

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет психології**  
**Кафедра педагогічної та вікової психології**

**ПСИХОЛОГІЯ КОУЧИНГУ:**  
**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

---

підготовки МАГІСТР  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійної програми Психологія

**для денної і заочної форм навчання**

Луцьк – 2023

**Психологія коучингу: методичні рекомендації до самостійної роботи** підготовки магістрів, галузі знань 05 Соціально-поведінкові науки , спеціальності 053 Психологія, за освітньо-професійною програмою Психологія. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. 20 с.

**Розробник: Кульчицька Анна Валеріївна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології, доцент.

**затверджено на засіданні кафедри педагогічної та вікової психології**  
протокол № 1 від 20 січня 2023 р.

**затверджено на засіданні науково-методичної комісії факультету психології**  
протокол № 6 від 20 січня 2023 р.

**затверджено на засіданні науково-методичної ради Волинського національного університету імені Лесі Українки**  
протокол № 6 від 15 лютого 2023 р.

## I. Опис освітнього компонента (денна форма)

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	05 Соціальні та поведінкові науки 053 Психологія Психологія, практична психологія Магістр	Нормативна
Кількість годин/кредитів <u>120/ 4</u>		Рік навчання <u>перший</u>
		Семестр <u>2-ий</u>
		Лекції <u>14</u> год.
ІНДЗ: <u>немає</u>	Практичні (семінарські) <u>14</u> год.	
	Лабораторні <u>14</u> год.	
	Індивідуальні _____ год.	
	Самостійна робота <u>70</u> год.	
	Консультації <u>8</u> год.	
	Форма контролю: <u>екзамен</u>	
Мова навчання - українська		

Таблиця 2

## I. Опис освітнього компонента (заочна форма)

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Заочна форма навчання	05 Соціальні та поведінкові науки 053 Психологія Психологія Магістр	Нормативна
Кількість годин/кредитів <u>120/ 4</u>		Рік навчання <u>1</u>
		Семестр <u>1-ий</u>
		Лекції <u>6</u> год.
ІНДЗ: <u>є/немає</u>	Практичні (семінарські) <u>6</u> год.	
	Лабораторні <u>6</u> год.	
	Індивідуальні _____ год.	
	Самостійна робота <u>94</u> год.	
	Консультації <u>8</u> год.	
	Форма контролю: <u>екзамен</u>	
Мова навчання українська		

## **II. Інформація про викладача**

ППП: Кульчицька Анна Валеріївна

Науковий ступінь: кандидат психологічних наук Вчене звання: доцент

Посада: доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Контактна інформація: 050 846 91 81, [Kulchucka.Aнна@vnu.edu.ua](mailto:Kulchucka.Aнна@vnu.edu.ua)

Дні занять: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi>

## **III. Опис освітнього компонента**

### **1. Анотація курсу.**

Вивчення дисципліни передбачає висвітлення сутності й особливостей процесу коучингу, а також основних інструментів коучингу, які можуть бути застосовані у різних сферах життєдіяльності та спрямовані на навчання та розвиток особистості.

Навчальний курс спрямований на ознайомлення здобувачів з історією виникнення коучингу, сутністю поняття «коуч» та «коучинг», основними принципами та завданнями психології коучингу. Дисципліна передбачає також формування у здобувачів освіти системи поглядів на основні вимоги до особистості коуча відповідно професійних стандартів, ключові компетенції коуча; ознайомлення з особливостями процесу коучингу, основними аспектами вивчення запиту, категорією потенційних клієнтів коуча, особливостями емоційної та мотиваційної складової під час коучингового процесу. Завданнями курсу також є формування у здобувачів професійних компетентностей коуча та здійснення апробації коучингових технологій.

**2. Пререквізити** – освітні компоненти з циклу загальної та професійної підготовки в тому числі: психологія особистості, загальна психологія: мотивації та емоції, психологічне консультування, тьюторинг і психологічний супровід в соціальних інституціях, вікова психологія, психологія особистісної події, психологічний супровід та розвиток різних категорій осіб, психологія дери́вації, тощо.

