

Савчук Борис

доктор історичних наук, професор,
професор кафедри педагогіки імені Богдана Ступарика
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ, Україна
ORCID: 0000-0003-2256-0845
e-mail: boris_savchuk@ukr.net

Щербяк Юрій

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри інформаційної та соціокультурної діяльності,
заступник декана соціально-гуманітарного факультету
Західноукраїнського національного університету,
м. Тернопіль, Україна
ORCID: 0000-0001-6501-038X
e-mail: cherbiak@ukr.net

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МОДЕЛІ КОУЧИНГУ: СУТНІСТЬ ТА МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО

Анотація. У статті з'ясовано сутність та актуалізовано доцільність і можливості використання психофізіологічних моделей коучингу в професійній підготовці майбутніх фахівців різних галузей знань у ЗВО. Використано низку методів: евристично-пошуковий (систематизація, аналіз наукових матеріалів з порушеної проблеми); контент-аналіз, дискурс-аналіз (вивчення окремих аспектів досліджуваних феноменів з позицій наукового дискурсу); компаративістський (зіставлення зарубіжного та вітчизняного досвіду використання інструментів коучингу).

Результати дослідження полягають в аналізі й структурній характеристиці чотирьох моделей коучингу, з'ясуванні підходів і можливостей їхнього використання для особистісно-професійного розвитку викладачів і здобувачів освіти вищої школи. Модель фокус на продуктивність – емоція може використовуватися в роботі з окремими здобувачами освіти, студентськими і педагогічними колективами, які прагнуть досягти конкретних результатів в особистісному і професійному розвитку. Модель соматичного коучингу – тіло ґрунтується на ідеї, згідно з якою коуч має враховувати своє тіло та тіло клієнта як основоположні сфери уваги для істотних тривалих змін. Модель тривимірного коучингу акцентує на андрагогічній спрямованості навчання дорослих та обґрунтовує постулат циклічного розвитку. Модель логічних рівнів

(піраміда Р. Ділтса) орієнтує на пошук ефективного виходу зі складних проблем, які мають психофізіологічну сутнісно-змістову основу. Схарактеризовані моделі коучингу (фокус на продуктивність – емоція; соматичного коучингу – тіло; тривимірного коучингу, «піраміда Ділтса») мають спільну психофізіологічну основу. Вони малодосліджені українською психолого-педагогічною наукою, тому фактично не використовуються в організації освітнього процесу, зокрема у вищій школи. Цю прогалину можна усунути завдяки використанню ґрунтовних описів цих інструментів у працях західних авторів, які загальнодоступні завдяки інтернету. Представлене дослідження засвідчує значні можливості й перспективи використання психофізіологічних моделей коучингу для особистісного та професійного розвитку як науково-педагогічних працівників, так і студентів ЗВО.

Ключові слова: коучинг, модель фокус на продуктивність – емоція, модель соматичного коучингу – тіло, тривимірний коучинг, модель логічних рівнів Р. Ділтса.

Постановка проблеми. У ХХІ ст. коучинг почав активно використовуватися в Україні для розвитку людського потенціалу в різних сферах – освіті, управлінні, менеджменті, бізнесі тощо. Вивчення цього процесу показало, що набір таких інструментів (моделей, технік, методик) є обмеженим, а деякі з них залишаються майже невідомими і незадіяними у вітчизняній системі освіти та психолого-педагогічній науці. Це стосується психофізіологічних моделей коучингу, які мають свої ідейні і методичні особливості.

