



УДК 37.091.33:378.016

[https://doi.org/10.52058/2786-6165-2026-1\(43\)-2214-2228](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2026-1(43)-2214-2228)

Лебідь Ольга Валеріївна доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки, ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро, <https://orcid.org/0000-0001-6861-105X>

Буртова Єлизавета Дмитрівна магістр психології, аспірантка кафедри психології та педагогіки, ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро, <https://orcid.org/0009-0008-2214-4482>

Пентко Юлія Євгенівна магістр психології, аспірантка кафедри психології та педагогіки, ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро, <https://orcid.org/0009-0007-6472-6264>

СЕЛФ-КОУЧИНГ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО СУПРОВОДУ КЛІЄНТІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

Анотація. У статті розкрито проблему селф-коучингу як освітньої технології професійної підготовки майбутніх психологів до супроводу клієнтів, які перебувають у складних життєвих ситуаціях. Здійснено аналіз наукових джерел щодо розуміння селф-коучингу, самокоучингу та самонаставництва, уточнено їх змістову близькість і підстави використання в межах професійної підготовки майбутніх фахівців. Обґрунтовано доцільність використання моделі *'Self as Coach'* (P. McLean) як теоретико-методологічної основи аналізу технологічного потенціалу селф-коучингу; охарактеризовано її ключові виміри (присутність, емпатія, діапазон почуттів, межі та системи, втіленість, мужність) як взаємопов'язані аспекти внутрішньої готовності фахівця до професійної взаємодії в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. У межах дослідження інтерпретовано селф-коучинг як багатовимірний феномен, що поєднує процеси самопізнання, саморегуляції та усвідомленого самосупроводу, а також як освітню технологію, здатну забезпечити формування професійно важливих внутрішніх ресурсів майбутнього психолога. Запропоновано технологічну характеристику селф-коучингу як послідовно організованого циклу освітньої роботи студента з власним досвідом, що включає діагностику професійних реакцій і установок у складних ситуаціях, їх осмислення крізь призму меж відповідальності та професійних стандартів, добір і апробацію



стратегій саморегуляції, рефлексивну фіксацію результатів і корекцію подальших дій. На основі теоретичного аналізу запропоновано схему реалізації селф-коучингу в професійній підготовці майбутніх психологів до супроводу клієнтів, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, з опорою на модель '*Self as Coach*' (P. McLean). Систематизовано напрями практичного застосування селф-коучингу в освітньому процесі, зокрема інтеграцію в навчальні дисципліни, рефлексивний супровід практик, організацію спеціальних рефлексивних модулів, а також профілактику емоційного виснаження та вторинної травматизації.

Ключові слова: коучинг, селф-коучинг, самокоучинг, самонаставництво, модель '*Self as Coach*', складні життєві ситуації, професійна підготовка психологів, саморегуляція, внутрішні ресурси.

Lebid Olha Valeriivna Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychology and Pedagogy, Alfred Nobel University, Dnipro, <https://orcid.org/0000-0001-6861-105X>

Burtova Yelyzaveta Dmytrivna master of psychology, postgraduate student at the Department of Psychology and Pedagogy, Alfred Nobel University, Dnipro, <https://orcid.org/0009-0008-2214-4482>

Pentko Yuliia Yevhenivna master of psychology, postgraduate student at the Department of Psychology and Pedagogy, Alfred Nobel University, Dnipro, <https://orcid.org/0009-0007-6472-6264>

SELF-COACHING AS A TECHNOLOGY FOR PREPARING FUTURE PSYCHOLOGISTS TO SUPPORT CLIENTS IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Abstract. The article reveals the problem of self-coaching as an educational technology for training future psychologists to support clients who are in difficult life situations. An analysis of scientific sources on the understanding of self-coaching, self-guidance, and self-mentoring has been carried out, clarifying their conceptual proximity and grounds for use in the professional training of future specialists.

The feasibility of using the '*Self as Coach*' model (P. McLean) as a theoretical and methodological basis for analyzing the technological potential of self-coaching has been substantiated; its key dimensions (presence, empathy, range of feelings, boundaries and systems, embodiment, courage) are characterized as interrelated aspects of a specialist's internal readiness for



professional interaction in conditions of increased psycho-emotional stress. Within the framework of the study, self-coaching is interpreted as a multidimensional phenomenon that combines the processes of self-knowledge, self-regulation, and conscious self-support, as well as an educational technology capable of ensuring the formation of professionally important internal resources of a future psychologist. A technological characteristic of self-coaching is proposed as a sequentially organized cycle of educational work of a student with their own experience, which includes the diagnosis of professional reactions and attitudes in complex situations, their interpretation through the prism of responsibility limits and professional standards, the selection and testing of self-regulation strategies, reflective recording of results, and correction of further actions. Based on theoretical analysis, a scheme for implementing self-coaching in the professional training of future psychologists to support clients in difficult life situations has been proposed, based on the 'Self as Coach' model (P. McLean). The directions of practical application of self-coaching in the educational process are systematized, in particular, integration into academic disciplines, reflective support of practices, organization of special reflective modules, as well as prevention of emotional exhaustion and secondary traumatization.

