

**ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

**Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового
гуманітарного інституту



Сергій ГУБАРЄВ

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОУЧИНГ**

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

(шифр та найменування галузі знань)

спеціальність 053 Психологія

(шифр та найменування спеціальності)

освітньо-професійна програма Психологія

(назва однієї або декількох)

форма(и) навчання денна та заочна

КИЇВ 2024

РОЗРОБНИК силябусу (кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук)



_____ Марія ШЕПЕЛЬОВА
(підпис)

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук

Протокол № 19 від 13.06.2024

Завідувач кафедри _____ Лариса ТАРАСЮК
(підпис)

Гарант освітньо-професійної програми 053 Психологія
(кандидат психологічних наук, доцент)


_____ Олена Дубчак
(підпис)

Рецензії/відгуки (зазначити від кого, за наявності)

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну	
1. Назва навчальної дисципліни, код в ОПП	Психологічний коучинг, ВК
2. Статус навчальної дисципліни	Вибірковий компонент
3. Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	4-й рік навчання, 7 семестр
4. Обсяг навчальної дисципліни (кількість кредитів, загальна кількість годин (аудиторних за видами занять, самостійної роботи здобувача вищої освіти)	4 кредити ЄКТС (120 год), з них: 16 год аудиторного навантаження (8 год лекційних, 8 год семінарських занять) та 80 год самостійної роботи.
5. Вид підсумкового (семестрового) контролю	залік
6. Інформація про консультації	За запитом здобувача вищої освіти в онлайн форматі
7. Мова викладання	українська
8. Прізвище, ім'я, по батькові викладача (науковий ступінь, вчене звання, посада)	Шепельова Марія Володимирівна (кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук)
9. Контактна інформація викладача	shepelova.mariia@tnu.edu.ua
2. Опис навчальної дисципліни	
Анотація дисципліни	Вивчення цієї дисципліни сприяє формуванню у здобувачів розуміння особливостей психологічного коучингу та оволодінню його основними та допоміжними інструментами.
Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни	<p>Мета вивчення дисципліни: розкрити зміст поняття коучингу, мету, принципи та види психологічного коучингу. Розглянути особистісні та професійні якості коуча, особливості процедури навчання коучингу, етапи та специфіку коучингового процесу, роль емоцій та мотивації у коучинговому процесі. Ознайомити студентів з основними та допоміжними інструментами коучингу. Сприяти формуванню загальної психологічної культури студентів, їхньої готовності до професійної діяльності.</p> <p>Основними завданнями вивчення дисципліни є:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формування уявлень про зміст поняття

	<p>психологічного коучингу;</p> <ul style="list-style-type: none"> • визначення мети, принципів, видів психологічного коучингу; • аналіз основних особистісних та професійних якостей коуча; • ознайомлення з процедурою навчання коучингу; • визначення етапів та специфіки коучингового процесу; • формування у студентів навичок застосування основних та допоміжних інструментів коучингу; • розвиток професійного мислення студентів, набуття ними досвіду використання психологічних знань для вирішення конкретних завдань навчальної та майбутньої професійної діяльності; • сприяння професійному самовизначенню студентів і набуттю ними професійної ідентичності фахівця з психології.
<p>Формат проведення дисципліни</p>	<p>Під час навчання використовуються наступні форми та методи: презентації, бесіди і дискусії, індивідуальні науково-дослідні завдання.</p> <p>Віртуальне навчальне середовище, яке використовуватиметься у разі роботи в дистанційному режимі - Google Classroom.</p> <p>У дистанційному режимі лекції / практичні заняття будуть проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet.</p> <p>Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom та корпоративну пошту.</p>

Тематика та зміст навчальної дисципліни.

