

## КОУЧИНГОВІ ІНТЕРВЕНЦІЇ ЯК СКЛАДОВА КРИЗОВОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Халік Олена Олександрівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри психології,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
доцент кафедри загальної та вікової психології КДПУ  
ORCID ID: 0000-0002-0460-6072

**Питлюк-Смеречинська Олександра Дмитрівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології,  
ЗВО «Університет Короля Данила»  
ORCID ID: 0009-0008-7140-7920

*Стаття присвячена аналізу коучингових інтервенцій як складової кризової психологічної допомоги в умовах війни. Повномасштабні воєнні дії в Україні зумовили тривалий психоемоційний стрес, зростання рівня невизначеності та виснаження, що актуалізує потребу в диференційованих, ресурсно-орієнтованих формах психологічної підтримки дорослого населення. У цьому контексті коучинг розглядається як комплементарний підхід, спрямований не на опрацювання травматичного досвіду, а на відновлення суб'єктної позиції, внутрішнього контролю, здатності до усвідомлених рішень і цілепокладання в умовах хронічного стресу. У теоретичній частині статті здійснено аналіз сучасних підходів до розуміння коучингу в кризовому контексті, окреслено його відмінності від психологічного консультування та психотерапії, а також визначено межі доцільного застосування коучингових інтервенцій у системі психосоціальної допомоги. Особливу увагу приділено тілесно орієнтованим та арт-коучинговим підходам, які ґрунтуються на ідеї єдності психічних і тілесних процесів та сприяють відновленню саморегуляції без прямого заглиблення у травматичний матеріал. Показано, що коучингові інтервенції можуть виконувати стабілізаційну функцію, актуалізуючи внутрішні ресурси особистості та знижуючи рівень дезорганізації поведінки. Емпірична частина дослідження спрямована на вивчення суб'єктивної ефективності коучингової підтримки в умовах війни. Узагальнення результатів свідчать про позитивну динаміку показників, пов'язаних із відчуттям суб'єктності, внутрішнього контролю, мотиваційної визначеності та ресурсності. Отримані дані свідчать, що коучингові інтервенції сприяють відновленню структурованості дій і здатності до адаптивного функціонування в умовах тривалої воєнної нестабільності. Зроблено висновок про доцільність інтеграції коучингу в систему кризової психологічної допомоги як ресурсно-орієнтованого інструменту підтримки життєздатності та психологічної стійкості особистості.*

**Ключові слова:** коучинг, коучингові інтервенції, кризова психологічна допомога, контекст війни, суб'єктність, психологічні ресурси, резильєнтність, ресурсність.

***Khalik Olena, Pytliuk-Smerchynska Oleksandra. Coaching interventions as a component of crisis psychological assistance in wartime conditions***

*The article analyzes coaching interventions as a component of crisis psychological assistance in wartime conditions. The full-scale war in Ukraine has led to prolonged psycho-emotional stress, heightened uncertainty, and exhaustion, which have intensified the need for differentiated, resource-oriented forms of psychological support for the adult population. In this context, coaching is considered a complementary approach aimed not at processing traumatic experiences, but at restoring the individual's sense of agency, internal locus of control, decision-making capacity, and goal clarity under conditions of chronic stress.*

*The theoretical part of the article examines contemporary approaches to understanding coaching in a crisis context, outlines its distinctions from psychological counseling and psychotherapy, and defines the boundaries of its appropriate application within the system of psychosocial support. Particular attention is paid to body-oriented and art-based coaching approaches grounded in the unity of mental and bodily processes, which contribute to the restoration of self-regulation without direct immersion in traumatic material. It is argued that coaching interventions can perform a stabilizing function by activating internal personal resources and reducing behavioral disorganization.*

*The empirical part of the study examines the subjective effectiveness of coaching support in wartime conditions. The findings indicate a positive dynamic in indicators related to sense of agency, internal locus of control, goal clarity, and perceived resourcefulness. The obtained data confirm that coaching interventions contribute to the restoration of structured action and adaptive functioning under conditions of prolonged military instability.*

*The study concludes that integrating coaching into the system of crisis psychological assistance is appropriate as a resource-oriented tool for supporting psychological resilience and adaptive capacity in wartime conditions.*

**Key words:** coaching, coaching interventions, crisis psychological assistance, wartime conditions, sense of agency, psychological resources, resilience, resourcefulness.



