

ГОТОВНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ ДО КОУЧИНГОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

PSYCHOLOGIST'S READINESS FOR COACHING

Стаття присвячена одній з актуальних проблем сучасності – готовності психолога до коучингу. Увагу зосереджено на означенні основних елементів означеної готовності: знаннях з психоаналізу (робота з підсвідомим, проясненням сенсів, які клієнт вкладає у поняття і дії, розширення меж усвідомлення дійсності); консультування (здатність регулювати шлях клієнта до цілі, спрямовувати його до вибору найбільш ефективних стратегій самозміни); організації тренінгової діяльності (допомога клієнтові добирати методики актуалізації необхідних особистісних якостей або техніки розслаблення організму тощо); нейролінгвістичного програмування (використання у роботі з клієнтом технік м'якої сугестії – для розвитку його впевненості у власній спроможності досягти мети); уміннях психолога, що позначаються на особливостях використання певних актів взаємодії із клієнтом: коактивності – як рівноактивної взаємодії коуча і клієнта, що представлено синхронізацією дій суб'єкта, спрямованого на розвиток, і впливів середовища, яке коуч допомагає означити як поле реалізації клієнта; збудження критичного мислення клієнта, що актуалізується через задоволення допитливості клієнта шляхом його орієнтації на різні джерела інформації, що стосуються досягнення мети; фасилітації – як підтримки і супроводу групової взаємодії, яка має допомогти клієнтові самовиявлятися у колективній роботі; налаштування клієнта на позитивне ставлення до результатів самозміни, основою якого є особистісний підхід у організації взаємодії; здатності психолога організувати особливим способом комунікацію із клієнтом, що представлено уміннями ставити спрямовані запитання, ефективного слухання, здатністю організувати зворотний зв'язок із клієнтом і брати до уваги його зміст, увагою до ресурсності клієнта, що виявляється у балансі цілей і особистісних можливостей та толерантності до особливостей вибору клієнтом способів і джерел самовдосконалення.

Ключові слова: психолог, коучинг, діяльність, ресурс, комунікація, взаємодія, тренінг, усвідомленість, діалог.

The article is devoted to one of the topical issues of our time – psychologist's readiness for coaching. The attention is focused on defining the main elements of this readiness: knowledge of psychoanalysis (working with the subconscious, clarifying the meanings that the client puts into concepts and actions, expanding the boundaries of awareness of reality); counselling (the ability to regulate the client's path to the goal, to guide him/her to choose the most effective strategies of self-changing); organisation of training activities (helping the client to choose methods of actualising the necessary personal qualities or techniques for relaxing the body, etc.); neuro-linguistic programming (using soft suggestion techniques in working with the client to develop their confidence in their own ability to achieve the goal); psychologist's skills, which affect the peculiarities of using certain acts of interaction with the client: co-activity – as an equally active interaction between the coach and the client, represented by the synchronisation of the actions of the subject aimed at development and the influences of the environment, which the coach helps to define as the field of the client's realisation; stimulation of the client's critical thinking, which is actualised through satisfying the client's curiosity by focusing on various sources of information related to the achievement of the goal; facilitation – as support and maintenance of group interaction, which should help the client to express themselves in teamwork; setting the client up for a positive attitude towards the results of self-changing, based on a personal approach to organising interaction; the psychologist's ability to organise communication with the client in a special way, which is represented by the ability to ask directed questions, effective listening, the ability to organise feedback from the client and take into account its content, attention to the client's resourcefulness, which is manifested in the balance of goals and personal capabilities and tolerance to the client's choice of ways and sources of self-improvement.

Key words: psychologist, coaching, activity, resource, communication, interaction, training, awareness, dialogue.

УДК 378.159
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/78.2.15>

Прусак П.В.,
аспірант кафедри психології і педагогіки
Університету імені Альфреда Нобеля

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Коучинг – як метод допомоги людині у досягненні конкретних цілей в особистому або професійному житті – найбільш активно застосовується у галузі навчання дорослих (андрологічній едукації), що потребує особливих впливів на особистість, яка вже є сформованою і усвідомлює власні динамічні потреби в інформаційному, технологічному мовленнєвому оновленні, яке дозволить їй більш якісно реалізовуватись у діяльності. З огляду на означене, коуч – спеціальна людина, що організовує та реалізує коучинг, має бути підготовленим до здійснення м'якого впливу на особистість разом із планованим і системним досягненням цілей, нею самою означених. Отже, діяльність коуча потребує психологічних компетенцій, а відповідно – коучинг

можемо розглядати як один із видів професійної реалізації психолога.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У науковому дискурсі тема готовності до коучингу розкривається з огляду на психологічні фактори впливу на особистість (Ю. Гичко) [2], психолого-акмеологічні основи професійного та особистісного самовдосконалення людини (В. Сідак, О. Сафін) [5], складова особистісно-орієнтованого навчання (О. Єфімова, С. Жицька) [3], фактор менеджерського впливу на професійну групу (Clutterbuck, D and Megginson, D) [7].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Зважаючи на достатньо широке коло практичного висвітлення проблеми коучингу, маємо акцентувати увагу на важливості

усвідомлення елементів коучингу, що дає можливість орієнтування на аспекти підготовки психологів до коучингової діяльності.