**3. Постреквізити** – проходження виробничих та навчальних практик, передбачених навчальним планом, кваліфікаційна робота, а також освітні компоненти з циклу професійної підготовки в тому числі: психодизайн навчальної та професійної діяльності, психологія здоров'я та ортобіозу особистості, психологія професійної безпеки, психологія девіантної поведінки особистості, тощо.

**4. Мета і завдання** освітнього компоненту полягають у формуванні комплексного уявлення про коучинг, про сутність й особливості процесу коучингу, а також про основні інструменти коучингу, які можуть бути застосовані у різних сферах життєдіяльності та спрямовані на навчання та розвиток особистості. До основних завдань курсу входить ознайомлення

здобувачів з історією виникнення коучингу, основним принципам та завданням психології коучингу; формування у здобувачів системи поглядів на основні вимоги до особистості коуча відповідно професійних стандартів та ключові компетенції коуча; ознайомлення з особливостями процесу коучингу, основними аспектами вивчення запиту, категорією потенційних клієнтів коуча, особливостями емоційної та мотиваційної складової під час коучингового процесу

## **5. Результати навчання (Компетентності)**

### *Загальні компетентності*

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.
- ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК8. Здатність розробляти та управляти проектами.
- ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

### *Спеціальні (фахові, предметні) компетентності*

СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК11. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

### *Програмні результати навчання*

ПРН 1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПРН 4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп,

організацій

ПРН 5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН 6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПРН 8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПРН 9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПРН 12. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

ПРН 13. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

Таблиця 3

### 6. Структура освітнього компонента (денна форма навчання)

Назви теми	Усього	Лек.	Практ*	Лаб.*	Сам.* роб	Конс.	Форма* Конгр./ Бали* Пр/Лаб
<b>Змістовий модуль 1. Сутність коучингу</b>							
Тема 1. . Поняття коучингу. Історія виникнення та розвитку коучингу.	15	2	2	-	10	1	Пр: Р /Т/У 10
Тема 2. Коучинг як інноваційна технологія навчання та розвитку особистості	15	2	2	-	10	1	Пр: Р /Т/У 10
Тема 3. Професійні стандарти коучингу	16	2	2	-	10	2	Пр: Р /Т/У 10
<b>Всього за модулем 1</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 2. Коучинговий процес</b>							
Тема 4. Технологія коуч-процесу	19	2	2	4	10	1	Пр:Р /Т/У 10 Лаб:У/РМГ/ІРС 10
Тема 5. Особливості застосування коучингу в освітньому процесі.	17	2	2	2	10	1	Пр:Р /Т/У 10 Лаб:У/РМГ/ІРС 10
Тема 6 Коуч-Клієнт: психологія міжособистісної взаємодії в коуч-процесі	19	2	2	4	10	1	Пр: Р /Т/У/ РМГ 10 Лаб:У/РМГ/ІРС 10

Тема 7 Роль емоцій та мотивації в коучинговому процесі	19	2	2	4	10	1	Пр: Р /Т/У/ РМГ 10 Лаб:У/РМГ/ІРС 10
<b>Всього за модулем 2</b>	<b>74</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>10/10</b>
<b>В цілому:</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>70</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
<b>*Практичні заняття</b>							<b>20 балів (макс.)</b>
За змістовним модулем 1 - (Xсер= $\Sigma/3$ )							10 балів
За змістовним модулем 2 - (Xсер= $\Sigma/4$ )							10 балів
<b>*Лабораторні заняття</b>							<b>10 балів (макс.)</b>
Виконання усіх лабораторних робіт в повному обсязі - (Xсер= $\Sigma/6$ )							10 балів
<b>*Самостійна робота</b>							У/Р/ДС <b>10 балів (макс.)</b>
<b>Інше: професійно-орієнтовані завдання (додатково, або альтернативно в межах поточного оцінювання)</b> Участь у конференції з публікацією матеріалів (за тематикою та змістом освітнього компоненту), участь у сертифікованих програмах(проектах) професійного спрямування з (тренінги, наукові проекти, тощо).							<b>10 балів (не більше 20 балів)</b>
Модульна контрольна робота (МКР)							<b>60 (макс.)</b>
<b>Всього годин/ Балів</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>70</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Таблиця 4