Keywords: coaching, self-coaching, self-mentoring, the 'Self as Coach' model, difficult life situations, professional training of psychologists, self-regulation, internal resources.

Постановка проблеми. Сучасні соціальні та освітні виклики, пов'язані з кризовими явищами, травматичним досвідом населення, вимушеним переміщенням, втратами та хронічною невизначеністю, актуалізують потребу в підготовці майбутніх психологів до професійного супроводу клієнтів, які перебувають у складних життєвих ситуаціях.

Такий супровід здійснюється в умовах високого психоемоційного навантаження й вимагає від фахівця не лише знань і професійних умінь, а й сформованих внутрішніх ресурсів (рефлексивної позиції, емоційної стійкості, здатності до саморегуляції та усвідомленого самосупроводу).

Водночас традиційні моделі професійної підготовки не завжди забезпечують системне формування цих якостей як результату освітнього процесу, що посилює ризики емоційного виснаження, вторинної травматизації та професійної дезадаптації молодих фахівців. У цьому контексті селф-коучинг доцільно розглядати як перспективну освітню технологію, спрямовану на розвиток внутрішніх ресурсів майбутніх психологів, необхідних для відповідальної та емоційно врівноваженої взаємодії з клієнтами у кризових і травматичних ситуаціях.



Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній українській і зарубіжній літературі наявні підходи, дотичні до проблематики селф-коучингу в професійній підготовці майбутніх психологів, зокрема такі напрями:

- дослідження селф-коучингу, самокоучингу та самонаставництва як технологій саморозвитку, самоменеджменту й професійного становлення особистості (Т. Грант (*T. Grant*), Дж. Макані (*J. Makani*), С. Палмер (*S. Palmer*) та ін.);

- праці з педагогічного й академічного коучингу як інноваційної освітньої технології, зорієнтованої на розвиток суб'єктності здобувача освіти, мотивації та відповідальності за результати (Дж. Вітмор (*J. Whitmore*), Б. Гарві (*B. Garvey*), Е. Кокс (*E. Cox*), Н. Морзе, О. Пометун, В. Сидоренко та ін.);

- публікації щодо формування рефлексивної компетентності, саморегуляції та емоційної стійкості студентів у процесі професійної підготовки (А. Бандура, Дж. Гросс (*J. Gross*), С. Максименко, М. Савчин, Н. Чепелева та ін.);

- дослідження підготовки психологів до кризового консультування, травмоорієнтованої допомоги та супроводу осіб у складних життєвих обставинах (Б. ван дер Колк (*B. van der Kolk*), О. Вознесенська, Дж. Герман (*J. Herman*), В. Панок, Т. Титаренко та ін.);

- роботи, присвячені профілактиці професійного вигорання, вторинної травматизації та розвитку ресурсності у майбутніх фахівців допомагаючих професій (Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Маслач, А. Руденок, О. Тарасенко, К. Терещенко, Ч. Фіглі (*C. Figle*) та ін.);

- концептуальні моделі самосупроводу та розвитку внутрішньої готовності фахівця (Д. Гоулман (*D. Goleman*), П. Маклін (*P. McLean*), С. Порджес (*S. Porges*), К. Роджерс (*C. Rogers*), Д. Шон (*D. Schön*) та ін.).

Попри наявність окреслених наукових напрямів, у сучасному науковому дискурсі селф-коучинг усе ще недостатньо системно представлений саме як освітня технологія професійної підготовки майбутніх психологів до супроводу клієнтів, які перебувають у складних життєвих ситуаціях. Недостатньо розкритими залишаються педагогічний потенціал селф-коучингу у формуванні внутрішніх ресурсів майбутнього фахівця, методологічні підстави його інтеграції в освітній процес, а також практичні напрями реалізації селф-коучингу в системі професійної підготовки майбутніх психологів.

Мета статті – теоретично обґрунтувати селф-коучинг як освітню технологію підготовки майбутніх психологів до професійного супроводу клієнтів, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, та визначити основні напрями його практичної реалізації в освітньому процесі.



Виклад основного матеріалу. У сучасному педагогічному та психолого-педагогічному дискурсі активно використовуються поняття «селф-коучинг», «самокоучинг» та «самонаставництво». Аналіз наукових джерел свідчить, що зазначені терміни в багатьох дослідженнях застосовуються як змістово близькі або синонімічні, оскільки відображають спільну ідею усвідомленого самоспрямованого розвитку особистості, заснованого на прийнятті відповідальності за власні рішення, дії та результати діяльності.