Мета статті: визначити елементи готовності психолога до коучингової діяльності.

Виклад основного матеріалу. Для розуміння змісту коучингу звернулись до інформативної джерельної бази. Так, у короткому оксфордському словникові коучинг (в пер. з англ. «coaching») – наставляти, надихати, тренувати. Етимологічний аналіз слова «коучинг» дозволяє означити поєднання тренінгових форм для закріплення конкретних моделей поведінки із особливими лініями наставництва та фасилітації, що забезпечують актуалізацію внутрішніх сил і можливостей особистості [2, с. 73]. Батько терміну «коучинг» (coaching) Тімоті Голві визначає його як мистецтво створення за допомогою бесіди і поведінки середовища, яке полегшує рух людини до бажаних цілей, так, щоб воно приносило задоволення [8].

У наукових дослідженнях коучинг означається як технологія, що виникає на стику психотерапії і консультування, тренінгу та фасилітації [2]; метод (складова частини авторської програми, поряд із достатньо традиційними способами і прийомами), форма (особливостей організації групової та індивідуальної роботи) та засіб реалізації поставлених завдань [1]; індивідуальне тренування людини для досягнення значущих для неї цілей, підвищення ефективності планування, мобілізації внутрішнього потенціалу, розвитку необхідних здібностей і навичок, освоєння передових стратегій отримання результату; методика, призначена для розширення можливостей людей, які усвідомили потребу у змінах і що ставлять перед собою завдання професійного та особистісного зростання [5].

Звернення до філософії реалізації коучингу як інтерактивної технології дозволяє виокремити таку її особливість як рівноактивність взаємодії – тобто взаємодії наставника (коуча) і співробітника, що здійснюється на правах партнерства у виявленні ініціативи. У дослідженні І. Вахоцької знаходимо підтвердження означеної особливості коучингу як його коактивності [1], за якої актуальності набувають ресурсність коуча, його обізнаність в усіх аспектах життя клієнта, ініціатива клієнта щодо завдань самозміни, винесених на взаємодію із коучем. Отже, коучинг вміщує у собі психотерапевтичну (прийняття людини такою, якою вона є – із її розумінням моделі світу, цінностей та рух за цілями клієнта – із неможливістю нав'язування йому цілей коуча) та тренерської (стимулювання активних змін клієнта, підтримка його ініціативи, організація коучем сприятливої атмосфери для досягнення клієнтом поточних ситуацій успіху тощо) функції взаємодії коуча і клієнта.

Оцінюючи ефективність коучингу, маємо орієнтуватись на авторську формулу, запропоновану Т. Голві (Gallwey, W. Timothy) [8], у якій представлено залежність ефективності від потенціалу клієнта та перешкод, які трапляються на його шляху до цілі: *Performance (ефективність) = potential (потенціал) – interference (перешкода)*. Ці перешкоди можуть визначати внутрішні страхи, припущення, стереотипи людини або загрози зовнішнього середовища, в якому реалізується життєдіяльність людини.

Для досягнення усвідомлених і означених цілей людині необхідно зробити дві речі: максимізувати власний потенціал (актуалізувати кращі риси характеру, ресурси, уміння) та навчитись усувати перешкоди. І якщо із зовнішніми перешкодами людина може справитись самостійно – шляхом зміни середовища, прийняття нових умов і пристосування до нього, то робота з внутрішніми є частиною коуч-допомоги, оскільки навчити клієнта усвідомлювати власні стереотипи мислення, що заважають досягати мети; проявляти у свідомості страхи, укорінені на підсвідомості; працювати із негативними припущеннями щодо поганого сценарію розвитку подій – є актуальними завданнями коучингу. Із вище означеного маємо зробити висновок, що готовність психолога до коучингової діяльності лежить у площині його вмінь використовувати **ЗНАННЯ** з *психоаналізу* (робота з підсвідомим, проясненням сенсів, які клієнт вкладає у поняття і дії, розширення меж усвідомлення дійсності); *консультування* (здатність регулювати шлях клієнта до цілі, спрямовувати його до вибору найбільш ефективних стратегій самозміни); *організації тренінгової діяльності* (допомога клієнтові добирати методики актуалізації необхідних особистісних якостей або техніки розслаблення організму тощо); *нейролінгвістичного програмування* (використання у роботі з клієнтом технік м'якої сугестії – для розвитку його упевненості у власній спроможності досягти мети).