## Структура освітнього компонента (заочна форма навчання)

Назви теми	Усього	Лек.	Практ	Лаб.*	Сам. роб	Конс.	Форма* Контр./ Бали* Пр/Лаб
<b>Змістовий модуль 1. Сутність коучингу</b>							
Тема 1. . Поняття коучингу. Історія виникнення та розвитку коучингу.	16	1	-	-	14	1	-
Тема 2. Коучинг як інноваційна технологія навчання та розвитку особистості	16	1	-	-	14	1	-
Тема 3. Професійні	18	-	2	-	14	2	Пр: Р /Т/У 10

стандарти коучингу							
<b>Всього за модулем 1</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 2. Коучинговий процес</b>							
Тема 4. Технологія коуч-процесу	21	2	-	4	14	1	Лаб:У/РМГ/ІРС 10
Тема 5. Особливості застосування коучингу в освітньому процесі.	17	-	2	-	14	1	Пр: Р /Т/У 10
Тема 6 Коуч-Клієнт: психологія міжособистісної взаємодії в коуч-процесі	19	2	-	2	14	1	Лаб:У/РМГ/ІРС 10
Тема 7 Роль емоцій та мотивації в коучинговому процесі	13	-	2	-	10	1	Пр: Р /Т/УРМГ 10
<b>Всього за модулем 2</b>	<b>70</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>10/10</b>
<b>В цілому:</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>94</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
<b>*Практичні заняття</b> (*Форма Контр./бали – стосуються практичних занять)							<b>20 балів(макс.)</b>
За змістовним модулем 1 - ( $X_{сер} = \sum/1$ )							10 балів
За змістовним модулем 2 - ( $X_{сер} = \sum/2$ )							10 балів
<b>*Лабораторні заняття</b>							<b>10 балів(макс.)</b>
Виконання усіх лабораторних робіт в повному обсязі - ( $X_{сер} = \sum/3$ )							10 балів
<b>Самостійна робота</b>							У/Р/ДС <b>10 балів</b> <b>(макс.)</b>
<b>Інше: професійно-орієнтовані завдання</b> <b>(додатково, або альтернативно)</b> Участь у конференції з публікацією матеріалів (за тематикою і змістом освітнього компоненту), участь у сертифікованих програмах(проектах) професійного спрямування з (тренінги, наукові проекти, тощо)							<b>10 балів</b> <b>(не більше 20 балів)</b>
Модульна контрольна робота (МКР)							<b>60</b>
<b>Всього годин/ Балів</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>94</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Бали\* виведені в таблиці передбачають оцінювання знань на практичних заняттях мають вагу 10 балів та вираховуються як середнє арифметичне за кожним модулем. Максимальна кількість балів – 20.( див. таблицю3, 4)

Лабораторні заняття \* оцінюються кожна по 10 балів максимум протягом семестру та виводиться середній бал Максимальна кількість балів – 10 ( див. таблицю3/4)

Форма контролю\*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв'язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, У – усна відповідь/презентація, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка,



аналітичне есе, аналіз твору тощо.

## 7. Завдання до самостійної роботи

1. Опрацювати запропоновану тему. Зробити підбірку літературних джерел за останні 3-5 років з заданої теми.
2. Зробити презентацію з опрацьованих матеріалів.
3. Підготувати 10 тестів з визначеної теми із зазначенням правильної відповіді.
4. Самостійно опрацювати запропоновані першоджерела

### Першоджерела:

1. Опрацювати статтю (форма контролю – У/Р): Котовська І. Коучинг як новий метод управління персоналом [Електронний ресурс] / Ірина Котовська, Роман Оксентюк, Юрій Вовк // Соціально-економічні проблеми і держава. — 2016. — Вип. 1 (14). — С. 178-184. - Режим доступу до журн.: <http://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/123456789/16864/2/16kivhrm.pdf>