Така постановка проблеми актуалізує доцільність їхнього предметного розгляду в контексті організації освітнього процесу в ЗВО. Розв’язання цього завдання має подвійне практичне значення: викладач вишу може обирати і використовувати їх для підвищення рівня власної професійно-педагогічної діяльності та формування методичної культури майбутніх фахівців різних галузей знань, які отримують ефективний інструмент для розвитку комунікації і співпраці в подальшій професійній діяльності.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Різні інструменти коучингу ґрунтовно описані в західній літературі (М. Аткінсон, Б. Бартлетта, Р. Ділтс, М. Доуні, К. Дуглас, С. Кові, Л. Утворт, Дж. Утмор та ін.) та активно вивчаються вітчизняними вченими-педагогами (О. Варецька, О. Відлацька, І. Голяд, А. Ківшик, О. Нежинська, В. Тименко, Т. Чернова та ін.). Однак, попри свою оригінальність і ефективність, психофізіологічні моделі і техніки коучингу не знайшли належного теоретичного осмислення і практичного використання в українському науково-педагогічному та освітньому просторі. Наше дослідження може стати важливим кроком щодо заповнення означеної прогалини.

Мета дослідження – з’ясувати сутність, актуалізувати доцільність і можливості використання психофізіологічних моделей коучингу в професійній підготовці майбутніх фахівців різних галузей знань у ЗВО.

Виклад основного матеріалу дослідження. Серед безлічі коучингових інструментів, що використовуються для особистісного і професійного розвитку людини, доволі оригінальними є дві різновекторні й пов'язані моделі: фокус на продуктивність – емоції та соматичного коучингу – тіло. Ці й інші моделі розглядаємо з позицій використання в освітньому процесі ЗВО.

Модель фокус на продуктивність – емоції (The Performance Focus Model – Emotions) може використовуватися в роботі з окремими здобувачами освіти, студентськими і педагогічними колективами, які прагнуть досягти конкретних результатів в особистісному та професійному розвитку. Вона інтегрує набір навичок, якими студент або викладач прагнуть оволодіти для підвищення професійної майстерності. Британський коуч-тренер Блейн Бартлетта сформулював їх у вигляді аббревіатури AIRAD, що означає: **A**ttend (Відвідувати); **I**nquire (Запитувати); **R**eflect (Відображати); **A**ffirming (Стверджувати); **D**iscipline (Дисципліна). У сукупності ці складники створюють комплексну функційну структуру, яка визначає і деталізує перебіг педагогічної бесіди; особистісні риси і професійні компетентності, якими має володіти викладач та майбутній фахівець під час виконання функцій коуча; ключові цінності і підходи, які формують структуру коучингового середовища для реалізації цієї моделі (Bartlett, 2017).

Модель соматичного коучингу – тіло (The Somatic Coaching Model – Body) розроблена доктором психології Річардом Строцці-Хеклером, засновником Інституту Строцці (Strozzi Institute; Окленд, США). Вона ґрунтується на ідеї, згідно з якою коуч має «враховувати своє тіло та тіло свого клієнта як основоположні сфери уваги для істотних тривалих змін». Будучи фахівцем з теорії лідерства, Р. Строцці-Хеклер обґрунтував концепт, згідно з яким життя і тіло становлять «одне ціле». З огляду на це, цінність внесення соматичної свідомості в процес коучингу полягає в її ефективному використанні як засобу пробудження свідомості клієнта. Показавши взаємозумовленість думок і настрою людини та її тіла (поза, вираз обличчя, тон голосу тощо), учений доводить, що саме обопільна відповідність цих елементів у вигляді слів і дій людини має стати основою ефективної діяльності коуча (Strozzi-Heckler, 2014).

Як визнаний фахівець з айкідо, Р. Строцці-Хеклер переніс у коучинг принципи і практики цього виду єдиноборства. На цій основі він обґрунтував оригінальну методологію, за якою для досягнення справді стійких змін у розвитку індивіда чи організації необхідно впроваджувати орієнтовані на тіло соматичні практики, щоб позбутися звичок, стереотипів поведінки та інтерпретацій світу, які втратили актуальність (Strozzi-Heckler, 2014).