Номер та назва розділу, теми, перелік основних питань	Вид навчального заняття	Форми і методи контролю знань	Кількість годин
<p>Тема 1. Поняття коучингу. Мета, принципи та види коучингу. Історія виникнення коучингу. Відмінності коучингу від інших видів надання психологічної допомоги. Поняття «коуч», «психолог», «тренер», «консультант», «терапевт», «експерт»: спільне та відмінне. Основні підходи до визначення поняття «коучинг». Переваги застосування коучингу в особистісній і професійній діяльності. Ролі коуча по відношенню до клієнта. Мета та принципи коучингу. Умови якісного коучингу. Види коучингу: лайф-коучинг, бізнес-коучинг, коучинг для керівників, коучинг кар'єри, коучинг на робочому місці, коучинг спорту, коучинг освіти, сімейний коучинг, коучинг особистої ефективності. За стилем: фрістайл-коучинг та процесуальний коучинг. За рівнями змін: поведінковий коучинг, коучинг розвитку, трансформаційний коучинг. Індивідуальний та груповий коучинг.</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	4
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2
<p>Тема 2. Особистісні та професійні якості коуча. Особливості процедури навчання коучингу. Міжнародна федерація коучингу (ICF). Школа коучингу. Філософія та визначення коучингу ICF. Відповідальність коуча. Мета та функції ICF. Глобальні досягнення ICF. Базові області компетенції ICF: створення фундаменту, спільне створення відносин, ефективна комунікація, фасилітація навчання і результатів. Рівні сертифікації ICF. Професійні</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	4
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	4

<p>стандарти ICF. Особистісні та професійні якості коуча. Професійний і життєвий досвід коуча, емпатія, місія та філософія коуча, професійний і особистий розвиток. Ключові компетентності коуча: укладення контракту на проведення коучингу, проведення коуч-сесій, розвиток і саморозвиток. Якості, необхідні коучу для досягнення успіху у професії.</p>			
<p>Тема 3. Коучинговий процес. Особливості та процедурні аспекти коучингового процесу. Етапи коучингового процесу: аналіз ситуації та збір необхідної інформації, планування системи відповідальності, реалізація плану з використанням різноманітних технік коучингу, оцінка результативності. Умови ефективності реалізації плану. Ключові елементи у процесі коучингу: усвідомлення та відповідальність. Процедури, необхідні на кожному етапі коуч-сесії: встановлення контакту, укладення контракту, визначення мети, використання досвіду, планування діяльності, висновки, підведення підсумків. Оцінка ефективності коучингу. Суб'єкти оцінки ефективності коучингу. Постановка запитань у коучинговому процесі. Розповсюджені помилки при постановці запитань. Клієнти коуча. Вивчення запиту та оцінка ресурсів клієнта. Типи коучингових розмов.</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	4
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; індивідуальне опитування; виконання письмових завдань	4
<p>Тема 4. Емоції та мотивація у коучинговому процесі. Основні та допоміжні інструменти коучингу.</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	4

<p>Роль емоцій під час коучингового процесу. Перехід від реактивності до проактивності (за С. Кові) як більш конструктивного способу реагування на життєві події. Поняття «коло впливу». Чотири ментальні підходи за С. Кові. Прокрастинація, її причини та способи подолання. Ланцюжок демотивації. Мотивація до змін як основа коучингового процесу. Способи самомотивації. Ключові ресурси за Р. Гандапасом. «Зона комфорту» у коучингу. П'ять кроків виходу із зони комфорту. Основи системи наддосягнень: життєва енергія, мета і фокусування, інструменти та стратегії.</p> <p>Модель GROW. Т-модель. Модель AID. Модель SMART. Модель SWOT. Модель SCORE. Матриця Ейзенхауера. Рамка результату. Колесо життєвого балансу. Метод «360 градусів». Техніка визначення причини недосягнення цілей. Модель порятунку та відповідальності клієнта. Техніка ДСР – ефективне цілепокладання. Техніка «Коло досконалості». Техніка «Я щасливий!». Техніка самокоучингу LevelUp. Використання метафор. Метафоричні асоціативні карти.</p>	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	4
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	6

3. Організація самостійної роботи студентів

3.1. Підготовка до семінарських занять. Завдання з навчальної дисципліни «Психологічний коучинг» розробляються викладачем і передбачають тематичний перелік теоретичних та практичних завдань до кожного заняття, перевірку мультимедійних презентацій матеріалу доповідей, використання методичного матеріалу до дослідження когнітивних стилів особистості.

3.2. Матеріали для самоконтролю та самостійної підготовки.