2. Опрацювати статтю (форма контролю – У/Р): О. Нежинська, В. Тименко. Вимоги до особистості коуча у вимірі професійних стандартів - Режим доступу: [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/pislya\\_dyplom\\_osvina/2\\_2016/%D0%9D%D0%95%D0%96%D0%98%D0%9D%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90\\_%D0%A2%D0%98%D0%9C%D0%95%D0%9D%D0%9A%D0%9E.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/pislya_dyplom_osvina/2_2016/%D0%9D%D0%95%D0%96%D0%98%D0%9D%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90_%D0%A2%D0%98%D0%9C%D0%95%D0%9D%D0%9A%D0%9E.pdf)

3. Опрацювати статтю: Шевченко А. Коучинг в освітньому процесі – Режим доступу: <https://firtka.if.ua/blog/view/kouching-v-osvitnomu-protsesi>

4. Опрацювати статтю (форма контролю – У/Р): Процик І.С., Передало Х.С., Гончар М.Ф. Процес коучингу та його основні учасники – Режим доступу : <https://cyberleninka.ru/article/n/protses-kouchingu-ta-yogo-osnovni-uchasniki/viewer>

**Форма контролю:** усний виступ (презентація)/ матеріали у письмовій формі, іспит.

**Літературні джерела:** представлені нижче у п. 9 та в силабусі до освітнього компоненту

### Тема 1 Поняття коучингу. Історія виникнення та розвитку коучингу.

#### *Запитання для самоперевірки*

1. Дайте пояснення етимології «коучинг».
2. Назвіть основні етапи становлення коучингу.
3. Обґрунтуйте основні підходи до визначення поняття «коучинг».
4. Які особливості коучингу у порівнянні з іншими психологічними технологіями.
5. Назвіть основні принципи коучингу.
6. Назвіть основні види коучингу.

### Тема 2. Коучинг як інноваційна технологія в навчанні та розвитку особистості

### *Запитання для самоперевірки*

1. Чому коучинг можна вважати педагогічною інновацією?
2. Які основні цілі та види коучингу в освітній діяльності?
3. Перерахуйте принципи освітнього коучингу.

## **Тема 3. Професійні стандарти коучингу**

### *Запитання для самоперевірки*

1. Які цілі і завдання Міжнародної Федерації Коучингу (ICF).
2. Опишіть професійні стандарти коучингу.
3. З яких розділів складається Етичний кодекс ICF
4. Які вимоги до особистість коуча та його ключові компетентності.

## **Тема 4: Технологія коуч-процесу**

### *Запитання для самоперевірки*

1. Які особливості коуч процесу?
2. Назвіть основні процедурні аспекти коуч-процесу
3. За якими критеріями можна оцінити ефективність коучингу?

## **Тема 5. Особливості застосування коучингу в освітньому процесі**

### *Запитання для самоперевірки*

1. Опишіть послідовність дій та методи коучингу в освітній діяльності
2. Які особливості педагогічного спілкування в коучинговому процесі?
3. Які основні функційні обов'язки та ролі коуча-викладача?
4. Назвіть показники ефективності роботи.

## **Тема 6. Коуч-Клієнт: психологія міжособистісної взаємодії в коуч-процесі**

### *Запитання для самоперевірки*

1. Опишіть типологічні особливості клієнтів коуча.
2. Як вивчити запит та оцінити ресурси клієнта?
3. Які психологічні особливості постановки запитань у коуч-процесі?
4. Назвіть типові помилки при постановці запитань в коуч-процесі

## **Тема 7. Емоції та мотивація в коучинговому процесі**

### *Запитання для самоперевірки*

1. Чим характеризується поняття «зони комфорту» у життєдіяльності особистості.
2. Яке значення в коучинговому процесі має емоційна сфера.
3. Чому мотивацію можна вважати основою коучингового

процесу?

## **Тести** **для самоперевірки самостійної роботи**

1. Сучасна технологія, яку створили для розвитку потенціалу людей і команд, задля досягнення заздалегідь узгоджених цілей та докорінної зміни моделей поведінки, що призводить до розкриття внутрішнього потенціалу особистості – це:

- а) інтеракція;
- б) коучинг;
- в) інновація;

2. Всесвітня організація, що займається розвитком професійного коучингу, називається:

- а) Міжнародна Федерація Коучингу (ICF);
- б) Міжнародна Рада психологів;
- в) Всесвітня федерація психічного здоров'я;
- г) Всесвітня організація охорони здоров'я.

