 **ICF** Credentials and Standards

Valid through: 3/31/2027



Повернемо кордони
і повернемо людей до повноцінного життя!

Сертифікат
підтверджує, що
Катерина Деркач
продемонстрував(ла) компетентність та необхідні терапевтичні навички протягом
тренінгу «Основи запобігання та лікування проявів ПТСР»
(тривалість - 42 години)
і успішно пройшов(ла) всі необхідні кроки, які засвідчують її(його) як:

Практик із запобігання та лікування проявів ПТСР

Тренер курсу: Андрій Омельченко

21.05.2023



ДОВІДКИ ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ



□□Повернемо кордони і повернемо людей до повноцінного життя! □□

Громадська організація «Центр підтримки Атлант»

код ЄДРПОУ: 44757059; 04050 м. Київ, вул. Ю.Кондратюка 4г, оф. 45
тел: +380503579375, a0503579375@gmail.com

25.10.2024р. № 25/10/24

на №

від

ДОВІДКА ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ

Надана студентці 2 курсу магістратури НУ "ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА" факультету Соціальних наук за спеціальністю 053 "Психологія", групи СНз-123м Деркач Катерині Сергіївні у тому, що описані нею результати дослідження за темою "Коучинг як ефективний інструмент психологічної підтримки цивільного населення у кризових умовах війни" впроваджено у ГО «Центр підтримки Атлант» впродовж періоду з 02.09.2024 по 25.10.2024 та включено до Звіту з переддипломної практики.

Теоретичні положення, емпіричні результати наукового дослідження та практичне застосування рекомендацій з відновлення психічного здоров'я дорослих у кризових умовах війни, описаних Деркач К.С., знайшли своє відображення у кількох заходах, проведених здобувачкою. Застосовані підходи та рекомендації показали свою високу ефективність у проведенні групових заходів, індивідуальній та груповій психологічній роботі та підтримці населення та прикладне значення для практикуючих психологів і студентів психологічних факультетів, які були присутні на заходах.

Голова ГО «Центр підтримки "Атлант"»



Омельченко А.Ю.



□□Повернемо кордони і повернемо людей до повноцінного життя! □□

Громадська організація «Центр підтримки Атлант»

код ЄДРПОУ: 44757059; 04050 м. Київ, вул. Ю.Кондратюка 4г, оф. 45
тел: +380503579375, a0503579375@gmail.com

25.11.2024р. № 25/11/24 на № _____ від _____

ДОВІДКА ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ

Надана студентці 2 курсу магістратури НУ "ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА" факультету Соціальних наук за спеціальністю 053 "Психологія", групи СНз-123м Деркач Катерині Сергіївні у тому, що описані нею результати дослідження за темою "Коучинг як ефективний інструмент психологічної підтримки цивільного населення у кризових умовах війни" впроваджено у ГО «Центр підтримки Атлант» впродовж 2023-2024 років.

Тема дослідження є надзвичайно актуальною в умовах прямого впливу війни на психо-емоційний стан населення України, як військових, так і цивільних. Теоретичні положення, емпіричні результати наукового дослідження та практичне застосування рекомендацій з відновлення психічного здоров'я дорослих, описаних Деркач К.С., показали свою високу ефективність у кризових умовах війни.

Голова ГО «Центр підтримки "Атлант"»


Омельченко А.Ю.