Самостійна робота студентів (СРС) передбачає оволодіння студентом навчальним матеріалом передбаченим тематичним планом дисципліни,

самостійне опрацювання тем навчальної дисципліни у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, а також передбачає підготовку до усіх видів контролю. Навчальний матеріал дисципліни передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи вноситься в перелік питань підсумкового контролю який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять. Теми доповідей для СРС:

Тематика доповідей, рефератів для виступів студентів:

1. Застосування моделі GROW у коучинговому процесі.
2. Застосування Т-моделі у коучинговому процесі.
3. Застосування моделі AID у коучинговому процесі.
4. Застосування моделі SMART у коучинговому процесі.
5. Застосування моделі SWOT у коучинговому процесі.
6. Застосування моделі SCORE у коучинговому процесі.
7. Застосування Матриці Ейзенхауера у коучинговому процесі.
8. Застосування Рамки результату у коучинговому процесі.
9. Застосування техніки «Колесо життєвого балансу» у коучинговому процесі.
10. Модель порятунку та відповідальності клієнта у коучинговому процесі.
11. Застосування методу «360 градусів» у коучинговому процесі.
12. Техніка визначення причини недосягнення цілей.
13. Техніка ДСР – ефективне цілепокладання.
14. Застосування техніки «Коло досконалості» у коучинговому процесі.
15. Застосування техніки «Я щасливий!» у коучинговому процесі.
16. Застосування техніки самокоучингу LevelUp у коучинговому процесі.
17. Використання метафор у коучинговому процесі. Метафоричні асоціативні карти.
18. Вправи, спрямовані на самопізнання та саморозвиток особистості.

3.3. Індивідуальні завдання.

Індивідуальні завдання з дисципліни «Психологічний коучинг»: реферати, доповіді, есе та інші види індивідуальних завдань, запропонованих викладачем, сприяють більш поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню вмінь використання знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Індивідуальні завдання (ІЗ) з дисципліни «Психологічний коучинг» виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача на основі вільного вибору теми завдання. ІЗ охоплює усі основні теми дисципліни.

При виконанні та оформленні ІЗ студент може використати комп'ютерну техніку, інформацію з Інтернету, статистичний, довідковий та інші необхідні матеріали.

№ з/п	Тема заняття та індивідуальні завдання	Вид роботи	Форма контролю
1	Тема 1. Поняття коучингу. Мета, принципи та види коучингу. Опрацювавши тему за підручником і першоджерелами, укласти термінологічний словник.	<ul style="list-style-type: none"> - Письмовий аналіз літератури - Створення термінологічного словника 	Термінологічний словник
2	Тема 2. Особистісні та професійні якості коуча. Опрацювавши тему за підручником і першоджерелами, скласти карту особистісних якостей та ключових компетентностей коуча.	<ul style="list-style-type: none"> - Письмовий аналіз літератури - Складання карти особистісних якостей та ключових компетентностей 	Карта особистісних якостей та ключових компетентностей
3	Тема 3. Коучинговий процес. Опрацювавши тему за підручником і першоджерелами, укласти опорно-логічну схему.	<ul style="list-style-type: none"> - Письмовий аналіз літератури - Створення опорно-логічної схеми 	Опорно-логічна схема
4	Тема 4. Емоції та мотивація у коучинговому процесі. Опрацювавши тему за підручником і першоджерелами, написати есе на тему: «Мотивація до змін як основа коучингового процесу»	<ul style="list-style-type: none"> - Письмовий аналіз літератури - Написання есе 	Есе

4. Технічне та програмне забезпечення (обладнання).

Кожному здобувачу потрібно доєднатися до навчального середовища Google Classroom, оскільки там розміщуються навчальні матеріали, проводиться тестування, ведеться журнал оцінювання навчальних досягнень, є можливість для листування з викладачем.

У режимі дистанційного навчання - вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного здобувача вищої освіти до програми Google Meet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку здобувач має самостійно потурбуватися про якість доступу до інтернету. Для роботи в дистанційному форматі потрібні ноутбук / персональний комп'ютер / мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для:

- комунікації та опитувань,
- виконання домашніх завдань,
- виконання завдань самостійної роботи,
- проходження тестування (поточний, підсумковий контроль) тощо.