Стаття поширюється на умовах  
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

**Вступ.** Повномасштабна війна в Україні зумовила значні зміни у психоемоційному стані населення та актуалізувала потребу в ефективних формах кризової психологічної допомоги. Тривалий вплив бойових дій, загроза життю, вимушене переміщення, втрати та невизначеність спричиняють стани хронічного стресу, що виходять за межі гострих кризових реакцій і потребують ресурсно-орієнтованих підходів підтримки.

У практиці психосоціальної допомоги зростає роль інтеграції різних форм психологічного супроводу, зокрема кризового консультування, психоедукації, стабілізаційних технік і коучингових інтервенцій. На відміну від класичної психотерапевтичної допомоги, коучинг спрямований на актуальні життєві завдання, активізацію внутрішніх ресурсів, відновлення суб'єктності, здатності до прийняття рішень та формування внутрішнього локусу контролю, що є критично важливим у ситуації тривалої травматизації.

Коучингові інтервенції в кризовому контексті війни не спрямовані на глибоку роботу з травматичним досвідом, проте можуть виступати ефективним інструментом первинної підтримки та подальшого супроводу, сприяючи стабілізації емоційного стану, зниженню рівня дезорганізації поведінки та актуалізації адаптивних стратегій подолання. Особливого значення вони набувають у роботі з дорослими, які змушені одночасно функціонувати в умовах хронічного стресу, виконувати професійні та сімейні ролі й ухвалювати відповідальні рішення.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати доцільність використання коучингових інтервенцій як складової кризової психологічної допомоги в умовах війни та емпірично оцінити їх суб'єктивну ефективність.

**Теоретичні засади.** У теоретичному осмисленні проблеми коучингу він розглядається як інноваційний міждисциплінарний підхід, що ґрунтується на психофізіологічній природі розвитку людини та спрямований на активізацію її внутрішніх ресурсів. Зокрема, у роботі Б. Савчук і Ю. Щербяк коучинг інтерпретується не лише як технологія досягнення результатів, а як цілісна система впливу, у межах якої поєднуються когнітивні, емоційні та тілесні компоненти досвіду особистості. Такий підхід дозволяє працювати зі складними станами дезадаптації, внутрішньої напруги та втрати смислових орієнтирів без прямого втручання в травматичний досвід, що розширює можливості його застосування в умовах підвищеного психологічного навантаження. Коучинг розглядається як простір усвідомлення, саморегуляції та поетапних змін, у якому особистість зберігає активну суб'єктну позицію, а сам процес взаємодії орієнтований на підтримку життєздатності, розвитку та адаптації в умовах нестабільності [1, с. 123–130].

Такий підхід є особливо релевантним у кризових умовах війни, коли психологічні труднощі мають не лише емоційний, а й соматичний та поведінковий виміри. Коучингові моделі, орієнтовані на усвідомлення емоційних станів, тілесних реакцій, внутрішніх ресурсів і життєвих смислів, створюють можливість м'якого відновлення суб'єктності людини без безпосереднього заглиблення у травматичний досвід. У цьому контексті коучингові інтервенції можуть виконувати функцію

стабілізації та підтримки адаптивного функціонування особистості в умовах хронічного стресу, що відповідає завданням кризової психологічної допомоги.

