МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ СЕМІНАР-ТРЕНІНГ

“Мій спокій – моя сила”

(19 вересня 2025 р.)

Оксана БОЙКО
Психологічні особливості професійної мотивації у майбутніх психологів *203*

Надія ХОДЗИЦЬКА
Кіберспорт як інструмент підтримки психічного здоров’я у мирний та воєнний час *206*

Алла ДАКАЛ
Психологічне сприйняття часу особистістю в кризових ситуаціях *208*

Алла ЛИСАКОВА
Невідкладна психологічна допомога дорослим у кризових ситуаціях як чинник збереження психологічної рівноваги *210*

Григорій ДУРАНИК, Святослав КОРСАКЕВИЧ
Студентські аспекти вивчення системоутворюючого поняття стресу в психології *213*

Валерія РЕМЕЗ, Карина СОБЧЕНКО, Ксенія ЗЛАТОВА
Як спокій впливає на фізичне здоров’я та психологічне відновлення людини *215*

Мирослава ЛИТВИНЮК, Яна РАЄВСЬКА
Коучингові технології як засіб профілактики криз професійного розвитку *217*

Олександра КРАСОВИЦЬКА
Психологічні особливості подолання комплексної травми у дорослих: інтеграція підходів Пітера Уокера та Аріель Шварц у контексті сучасної психотерапевтичної практики *220*

Любов ТАРАНЕНКО
Особливості корекційної роботи емоційних станів у осіб з травматичним досвідом через волотерапію *223*

Інна МИРОНЧИК
Залученість як ресурс ментального здоров’я: психопрофілактика вигорання серед працівників ІТ-сфери *227*

Ольга РИДЗЕВСЬКА
Вплив творчої самореалізації на соціально-психологічну адаптацію особистості *230*

Сергій ЛЯШЕНКО
Функціональна специфіка лінгвістичних термінів їхній ролі як інструментів наукового пізнання *233*

Олена ПРОХОРОВА
Емоційні стани у контексті травматичного досвіду: сучасні теоретичні підходи та орієнтири психосоціальної підтримки *238*

Мирослава ЛИТВИНЮК
магістрантка кафедри психології
Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук
ПрАТ "ВНЗ "Міжрегіональна Академія управління персоналом"
m.lytvynyuk@gmail.com
https://orcid.org/0009-0009-5302-9476

Яна РАЄВСЬКА
д-р психол. наук, проф.
директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук
ПрАТ "ВНЗ "МАУП"
raewskaya@ukr.net

КОУЧИНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ КРИЗ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ

В умовах глобальної трансформації ринку праці проблема криз професійного розвитку набуває особливої гостроти. Сучасний світ праці характеризується невизначеністю, швидкими змінами технологій, необхідністю постійного навчання, що створює додаткові стресори для працівників [1]. Особливо вразливими є фахівці сфери "людина – людина", зокрема HR-менеджери та кар'єрні консультанти.

Традиційні лінійні моделі професійного розвитку сьогодні потребують кардинального переосмислення [11]. Концептуальне значення має теорія Са-

вікаса про конструювання кар'єри, яка підкреслює активну роль особистості у створенні професійного шляху [11]. Титаренко Т. М. визначає кризу як особливий період переосмислення життєвих цілей, цінностей і можливостей [9].

Аналіз сучасних підходів до управління персоналом засвідчує недостатність традиційних методів подолання професійних криз [5]. У цьому контексті коучингові технології заслуговують на особливу увагу як інноваційний інструмент підтримки професійного розвитку [2].

Теоретичні основи коучингу спираються на інтеграцію різних психологічних підходів. Гуманістична традиція забезпечила недирективність інтервенцій, когнітивно-поведінкові теорії — техніки роботи з обмежуючими переконаннями, системний підхід дозволив розглядати клієнта в контексті професійного середовища [3].

Аналіз вітчизняної наукової літератури виявляє недостатню розробленість використання коучингових технологій для профілактики криз професійного розвитку. Існуючі дослідження переважно фокусуються на коучингу як інструменті підвищення ефективності [7].

Проведене дослідження серед 47 HR-менеджерів і кар'єрних консультантів виявило специфічну феноменологію кризових проявів. Констатувальний етап засвідчив поширення симптомів емоційного виснаження (34 % з високими показниками), деперсоналізації (28 %) та зниженої професійної самоефективності (41 %) [8].

