

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК 159.923.2-053.6:005.56

DOI <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2024-3-13>

Тетяна Олександрівна ГУДЗЬ,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи,
психології та соціокультурної діяльності ім. Т. Сосновської,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
E-mail: tatkagydz@ukr.net
ORCID: 0000-0001-6133-2891

АНАЛІЗ СПЕЦИФІКИ КОУЧИНГУ У РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ

Стрімкий розвиток сучасного світу висуває високі вимоги до кожної особистості. Ми звернули увагу на надзвичайно вразливу вікову категорію – це підлітки.

Метою написання цієї публікації є дослідження особливостей коучингу та доцільності і можливостей його використання у роботі з підлітками. У статті висвітлено трактування поняття «коучинг», яке означає «допомагати людині переміститися від того місця, де вона перебуває, до того, де вона прагне бути».

Головна мета коуча – допомогти клієнту усвідомити його потреби для досягнення конкретних життєвих цілей і сприяти розкриттю його потенціалу через реальні дії в реальних життєвих умовах. Визначено, що затребуваність коучингу для підлітків зростає через усвідомлення батьками важливості особистісного розвитку дитини, її внутрішнього стану як основи майбутнього успіху та важливості професійного супроводу цих процесів.

Підлітковий вік особливо потребує коучингової підтримки, яка допомагає розвивати ключові навички: вміння ставити чіткі цілі, планувати необхідні дії та знаходити мотивацію для їх досягнення; усвідомлювати свої сильні сторони та ефективно використовувати їх у житті; мобілізувати ресурси для подолання життєвих викликів; розуміти свої емоції та керувати ними для досягнення позитивних результатів; вірити у власні сили, здібності та свідомо рухатися до значущих цілей; використовувати цікавість як інструмент для вирішення завдань; а також усвідомлювати, що якість процесу безпосередньо впливає на кінцевий результат.

Проаналізувавши наукову літературу та практичний досвід з урахуванням особливостей роботи коуча з підлітками та загальної мети коучингу, можна виділити низку запитів, з якими підлітки найчастіше звертаються до коуча. Серед них – покращення загальної успішності в школі або з окремих предметів; планування та успішна реалізація підготовки до іспитів; поліпшення взаємин з однолітками, батьками й учителями; освоєння навичок ефективного планування та раціонального використання часу; розвиток здатності до саморегуляції у стресових обставинах; усвідомлення та ефективне використання власних емоцій; аналіз труднощів у школі або вдома та пошук шляхів їх вирішення. Також у статті визначено послуги, які коуч може надавати підлітку.

Отже, у результаті аналізу даних доречно акцентувати увагу на доцільності використання коучингу у роботі з підлітками та необхідності подальшого детальнішого дослідження коучингових технологій для застосування у роботі з підлітками.

Ключові слова: коучинг, коуч, підлітки, мета коучингу, принципи коучингу.

Tetyana Oleksandrivna HUDZ,
Candidate of Pedagogic Sciences,
Associate Professor at the Department of Social Work,
Psychology and Socio-Cultural Activities
named after T. Sosnovskaya
Educational and Rehabilitation Institution
of Higher Education “Kamianets-Podilskyi State Institute”
E-mail: tatkagydz@ukr.net
ORCID: 0000-0001-6133-2891

ANALYSIS OF THE SPECIFICITIES OF COACHING IN WORKING WITH TEENAGERS

The rapid development of the modern world places high demands on every individual. We have drawn attention to an extremely vulnerable age category – teenagers.

The purpose of writing this publication is to study the features of coaching and the feasibility and possibilities of its use in working with teenagers. The article highlights the interpretation of the concept of “coaching”, which means “helping a person move from where they are to where they want to be”.

The main goal of a coach is to help the client realize his needs to achieve specific life goals and to help reveal his potential through real actions in real life conditions. It has been determined that the demand for coaching for teenagers is growing due to parents' awareness of the importance of the child's personal development, his internal state as the basis for future success and the importance of professional support for these processes.