У працях В. Сидоренко селф-коучинг розглядається як одна з інноваційних технологій, яка допомагає підготувати майбутнього фахівця з інноваційним типом мислення, творчого, умотивованого [1, с. 3]. На переконання науковиці, селф-коучинг є технологією самонаставництва, спрямованою розкриття власного потенціалу та усунення внутрішніх бар'єрів за допомогою ефективних питань і виробленої стратегії дій; засіб для визначення мети і завдань (вектора подальшого професійно-особистісного розвитку) і формування бажання (мотивації) рухатися в обраному напрямку [2, с. 16]. В основу технології селф-коучингу науковицею покладено ідею про те, що кожна особистість є неповторною і відрізняється власними потребами, цілями, інтересами, мотивами, можливостями та ресурсами. Відповідно, ключовим завданням селф-коучингу є віднайдення індивідуальних способів, форм і підходів до власного розвитку [1, с. 3]. У цьому контексті майбутній фахівець може виступати самонаставником для себе, самостійно вибудовувати та реалізовувати індивідуальну траєкторію професійного становлення.

На переконання Г. Спенс (*G. Spence*) і Л. Оудс (*L. Oades*), селф-коучинг може бути розглянутий як цілеспрямований процес саморегуляції, у межах якого особистість свідомо працює зі своїми думками, емоціями та поведінкою задля досягнення значущих особистісних і професійних цілей, спираючись на внутрішню мотивацію, автономію та відповідальність за власні зміни [6]. Таким чином, у концепції науковців селф-коучинг постає як механізм усвідомленого самоуправління, що ґрунтується на внутрішній мотивації та автономії особистості й забезпечує її активну участь у власних змінах. У праці Р. Мучника (*R. Muchnick*) селф-коучинг розглядається як діяльнісний і внутрішньо привласнений процес саморегуляції, що ґрунтується на здатності особистості самостійно виявляти, усвідомлювати та застосовувати ефективні рішення власних життєвих і професійних проблем. Автор підкреслює, що селф-коучинг не є процесом пасивних очікувань або сподівань на зовнішні зміни, а передбачає активну позицію суб'єкта, орієнтовану на цілеспрямовану дію та практичну реалізацію прийнятих рішень. Сутнісною характеристикою селф-коучингу, за Р. Мучником (*R. Muchnick*), є його здатність інтегруватися у життєвий досвід людини та



ставати стійким механізмом самосупроводу, який перебуває у власності самого суб'єкта і може використовуватися впродовж усього життя. Усвідомлення власної спроможності до селф-коучингу, на думку автора, сприяє зниженню рівня тривожності, психоемоційного напруження та хронічного стресу, оскільки формує відчуття контролю над складними життєвими ситуаціями.

Водночас сформованість здатності до селф-коучингу позитивно впливає на розвиток самооцінки, впевненості та компетентності особистості в усвідомленні власних ресурсів і можливостей розв'язання проблем [5].

Однією з концептуально значущих робіт у галузі селф-коучингу є праця Дж. Макані (*J. Makhani*) «7 кроків до самоконтролю» (*'The Seven Steps to Self-Mastery'*), у якій автор пропонує цілісне бачення селф-коучингу як технології внутрішньої саморегуляції та особистісного самопосилення. Так, селф-коучинг у трактуванні Дж. Макані (*J. Makhani*) розглядається як процес самоаналізу, спрямований на відкриття нових можливостей особистості. Автор визначає селф-коучинг як своєрідний «посібник для Я», що орієнтований на усвідомлену внутрішню роботу людини із власними переживаннями, цінностями та життєвими орієнтирами. Метою процесу селф-коучингу є надання знань, а також сукупності технік і методів, які дають змогу людині глибше осмислити власні базові цінності, визначити особистісно значущі цілі та спрямувати мислення у конструктивному напрямі. Важливою функцією селф-коучингу, за Дж. Макані (*J. Makhani*), є очищення свідомості від непродуктивних думок і емоцій, що перешкоджають особистісному розвитку та ефективному самоуправлінню [3].

Структурно селф-коучинг у концепції автора реалізується через поетапну модель, що охоплює сім взаємопов'язаних кроків: прийняття відповідальності за власне життя, пізнання себе, дослідження актуального життєвого контексту, усунення внутрішніх і зовнішніх обмежень, орієнтацію на цінності серця, усвідомлений вибір цілей і самопосилення особистості. Така послідовність кроків забезпечує логіку поступового переходу від рефлексії поточного стану до активної реалізації внутрішнього потенціалу [3].

З метою поглибленого розуміння ролі селф-коучингу як освітньої технології професійної підготовки майбутніх фахівців доцільно звернутися до концептуальних положень моделі «Я як коуч» (*'Self as Coach'*), запропонованої П. Маклін (*P. McLean*). Зазначена модель орієнтована на формування здатності фахівця до рефлексивного й усвідомленого самосупроводу в процесі професійного розвитку [4].

