

КОУЧИНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

COACHING AS A TOOL FOR PREVENTING AND OVERCOMING EMOTIONAL BURNOUT

У статті розкрито можливості коучингу в профілактиці та подоланні емоційного вигорання. Описано історію вивчення феномену емоційного вигорання. Вказано на причини актуалізації інтересу до дослідження феномену емоційного вигорання за сучасних умов, зокрема, пандемія COVID-19, війна в Україні та виклики, які її супроводжують (загрози життю, втрата домівок, розлука з близькими тощо), невизначеність, швидкий розвиток науки та техніки. Наведено визначення емоційного вигорання як стану фізичного, емоційного та ментального виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу, перенавантаження або втрати мотивації, часто у професійному контексті. Вказано на сферах виникнення емоційного вигорання. Наведено причини існування багатьох міфів навколо коучину як одного із інструментів профілактики та подолання емоційного вигорання, зокрема, помилкове ототожнення із суміжними напрямками діяльності, широта використання, динамічний розвиток коучингу та суб'єктивність сприйняття. З метою розвіяння існуючих міфів наведено визначення коучингу, які були запропоновані засновниками та їхніми послідовниками. Розглянуто коучинг як методологію, технологію та інструмент роботи з людьми. Запропоновано у загальному та спрощеному вигляді під коучингом розуміти метод, який допомагає реалізувати прагнення, досягти цілей через розкриття свого потенціалу. Вказано на можливостях коучингу у профілактиці та подоланні емоційного вигорання, а саме: удосконалення самоусвідомлення, розстановка пріоритетів, відновлення ресурсів, зміна обмежувальних переконань, покращення емоційної стійкості, підтримка у побудові нових звичок, створення плану відновлення. Наведено та подано коротку характеристику технікам коучингу, які можуть бути використані з метою профілактики та подолання емоційного вигорання, зокрема, «Колесо життєвого балансу», «GROW», «Піраміда логічних рівнів», «SMART-цілі» та «Рефреймінг». Звернуто увагу на перспективних напрямках дослідження в даній сфері.

Ключові слова: коучинг, емоційне вигорання, профілактика, виснаження, коуч, ціль.

The article reveals the possibilities of coaching in preventing and overcoming emotional burnout. The history of studying the phenomenon of emotional burnout is described. The reasons for the actualisation of interest in the study of the phenomenon of emotional burnout in modern conditions, in particular, the COVID-19 pandemic, the war in Ukraine and the challenges that accompany it (threats to life, loss of homes, separation from loved ones, etc.), uncertainty, rapid development of science and technology, are indicated. The author defines emotional burnout as a state of physical, emotional and mental exhaustion that occurs as a result of prolonged stress, overload or loss of motivation, often in a professional context. The author points out the areas of emotional burnout. The reasons for the existence of many myths around coaching as a tool for preventing and overcoming emotional burnout are given, in particular, the mistaken identification with related activities, the breadth of use, the dynamic development of coaching and the subjectivity of perception. In order to dispel the existing myths, the definitions of coaching proposed by the founders and their followers are presented. Coaching is considered as a methodology, technology and tool for working with people. It is proposed to understand coaching in a general and simplified form as a method that helps to realise aspirations and achieve goals through the disclosure of one's potential. The author points out the possibilities of coaching in preventing and overcoming emotional burnout, namely: improving self-awareness, setting priorities, restoring resources, changing limiting beliefs, improving emotional stability, supporting in building new habits, creating a recovery plan. The article presents and briefly describes coaching techniques that can be used to prevent and overcome emotional burnout, in particular, the Wheel of Life Balance, GROW, Pyramid of Logical Levels, SMART Goals and Reframing. Attention is drawn to promising areas of research in this area.

Key words: coaching, emotional burnout, prevention, exhaustion, coach, goal.

УДК 159.9:658.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.22>

Дроботько І.Д.

доктор філософії, доцент,
завідувач кафедри практичної психології
та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Постановка проблеми та її актуальність. Війна, яка триває в Україні вже третій рік поспіль, постійно створює нові виклики. Закономірно, адже люди стикаються зі значним емоційним, фізичним і психологічним навантаженням. Одним із таких випробувань є емоційне вигорання. Військові, волонтери, медики, педагоги, соціальні працівники та звичайні громадяни переживають постійний стрес, втому, втрату мотивації та енергії, що

є типовими ознаками вигорання. Війна посилює ці стани, додаючи постійне відчуття небезпеки, невизначеності та втрати.