3. Сама етимологія слова «коуч» походить від:

- а) назви міста;
- б) виду діяльності;
- в) прізвища людини;
- г) породи коней;

4. Назва «коучинг» має походження:

- а) румунське;
- б) польське;
- в) угорське;
- г) молдовське.

5. Основоположником коучингу вважається ?

- а) Дж. Уітмор;
- б) Г. Коллінз;
- в) М. Дауні;
- г) У. Тімоті Голві.

6. Сучасна версія коучингу прийшла до нас із світу ...?

- а) моди;
- б) спорту;
- в) мистецтва;
- г) літератури.

7. За рівнями змін вирізняють такі види коучингу:

- а) фрістайл-коучинг та процесуальний коучинг;

- б) індивідуальний і груповий коучинг;
- в) лайф-коучинг, бізнес-коучинг, коучинг кар'єри, сімейний коучинг;
- г) поведінковий коучинг, коучинг розвитку, трансформаційний коучинг.

8. Новий педагогічний продукт, результат процесу створення нового, що оновлює педагогічну теорію і практику, забезпечуючи досягнення поставленої освітньої мети. Йдеться про:

- а) освітні технології;
- б) педагогічну інновацію;
- в) освітній коучинг;
- г) національну стратегію розвитку.

9. «Коучинг – це мистецтво створення, за допомогою співбесід та поведінки, середовища, яке забезпечує рух людини до визначеної мети, так щоб воно приносило задоволення». Це трактування:

- а) М. Аткинсона;
- б) М. Дауні;
- в) Дж. Уйтмора;
- г) У. Т. Голві.

10. Коучинг може бути використаний тільки при роботі з психічно здоровими людьми?

- а) так;
- б) ні.

11. Яка основна мета ICF (Міжнародної федерації коучингу)?

- а) збереження надійності та якості коучингу у світовій спільноті;
- б) збереження основних якостей особистості;
- в) розвиток життєво необхідних компетенцій;
- г) збереження самоідентичності особистості.

12. Яке поняття НЕ визначає рівень сертифікації в ICF:

- а) асоційований сертифікований коуч;
- б) професійний сертифікований коуч;
- в) майстер сертифікований коуч;
- г) консультуючий сертифікований коуч.

13. Коучинговий процес можна розглядати через кілька поетапних кроків, що включає в себе чотири стадії: аналіз, планування, впровадження та оцінку?

- а) так;
- б) ні.

14. Стан «залученого спостерігача», коли коуч одночасно і залучений в діалог з клієнтом, і в той же час знаходиться в позиції спостерігача, тобто як

би спостерігає за тим, що відбувається «ззовні» - це?

- а) коучинговий процес;
- б) коуч-позиція;
- в) техніка парафраз;
- г) візуалізація думки.

15. Що є обов'язковою частиною закінчення коуч-сесії для клієнта?

- а) визначення мети;
- б) домашнє завдання;
- в) укладання контракту;
- г) встановлення контакту.

16. Чия мета є визначальною при проведенні коуч-сесії?

- а) замовника;
- б) коуча;
- в) клієнта.

17. Яким є перший крок у коучинговій діяльності в освітньому процесі?

- а) встановлення партнерських взаєностосунків між викладачем і учнями/студентами;
- б) дослідження поточної ситуації чи проблеми;
- в) вибір конкретного варіанту дій і складання плану дій;
- г) спільне визначення завдань для досягнення конкретної мети.

18. Який крок можна вважати завершальним в коучинговій діяльності?

- а) визначення внутрішніх і зовнішніх перешкод на шляху до результату;
- б) вироблення і аналіз можливостей для подолання труднощів у вирішенні проблеми;
- в) домовленість про те, що конкретно повинно бути зроблено і у які терміни;
- г) вибір конкретного варіанту дій і складання плану дій;
- д) спільне визначення завдань для досягнення конкретної мети.

19. Що НЕ відноситься до методів коучингу в освітній діяльності:?