Модель *'Self as Coach'* ґрунтується на уявленні про майбутнього фахівця як активного суб'єкта професійного становлення, здатного



цілеспрямовано використовувати власні внутрішні ресурси для регуляції професійної поведінки та взаємодії з іншими. Шість вимірів цієї моделі – присутність, емпатія, діапазон почуттів, межі та системи, втіленість і мужність – репрезентують не окремі навички, а взаємопов'язані аспекти внутрішньої готовності особистості до складної професійної діяльності та відповідальної взаємодії в освітньо-професійному середовищі.

Присутність у межах моделі розглядається як здатність фахівця утримувати усвідомлену увагу до власного внутрішнього стану та до процесу взаємодії з іншими в професійно значущих ситуаціях. Йдеться не лише про когнітивну зосередженість, а про інтеграцію емоційного, тілесного та рефлексивного рівнів переживання, що забезпечує глибину професійної включеності. *Емпатія* в моделі *'Self as Coach'* інтерпретується як врівноважена здатність до розуміння переживань іншого за умови збереження власних психологічних меж. У такому контексті емпатія постає не як спонтанне співпереживання, а як усвідомлений регульований процес, що потребує сформованих умінь саморефлексії та саморегуляції. Вимір, пов'язаний із *діапазоном почуттів*, відображає здатність особистості визнавати, приймати й витримувати широкий спектр емоційних станів, зокрема складних і суперечливих. Це має принципове значення для професійної підготовки майбутніх фахівців, оскільки освітньо-професійна діяльність часто супроводжується емоційним напруженням і необхідністю ухвалення відповідальних рішень. *Межі та системи* в моделі *'Self as Coach'* відображають сформованість внутрішніх і зовнішніх орієнтирів професійної поведінки, зокрема здатність діяти в межах професійних ролей, норм і етичних стандартів. Цей вимір забезпечує баланс між особистісною залученістю та професійною дистанцією, що є важливою умовою ефективної професійної діяльності. *Втіленість* у межах моделі пов'язується з усвідомленням тілесних реакцій як джерела інформації про внутрішній стан особистості та динаміку професійного навантаження. Такий підхід узгоджується з сучасними уявленнями про психосоматичні механізми саморегуляції й сприяє розвитку чутливості до власних ресурсних і виснажувальних станів. *Мужність* розглядається як готовність фахівця вступати у взаємодію з невизначеністю, складними завданнями та емоційно насиченими ситуаціями, що супроводжують процес професійного становлення. У цьому контексті мужність пов'язується зі здатністю брати на себе відповідальність за професійні рішення й зберігати внутрішню стійкість в умовах підвищених вимог [4].

Узагальнюючи, модель *'Self as Coach'* може бути розглянута як теоретико-методологічна основа селф-коучингу як освітньої технології професійної підготовки майбутніх фахівців, оскільки вона дозволяє



інтегрувати процеси самопізнання, саморегуляції та професійного розвитку в єдину цілісну освітню логіку.

Запропонована П. Маклін (*P. McLean*) модель *'Self as Coach'* у межах нашого дослідження розглядається не лише як концептуальна рамка осмислення феномену селф-коучингу, а й як теоретико-методологічна основа для аналізу його педагогічного потенціалу в системі професійної підготовки майбутніх психологів. Її цінність полягає в тому, що вона дозволяє інтерпретувати селф-коучинг як освітню технологію, спрямовану на формування внутрішніх ресурсів майбутнього фахівця, необхідних для ефективного здійснення професійного супроводу в умовах підвищеного емоційного навантаження.

Отже, результати теоретичного аналізу дають підстави розглядати селф-коучинг як багатовимірний феномен, що поєднує процеси самопізнання, саморегуляції та усвідомленого самосупроводу. У контексті професійної підготовки майбутніх психологів селф-коучинг набуває особливої значущості, оскільки специфіка їхньої діяльності передбачає постійну взаємодію з клієнтами в умовах емоційної напруженості, невизначеності та відповідальності за психологічний супровід. У зв'язку з цим у межах даного дослідження селф-коучинг розглядається не лише як індивідуальна практика саморозвитку, а як освітня технологія, здатна забезпечити формування професійно важливих внутрішніх ресурсів майбутнього фахівця.

У технологічному вимірі селф-коучинг доцільно характеризувати як послідовно організований цикл освітньої роботи студента із власним досвідом, що забезпечує перенесення рефлексії та саморегуляції у площину професійної дії. Такий цикл передбачає: діагностику власних реакцій і професійних установок у складних ситуаціях; їх осмислення крізь призму меж відповідальності та професійних стандартів; добір і апробацію стратегій саморегуляції; рефлексивну фіксацію результатів і корекцію подальших дій. У цьому контексті селф-коучинг виступає не набором окремих прийомів, а механізмом стійкого формування внутрішніх регуляторів професійної поведінки майбутнього психолога.