Коучинг у таких умовах стає важливим, адже він пропонує гнучкий, індивідуальний підхід, орієнтований на пошук внутрішніх ресурсів людини та підтримку її психологічної стійкості. Завдяки коучинговим методам люди можуть усвідомити свої справжні потреби, розставити пріоритети, навчитися ефективно керувати

своїми емоціями, а також знайти нові сенси навіть у складних життєвих ситуаціях. Крім того, коучинг допомагає формувати звички, які сприяють відновленню балансу між роботою, відпочинком і самореалізацією.

У роки війни, коли психологічний тиск стає системним, а ресурси підтримки обмеженими, коучинг може відігравати роль своєрідного «психологічного щита». Він дозволяє не лише попередити глибокі емоційні зриви, а й допомагає людям розвивати навички адаптації, які є критично важливими для виживання в кризових умовах. Дослідження цієї теми відкриває можливості для розробки програм підтримки для різних соціальних груп, підвищення ефективності їхньої праці та зменшення впливу війни на психічне здоров'я. Це також сприяє формуванню стійкіших спільнот, здатних протистояти викликам війни з меншими втратами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Емоційне вигорання є предметом дослідження багатьох сучасних науковців у галузі психології, медицини та організаційної поведінки. Зокрема, серед зарубіжних фахівців варто виділити К. Маслач, М. Лейтера, Е. Фрост, Т. Конрада. Щодо українських фахівців, які займаються дослідженням емоційного вигорання в різних професіях, то це М. Ануфрева, О. Белікову, Н. Близнюк, О. Каплю, О. Кокуна, Л. Карамушку, Т. Красюк, А. Федорченко та ін. Стратегії подолання симптомів емоційного вигорання розглядаються у працях Г. Вихрущевої, Ю. Карпенко, О. Кононенко, Т. Комар, Т. Красюк, І. Пахомова та ін.

Щодо коучингу, то дослідження тільки набирають обертів. Однак, варто виділити напрацювання І. Нестеренко, яка досліджує питання коучингу в контексті особистісного розвитку, ефективного управління та організаційної психології; О. Ковальової, яка вивчає психологічні аспекти коучингу; Т. Ковальчук, яка працює над адаптацією коучингових практик для українського контексту, зокрема для роботи в умовах стресових ситуацій та криз, а також О. Гончаренко, яка досліджує інтеграцію коучингу в професійну діяльність в Україні, зокрема в освіті та бізнесі.

Водночас, варто відзначити, що досліджень, присвячених коучингу як інструменту профілактики та подолання емоційного вигорання, напрочуд мало.

Мета статті. Відтак, метою статті є розкрити можливості коучингу в профілактиці та подоланні емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу. У 1978 р. набув свого розвитку соціально-психологічний напрямок вивчення феномену вигорання. Досліджуючи взаємодію людей у ситуаційному контексті, К. Маслач описала емоційне вигорання як процес, що виникає переважно в професіях, які передбачають інтенсивну кому-

нікацію та надання допомоги іншим людям (наприклад, медики, педагоги, соціальні працівники). Дослідниця визначила вигорання як емоційне, фізичне та психічне виснаження, пов'язане зі стресом і надмірним емоційним залученням у міжособистісних стосунках. Ключовою характеристикою цього явища К. Маслач вважала емоційне виснаження, яке виникає внаслідок постійного контакту з іншими людьми та необхідності емоційної саморегуляції [53].

З 80-х років XX ст. у психології настав період конструктивного та емпіричного вивчення феномену вигорання у працівників різних професій, пов'язаних із наданням допомоги людям.

В останні роки інтерес до дослідження феномену вигорання знову зріс через низку глобальних і локальних факторів, що значно впливають на психоемоційний стан людей. Пандемія COVID-19, яка супроводжувалася ізоляцією, невизначеністю та високим рівнем стресу, змусила мільйони людей адаптуватися до нових умов життя й роботи. Це сприяло поширенню вигорання, особливо серед медичних працівників, вчителів, соціальних працівників та інших професій, що працюють у стресових умовах.