- а) метод конкретних ситуацій;
- б) метод створення ситуації пізнавальної дискусії;
- в) техніка парафраз;
- г) метод проектів.

20. Особливістю коучингу є:

- а) навчити людину правильно чинити в «проблемних» ситуаціях;
- б) навчити людину уникати «проблемних» ситуацій;
- в) сприяння тому, щоб людина сама навчилася, а не навчити її;
- г) навчити людину заперечувати «проблемні» ситуації.

21. «...не має великого бажання що-небудь міняти у власному житті, може просто зайти заради інтересу або за рекомендацією друзів або колег які сказали що варто спробувати. Іноді серед цієї категорії клієнтів можна виділити людей з прихованими цілями або глибокими особистими проблемами...» про який тип клієнтів йдеться:

- а) особи, що постійно жаліються (аутсайдери);
- б) покупець (гравець);
- в) «відвідувач» (спостерігач, глядач).

22. «Деякі клієнти хочуть багато чого змінити навколо себе, але не готові робити якісь дії для досягнення результатів і брати на себе багато зобов'язань і відповідальності (зовнішній локус-контроль)...» про який тип клієнтів йдеться:

- а) особи, що постійно жаліються (аутсайдери);
- б) покупець (гравець);
- в) «відвідувач» (спостерігач, глядач).

23. «Найзручніші клієнти – це ті, які хочуть і готові працювати заради досягнення мети. Вони готові мінятися і розвиватися, їм можна сміливо давати домашні завдання; вони здатні віддатися коучинговому процесу...» про який тип клієнтів йдеться:

- а) особи, що постійно жаліються (аутсайдери);
- б) покупець (гравець);
- в) «відвідувач» (спостерігач, глядач).

24. У який спосіб найчастіше реалізовується коучинговий процес?

- а) через спостереження та інші методи;
- б) через постановку питань;
- в) через діагностику;
- г) через аналіз отриманих результатів за допомогою опитувальників.

25. Область життєвого простору, що дає відчуття комфорту і безпеки – це:

- а) зона ризику;
- б) зона комфорту;
- в) зона дискомфорту.

26. Момент невизначеності, коли люди максимально відкриті новому – це:

- а) зона ризику;
- б) зона комфорту;
- в) зона дискомфорту.

27. Яка реакція є деструктивним почуттям і причиною того, що не хочеться виходити із зони комфорту:

- а) інтерес;
- б) занепокоєння;
- в) страх;
- г) цікавість.

28. Що призводить до розширення зони комфорту?

- а) прийняття ситуації й адаптація;
- б) втеча;
- в) ігнорування;
- г) протест.

29. Особливості реакції особистості на подразники, що виявляються в темпі, силі та формі відповіді, а найяскравіше - в емоційній вразливості, і відображуються на ставленні особистості до навколишньої дійсності та до самої себе. - це:

- а) асертивність;
- б) реактивність;
- в) емпатія;
- г) проактивність.

30. Зволікання або звичка «відкладати на завтра те, що можна зробити сьогодні» - це?

- а) демотивація;
- б) проактивність;
- в) прокрастинація;
- г) розчарування.

## **8. Політика оцінювання**

### *Політика викладача щодо здобувача освіти*

Вимоги викладача:

- обов'язкове відвідування навчальних занять;
- активність студента під час практичних занять;
- своєчасне виконання лабораторних робіт та завдань самостійної роботи;
- виконання модульної контрольної роботи;
- відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) на консультаціях.

Не допустимо:

- пропуск занять без поважних причин;
- запізнення на заняття;
- користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (за винятком дозволу викладача при необхідності виконання певних завдань, передбачених навчальною дисципліною);
- порушення дисципліни;
- списування та плагіат.

### *Політика щодо академічної доброчесності*

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання морально-етичних норм поведінки та спілкування.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (опрацювання завдань лабораторної роботи, написання модульної контрольної роботи тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування з Університету.

### *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 балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (лікарняний, навчання за програмою подвійного диплому тощо).