З-поміж проаналізованих підходів методологічно доцільною основою для обґрунтування селф-коучингу як освітньої технології підготовки майбутніх психологів до супроводу клієнтів, які перебувають у складних життєвих ситуаціях є модель *'Self as Coach'* (*P. McLean*). Її евристичність у межах даного дослідження зумовлена тим, що модель концептуалізує внутрішню готовність фахівця до складної професійної взаємодії через взаємопов'язані виміри (присутність, емпатія, діапазон почуттів, межі та системи, втіленість, мужність), які безпосередньо відповідають ресурсним вимогам діяльності психолога в умовах кризових і травматичних запитів.



Окрім того, модель дозволяє інтегрувати процеси самопізнання, саморегуляції та усвідомленого самосупроводу в цілісну технологічну логіку підготовки, що є принципово важливим для профілактики емоційного виснаження та вторинної травматизації на етапі професійного становлення.

З метою операціоналізації зазначених теоретичних положень і забезпечення їхньої узгодженості з технологічним циклом селф-коучингу подамо їх у вигляді схеми, яка відображає взаємозв'язок вимірів моделі 'Self as Coach' та етапів рефлексивно-саморегуляційної роботи студента (рис. 1).

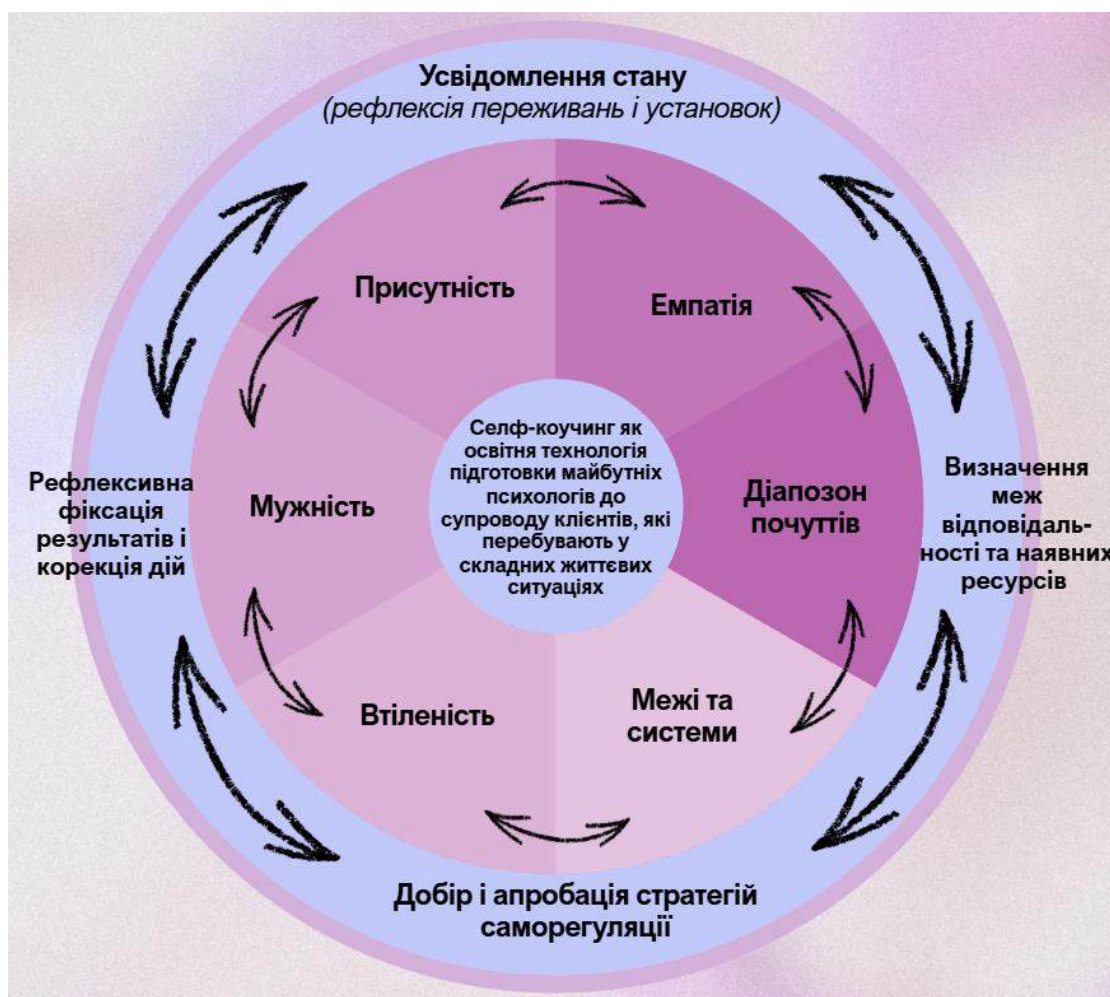


Рис. 1. Схема реалізації селф-коучингу в професійній майбутніх психологів до супроводу клієнтів, які перебувають у складних життєвих ситуаціях на основі моделі 'Self as Coach' (P. McLean)