7. Політика дисципліни.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання завдань відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн-тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватися в онлайн/змішаній формах за погодженням із керівником курсу.

8. Система оцінювання та вимоги.

Здобувач допускається до складання заліку з дисципліни, якщо ним повністю виконані всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом та програмою навчальної дисципліни.

Залік - це форма підсумкового (семестрового) контролю, яка передбачає оцінювання засвоєння здобувачами навчального матеріалу на підставі поточного контролю результатів виконання ним певних видів робіт (на практичних, семінарських і лабораторних, індивідуальних заняттях), так і результатів виконання самостійних завдань.

Засвоєння матеріалу оцінюється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою.

Оцінювання результатів поточної роботи (завдань, що виконуються на семінарських заняттях, результати самостійної роботи здобувачів) проводити за критеріями:

- 0% завдання не виконано;
- 40% - завдання виконано частково або невчасно, а відповідь містить суттєві помилки методичного характеру,
- 60% завдання виконано повністю, але невчасно, а відповідь містить суттєві помилки у розрахунках або в методиці;
- 80% - завдання виконано повністю і вчасно, проте відповідь містить окремі несуттєві недоліки (розмірності, висновки, оформлення тощо);
- 100% завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

Розподіл балів за видами діяльності:

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	кількість одиниць	максимальна кількість балів	Форма контролю
Робота на семінарському занятті	10	4	40	Залік
Виконання завдань для самостійної роботи	15	4	60	
Разом			100	
Розрахунок балу за залік :60+40 = 100				

Значення оцінки

Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за стобальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Значення оцінки
A	90-100	«зараховано»	Відмінно-відмінний рівень знань (умінь) В межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	80-89		Дуже добре -рівень знань достатньо високий (умінь) В межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-79		Добре - в цілому добрий рівень знань (умінь) З незначною кількістю помилок
D	69-74		Задовільно -посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68		Достатньо мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
F _X	30-59	«не зараховано»	Незадовільно - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	1-29		Незадовільно - необхідна серйозна подальша робота вивченням курсу з повторним

9. Рекомендовані джерела інформації:

Рекомендовані джерела інформації до теми (основна література; допоміжна література; інформаційні ресурси в мережі Інтернет)

Основна література

1. Коучинг: технологія розкриття внутрішнього потенціалу дослідника : навчально-методичний посібник для здобувачів освітньо-наукового ступеня «доктор філософії» зі спеціальності Економіка усіх форм

- навчання [Електронний ресурс] / [упоряд. О. В. Захарова] М-во освіти і науки України; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 65 с.
2. Кульчицька А.В. Цілепокладання як основа коучингу: теоретико-методологічний аналіз проблеми. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 31. С. 171-182.
 3. Нежинська О. О. , Тименко В. М. Коучинг як технологія розвитку лідерства у сфері освіти. Теоретичний та науково-методичний часопис «Вища освіта України»; 2017, № 2 (додаток1) ; Тематичний випуск «Університет і лідерство». Київ : Інститут вищої освіти НАПН України, 2017. С. 65-68.
 4. Нежинська О. О., Тименко В. М. Коучинг як інструмент соціально-психологічної допомоги клієнту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Вип. 23: збірник наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. С. 182-187.
 5. Нежинська О. О., Тименко В. М. Основи коучингу : навчальний посібник. Київ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
 6. Савчук Б., Білавич Г. Феномен коучингу в зарубіжному дискурсі. Нова педагогічна думка. 2020. № 2. С. 7-11
 7. Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності: монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.]; за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 204 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742710>

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. International Coach Federation (ICF). – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.coachfederation.org/ICF>
2. Коучинг – інструмент особистого і професійного розвитку [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.lifecoach.com.ua/>
3. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. URL: appspsychology.org.ua
4. Вчені записки Таврійського національного університету: серія Психологія. URL: Головна (vernadskyjournals.in.ua)
5. Психологічний часопис. URL: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС (apsijournal.com)