Adolescence is especially in need of coaching support, which helps develop key skills: the ability to set clear goals, plan the necessary actions and find motivation to achieve them; to be aware of one's strengths and use them effectively in life; to mobilize resources to overcome life's challenges; to understand one's emotions and manage them to achieve positive results; to believe in one's own strengths, abilities, and consciously move towards meaningful goals; to use curiosity as a tool for solving problems; and to realize that the quality of the process directly affects the final result.

Researched through the analysis of scientific literature and practical experience, taking into account the peculiarities of a coach's work with teenagers and the general goal of coaching, a number of requests can be identified with which teenagers most often turn to a coach. Among them: improving overall performance at school or in individual subjects; planning and successful implementation of preparation for exams; improving relationships with peers, parents, and teachers; mastering the skills of effective planning and rational use of time; developing the ability to self-regulate in stressful situations; awareness and effective use of one's own emotions; analysis of difficulties at school or at home and finding ways to solve them. The article also identifies the services that a coach can provide to a teenager.

Therefore, as a result of the data analysis, it is appropriate to focus on the feasibility of using coaching in working with teenagers and the need for further, more detailed research into coaching technologies for use in working with teenagers.

Key words: coaching, coach, teenagers, goal of coaching, principles of coaching.

Вступ. В Україні коучинг є порівняно новим явищем, тоді як у світовій практиці його застосування в бізнес-сфері вже набуло великого поширення. Наприклад, Тімоті Голві, відомий коуч, досліджував способи збереження інтересу до повсякденних завдань, правильного оцінювання перспективи своєї роботи, здатності фокусуватися на важливих задачах і вміння відновлювати сили через перерви для відпочинку [8].

Актуальність проблеми. Стрімкий розвиток сучасного світу висуває високі вимоги до кожної особистості. Ми звернули увагу на надзвичайно вразливу вікову категорію – це підлітки. Метою написання цієї публікації є дослідження особливостей коучингу та доцільності і можливостей його використання у роботі з підлітками.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Джон Уїтмор разом із партнерами Девідом Хемером і Девідом Вайтакером заснував компанію “Performance Consultants”, ставши першими, хто розробив коучингові процеси та створив програму навчання для подолання внутрішніх бар'єрів, таких як страх, сумніви і обмеження, які часто перешкоджають досягненню високої продуктивності на роботі [7; 10].

На сьогодні є багато різних визначень поняття «коучинг». Так, М. Дауні [10] трактує його як мистецтво сприяти підвищенню інтенсивності та якості роботи, навчання та розвитку іншої людини. Джон Уїтмор, своєю чергою, зазначає, що «коучинг – це засіб сприяння, допомоги іншій людині в пошуку її власних рішень або її просування в будь-якій складній ситуації, коучинг як стиль управління в організації» [7; 9].

В Україні технологію коучингу в професійній освіті досліджувала С.М. Романова. Вона підкреслює, що коучинг – це взаємини між викладачем і студентами, коли викладач ефективно організовує процес пошуку студентами кращих відповідей на питання, що їх цікавлять, допомагає студентам розвиватися, закріплювати нові навички і досягати високих результатів у своїй майбутній професії [6, с. 83; 9].

Метою написання цієї публікації є дослідження особливостей коучингу та доцільності і можливостей його використання у роботі з підлітками.

Виклад основного матеріалу дослідження. Коли йдеться про підлітковий коучинг, важливо чітко визначити, що саме мається на увазі під терміном «коучинг». В інформаційному просторі це слово часто використовується у різних, іноді навіть протилежних значеннях, що призводить до неправильного розуміння методу коучингу та упередження до «іноземних слів».

Термін «коуч» (coach) спочатку означав карету, що слугувала для перевезення вантажів із одного місця до іншого. У 1961 році слово «коучинг» почало застосовуватися у спортивному контексті, набувши значення «допомагати людині переміститися від того місця, де вона перебуває, до того, де вона прагне бути». У спорті це поняття стало символічним і асоціюється з досягненням бажаних цілей.