### **Підсумковий контроль**

Екзамен виставляється згідно балів, які набрав студент під час виконання усіх видів завдань поточного оцінювання (таблиці 3/4): усереднених результатів практичних занять за двома змістовими модулями (макс. 20 балів); балом, виставленим за виконанням усіх лабораторних занять з дисципліни (макс. 10 балів); балом за виконання завдання для самостійного опрацювання (макс. 10 балів).

Альтернативний (неформальний, інформальний) варіант отримання балів (за поточне оцінювання) з дисципліни передбачає виконання певних видів робіт в межах професійно-орієнтованих завдань (таблиця 3/4) ( див. Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки. Режим доступу: [https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/08/2022\\_%D0%92%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F\\_%D1%80%D0%B5%D0%B7%D1%83%D0%BB\\_%D1%82%D0%B0%D1%82i%D0%B2\\_%D0%92%D0%9D%D0%A3\\_i%D0%BC.\\_%D0%9B.%D0%A3.\\_%D1%80%D0%B5%D0%B4.pdf](https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/08/2022_%D0%92%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%B7%D1%83%D0%BB_%D1%82%D0%B0%D1%82i%D0%B2_%D0%92%D0%9D%D0%A3_i%D0%BC._%D0%9B.%D0%A3._%D1%80%D0%B5%D0%B4.pdf))

Підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою складається із сумарної кількості балів за:



- ✓ поточне оцінювання згідно суми балів за: практичні і лабораторні заняття, самостійну роботу та/або професійно-орієнтоване завдання (максимум 40 балів);
- ✓ \*модульної контрольної роботи (максимум 60 балів)
- ✓ \*екзаменаційної оцінки.

\*За результатами поточного оцінювання та модульної контрольної роботи студент може отримати екзамен автоматично у тому випадку, якщо сумарна кількість балів більша, або дорівнює 75 балів.

\*Якщо загальна кількість балів нижча від 75 балів, або здобувача не влаштовує оцінка, здобута на модульній контрольній роботі, то складається екзамен у термін встановлений розкладом сесії.

І в одному, і в другому випадку здобувач зобов'язаний з'явитися на екзамен згідно розкладу.

Таблиця 5

### Шкала оцінювання

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка
90 – 100	Відмінно
82 – 89	Дуже добре
75 - 81	Добре
67 -74	Задовільно
60 - 66	Достатньо
1 – 59	Незадовільно

### 9. Рекомендована література

1. Kulchytska A.V. Cognitive Interest in the Context of Information Theory of Emotions. East European Journal of Psycholinguistics. Lutsk: Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2014. Issue 1. P. 121-129
2. Борова Т. А. Концепція освітнього коучингу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 12. С. 11–12.
3. Бородієнко О. В. Коучинг як особистісно-розвивальна технологія: особливості застосування коучингового підходу в процесі розвитку професійної компетентності керівників. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 5 до Вип. 31.: – К. Гнозис, 2014. С. 19-25.
4. Вернікова Н. Метафоричні асоціативні карти – універсальний інструмент для МАКсимальних результатів. *Практична психологія*. Вінниця : ЧП «ТД «Едельвейс и К», 2014. 124 с
5. Демченко В. В. Проблеми професійної готовності педагогічних кадрів до роботи з обдарованими школярами / *Нова педагогічна думка*. 2009. № 2. С. 32 – 41.

6. Коучинг – інструмент особистого і професійного розвитку [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.lifecoach.com.ua/27>.

7. Коучинг у діяльності практичного психолога системи освіти : спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти; НАПН України, ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти». Київ, 2015. 44 с.

8. Кульчицька А. В. Цілепокладання як основа коучингу: теоретико-методологічний аналіз проблеми . *Психологічні перспективи*. Випуск 31. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2018. С.171-183

9. Кульчицька А.В. Механізм впливу на пізнавальний інтерес як елемент інноваційного підходу до навчального процесу . Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції «Структурно-інституційні зміни та інвестиційно-інноваційний розвиток регіону». 17-18 травня 2007 року. Чернівці. 2007. С. 484-486

10. Кульчицька А.В. Пізнавальний інтерес як елемент особистісної активності в навчальній діяльності. Генеза буття особистості: Матеріали II Міжнародна науково-практична конференція. - К.: ДП «інформаційно-аналітичне агенство», 2011. Том II.- С. 56-60

11. Кульчицька А.В., Філіппова І.Ю. Коучинг як інструмент підвищення життєвої активності людей похилого віку: методичний підхід. *Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу : психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності//* Матеріали V науково-практичної конференції та форуму університетів третього віку (19-21 грудня 2018 року, м. Луцьк) / за заг. наук. ред. Ж. Вірної. Луцьк.: СНУ імені Лесі Українки. С.160-165.