Особливо показовими є дані щодо адаптивності як ключового фактору стійкості до криз. Переважання низьких та середніх рівнів адаптивності (лише 15 % з високими показниками) свідчить про системні проблеми у підготовці фахівців [6].

Кореляційні зв'язки між адаптивністю та показниками професійного вигорання ($r = -0{,}73$, $p < 0{,}01$), емоційним інтелектом та задоволеністю працею ($r = 0{,}68$, $p < 0{,}01$), професійною ідентичністю та мотивацією ($r = 0{,}71$, $p < 0{,}01$) підтверджують системний характер професійних криз.

Концептуальним підґрунтям програми став інтегративний підхід, що поєднав принципи позитивної психології, теорії самодетермінації та концепції резільєнтності [12]. Програма орієнтована на розвиток внутрішніх ресурсів особистості для попередження кризових станів.

Розроблена програма відображає сучасне розуміння професійного розвитку як багатовимірного процесу. Модуль самоусвідомлення базується на принципах метакогнітивної терапії, розвиток адаптивності — на концепціях когнітивної гнучкості [10], емоційна компетентність — на теорії емоційного інтелекту.

Індивідуалізований характер програми відображає сучасні тенденції коучингової практики [4]. Використання авторських методик ("Карта професійного розвитку", "Щоденник емоційних станів") забезпечило адаптацію принципів до специфіки роботи з професійними кризами.

Програма реалізовувалась протягом 8 тижнів у форматі індивідуальних та групових сесій з 12 учасниками. Методи включали: активне слухання, запи-

тання, техніки планування та подолання обмежуючих переконань, розвиток ресурсних станів [10].

Результати демонструють значний профілактичний потенціал. Статистично значущі покращення за всіма показниками: емоційне виснаження знизилось на 42 %, деперсоналізація — на 38 %, професійна самоефективність зросла на 35 %. Критичні зміни в адаптивності (підвищення на 28 %) та емоційному інтелекті (на 31 %).

Якісний аналіз виявив ключові механізми впливу: розвиток саморефлексії (92 % учасників), формування стратегій управління стресом (83 %), підвищення мотивації до професійного розвитку (75 %).

Статистичний аналіз підтвердив значущість результатів: t-критерій Стьюдента показав відмінності ($p < 0,01$) за всіма шкалами. Розмір ефекту (Cohen's d) від 0,7 до 1,2 свідчить про практичну значущість змін.

Концептуальне значення результатів полягає в підтвердженні можливості превентивного впливу на кризи через розвиток внутрішніх ресурсів [1]. Створений діагностичний інструментарій може служити основою для системної оцінки ризиків виникнення криз.

Системний підхід передбачає інтеграцію коучингових технологій у різні рівні організаційного функціонування: індивідуальний коучинг, груповий коучинг, формування коучинг-культури [5].

Перспективи включають вивчення довгострокових ефектів, розробку диференційованих підходів для різних професійних груп. В українському контексті актуальним є створення системи оцінки соціально-економічної ефективності коучингових програм профілактики професійних криз.

Джерела

1. *Бондарчук О. І.* Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія. Київ : Науковий світ, 2018. 318 с.
2. *Вітмор Дж.* Ефективний коучинг / Сер Джон Вітмор ; пер. з англ. Н. Лавської. Київ : Вид. група КМ-БУКС, 2019. 336 с.
3. *Грицак І. В.* Коучинг у професійному розвитку : монографія. Львів : Світ, 2023. 280 с.
4. *Демченко М. М.* Практичний коучинг для менеджерів : посібник для підвищення ефективності. Київ : ІПСМ, 2023. 208 с.
5. *Карамушка Л. М.* Психологічні основи управління в освітніх організаціях: навч. посіб. Київ : Освіта України, 2019. 352 с.
6. *Кокун О. М.* Життєстійкість і резільєнтність людини в сучасному світі : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
7. Коучингові технології як засіб профілактики криз професійного розвитку : проблема оцінки ефективності. *Наукові записки Національного ун-ту "Острозька академія"*. Серія "Психологія", 2023, № 19, с. 123–131.
8. *Литвиненко Т. В.* Професійне вигорання: діагностика та профілактика : навч. посіб. Одеса : Фенікс, 2022. 232 с.
9. *Титаренко Т. М.* Життєві кризи особистості : психологія життєвої кризи. Київ : Агропромвидав України, 2018. С. 69–96.