З часом коучинг розвивався завдяки дослідженням у сфері спортивної психології, що накопичилися на той час. Було виявлено, що підготовка спортсменів до змагань потребує не лише фізичних тренувань, але й психологічної підтримки. Так, виникла спортивна психологія, яку стали називати коучингом. Вона допомагала спортсменам досягати поставлених цілей у змаганнях. Тімоті Голві (W. Timothy Gallwey), тенісний тренер, досліджував коучинг у своїй практиці й почав використовувати його для вирішення повсякденних життєвих завдань. У своїй книзі «Теніс. Психологія успішної гри», яка стала бестселером, він показав, як методи коучингу допомагають розкрити внутрішній потенціал кожної людини.

Нині коучинг застосовується у багатьох сферах: у приватному житті, бізнесі, спорті, сім'ї та навіть мистецтві. Найуспішніше коучинг використовують у бізнесі, де за його допомогою вирішують важливі стратегічні завдання. Часто «коучинг» сприймають як синонім таких понять, як «тренерство» чи «наставництво», хоча ці терміни мають значні відмінності. Тренер – це спеціаліст, який навчає конкретних навичок і допомагає вдосконалити їх. Тренери затребувані у спорті, де їхні методики допомагають підопічним ефективно досягати поставлених цілей.

Популярним у сучасному світі є поняття «бізнес-тренер» або «тренер навчальних програм». У цьому контексті тренер – це викладач, який передає студентам навички, передбачені програмою курсу. Наставник – це висококваліфікований фахівець у певній галузі, який досяг значних успіхів і ділиться своїм досвідом із підопічними, допомагаючи їм досягти аналогічних результатів [5]. Наставник добре знає, що саме «працює» і що ні, може надати корисну пораду й вказати на помилки.

Коуч – це спеціаліст, який у своїй роботі орієнтується на погляди клієнта та з допомогою коучингових запитань і методів допомагає йому знайти власні рішення. Коучингові технології орієнтовані на формування внутрішніх передумов і створення середовища, яке сприяє комфортному та задовільному руху людини до її бажаних цілей [2]. Хоча коучинг і психологічне консультування мають спільні риси, коучинг являє собою зовсім інший підхід. Цей метод має власні унікальні технології та прийоми, які відрізняються від підходів психологічного консультування та ефективно допомагають у вирішенні різноманітних завдань.

На відміну від психологічного консультування, у коучингу не проводиться аналіз чи діагностика психологічних проблем клієнта. Коуч базується на переконанні, що з клієнтом усе гаразд (звісно, коуч, як і психолог, працює лише з психічно здоровими людьми). Коучинг відрізняється від тренінгу: тренер заздалегідь знає «правильний» шлях і під час тренінгу допомагає учасникам засвоїти конкретні навички [3]. Як правило, тренер виступає експертом, який ділиться власним досвідом і практичними знаннями з учасниками. Натомість коуч виходить із переконання, що кожна людина має всі необхідні ресурси для самостійного визначення, що і як їй робити, а також для втілення цього у своєму житті. Головна мета коуча – допомогти клієнту усвідомити його потреби для досягнення конкретних життєвих цілей і сприяти розкриттю його потенціалу через реальні дії в реальних життєвих умовах.

Ще однією відмінністю є те, що коуч не пропонує готових рішень чи суворих рекомендацій. Він разом із клієнтом шукає способи розв'язання ситуації (зазначимо, що деякі сучасні методи психологічного консультування також орієнтовані на партнерський підхід, але тут ідеться про традиційні підходи).

Особистість коуча відіграє ключову роль у процесі коучингу. Усі техніки, які коуч використовує в роботі з клієнтами, він спершу застосовує до себе. Коучинг також відрізняється своїм підходом до мотивації. Якщо психологічне консультування чи психотерапія спрямовані на усунення певних симптомів, то коучинг орієнтований на досягнення клієнтом конкретних цілей, формулювання нових позитивних результатів у його житті чи професійній діяльності.

Важливим елементом нашої роботи є дослідження особливостей та ефективності коучингу для підлітків. Аналізуючи технології, користь та особливості коучингу, відзначимо, що коучинг як методика з'явився лише трохи більше сорока років тому й відносно недавно став популяр-

ним в Україні. Спочатку послугами коучів користувалися виключно дорослі. Згодом з'явилося розуміння, що коучинг може бути корисним і дітям, і підліткам. Адже саме в дитячому та підлітковому віці важливо розвивати мислення, формувати корисні звички, засвоювати важливі навички, а також навчитися встановлювати особисті кордони та відстоювати їх.