Отже, соматичний коучинг пропонує оригінальну технологію «культивування себе через тіло». Вона реалізується на основі описаних Р. Строцці-Хеклером методів: «соматичне усвідомлення» (розуміння відчуттів); «соматичне відкриття» (утримання звільнення тіла від звичних

(позитивних, негативних) моделей поведінки); соматичні практики (медитація і рух у повсякденному житті людини) та ін. За допомогою цих практик виникає «Дуга трансформації» у вигляді поступального духовного і фізичного оновлення людини, яка виховується цілющою силою природи (Strozzi-Heckler., 2014).

Як різновид психофізіологічних моделей коучингу розглядаємо *модель тривимірного коучингу* (Three Dimensional Coaching). Її базові засади розробили докторка філософії Памела Маклінт та американський філософ, педагог, письменник Фредерік Хадсон. Вони акцентують на двох особливостях тривимірного коучингу. Перша полягає в його андрагогічній спрямованості на навчання дорослих, які, порівняно з молоддю, мають свої специфічні уявлення, установки, стереотипи, тому потребують відповідних підходів до навчання і розвитку. Другу особливість становить покладений в основу тривимірного коучингу постулат циклічного розвитку, замість ідеї лінійного прогресу. Його творці стверджують, що більшість людей, досягнувши певної стадії зрілості, починають розглядати та планувати життя лінійно, наприклад: закінчити загальноосвітню школу, здобути диплом у коледжі, одружитися, мати дітей і т. ін. Натомість тривимірний коучинг формує в людини (тренера, клієнта) циклічне розуміння розвитку всіх сфер життя, які мають різні періоди зародження, становлення, розквіту, занепаду. Так само і характер коучингового навчання має відповідати різним життєвим циклам і віковим особливостям людини: «мінісезон» (дитинство), «перехід» (юнацтво), «реструктуризація» (зрілість) (McLean, Hudson, 2012). Такий підхід спонукає диференціювати використання коучингових та інших методичних інструментів з особистісно-професійного розвитку педагогів-викладачів та студентів, зважаючи на вікові особливості, життєвий досвід.

Задуваний Б. Бартлетт розвинув модель тривимірного коучингу як оригінальну філософську парадигму і продуктивну технологію особистісного розвитку. В його варіанті цієї моделі акценти зміщуються на категорію співчуття в розумінні «співпереживання». Воно має стати стрижнем спілкування коуча з клієнтом (викладача зі студентом), які спільно долають виклики і труднощі життя. На думку Б. Барлетта, перевага тривимірного коучингу полягає в орієнтації коуча на те, щоб допомогти клієнтові «співпереживати різноманітність і глибину людської вдачі», усвідомити цілі й спільно рухатися на шляху до особистого вдосконалення (Bartlett, 2012).

Універсальним й апробованим в різних соціальних практиках інструментом стала *модель логічних рівнів або «піраміда Ділтса»*, що отримала таку назву за іменем Роберта Ділтса, автора бестселерів про людський розвиток. Він обґрунтував концепт, відповідно до якого зміни в пізнанні, комунікації та житті людини/організації відповідають природним рівням класифікації, які визначаються на основі «ієрархічної організації інформації», що сприймається і відтворюється ними. Згідно з цією моделлю, людина, відповідно до своєї природної сутності, опрацьовує

інформацію «за логікою ієрархії» та орієнтується на пошук ефективного виходу зі складних проблем. Це стимулює розв'язання «старих проблем» та допомагає позбутися деструктивних звичок і навести лад у внутрішньому світі (Dilts, 2003).

Модель логічних рівнів визначає живу систему, якою може бути окрема людина, установа, ціле суспільство. Вона представляється у вигляді піраміди, що складається із шести логічних рівнів, які структурують внутрішній світ людини як суб'єкта, позначають певний складник її досвіду, відповідають за сприйняття певного різновиду інформації. Рівні піраміди мають ієрархічний зв'язок, так що зміни на вищому рівні обов'язково спричиняють зміни на нижчих, але зміни на нижчих «поличках» значно менше або зовсім не впливають на верхні.