Окрему значущість набувають тілесно орієнтовані коучингові підходи, які ґрунтуються на уявленні про взаємозв'язок психічних процесів і тілесних проявів. У межах тілесно орієнтованих коучингових підходів коучинг осмислюється як процес цілісних змін, у якому тіло розглядається не лише як об'єкт впливу, а як повноцінне джерело усвідомлення, регуляції та трансформації досвіду. Вихідним положенням такого підходу є уявлення про єдність психічних процесів і тілесних проявів, відповідно до якого емоційні стани, когнітивні установки та поведінкові реакції знаходять безпосереднє відображення у позі, диханні, тонусі м'язів і загальній тілесній організації людини. Тілесно орієнтований коучинг спрямований на формування соматичної усвідомленості, що дозволяє клієнтові розпізнавати автоматизовані реакції, знижувати рівень внутрішнього напруження та поступово змінювати неадаптивні моделі функціонування [1, с. 123–129].

В умовах війни тілесний рівень часто стає ключовою ланкою переживання стресу, що зумовлює необхідність залучення інтервенцій, спрямованих на відновлення саморегуляції, зниження напруження та формування відчуття внутрішньої опори. Коучингові техніки, що активізують тілесну усвідомленість і фокус на актуальному досвіді «тут і тепер», можуть розглядатися як допоміжний ресурс у структурі кризової допомоги, особливо на етапах первинної підтримки та стабілізації [2]. Такий підхід дозволяє інтегрувати коучинг у систему кризових втручань як інструмент підтримки життєздатності та відновлення функціональної активності особистості в умовах тривалої воєнної нестабільності.

У кризових умовах особливого значення набуває робота з внутрішньою мотивацією та смисловими орієнтирами особистості, оскільки тривалий стрес, виснаження та невизначеність поступово знижують здатність людини до саморегуляції та усвідомлених дій. Теоретичний аналіз показує, що ефективна психологічна підтримка в кризових умовах має виходити за межі симптомоорієнтованих втручань і спрямовуватися на відновлення ціннісно-смислового рівня функціонування особистості. У цьому контексті значущість набувають підходи, які працюють із внутрішніми образами майбутнього, особистісною значущістю мети, переконаннями та ідентичністю, адже саме ці рівні визначають стійкість мотивації та здатність витримувати тривале психологічне навантаження. Такий підхід детально представлено у дослідженні О. Холоха, де зазначено, що використання ієрархічної моделі внутрішнього досвіду дозволяє структуровано впливати на різні рівні переживання кризи - від зовнішніх умов і поведінки до переконань, ідентичності та екзистенційного сенсу, що концептуально збігається з ресурсно-орієнтованою природою коучингових інтервенцій [3, с. 216–223].

У контексті кризової допомоги коучинг доцільно розглядати як окремий формат психологічної підтримки, що відрізняється від психологічного консультування та психотерапії передусім спрямованістю на

активізацію мотивації та досягнення чітко окреслених, позитивно сформульованих цілей. Якщо терапевтичні підходи зосереджуються на опрацюванні травматичного досвіду, зниженні симптомів дистресу або відновленні психічної рівноваги, то коучингові інтервенції орієнтовані на відновлення суб'єктної позиції, формування відчуття контролю над власним життям і рух до бажаних змін навіть за умов триваючої нестабільності [4]. У воєнному контексті це потребує особливої професійної чіткості у визначенні запиту та меж застосування коучингу, адже ефективність таких інтервенцій залежить від попереднього розрізнення ситуацій, у яких першочерговою є психотерапевтична допомога, і тих, де коучинг може виступати ресурсним компонентом кризової підтримки.

При цьому видове розмаїття коучингу (лайф-, кар'єрний, трансформаційний, хелсі-коучинг тощо) засвідчує його універсальність і здатність адаптуватися до різних сфер життєдіяльності. Особливе значення мають трансформаційні та лайф-орієнтовані коучингові підходи, які спрямовані на переосмислення образу життя, життєвих пріоритетів і особистісної місії. Такі інтервенції передбачають роботу з глибинними переконаннями, внутрішніми обмеженнями та психологічними захисними механізмами, що актуалізуються в умовах тривалого стресу та невизначеності [4]. У цьому сенсі коучинг може розглядатися як ресурсно-орієнтований компонент кризової допомоги, який не замінює психотерапію, але доповнює її, сприяючи мобілізації вольових процесів, підвищенню адаптивності та формуванню життєстійкості навіть за умов воєнної нестабільності.