Засновник персонального коучингу Університету Коучів (Coach University) та Міжнародної Федерації Коучингу (ICF) Томас Леонард визначив роль коуча для клієнта [9]. За його словами, коуч – це: партнер у досягненні особистих та професійних цілей; захисник у моменти життєвих труднощів; тренер з комунікаційних навичок; щит від негативу під час прийняття рішень; мотивація, коли потрібно бути сильним; безумовна підтримка, коли ви переживаєте труднощі; наставник у процесі особистісного розвитку; співторець у реалізації значущих проєктів; маяк під час шторму; будильник, коли ви не чуєте свого внутрішнього голосу. І найголовніше, професійний коуч є партнером, який допоможе отримати те, що має для клієнта найбільше значення. Коучинг-підхід сприяє зосередженню не на проблемі, а на її вирішенні, не на помилках, а на досягненнях, і з увагою не на збереженні минулого, а на створенні майбутнього [6].

Дитинство та підлітковий період можуть стати часом нових відкриттів і розкриття потенціалу або ж перетворитися на період нудьги та розчарувань. Це залежить від дорослих, які оточують ще несформовану особистість. Дітям важливо, щоб їхні близькі вмели слухати й чути. Вони мають не нав'язувати своє бачення життя, а допомагати: мріяти та досягати мрій; розвивати різноманітні навички; формувати власний світогляд; відкривати свої таланти.

У цьому батькам можуть допомогти професійні коучі, які розуміють особливості дитячої психології. Коучинг підлітків – це різновид психологічної підтримки у складний період дорослішання. Важливо, щоб ця підтримка була професійною, дружньою та позитивною.

Попит на коучинг для підлітків зростає через усвідомлення батьками важливості особистісного розвитку дитини, її внутрішнього стану як основи майбутнього успіху. Дитячий коучинг охоплює кілька напрямів, а саме підтримку школярів молодшого та середнього віку; роботу з підлітками; покращення стосунків між дитиною та батьками.

Під час роботи коучі часто залучають батьків. Адже зміни необхідні не тільки дитині, а й усій сім'ї. Досвідчені коучі зазначають, що після курсу коучингових сесій з'являються позитивні результати: батьки відмовляються від нав'язування своєї думки; припиняють постійні нотації та поради; переходять до відкритого спілкування, шукаючи рішення разом із дитиною.

Після проходження коучингу підлітки опановують такі навички, як: формування нових стратегій поведінки, розвиток системного мислення, здатність самостійно вирішувати складні завдання, вміння розрізняти потреби, бажання, мрії та цілі, а також створення власної системи цінностей. Часто виникає запитання, чому коучинг для підлітків виділяють окремо від дорослого. Це пояснюється тим, що багато технік, розроблених для дорослих, орієнтовані на сформовану свідомість, тоді як мозок дітей і підлітків ще перебуває у стадії розвитку. Тому коучинг для підлітків має свої особливості. Коуч підтримує підлітка максимально; вибудовує високий рівень довіри; уникає оцінювання; ставить питання, які допомагають краще зрозуміти себе; стимулює підлітка до створення нових ідей. Коуч враховує, що підліток часто не розуміє, чому його привели на заняття, він може навіть не знати, чого хоче. Тому для ефективності важливо працювати з усією сім'єю.

Варто розглянути основні цілі підліткового коучингу, який спрямований на: подолання почуття ізольованості та труднощів у спілкуванні; розвиток впевненості у собі та подолання замкнутості; оволодіння навичками ефективного виходу з конфліктів; усвідомлення та прийняття власних емоцій; формування вміння цінувати себе та виявляти свої сильні сторони. Підліток із допомогою коуча вчиться визначати свої перспективи, ставити цілі й знаходити способи їх досягнення. Коуч не дає готових рішень, а допомагає клієнту розкрити внутрішній потенціал і краще зрозуміти себе.

Для підлітків віком 12–17 років коучинг допомагає у формуванні особистості, стилю поведінки та нових цінностей. Що ж робить коуч?