Діяльнісний аспект готовності психолога до коучингу звернений на аспекти, що позначаються на особливостях використання певних актів взаємодії із клієнтом: *коактивності* – як рівноактивної взаємодії коуча і клієнта, що представлено синхронізацією дій суб'єкта, спрямованого на розвиток, і впливів середовища, яке коуч допомагає означити як поле реалізації клієнта; *збудження критичного мислення* клієнта, що актуалізується через задоволення допитливості клієнта шляхом його орієнтації на різні джерела інформації, що стосуються досягнення мети; *фасилітації* – як підтримки і супровіду групової взаємодії, яка має допомогти клієнтові самовиявлятися у колективній роботі; налаштування клієнта на *позитивне ставлення до результатів* самозміни, основою якого є особистісний підхід у організації взаємодії.

Ще одним актуальним чинником готовності психолога до коучингу є особливість **організації його комунікації з клієнтом**, що представлено *уміннями ставити спрямовані запитання, ефективного слухання, здатністю організувати зворотний зв'язок* із клієнтом і брати до уваги його зміст, увагою до *ресурсності* клієнта, що виявляється у балансі цілей і особистісних можливостей та *толерантності* до особливостей вибору клієнтом способів і джерел самовдосконалення.

Уміння ставити спрямовані запитання у коучинговій діяльності пов'язані із так званими «сократівськими питаннями», в яких ведучий бесіди («сократ») за допомогою поступових питань, що логічно пов'язані одне з наступним, веде співрозмовника від незнання до знання, дозволяючи йому самому дійти до істини і отримати від того задоволення. М. Сорокін пояснює таку природу сократівського діалогу засадами маевтики – науки повивального мистецтва, за якого у ході положів повитусі слід не заважати природному ходу речей, а допомагати породіллі, зауважуючи на обставини, що змінюються [6]. У сократівському діалозі бесіда побудована на засадах «від загального – до конкретного»: задаючи загальне питання і отримавши на нього відповідь, коуч має поставити наступне питання таке, щоб уточнити попередню відповідь, а отже, значущості набуває уміння психолога-коуча вибудовувати конструктивний щодо цілі діалог із постійним його модеруванням.

Обов'язковим елементом ефективної комунікації із клієнтом у коуч-сесіях є *ефективне слухання*, що через механізми уваги й емпатії дозволяє коучу краще зрозуміти клієнта, його потреби, і сприяє створенню довірливої атмосфери для роботи над досягненням цілей. Активне слухання реалізується через конкретні комунікативно-психологічні інструменти: підтвердження – повторення або підтвердження сказаного співрозмовником; перефразування – переформулювання сказаного для підтвердження розуміння; емпатію – розуміння і співпереживання почуттів і переживань співрозмовника; невербальні сигнали – увагу до жестів, міміки та тону голосу; відкриті питання – запитання, що стимулюють розмову та відкриття думок співрозмовника; узагальнення і підсумовування – коротке викладення ключових моментів розмови.

Неабиякого значення у частині коучингової комунікації набуває *організація зворотного зв'язку* із клієнтом, який має базуватись на попередніх домовленостях, бути неанонімним, ситуативним (не накопичуваним), вчасним і добровільним. Кожна із означених умов організації зворотного зв'язку є органічною саме для коучингової діяльності. Так, у домовленостях між психологом і клієнтом мають бути означені умови зв'язку, які стосуються комфортності спілкування для обох сторін: допустимий час комунікації,

режиму спілкування, теми, що не можуть бути обговорюваними (так звані «червоні прапорці»), ресурси, на яких комунікація визнається як комфортна для обох сторін. Неанонімність зворотного зв'язку стає важливим фактором комунікації, якщо запит стосується групової роботи – тоді до домовленостей має бути додано усвідомлення того, що проблема, винесена на коуч-сесію, стосується низки клієнтів, а отже кожен із них має право на власну «порцію» роботи з коучем і – відповідно – психолог має знати про результативність кожного клієнта. Вимога організації зворотного зв'язку, що стосується ситуативності і вчасності, спрямована на основний закон коучингу – *непередбачуваність результатів розвитку клієнта*, що виявляється у його бажанні або навіть необхідності поділитись думками або результатами із коучем тоді, коли вони є актуальними – звісно, із дотриманням першої умови (домовленостей щодо режиму спілкування). Варто зазначити, що актуальність поточної думки обумовлена ще й її емоційним навантаженням для клієнта, а отже, коуч, крім основного запиту взаємодії, стає провідником формування у клієнта емоційного інтелекту.