12. Кульчицька А.В. Психологія коучингу в мотиваційно-аксіологічних стратегіях особистості. Психологія ревіталізації: вікові та педагогічні виміри: монографія. За заг. ред. Я. Гошовського, Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. 450с. (С.305-344)

13. Морозовська Є. Проективні карти в роботі психолога: повне керівництво. Одеса, Інститут Проективних карт, 2013. 116 с.

14. Нежинська О. О. , Тименко В. М. Коучинг як технологія розвитку лідерства у сфері освіти. *Теоретичний та науково-методичний часопис «Вища освіта України»*; 2017, No 2 (додаток1) ; Тематичний випуск «Університет і лідерство». Київ : Інститут вищої освіти НАПН України, 2017. С. 65–68.

15. Нежинська О. О. , Тименко В. М. Коучинг як технологія формування професійної компетентності освітянина. *Збірник тез доповідей Всеукраїнської науково -практичної конференції «Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів»* (м. Мукачєво, 17-18 травня 2017р. ) / Ред. кол. : Т. Д. Щербан (гол. ред.) та ін. Мукачєво : Вид-во МДУ, 2017. С. 194–196

16. Нежинська О. О., Тименко В. М. Використання коучингу в системі вищої освіти України. *Вісник післядипломної освіти : збірник наукових праць*

*Ун-ту менедж. освіти НАПН України* ; редкол. : О. Л. Ануфрієва та ін. ; голов. ред. В. В. Олійник. Київ : АТОПОЛ ГРУП, 2015. Вип. 15(28). С. 236–245.

17. Нежинська О. О., Тименко В. М. Коучинг як інструмент соціально-психологічної допомоги клієнту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Вип. 23: збірник наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. С. 182–187.

18. Оуэн Х. Ходжсон В., Газзард Н. Призвание – лидер : полное руководство по эффективному лидерству. Днепропетровск : Баланс Бизнес Букс, 2005. 384 с.

19. Павлов В. І., Кушнірук О. Ю. Коучинг та наставництво у підприємницькій діяльності. [Електронний ресурс] Режим доступу: [http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/13919/1/41\\_276-280\\_Vis\\_727\\_Menegment.pdf](http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/13919/1/41_276-280_Vis_727_Menegment.pdf)

20. Петровська І. Р. Підвищення ефективності управлінської діяльності керівника за допомогою коучингу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.lp.edu.ua/Institute/IGS/IPP/WebRC/issues/Pertovska.pdf>

21. Романенко Н. В. Коучинг емоційної компетентності. *Управління персоналом – Україна*, №4 (223). 2012. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.mikim.com.ua/mediafolder/articles/68-kouching-emotsionalnoj-kompetentnosti>

22. Романова С. М. Коучинг як нова технологія в професійній освіті. *Вісник Нац. авіац. ун-ту*. Серія : Педагогіка. Психологія. 2010. Вип. 3.

23. Семиченко В. А. Проблеми мотивації поведінки і діяльності людини. Модульний курс психології. Модуль «Скерованість». Лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи. Київ: Миленіум, 2004. 521 с.

24. Тищук А. Коучинг. Це так просто? – Киев, Видавництво: ТОВ «Майстер Книг», 2013 – 52 с.

25. Томашек Н. Системний коучинг. Цілеорієнтований підхід в консультуванні / Пер. с нам. – Х.: В-во Гуманітарний центр, 2008. – 176 с

26. Уитворт Л., Кимси-Хаус Г., Сендал Ф. Коактивний коучинг. В-во: Центр підтримки корпоративного управління і бізнесу, 2004. 360 с.