- Прояснює та допомагає спланувати досягнення важливих цілей. Сприяє розкриттю внутрішніх ресурсів людини.
- Допомагає долати перешкоди та внутрішні бар'єри.
- Підтримує у засвоєнні нових навичок взаємодії з іншими людьми.

- Спонукає знаходити правильні рішення у складних ситуаціях.
- Надихає реалізовувати найсміливіші плани та досягати бажаних результатів.

При цьому варто усвідомлювати і ознайомлювати підлітків з тим, чого не робить коуч у своїй професійній діяльності, а саме: не пропонує готових рішень; не вирішує проблеми за підлітка; не зациклюється на негативному минулому; не нав'язує свою точку зору; не дає порад або оцінок; не перешкоджає пошуку рішення підлітком. Постає природне питання: у чому полягає професійна діяльність коуча, який працює з підлітками? Детальніше зупинимося на особливостях роботи коуча з цією віковою групою. Зокрема, коуч акцентує увагу на пошуку рішень, а не на аналізі проблеми; використовує продумані запитання та надає глибокий зворотний зв'язок; опирається на сильні сторони та ресурси особистості; сприяє усвідомленню підлітком його відповідальності за вибір і вчинки; орієнтується на принципи «хочу», «можу», «можна», «вмію», «вчуся».

З урахуванням особливостей роботи коуча з підлітками та загалом мети коучингу виділяється низка запитів, з якими підлітки можуть звертатися до коуча, зокрема: покращення успішності в школі загалом чи з окремих предметів; ефективне планування та реалізація підготовки до іспитів; налагодження стосунків із однолітками, батьками та вчителями; оволодіння навичками планування та раціонального використання часу; розвиток саморегуляції у стресових ситуаціях; розуміння власних емоцій і знаходження шляхів їх ефективного використання; аналіз і пошук рішень для проблем у школі чи вдома.

Основною метою коучингу є розкриття потенціалу особистості, саме тому твердження про неможливість коучингу для підлітків через специфіку розвитку їхнього мозку фактично ставить під сумнів їхній потенціал. Водночас саме підлітковий вік характеризується гострою потребою в коучинговій підтримці, яка сприяє розвитку важливих навичок: постановка чітких цілей, планування дій і знаходження мотивації для їх досягнення; усвідомлення та ефективного використання власних сильних сторін; мобілізація ресурсів для подолання життєвих викликів; розуміння та управління емоціями з метою їх продуктивного використання; віра у себе, свої можливості та свідомий рух до важливих цілей; застосування цікавості як інструменту вирішення завдань; а також розуміння, що кінцевий результат залежить від якості процесу. Серед численних коучингових технологій, що можуть сприяти досягненню вище зазначених завдань, які постають перед підлітком, варто виділити такі: «Колесо балансу», модель GROW, стратегію Уолта Діснея, модель СОАСН, метод «воронки запитань», техніки «картезіанських запитань», а також застосування метафор і метафоричних асоціативних карт тощо [1].

Важливо врахувати принципи коучингу, які підтверджують його ефективність і доцільність у роботі з підлітками. Зокрема, коучинг базується на таких принципах: у кожної людини є значно більше внутрішніх можливостей, ніж проявляється у повсякденному житті; кожна особистість володіє великим потенціалом; усі необхідні ресурси для досягнення успіху вже є в людині; акцент на сильні сторони; навчання на позитивних прикладах, а не на помилках; зосередженість на пошуку рішень, а не на проблемах; прийняття, відкритість і довіра як основа взаємодії; орієнтація з теперішнього на майбутнє. Головним принципом коучингу залишається переконання, що кожна людина має набагато більше можливостей, ніж використовує щоденно.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, результати аналізу підкреслюють доцільність впровадження коучингу в роботу з підлітками, а також потребу в подальшому та більш детальному вивченні коучингових технологій для їх ефективного застосування у цій сфері.

Література:

1. Нежинська О.О., Тименко В.М. Використання коучингу в системі вищої освіти України. *Вісник післядипломної освіти* : збірник наукових праць Університету менеджменту освіти НАПН України. 2015. Вип. 15(28). С. 236–245.
2. Карпов А.В. Організаційна психологія. URL: https://stud.com.ua/60425/psihologiya/organizatsiyna_psihologiya.
3. Нежинська О.О., Тименко В.М. Коучинг у діяльності практичного психолога системи освіти : спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. Київ. 2015. 44 с.