У дослідженні К. Гавриловської та Ю. Дем'янчука життєстійкість розглядається як інтегративна психологічна якість, що забезпечує здатність людини ефективно функціонувати, зберігати внутрішню рівновагу та досягати значущих цілей у складних і невизначених життєвих обставинах. Вона тісно пов'язана із суб'єктивністю, суб'єктивним благополуччям, адаптаційними можливостями та здатністю до життєтворчості, що набуває особливої актуальності в умовах війни як ситуації тривалого стресу та постійного вибору. Життєстійкість включає три взаємопов'язані компоненти: залученість (наявність смислово наповнених цілей і включеність у життя), контроль (переконаність у можливості впливу на власне життя та прийняття відповідальності за вибір) і прийняття виклику (готовність сприймати зміни та ризик як потенціал для розвитку). Саме ці характеристики визначають здатність особистості протистояти дезорганізуючому впливу кризових подій та зберігати активну життєву позицію [5, с. 83–90].

У межах коучингового підходу формування життєстійкості розглядається як цілеспрямований процес активізації внутрішніх ресурсів особистості, що може реалізовуватися через поєднання класичних коучингових інструментів і творчих, арт-орієнтованих технік. Такий підхід дозволяє працювати не лише з когнітивним усвідомленням ситуації, а й із емоційно-образним і тілесним рівнями переживання, що є принципово важливим у кризових умовах війни. Арт-коучингові інтер-

венції створюють безпечний простір для осмислення власного досвіду, актуалізації залученості, відновлення відчуття контролю та формування готовності до прийняття викликів, не заглиблюючись безпосередньо в травматичний матеріал [5, с. 83–90]. У цьому контексті коучинг постає як ресурсно-орієнтована складова кризової допомоги, спрямована на підтримку життєстійкості та збереження психологічної активності особистості в умовах воєнної нестабільності.

**Матеріали та методи.** Метою емпіричного дослідження було визначення особливостей запиту на коучингові інтервенції в умовах війни та оцінка суб'єктивної ефективності коучингової підтримки як компонента кризової допомоги. Дослідження реалізовувалося в межах дизайну до та після із використанням анкети самооцінювання.

У дослідженні взяли участь 58 дорослих респондентів віком від 23 р. до 46 р. ( $M=37,9$ ;  $SD=8,6$ ), які перебували в умовах хронічного стресу, пов'язаного з війною (освітяни, волонтери, фахівці допоміжних професій). Критеріями включення у вибірку були: наявність актуального життєвого (або професійного запиту), збережена здатність до цілепокладання, відсутність суб'єктивно заявлених симптомів гострої психотравматизації (за скринінговими питаннями анкети).

Для збору емпіричних даних у дослідженні було використано авторську анкету оцінки психоемоційного стану та особистісних ресурсів у контексті коучингової підтримки в умовах війни. Розробка анкети ґрунтувалася на теоретичній моделі ресурсно-орієнтованого підходу до кризової психологічної допомоги, відповідно до якої психологічна стійкість у повсякденному функціонуванні в умовах тривалого стресу визначається балансом між рівнем дистресу та доступністю внутрішніх ресурсів, вираженістю суб'єктної позиції та структурованістю мотиваційної сфери.

Анкета складається з чотирьох змістових блоків і включає 28 тверджень, які оцінювалися респондентами за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де 1 бал відповідає повній незгоді з твердженням або його невластивості для респондента, 5 балів – повній згоді з твердженням або високому рівню вираженості відповідної характеристики.