Крім того, війна в Україні стала ще одним потужним каталізатором для переосмислення цього феномену. Постійні загрози життю, втрата домівок, розлука з близькими, необхідність швидко приймати життєво важливі рішення та емоційний тиск створюють ідеальні умови для розвитку вигорання. Це стосується як військових і волонтерів, які постійно перебувають у зоні високого ризику, так і цивільного населення, яке переживає колективну травму.

Безумовно, війна вплинула на професійні спільноти, що працюють у надзвичайних умовах. Наприклад, лікарі, психологи, педагоги та соціальні працівники стикаються з емоційною перевантаженістю, надаючи допомогу іншим, але часто нехтуючи власними потребами. Усе це актуалізувало питання вивчення емоційного вигорання та пошуку ефективних способів його профілактики й подолання.

Сучасні дослідження також висвітлюють зміни в робочому середовищі через гібридні форми зайнятості, що посилюють психологічне навантаження, розмиваючи межі між роботою та особистим життям. У поєднанні з глобальними кризами це стимулює появу нових підходів до розуміння вигорання та формування стратегій для підтримки емоційного здоров'я.

На сьогодні, як зазначає В. Наумова, «феномен емоційного вигорання досліджується в психології стресових станів (вигорання як результат стресу), у межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психоло-

гії (вигоряння як стан фізичного й психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях)» [2, с. 443].

В цілому, під емоційним вигорянням прийнято розуміти стан фізичного, емоційного та ментального виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу, перенавантаження або втрати мотивації, часто у професійному контексті. Варто відзначити, що це емоційне вигоряння не обов'язково пов'язане з професійною сферою, але й може виникати й у контексті інших життєвих обставин, які вимагають значних емоційних або фізичних ресурсів. Сімейні обов'язки, догляд за хворими родичами, адаптація до нових умов життя, спричинених війною чи іншими кризами, також можуть стати причиною емоційного виснаження.

Відтак, емоційне вигоряння є складним і багатограним феноменом, який зачіпає всі сфери життя, де людина відчуває постійне навантаження та не має можливості достатньо відновлювати свої ресурси. Саме тому важливо досліджувати цей феномен у ширшому контексті, зокрема в умовах кризи, щоб знайти ефективні способи підтримки та профілактики для різних груп людей. І серед таких на сьогодні особливої популярності набуває коучинг.

Насамперед, варто зазначити, що коучинг, будучи відносно новим напрямком роботи з людьми, обрив багатьма міфами та отримав велику кількість трактувань. Обумовлено це рядом причин, зокрема:

1. Помилкове ототожнення із суміжними напрямками діяльності. У силу того, що коучинг поєднує в собі елементи психології, психотерапії, педагогіки, менеджменту та навіть філософії, його часто ототожнюють з цими напрямками діяльності. До прикладу, І. Олійник пропонує розуміти коучинг як «неформальний метод у формі консультативної підтримки, завдяки якій відбувається розкриття потенціалу особистості з метою максимального підвищення його ефективності в процесі здійснення професійної діяльності» [3, с. 122]. Варто звернути увагу також на те, що коучинг не є консультування і використовується не тільки у професійній сфері, але й для вирішення особистісних запитів.

В. Кулик пропонує у загальному плані визначати коучинг як філософію, систему технологій і методів, спрямованих на постановку та максимально швидке досягнення глобальних цілей за допомогою консалтингової підтримки експертів та тренінгу з безпосередньою участю коуч-консультантів [1]. Очевидно, що коучинг не є консалтингом, як і не передбачає тренінгової діяльності. Окрім того, коуч має бути експертом з коучингу, але не обов'язково у якійсь конкретній сфері життя чи напрямку діяльності.

Отже, коучинг є самостійним видом діяльності і на відміну від психологічного консультування та психотерапії, спрямований не на лікування психічних розладів, а на підтримку в досягненні конкретних життєвих або професійних цілей, покращення якості життя та розвитку особистісних і професійних навичок.

2. Широта використання. Коучинг використовується в різних галузях: бізнесі, спорті, освіті, особистісному розвитку. У кожній сфері акцент робиться на своїх аспектах – від формування командної роботи до підтримки особистісного зростання. Це створює також множинність інтерпретацій.