Окремі рівні «піраміди Ділтса» характеризуються знизу вгору:

Оточення – найнижчий базовий рівень охоплює навколишній світ, середовище, умови, предмети, соціум, локації, а також ідеї, дати, тобто все, що оточує людину, із чим вона контактує, взаємодіє вповсякденній діяльності.

Діяльність, поведінка – другий рівень – включає все, що пов'язано з діяльністю і поведінкою людини, організації. Позаяк дії здійснюються в часі і просторі (десь, колись, з чимось, чимось), цей діяльно-поведінковий рівень найтісніше пов'язаний з оточенням. На двох означених рівнях протікає життя людини, реалізуються її цілі, здійснюється комунікація і когнітивна діяльність, виявляються різні психічні стани (задоволення, переживання емоцій, увага, спілкування, навчання), реалізується більшість «службової маніпуляції» (накази, вимоги, вказівки керівництва тощо).

Здібності – третій рівень – зумовлює поведінку людини, є джерелом її руху і проявом досвіду сприйняття оточення.

Цінності та переконання – четвертий рівень – адсорбує досвід людини, її переконання і цінності, детерміновані різними чинниками (родина, школа, друзі, оточення, культура). На цьому рівні відбувається констатація: «Чого, як Я цього досяг»; «Чому зробив саме так?». Тут немає місця для виправдання «Чому я щось не зробив/зробив не так, як потрібно?» тощо.

Ідентичність – п'ятий рівень – вибудовує зв'язок із особистісними і соціальними ролями, які грає людина (мати, герой, блазень, бізнесмен, друг, дитина, мачо, учитель і тощо). На цьому рівні даються відповіді на запитання: «Хто Я?»; «Яким Я уявляю себе і світ навколо себе?»; «Які цінності, переконання, здібності та поведінка переважають у кожній з моїх ролей?».

Місія – шостий найвищий рівень духовності (дух людини, організації) дає відповіді на запитання: «Навіщо?», «У чому сенс?», «Заради чого?». Він будується на суб'єктивному баченні суб'єкта «за межами свого «Я», баченні великих систем, які відображають конкретні ролі, цінності, переконання, думки, відчуття та події життєдіяльності людини й організації (Dilts, 2003).

У площині організації освітнього процесу в ЗВО розгляньмо модель логічних рівнів на прикладі підготовки студентами певного наукового проекту. Розуміємо, що функційність кожного рівня полягає в синтезі організації та управління змістом більш низького рівня. Кожен рівень містить інформацію відповідної якості, тому, щоб розуміти, на якому з них перебуває студент, до нього ставимо відповідні запитання. Зважаючи на характер відповідей (які частини мови і як вони використовуються), можна переміщувати його перебування вгору або вниз логічної піраміди. На рівні оточення використовуються прості запитання на кшталт: «Що?», «Хто?», «Де?», «Коли?», «З ким?», «У кого?» тощо. У відповідях на них переважають іменники, наприклад: «Науковий проєкт я виконаю до кінця семестру спільно зі студентом К» тощо. На діяльнісно-поведінковому рівні активізується ділова комунікація (поради, установки), тому ставляться запитання, які спонукають до дії, визначають її характер. Наприклад: «Що ви будете робити?»; «Що ви вже зробили?». Відповіді на них містять інформацію про зміни і рух, які наближають до цілі: «Для реалізації проєкту збираємо інформативні матеріали, розробляємо план і етапи підготовки».

На рівні здібностей визначається добір внутрішніх ресурсів, що виражається у запитанні: «Як/завдяки чому/на основі яких стратегій, алгоритмів будуть досягатися поставлені цілі?». Відповіді мають відображати готовність і здатність мобілізувати чинні та нові внутрішні та зовнішні ресурси: «Я це зроблю/я здатний це зробити швидко й ефективно завдяки [посилення самодисципліни, активній праці тощо]».