Перший блок анкети оцінює рівень вираженості кризового стану та рівень ресурсності особистості й містить 8 тверджень, що відображають інтенсивність негативних психоемоційних проявів, характерних для ситуації хронічного стресу, суб'єктивне переживання емоційного виснаження, наявність ресурсів для відновлення (Наприклад, «Я відчуваю нестачу сил для повсякденних завдань», «У складних ситуаціях я можу знайти спосіб підтримати себе»). Даний блок дозволяє зафіксувати інтенсивність кризових проявів та вихідний рівень адаптаційних можливостей респондентів у ситуації тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями. Під час обробки даних негативно спрямовані пункти, що описували виснаження та дистрес, кодувалися у зворотному напрямі. Відповідно, вищий сумарний бал за блоком відображає вищу ресурсність і кращу здатність

до саморегуляції, а відповідно й меншу вираженість виснаження та напруження.

Другий блок анкети включає 7 тверджень і спрямований на вимірювання суб'єктності та відчуття контролю над власним життям. Зміст тверджень відображає переконаність респондентів у здатності впливати на значущі події, брати відповідальність за прийняті рішення та зберігати активну позицію в кризових ситуаціях (Наприклад, «Події мого життя переважно визначаються зовнішніми обставинами», «Я можу впливати на важливі для мене рішення навіть за складних обставин»). Частина тверджень було сформульовано у зворотному напрямі для контролю тенденції до згоди з твердженнями та зменшення впливу соціально бажаних відповідей.

Третій блок анкети містить 7 тверджень і спрямований на оцінку здатності до цілепокладання та рівня мотиваційної визначеності. Він охоплює показники наявності усвідомлених цілей, ясності життєвих і професійних пріоритетів, а також готовності до активних дій у короткостроковій перспективі (Наприклад, «Мені складно визначити, чого я прагну найближчим часом», «Я бачу реалістичні можливості для досягнення своїх цілей»). Даний конструкт є особливо важливим у контексті коучингових інтервенцій, оскільки відображає відновлення спрямованості на майбутнє та внутрішньої організованості поведінки в умовах невизначеності.

Четвертий блок анкети (6 тверджень) застосовувався під час повторного вимірювання. Він спрямований на оцінку суб'єктивного сприйняття змін після участі в коучинговій програмі, зокрема рівня задоволеності взаємодією, відчуття практичної корисності інструментів, які застосовувалися, а також змін у структурованості дій і переживанні внутрішнього контролю.

Для оцінки внутрішньої узгодженості блоків анкети обчислювався коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха, який відображає ступінь узгодженості пунктів у межах кожного блоку. Показники для всіх змістових блоків є досить високими: блок «Кризовий стан і ресурсність» ( $\alpha = 0,78$ ), «Суб'єктність і контроль» ( $\alpha = 0,75$ ), «Цілепокладання і мотивація» ( $\alpha = 0,81$ ) та «Оцінка коучингового ефекту» ( $\alpha = 0,84$ ). Прийнятним вважається значення  $\alpha \geq 0,70$ , що відповідає поширеним психометричним критеріям надійності. Таким чином, отримані значення  $\alpha$  свідчать про прийнятну внутрішню узгодженість блоків анкети, що дозволяє використовувати її для дослідницької оцінки заявлених показників у межах даного дизайну.

Процедура дослідження передбачала три послідовні етапи. На першому етапі здійснювалося первинне анкетування до початку коучингового супроводу з метою фіксації вихідного рівня показників. Другий етап включав проведення коучингових інтервенцій у форматі чотирьох групових зустрічей тривалістю 90 хвилин один раз на тиждень. Зміст інтервенцій охоплював уточнення індивідуального запиту, формування реалістичних цілей, роботу з внутрішнім локусом контролю, планування послідовних «малих кроків» та використання ресурсних стабілізаційних практик. На третьому етапі проводилося повторне анкетування після завершення коучингового циклу.

Етичні засади дослідження передбачали добровільну участь, інформовану згоду, конфіденційність та можливість припинення участі на будь-якому етапі. У разі виявлення ознак гострої психотравматизації учасникам було рекомендовано звернутися за спеціалізованою психотерапевтичною допомогою.