3. Динамічний розвиток. Коучинг є відносно молодого сферою, яка продовжує розвиватися. З'являються нові методи, підходи, школи. Це призводить до постійного оновлення теоретичних засад і розширення понятійного апарату.

4. Суб'єктивність сприйняття. Коучинг багато в чому залежить від особистості коуча і його стилю роботи. Кожен коуч приносить до взаємодії свої цінності, досвід та індивідуальний підхід, що також впливає на розуміння сутності коучингу.

Зважаючи на існування плюралізму думок щодо визначення сутності коучингу, доцільно навести дефініції першовідкривачів цього методу. Так, Т. Голві під коучингом пропонував розуміти розкриття потенціалу людини з метою максимального підвищення її ефективності [6].

М. Дауні відмічав, що коучинг – це мистецтво сприяння підвищенню результативності, навчанню й розвитку іншої людини [5].

Коучинг як інструмент, що допомагає одній людині підтримати іншу в її прагненні до успіху, щастя й задоволення пропонував розуміти Дж. Стар [8].

На переконання Т. Леонарда, коучинг – це партнерство між коучем і клієнтом, де коуч допомагає клієнту досягати бажаних результатів у житті чи бізнесі за допомогою структурованого процесу підтримки, мотивації та розширення можливостей [7].

Варто відзначити, що саме Т. Леонард вважається засновником сучасного коучингу, який у 1994 році організував Міжнародну Федерацію Коучингу (International Coaching Federation, ICF) і яка трактує коучинг як безперервне співробітництво, що допомагає клієнтам досягти реальних результатів в особистому й професійному житті [4].

Відтак, якщо дуже спрощено, що коучинг – це метод, який допомагає реалізувати прагнення, досягти цілей через розкриття свого потенціалу. Коучинг – це:

– методологія, яка базується на використанні певних прийомів і підходів для допомоги людям у досягненні їхніх цілей, розвитку потенціалу та знаходженні рішень;

– технологія, оскільки коучинг використовує структуровані процеси і техніки для покращення ефективності, особистісного розвитку та навчання;

– інструмент, який застосовується для підтримки змін, навчання та мотивації, допомагаючи людям приймати рішення, які ведуть до особистого або професійного зростання.

Зважаючи на вище наведене, коучинг може бути ефективним засобом як для профілактики, так і для подолання емоційного вигорання. Так, його ключова роль полягає у створенні підтримуючого середовища, де людина може відновити свої ресурси, переосмислити пріоритети та знайти стратегії для досягнення емоційної рівноваги. Так, коучинг сприяє:

1. Удосконаленню самоусвідомлення. Емоційне вигорання часто виникає через недостатнє розуміння своїх потреб, меж і ресурсів. Коучинг допомагає усвідомити причини вигорання (наприклад, надмірні зобов'язання, невідповідність цінностей чи перевантаження) та розпізнавати сигнали стресу до того, як вони переростуть у вигорання.

2. Розставленню пріоритетів. Коучинг дозволяє людині оцінити, які аспекти життя чи роботи забирають найбільше енергії, і визначити, що дійсно важливе.

3. Відновленню ресурсів. Коучинг орієнтований на пошук способів відновлення внутрішніх ресурсів, зокрема, визначення та використання своїх сильних сторін, пошук мотивації через визначення сенсу в роботі чи житті, розробка стратегій для регулярного «перезавантаження» (хобі, фізична активність, творчість).

4. Зміні обмежувальних переконань. Люди, які стикаються з вигоранням, часто мають деструктивні установки, як-от: «Я завжди маю бути продуктивним», «Відпочинок – це марнування часу» тощо. Коучинг допомагає змінити ці переконання, формуючи здоровіший підхід до роботи та життя.

5. Покращенню емоційної стійкості. Через коучинг людина може освоїти практичні техніки управління емоціями.

6. Підтримці у побудові нових звичок. Емоційне вигорання може бути наслідком нездорових звичок, наприклад, надмірного фокусу на роботі. Коучинг допомагає виявити ці звички та запровадити нові, які сприяють гармонії (наприклад, регулярний відпочинок, фізична активність, час для сім'ї).