На рівні цінностей і переконань актуалізуються запитання: «Навіщо?», «Для чого?», «Чому?». Відповіді на них структурують соціальний досвід людини. Її перебування на цій сходинці засвідчує усвідомлення значущості мети, що виявляється у запитанні: «Чому це важливо для мене?» та відповіді на нього: «Я добре підготую цей науковий проєкт, бо [його тема відповідає моїм внутрішнім інтересам/ хочу отримати високу оцінку/ здобуду нові важливі знання і навички тощо]».

На рівні ідентичності актуалізуються запитання: «Хто Я?», «Ким Я стану / як зміниться моє «Я», коли зроблю це?»; «Для чого?», «Який сенс у досягненні цієї мети?»; «Як це вплине (поліпшить, погіршить) на моє становище / подальший особистісний і професійний розвиток?». Відповіді засвідчують особистісне розуміння сенсу і значущості поставлених цілей. Вихід на цей рівень інтегрує інформацію попередніх рівнів. Це виявляється у чітких припущеннях, наприклад: «Якщо я підготую цей проєкт, то...».

На останньому рівні піраміди – місії – ставляться запитання: «Що ще я маю зробити?»; «Для кого / заради чого я маю це зробити?»; «У чому сенс того, що я роблю?». Цей рівень стосується відчуттів людини, які виходять за особисті межі та означають вихід у широкий контекст, що визначає бачення своєї місії у вимірах великих соціальних груп (країни, нації) і Всесвіту.

Завдяки моделі логічних рівнів, викладач-коуч на основі лінгвістичних формулювань відповідей студента визначає, на якому рівні той перебуває, і відтак веде його за рівнями піраміди залежно від готовності до виконання відповідних завдань, що позначають процес професійного та особистого зростання. Цей рух може відбуватися як вгору, так і вниз. Скажімо, якщо студент схильний аналізувати інформацію на вищих рівнях, буде «повітряні замки», перебільшує свою «місію», але не здатний на конкретні дії, йому необхідно рухатися пірамідою «вниз» для адекватної самооцінки (ідентичності), чіткого визначення життєвих цінностей, нарощування здібностей, побудови плану дій, корегування поведінки і системи стосунків з оточенням. А якщо студент чітко ретранслює свої взаємини з довкіллям та виявляє готовність до реальних дій і змін, але погано усвідомлює свої мотиви, цінності і смисли, то йому потрібно допомогти рухатися щаблями піраміди «вгору» через послідовне проходження кожного з її рівнів.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Схарактеризовані моделі коучингу (фокус на продуктивність – емоція; соматичного коучингу – тіло; тривимірного коучингу, «піраміда Ділтса») мають спільну психофізіологічну основу. Вони малодосліджені українською психолого-педагогічною наукою, тому фактично не використовуються в організації освітнього процесу, зокрема у вищій школі. Цю прогалину можна усунути завдяки використанню ґрунтовних описів цих інструментів, які містяться в працях західних авторів, що нині загальнодоступні завдяки Інтернету. Представлене дослідження засвідчує значні можливості й перспективи використання психофізіологічних моделей коучингу для особистісного та професійного розвитку науково-педагогічних працівників та студентів ЗВО.

Подальшого дослідження потребують інші маловідомі в українській психолого-педагогічній науці інструменти коучингу (наприклад, техніка «нейролінгвістичне програмування» тощо), які можуть використовуватися для вдосконалення освітнього процесу в закладах освіти різних рівнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Bartlett, B. (2017). The Master Coach Training Program. LobAcademy. 25 p.: URL: <https://lobacademy.com> > the-... (дата звернення 10.11.2020).
- Bartlett, B. (2013). Three Dimensional Coaching: Moving Passion Into Performance. Greenbank Press.URL: <http://www.evercoach.com>. (дата звернення 10.11.2020).
- Dilts, R. From Coach to Awakener. 2003. 368 p.
- McLean, P. & Hudson, F. (2012). The Completely Revised Handbook of Coaching: A Developmental Approach. 2-nd Edition. Jossey-Bass. 288 p. URL: <https://www.goodreads.com>. (дата звернення 11.11.2020).
- Strozzi-Heckler, R. (2014). The Art of Somatic Coaching: Embodying Skillful Action, Wisdom, and Compassion. North Atlantic Books. 192 p.