4. Нежинська О.О., Тименко В.М. Коучинг як інструмент соціально-психологічної допомоги клієнту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія II. Соціальна робота. Соціальна педагогіка.* 2017. Вип. 23. С. 82–87.
5. Нежинська О.О. Основи коучингу : навчальний посібник. Київ, 2017. 220 с.
6. Романова С.М. Коучинг як нова технологія в професійній освіті. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія : Педагогіка. Психологія.* 2010. Вип. 3. С. 83–86.
7. Whitmore J. *Coaching for Performance: GROWing People, Performance and Purpose.* 2005. 168 p.
8. W. Timothy Gallwey. *The Inner Game of Work: Focus, Learning, Pleasure and Mobility in the Workplace.* 2010, 272 p.
9. Thorpe S., Clifford J. *Coaching Handbook: An Action Kit for Trainers and Managers.* London : Cogan Page, 2003. 229 p.
10. Anna Cywińska, Sylwia Majewska, Kamila Pępiak-Kowalska, Eliza Szewc. *Coaching.* Wydanie pierwsze. Lublin, 2013. 190 s.

References:

1. Nezhynska, O.O., & Tymenko, V.M. (2015). Vykorystannia kouchynhu v systemi vyshchoi osvity Ukrainy [The use of coaching in the higher education system of Ukraine]. *Visnyk pislidyplomnoi osvity: zb. nauk. prats Un-tu menedzh. osvity NAPN Ukrainy – Bulletin of post-graduate education: coll. of science University of Management education of the National Academy of Sciences of Ukraine*, 15, 236–245 [in Ukrainian].
2. Karpov, A.V. (2014). Orhanizatsiina psykholohiia [Organizational psychology]. Retrieved from: https://stud.com.ua/60425/psihologiya/organizatsiyna_psihologiya [in Ukrainian].
3. Nezhynska, O.O., & Tymenko, V.M. (2015). Kouchynh u diialnosti praktychnoho psykholoha systemy osvity: spetskurs dlia slukhachiv ochno-dystantsiinoi formy navchannia v systemi pislidyplomnoi pedahohichnoi osvity [Coaching in the activity of a practical psychologist of the education system: a special course for students of full-time and distance education in the system of postgraduate pedagogical education]. Kyiv: DVNZ «Un-t menedzh. osvity» [in Ukrainian].
4. Tymenko, V.M., & Nezhynska, O.O. (2017). Kouchynh yak instrument sotsialno-psykholohichnoi dopomohy kliientu [Coaching as a tool of socio-psychological assistance to the client]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia II. Sotsialna robota. Sotsialna pedahohika – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Series II. Social work. Social pedagogy.* Vol. 23. Kyiv: Publication of M. Drahomanova, 82–187 [in Ukrainian].
5. Nezhynska, O.O. (2017). *Osnovy kouchynhu: navchalnyi posibnyk [Basics of coaching: study guide].* Kharkiv: «DISA PLUS» [in Ukrainian].
6. Romanova, S.M. (2010). Kouchynh yak nova tekhnolohiia v profesiinii osviti [Coaching as a new technology in professional education]. *Visnyk Nats. aviats. un-tu. Seriiia: Pedahohika. Psykholohiia – Bulletin of the National aviation university Series: Pedagogy. Psychology.* Vol. 3, 83–86 [in Ukrainian].
7. Whitmore, J. (2005). *Coaching for Performance: GROWing People, Performance and Purpose* [in English].
8. W. Timothy, Gallwey (2010). *The Inner Game of Work: Focus, Learning, Pleasure and Mobility in the Workplace* [in English].
9. Thorpe, S., Clifford, J. (2003). *Coaching: Handbook: An Action Kit for Trainers and Managers.* London: Cogan Page [in English].
10. Anna Cywińska, Sylwia Majewska, Kamila Pępiak-Kowalska, & Eliza Szewc. (2013). *Coaching.* Wydanie pierwsze Lublin [in Polish].