7. Створенню плану відновлення. Коуч працює над конкретним планом, який включає коротко- та довгострокові цілі, а також кроки для їх досягнення.

Отже, після роботи з коучем людина, яка схильна до емоційного вигорання чи вже відчуває його вплив на себе, здатна повернути відчуття контролю над своїм життям, поліп-

шити свій емоційний стан, знайти баланс між роботою та відпочинком, уникнути повторного вигорання через формування нових звичок та переконань та в цілому покращити своє життя.

Безумовно, основним інструментом коучингу є відкриті питання, ведення діалогу. Однак, у коучингу використовуються техніки, які також можуть бути ефективними у роботі з емоційним вигоранням. Наприклад:

1. Техніка «Колесо життєвого балансу» (дозволяє оцінити співвідношення між різними сферами життя, виявити дисбаланси, визначити сфери, які потребують уваги (робота, сім'я, здоров'я, розвиток, відпочинок тощо)).

2. Техніка «GROW» (допомагає знайти практичні рішення та побудувати структурований план вирішення проблеми або досягнення мети).

3. Техніка «Піраміда логічних рівнів» (дозволяє знайти глибинні причини вигорання та виділити напрямки, з якими потрібно працювати).

4. Техніка «Рефреймінг» (допомагає знайти альтернативний погляд на проблему, зменшити негативне сприйняття ситуації та знайти ресурси для дій).

5. Техніка «SMART-цілі» (дозволяє встановити конкретні, вимірювані, досяжні, реалістичні і обмежені у часі цілі, а також сфокусуватися на конкретних діях).

Насправді, наведені техніки допомагають не лише зменшити емоційне навантаження, але й навчити людину управляти власним станом, запобігаючи вигоранню в майбутньому.

Висновки. Отже, коучинг як інструмент профілактики та подолання емоційного вигорання є надзвичайно ефективним завдяки своїй гнучкості та орієнтованості на індивідуальні потреби людини. Він пропонує методи й техніки, які дозволяють людям усвідомити свої стани, визначити джерела вигорання та розробити стратегії для відновлення емоційного ресурсу. ключовими аспектами коучингу є ідентифікація причин вигорання, розвиток навичок саморегуляції, встановлення здорових меж та залучення ресурсів. Загалом, коучинг стає важливим інструментом не тільки для подолання наслідків вигорання, але й для створення умов, які дозволяють уникнути його виникнення в майбутньому.

Незважаючи на значний розвиток коучингу в контексті емоційного вигорання, ця тема залишається актуальною і потребує подальших досліджень, зокрема в таких напрямках, як інтеграція коучингу з іншими терапевтичними підходами, розробка спеціалізованих коучингових технік для профілактики та подолання емоційного вигорання, напрацювання психологічних програм та тренінгів на основі коучингу тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кулик В. А. Коучинг в системі трансферу інновацій. *Проблеми системного підходу в економіці*. 2007. № 1. С. 137–141.
2. Наумова В. Ю. Феномен емоційного вигорання // *Освіта дорослих: енциклопедичний словник* / за ред. В. Г. Кременя, Ю. В. Ковбасюка; [упоряд.: Н. Г. Протасова, Ю. О. Молчанова, Т. В. Куренна; ред. рада: В. Г. Кремень, Ю. В. Ковбасюк, Н. Г. Протасова та ін.]; Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентові України [та ін.]. Київ: Основа, 2014. 496 с.
3. Downey M. *Effective coaching: Lessons from the coach's coach*. Cengage Learning, 2003. 240 p.
4. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету ім. А. Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. Педагогічні науки. 2017. № 1 (13). С. 118–125.
5. Перерва Є. Коучинг: в пошуках визначення. *ICF Ukraine*: веб-сайт. 2019. URL: <https://www.icf-ukraine.org/blog/156679-kouching-v-poshukakh-viznachennya> (дата звернення: 10.12.2024).
6. Gallwey W. T. *The inner game of tennis: The classic guide to the mental side of peak performance*. Random House Trade Paperbacks, 2015. 122 p.
7. Leonard T. *The portable coach: 28 sure-fire strategies for business and personal success*. HarperBusiness, 1998. 336 p.
8. Starr J. *The coaching manual: The definitive guide to the process, principles and skills of personal coaching* (4th ed.). Pearson Business, 2016. 368 p.