У такій логіці аналіз педагогічного потенціалу селф-коучингу в підготовці майбутніх психологів до супроводу клієнтів, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, доцільно здійснювати з опорою на модель



'*Self as Coach*' (автор – П. Маклін (P. McLean)). Оскільки саме ця модель створює методологічне підґрунтя для розвитку рефлексивної позиції студентів та їхньої здатності до усвідомленого самосупроводу, що є критично важливими для професійної взаємодії з клієнтами, життєвий досвід яких часто пов'язаний із кризами, травматичними подіями та тривалими психоемоційними навантаженнями. Селф-коучинг, спираючись на положення зазначеної моделі, сприяє розвитку здатності майбутніх психологів усвідомлювати й регулювати власні емоційні реакції, що є необхідною умовою професійного супроводу клієнтів у складних життєвих обставинах. Освітній процес, побудований із використанням елементів селф-коучингу, орієнтує студентів на глибше осмислення власних переживань, професійних установок і меж відповідальності, що знижує ризики емоційного виснаження та вторинної травматизації.

Важливим аспектом педагогічного потенціалу селф-коучингу є його здатність забезпечувати формування навичок усвідомленої присутності у професійній взаємодії. Для майбутніх психологів це означає готовність витримувати контакт із клієнтами, які перебувають у стані емоційної нестабільності, не уникаючи складних тем і водночас зберігаючи професійну стійкість. Крім того, селф-коучинг має значний педагогічний потенціал у формуванні здатності до емпатійної, але врівноваженої взаємодії з клієнтами. Орієнтація на саморефлексію та саморегуляцію дозволяє майбутнім психологам усвідомлювати межі власної залученості, що є критично важливим у роботі з особами, які переживають втрати, наслідки насильства, вимушене переміщення або інші складні життєві ситуації. Таким чином, модель '*Self as Coach*' створює методологічні підстави для розгляду селф-коучингу як ефективної освітньої технології підготовки майбутніх психологів до супроводу клієнтів у складних життєвих обставинах. Її педагогічний потенціал полягає в можливості формування цілісної професійної готовності, що поєднує рефлексивність, емоційну стійкість, усвідомленість і відповідальність за професійний вплив.

З огляду на викладені теоретико-методологічні положення, доцільним є окреслення можливих шляхів практичного застосування селф-коучингу в освітньому процесі професійної підготовки майбутніх психологів до супроводу клієнтів, які перебувають у складних життєвих обставинах. Застосування селф-коучингу в цьому контексті має ґрунтуватися на інтеграції положень моделі '*Self as Coach*' у структуру навчальних дисциплін, практичної підготовки та рефлексивних форм освітньої діяльності.

Одним із напрямів реалізації селф-коучингу є *впровадження рефлексивно орієнтованих навчальних завдань, спрямованих на усвідомлення студентами власних емоційних реакцій, професійних установок і меж*



відповідальності в процесі аналізу складних професійних ситуацій. Такі завдання можуть використовуватися під час вивчення фахових дисциплін, зокрема пов'язаних із психологічним консультуванням, кризовою допомогою та роботою з травматичним досвідом, і сприяти формуванню здатності до усвідомленої присутності та саморегуляції.

У межах фахових навчальних дисциплін селф-коучинг може реалізовуватися через виконання студентами рефлексивно-аналітичних завдань, спрямованих на осмислення власних реакцій у змодельованих або описаних професійних ситуаціях. Зокрема, доцільним є використання аналізу кейсів, що відображають роботу психолога з клієнтами у кризових або травматичних життєвих обставинах, із подальшим письмовим або усним самоаналізом емоційних станів, рівня професійної залученості та усвідомлення меж відповідальності. Такі завдання можуть включати рефлексивні питання, спрямовані на виявлення внутрішніх ресурсів і труднощів студентів у ситуації професійної взаємодії, що узгоджується з вимірами присутності, діапазону почуттів і меж та систем моделі *'Self as Coach'*.

Важливим практичним аспектом є використання селф-коучингу як інструменту рефлексивного супроводу навчальної та виробничої практики. У цьому випадку модель *'Self as Coach'* може слугувати концептуальною основою для осмислення майбутніми психологами власного досвіду професійної взаємодії з клієнтами або умовно змодельованими професійними ситуаціями. Такий підхід сприяє розвитку здатності аналізувати власні емоційні стани, рівень залученості та дотримання професійних меж у процесі супроводу клієнтів у складних життєвих обставинах.

Під час проходження виробничої практики селф-коучинг може застосовуватися у формі структурованого рефлексивного супроводу, спрямованого на осмислення студентами власного досвіду професійної взаємодії. Зокрема, доцільним є використання рефлексивних щоденників практики, у яких студенти фіксують емоційні реакції, труднощі взаємодії з клієнтами або супервізійними випадками, а також способи саморегуляції в умовах емоційного напруження. Окрім того, ефективною формою є проведення рефлексивних обговорень після практичних занять або практики, під час яких студенти аналізують власні переживання та професійні рішення крізь призму вимірів емпатії, присутності та мужності.