REFERENCES

- Bartlett, B. (2017). *The Master Coach Training Program*. LobAcademy. URL: <https://lobacademy.com> › the-... (data zvernennia 10.11.2020).
- Bartlett, B. (2013). *Three Dimensional Coaching: Moving Passion Into Performance*. Greenbank Press. URL: <http://www.evercoach.com> (data zvernennia 10.11.2020).
- Dilts, R. B. (2003). *From Coach to Awakener*.
- McLean, P. & Hudson, F. (2012). *The Completely Revised Handbook of Coaching: A Developmental Approach*. 2-nd Edition. Jossey-Bass. URL <https://www.goodreads.com>. (data zvernennia 11.11.2020).
- Strozzi-Heckler, R. (2014). *The Art of Somatic Coaching: Embodying Skillful Action, Wisdom, and Compassion*. North Atlantic Books.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL MODELS OF COACHING: ESSENCE AND POSSIBILITIES OF THEIR USING IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF UNIVERSITY

Borys Savchuk

Doctor of Historical Sciences, Professor,
Professor at the Bogdan Stuparyk Department of Pedagogy
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University,
Ivano-Frankivsk, Ukraine
ORCID: 0000-0003-2256-0845
e-mail: boris_savchuk@ukr.net 170

Yurii Shcherbiak

Doctor of Pedagogy, Professor, Profesor
at the Department of Information and Socio-Cultural Activity,
Vice-Dean at the Faculty of Social Sciences and the Humanities,
West Ukrainian National University,
Ternopil, Ukraine
ORCID: 0000-0001-6501-038X
e-mail: cherbiak@ukr.net

Abstract. The article clarifies the essence and actualizes the expediency and possibilities of using psychophysiological models of coaching in the professional training of future specialists in various fields of knowledge at Universities. A number of methods were used: heuristic-search (systematization, analysis of scientific materials on the problem); content analysis, discourse analysis (study of certain aspects of the studied phenomena from the standpoint of scientific discourse); comparative (comparison of foreign and Ukrainian experience in using coaching tools).

The results of the study consist in the analysis and structural characteristics of four coaching models and clarification of approaches and possibilities of their use for personal and professional development of teachers and students of Universities. The model of focus on performance – emotion can be used in work

with individual students, students and teaching staff who seek to achieve specific results in personal and professional development. The Somatic Coaching Model – Body is based on the idea that a coach should consider his/her own body and the client's body as fundamental areas of focus for significant lasting change. The model of three-dimensional coaching emphasizes the andragogical orientation of adult learning and substantiates the postulate of cyclical development. The model of logical levels (“R. Dilts’ pyramid) focuses on finding an effective way out of complex problems that have a psychophysiological essential and substantive basis. The characterized coaching models (focus on performance – emotion; somatic coaching – body; three-dimensional coaching, “Dilts’ pyramid”) have a common psychophysiological basis. They are little studied by Ukrainian psychological and pedagogical science, so they are not actually used in the organization of the educational process, in particular in higher education. This gap can be eliminated through the use of thorough descriptions of the tools in the works of Western authors, which are publicly available through the Internet. The presented study shows significant opportunities and prospects for the use of psychophysiological models of coaching for personal and professional development as academic staff as students.

Keywords: coaching, model of focus on performance – emotion, model of somatic coaching - body, three-dimensional coaching, model of logical levels of R. Dilts.

Стаття надійшла до редакції 28.09.2022р.