Статистична обробка даних здійснювалася із застосуванням парного t-критерію Стьюдента для залежних вибірок (рівень статистичної значущості  $p \leq 0,05$ ), оскільки гіпотеза про нормальність розподілу даних була підтверджена за допомогою критерію Шапіро-Вілка. Розмір ефекту оцінювався за Cohen's d для залежних вибірок.

**Результати.** Результати дослідження показали статистично значущі зміни за ключовими блоками анкети, що свідчить про наявність вираженої позитивної динаміки суб'єктивних психологічних показників після впровадження коучингових інтервенцій. Найбільш виражені зміни були виявлені за блоком «Суб'єктність і контроль», що відображає переживання керованості, відповідальності за прийняті рішення та збереження активної позиції в складних життєвих обставинах. Середній показник за цим блоком статистично значуще підвищився з  $M_1 = 2,91$  ( $SD = 0,54$ ) до  $M_2 = 3,47$  ( $SD = 0,56$ ),  $t(57) = 6,08$ ,  $p \leq 0,001$ . Розрахований розмір ефекту ( $d = 0,80$ ) відповідає великій величині ефекту, що узгоджується з припущенням про чутливість показника до змін у межах коучингового супроводу. Зазначена динаміка може бути інтерпретована як зростання усвідомленості власних можливостей впливу на життєві обставини та відновлення внутрішнього локусу контролю, що є критично важливим психологічним ресурсом у ситуації тривалої воєнної невизначеності.

Статистично значущі зміни також зафіксовано за блоком «Цілепокладання і мотивація», яка відображає рівень визначеності життєвих пріоритетів, здатність формулювати реалістичні цілі та готовність до активних дій. Середній показник за цим блоком зріс з  $M_1 = 2,76$  ( $SD = 0,61$ ) до  $M_2 = 3,38$  ( $SD = 0,59$ ),  $t(57) = 6,52$ ,  $p \leq 0,001$ , при великому розмірі ефекту ( $d = 0,86$ ). Отримані дані свідчать про те, що коучингові інтервенції сприяли відновленню часової перспективи та орієнтації на майбутнє, зменшенню дезорганізації мотиваційної сфери та підвищенню здатності до планування навіть у ситуації зовнішньої нестабільності.

Позитивна динаміка була також виявлена за блоком «Кризовий стан і ресурсність», що відображає баланс між переживанням напруження, виснаження та наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів для саморегуляції. Після проходження коучингового супроводу середній показник за цим блоком підвищився з  $M_1 = 2,64$  ( $SD = 0,58$ ) до  $M_2 = 3,12$  ( $SD = 0,60$ ),  $t(57) = 4,88$ ,  $p \leq 0,001$ , із середнім розміром ефекту ( $d = 0,64$ ). Така динаміка свідчить не стільки про повне зниження кризових переживань, скільки про зростання суб'єктивно відчутної ресурсності та здатності до стабілізації власного стану, що відповідає завданням кризової допомоги на етапі підтримки та адаптації.

Окрему увагу було приділено аналізу результатів повторної діагностики за блоком «Оцінка коучингового ефекту», середнє значення якого становило  $M=3,79$  ( $SD = 0,63$ ). Високі показники за цим блоком свідчать про позитивну  $r^2$  ективну оцінку учасниками практичної значущості коучингових інтервенцій. Респонденти відзначали зростання структурованості власних дій, ясності рішень та посилення внутрішнього контролю, що підтверджує відповідність коучингового формату запитам людей, які живуть в умовах тривалого воєнного стресу.

**Обговорення.** Отримані результати узгоджуються з уявленнями про коучинг як ресурсно-орієнтований підхід, що підтримує суб'єктність і здатність до саморегуляції в умовах нестабільності. Найбільша динаміка за блоком «Суб'єктність і контроль» може свідчити про те, що структуроване цілепокладання та планування «малих кроків» підсилює переживання керуваності подій, що є важливим протекторним чинником при хронічному стресі.