Селф-коучинг може бути інтегрований у систему професійної підготовки через організацію спеціальних рефлексивних модулів, орієнтованих на розвиток здатності до усвідомленого самосупроводу. У межах таких модулів майбутні психологи отримують можливість осмислювати власні професійні труднощі та емоційні виклики, що виникають у процесі фахової підготовки, а також формувати готовність до роботи в умовах



підвищеного психоемоційного навантаження. Це створює підґрунтя для розвитку емоційної стійкості та відповідального ставлення до професійної взаємодії з клієнтами, які перебувають у кризових життєвих ситуаціях. Зміст таких рефлексивних модулів може бути спрямований на усвідомлення професійних очікувань, внутрішніх обмежень і зон особистісного зростання, пов'язаних із майбутньою діяльністю психолога. У процесі їх реалізації доцільним є поєднання індивідуальних і групових форм роботи, зокрема рефлексивних вправ, самоаналітичних письмових робіт і обговорення професійних дилем, що виникають у контексті супроводу клієнтів у складних життєвих обставинах. Такий підхід сприяє розвитку здатності до усвідомленого управління власними професійними станами та підтримання внутрішньої професійної рівноваги.

Крім того, педагогічний потенціал селф-коучингу реалізується через його застосування як *інструменту профілактики емоційного виснаження та вторинної травматизації майбутніх психологів*. Орієнтація освітнього процесу на розвиток саморефлексії, усвідомлення тілесних і емоційних сигналів перевантаження, а також формування навичок підтримання професійної рівноваги створює умови для підготовки студентів до тривалої професійної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. У межах освітнього процесу це може реалізовуватися через рефлексивні заняття, спрямовані на самоспостереження, аналіз власних ресурсних і виснажувальних станів, а також обговорення стратегій самопідтримки під час роботи з клієнтами, які перебувають у кризових життєвих ситуаціях.

З метою систематизації окреслених підходів та узагальнення можливих напрямів практичної реалізації селф-коучингу в освітньому процесі професійної підготовки майбутніх психологів до супроводу клієнтів, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, доцільно представити їх у структурованому вигляді (див. табл. 1).

Таблиця 1

Напрями практичного застосування селф-коучингу в професійній підготовці майбутніх психологів до супроводу клієнтів, які перебувають у складних життєвих ситуаціях

Напрямок реалізації селф-коучингу	Зміст і педагогічна спрямованість	Основні форми та методи реалізації	Очікувані результати підготовки
Інтеграція в навчальні дисципліни	Формування рефлексивної позиції, усвідомлення власних емоційних реакцій, професійних установок і меж відповідальності під час аналізу складних професійних ситуацій	Рефлексивно-аналітичні завдання; аналіз кейсів із практики психологічного консультування, кризової допомоги та роботи з травматичним досвідом; письмовий і усний самоаналіз	Розвиток усвідомленої присутності, саморегуляції та здатності до відповідальної професійної взаємодії
Рефлексивний супровід навчальної та виробничої практики	Осмислення власного досвіду професійної взаємодії з клієнтами або змодельованими професійними ситуаціями	Рефлексивні щоденники практики; групові рефлексивні обговорення; аналіз супервізійних випадків	Здатність аналізувати власні емоційні стани, рівень професійної залученості та дотримання професійних меж
Організація спеціальних рефлексивних модулів	Розвиток навичок усвідомленого самосупроводу, опрацювання професійних труднощів, внутрішніх обмежень і зон особистісного зростання	Рефлексивні вправи; самоаналітичні письмові роботи; обговорення професійних дилем; індивідуальні та групові форми роботи	Формування емоційної стійкості, готовності до роботи в умовах підвищеного психоемоційного навантаження
Профілактика емоційного виснаження та вторинної травматизації	Усвідомлення тілесних і емоційних сигналів перевантаження, формування навичок підтримання рівноваги	Рефлексивні заняття; вправи із самостереження; аналіз ресурсних і виснажувальних станів; обговорення стратегій самопідтримки	Зниження ризиків емоційного виснаження, формування готовності до тривалої професійної діяльності



Таким чином, селф-коучинг, спираючись на модель *'Self as Coach'*, може бути реалізований у професійній підготовці майбутніх психологів як цілісна освітня технологія, що поєднує теоретичне осмислення, рефлексивну практику та особистісно орієнтований професійний розвиток.

Його застосування в освітньому процесі створює умови для формування готовності майбутніх фахівців до відповідального, емоційно врівноваженого й професійно усвідомленого супроводу клієнтів у складних життєвих обставинах.

Висновки. Отже, селф-коучинг доцільно розглядати як освітню технологію, що підсилює ресурсну складову професійної підготовки майбутніх психологів до супроводу клієнтів, які перебувають у складних життєвих ситуаціях.