Організація комунікації коуча і клієнта відбувається із урахуванням *ресурсності* клієнта, що виявляється у балансі його цілей і особистісних можливостей. Процес усвідомлення власної ресурсності клієнтом має відбуватись на засадах пізнання власної особистості в аспекті її мотивації та спроможності, що передусім стосується роботи з власними упередженнями (чого я хочу і чого від мене хочуть); усвідомлення свого фізичного та емоційного стану; розпізнавання звичок та страхів. Користь для клієнта в аспекті збудження його ресурсності мають практики радикального прощення й прийняття себе, наповнення енергією позитиву, усвідомлення життєвих опор, а також адреналінової підзарядки організму. За думкою Л. Ніколаєва та І. Горбоконь, коучингова сесія сприяє: відкриттю власних ресурсів, умінню їх оновлювати, вміщувати, підсилювати; рефлексуванню щодо власного досвіду долаття труднощів; сприйманню певних завдань як шанс реалізувати себе, трансформування обмеження в опори; усвідомлення значущості у будь-якому завданні; налагодженню зв'язку між бажаною самозміною та виконанням завдання [4].

З огляду на проблему різноманіття шляхів самозміни особистості маємо означити, що якість комунікації коуча і клієнта залежить від *толерантності* коуча до особливостей вибору клієнтом способів і джерел самовдосконалення. Звісно, що коуч – як фахівець – може рекомендувати клієнтові звернути увагу на конкретний захід або ресурс, однак його вибір має бути здійсненим клієнтом – тоді збільшується усвідомленість щодо

відповідальності за вибір особистого шляху до самозмін. У комунікації із клієнтом коуч має бути готовим до едукції клієнта за темами визначення особливостей роботи його особистісних пізнавальних процесів, режиму діяльності, екстра- або інтравертованості, виду хронотипу тощо – усього, що може стати в нагоді для усвідомленого вибору клієнтом способів самовдосконалення, які будуть найбільш зручними та ефективними.

Висновки. Готовність психологів до коучингової діяльності представляє взаємодію **знань** з основних психологічних теорій і практик: психоаналізу, консультування, організації тренінгової діяльності, нейролінгвістичного програмування; умінь, що дозволяють організовувати взаємодію із клієнтом: коактивності, збудження критичного мислення, фасилітації, позитивного ставлення до результатів самозміни; здатності до ефективної комунікації: уміння ставити спрямовані запитання, ефективного слухання, організацію зворотного зв'язку, увагу до ресурсності клієнта та толерантності до його виборів шляхів самозміни.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Вахоцька І. Інноваційний потенціал коактивного коучингу в процесі підготовки майбутнього психолога. Вісник Національного університету оборони України, 2021, № 63(5), 20–26. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-63-5-20-26>
2. Гичко Ю.В. Формування емоційної компетентності майбутніх психологів засобами коуч-технологій. дис. доктора філософії спец. 053 Психологія. – Умань, 2021. – 240 с.
3. Єфімова О.М., Жицька С.А. Коучинг як складова особистісно-орієнтованого навчання у професійній підготовці студентів вищих навчальних закладів. Журнал «Науковий огляд». No 4(36), 2017. С. 1–10.
4. Ніколаєв Л.О., Горбоконь І.В. Шляхи активізації ресурсів особистості засобами коучингу / Психологія особистості. Габітус. Вип. 42, 2022. С. 193–196 URL <http://habitus.od.ua/journals/2022/42-2022/33.pdf>
5. Сідак В.С., Сафін О.Д. Психолого-акмеологічні основи професійного та особистісного самовдосконалення співробітників правоохоронних органів України. Монографія. К.: НА СБУ, 2004. 124 с.
6. Сорокін Михайло не стріляйте в піаніста або коучинг, яким він має бути URL <https://iib.com.ua/ua/novosti-mib/item/4885-ne-strilyayte-v-pianista-abo-kouching-yakim-vin-mae-buti.html>
7. Clutterbuck, D and Megginson, D (2010) Coach maturity: An emerging concept. International Journal of Mentoring and Coaching, 2010, 8(1).
8. Galloway, W. Timothy. The Inner Game of Stress: Outsmart Life's Challenges, Fulfill Your Potential, Enjoy Yourself (англ.). – New York: Random House, 2009. – ISBN 1-4000-6791-X