Позитивні зміни за блоками мотиваційної визначеності та ресурсності можуть бути пов'язані з поєднанням когнітивних і стабілізаційних практик, а також з груповим форматом, який додатково забезпечує нормалізацію переживань і соціальну підтримку. Водночас результати слід трактувати обережно через відсутність контрольної групи та можливий вплив зовнішніх чинників (адаптація з часом, зміни життєвих обставин, інші види допомоги).

Обмеженнями дослідження є використання авторського інструментарію самооцінювання, відносно невелика вибірка та коротка тривалість спостереження. Подальші дослідження доцільно доповнити контрольними або порівняльними групами, об'єктивнішими показниками (наприклад, стандартизованими шкалами стресу/резильності) та лонгітюдним дизайном.

**Висновки.** Результати емпіричного дослідження показали, що коучингові інтервенції в кризовому контексті війни мають найбільш виражений вплив на відновлення суб'єктної позиції та мотиваційної визначеності, водночас виконуючи стабілізаційну функцію щодо психоемоційного стану. Це обґрунтовує доцільність інтеграції коучингового підходу в систему кризової психологічної допомоги як ресурсорієнтованого та адаптаційного інструменту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть бути пов'язані з поглибленим вивченням ефективності коучингових інтервенцій у різних групах дорослого населення, які переживають наслідки війни, з урахуванням вікових, професійних та соціальних відмінностей. Доцільним є розширення емпіричної бази за рахунок лонгітюдних досліджень, що дозволять оцінити стійкість і тривалість позитивних змін після завершення коучингового супроводу, а також порівняльний аналіз коучингу з іншими формами кризової психологічної допомоги.

#### Література:

1. Савчук Б., Щербяк Ю. Психофізіологічні моделі коучингу: сутність та можливості використання в освітньому процесі ЗВО. *Інноватика у вихованні*. 2022. № 16. С. 123–131. DOI: <https://doi.org/10.35619/iuu.v1i16.497>
2. Strozzi-Heckler, R. *The Art of Somatic Coaching: Embodying Skillful Action, Wisdom, and Compassion*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2014. 192 p.
3. Холох О. Методологічні засади формування «образу перемоги» у свідомості українських військовослужбовців під час відсічі російської збройної агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 5 (87). С. 216–223. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-216-223>
4. Нежинська О., Тименко В. *Основи коучингу: навчальний посібник*. Київ; Харків: ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
5. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. 2019. Вип. 16. С. 83–90..

#### References:

1. Savchuk, B., & Shcherbiak, Yu. (2022). *Psychophysiological models of coaching: essence and possibilities of application in the educational process of higher education institutions*. *Innovatyka u vykhovanni – Innovatics in Education*, (16), 123–131. <https://doi.org/10.35619/iuu.v1i16.497> [in Ukrainian].
2. Strozzi-Heckler, R. (2014). *The Art of Somatic Coaching: Embodying Skillful Action, Wisdom, and Compassion*. Berkeley, CA: North Atlantic Books. [in English].
3. Kholokh, O. (2025). *Methodological principles of forming the “image of victory” in the consciousness of Ukrainian servicemen during the repulsion of Russian armed aggression*. *Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy – Bulletin of the National Defence University of Ukraine*, 5(87), 216–223. [in Ukrainian].
4. Nezhynska, O., & Tymenko, V. (2017). *Osnovy kouchynhu [Fundamentals of coaching]*. Kyiv–Kharkiv: TOV “DISA PLUS”.
5. Havrylovskaya, K. P., & Demianchuk, Yu. Yu. (2019). *Formuvannya zhyttiistiikosti osobystosti: art-kouchynhovyi pidkhid [Formation of personal hardiness: an art-coaching approach]*. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuca NAPN Ukrainy, VI (Psycholohiia obdarovanosti)*, 16, 83–90. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 19.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026