Його цінність у цьому контексті полягає в тому, що він спрямовує освітній процес не лише на засвоєння знань і формування фахових умінь, а й на розвиток внутрішніх регуляторів професійної діяльності (рефлексивності, усвідомленості, здатності до саморегуляції, емоційної стійкості та відповідального самосупроводу).

У ситуаціях, коли професійна взаємодія з клієнтом відбувається на тлі кризового або травматичного досвіду, саме ці якості визначають якість контакту, стійкість психолога до емоційного перевантаження та збереження професійних меж.

Методологічно продуктивним є розгляд педагогічного потенціалу селф-коучингу з опорою на модель *'Self as Coach'* (автор – П. Маклін (P. McLean), оскільки вона дозволяє пояснити, яким чином формуються внутрішня готовність фахівця до складної взаємодії, здатність витримувати емоційно насичений контакт, підтримувати емпатію без втрати меж і зберігати професійну стійкість.

У межах професійної підготовки селф-коучинг може бути реалізований як цілісний освітній інструментарій, що поєднує рефлексивні завдання в навчальних дисциплінах, самосупровід практики, спеціальні рефлексивні модулі та профілактичні підходи до запобігання емоційному виснаженню й вторинній травматизації.

У підсумку селф-коучинг виступає дієвим ресурсним компонентом професійної підготовки майбутніх психологів, забезпечуючи формування готовності до усвідомленого, емоційно врівноваженого та відповідального супроводу клієнтів у складних життєвих обставинах.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним обґрунтуванням ефективності селф-коучингу як освітньої технології професійної підготовки майбутніх психологів до супроводу клієнтів, які перебувають у складних життєвих ситуаціях.



Література:

1. Сидоренко В.В. Педагогічний коучинг як інноваційна технологія науково-методичного супроводу професійно-особистісного розвитку вчителя в системі післядипломної освіти. *Наукова скарбниця освіти Донеччини*. 2014. № 3 (14). С. 13–19.
2. Сидоренко В.В. Селф-коучинг (самонаставництво) як технологія професійного розвитку педагога Нової української школи: спецкурс. К.: Агроосвіта, 2020. 94 с.
3. Makani J. 7 Steps to Self Mastery: Everything Starts in the Mind. Blue Rose Publishers, 2019. URL: <https://mindmatrixwellnessstudio.com/wp-content/uploads/2019/07/7-Steps-to-Self-Mastery-by-Jack-Makani.pdf>
4. McLean P. Self as Coach, Self as Leader: Developing the Best in You to Develop the Best in Others. Hoboken, NJ: Wiley. 2019.
5. Muchnick R. Self-coaching: How to SOLVE personal and workplace issues. Article 42. 2010. pp. 195–197. URL: <https://manifold.counseling.org/system/resource/2/2/6/226ed4ee-cfeb-46ba-b7ad-2928296595ea/attachment/95179d01dc6fbc8d2356a4fbc7213096.pdf>
6. Spence G.B., Oades L.G. Coaching with self-determination in mind: Using theory to advance evidence-based coaching practice. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*. 2011. No. 9 (2). Pp. 37–55.

References:

1. Sidorenko, V.V. (2014). Pedahohichnyi kouchynh yak innovatsiina tekhnolohiia naukovo-metodychnoho suprovodu profesiino-osobystisnoho rozvytku vchytelia v systemi pisladyplomnoi osvity [Pedagogical coaching as an innovative technology of scientific and methodological support of professional and personal development of teachers in the system of postgraduate education]. *Naukova skarbnytsia osvity Donechchyny – Scientific Treasury of Education of Donetsk Region*, 3 (14), 13–19 [in Ukrainian].
2. Sidorenko, V.V. (2020). *Self-kouchynh (samonastavnytstvo) yak tekhnolohiia profesiinoho rozvytku pedahoha Novoi ukrainskoi shkoly: spetskurs* [Self-coaching (self-mentoring) as a technology of professional development of a teacher of the New Ukrainian School: special course]. Kyiv: Ahroosvita [in Ukrainian].
3. Makani, J. (2019). *7 Steps to Self Mastery: Everything Starts in the Mind*. Blue Rose Publishers. Retrieved from <https://mindmatrixwellnessstudio.com/wp-content/uploads/2019/07/7-Steps-to-Self-Mastery-by-Jack-Makani.pdf>
4. McLean, P. (2019). *Self as Coach, Self as Leader: Developing the Best in You to Develop the Best in Others*. Hoboken, NJ: Wiley.
5. Muchnick, R. (2010). Self-coaching: How to SOLVE personal and workplace issues. Article 42, 195–197. Retrieved from <https://manifold.counseling.org/system/resource/2/2/6/226ed4ee-cfeb-46ba-b7ad-2928296595ea/attachment/95179d01dc6fbc8d2356a4fbc7213096.pdf>
6. Spence, G.B., & Oades, L.G. (2011). Coaching with self-determination in mind: Using theory to advance evidence-based coaching practice. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 9 (2), 37–55.