

Савчук Б., Ковальчук В. КОУЧИНГОВІ ТЕХНІКИ РОБОТИ З ЦІННОСТЯМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХНЬОГО ВИКОРИСТАННЯ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗВО. Молодь і ринок. 2022. Ч. 10.

УДК 378.035.91

DOI:

*Борис Савчук, доктор історичних наук, професор кафедри педагогіки та освітнього менеджменту імені Богдана Ступарика Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

*Віра Ковальчук, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та освітнього менеджменту імені Богдана Ступарика Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

## **КОУЧИНГОВІ ТЕХНІКИ РОБОТИ З ЦІННОСТЯМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХНЬОГО ВИКОРИСТАННЯ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗВО**

*У статті визначено сутності напрацьованих у коучингу технік роботи з цінностями та з'ясовано можливості їхнього використання в підготовці майбутніх фахівців у ЗВО. За характером походження їх розподілено на дві групи: 1) інструменти, запозичені з інших галузей знань; б) власне коучингові інструменти, розроблені його адептами. Проаналізовано можливості використання технік «Зооморфні цінності», «Безлюдний острів», «Сторічний ювілей», «Колесо цінностей» у формуванні цінностей студентської молоді.*

**Ключові слова:** коучинг, цінності, коучингові техніки, самокоучинг, підготовка майбутніх фахівців у ЗВО.

**Лім. 10**

**Borys Savchuk, Doctor of Historical Sciences, Professor of the Department of Pedagogy and Educational Management named after Bohdan Stuparyk of Vasyl Stefanyk Prykarpattia National University**

*Vira Kovalchuk, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Educational Management named after Bohdan Stuparyk of Vasyl Stefanyk Prykarpattia National University*

## **КОУЧИНГОВІ ТЕХНІКИ РОБОТИ З ЦІННОСТЯМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХНЬОГО ВИКОРИСТАННЯ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗВО**

*Метою статті є визначення сутності напрацьованих у коучингу технік роботи з цінностями та з'ясування можливостей їхнього використання в підготовці майбутніх фахівців у ЗВО. Показано, що коучингові техніки роботи з цінностями передбачають розв'язання завдань щодо їхнього виявлення та формування. За характером походження вони поділяються на дві умовні групи: 1) інструменти, запозичені з інших галузей знань і соціальних сфер та адаптовані до теорії і практики коучингу; б) власне коучингові інструменти, розроблені його адептами. В основу цієї групи коучингових технік покладена ідея чуттєво-емоційного ставлення до цінностей. Це виявляється в напрацьованому підході, згідно з яким, коли особа чує важливу для неї цінність («працьовитість», «сміливість», «любов», «творчість» тощо), змінюється її психофізіологічна реакція, що виявляється в інтонації голосу, виразі обличчя. Кристалізація цінностей студентської молоді супроводжується сильними емоціями, тому викладач має розуміти психологічні механізми функціонування їхньої ціннісно-сміислової сфери та вміти керувати ними.*

*Аналізуються прості й ефективні у використанні коучингові техніки роботи з цінностями, запозичені з різних галузей знань («Зооморфні цінності», «Безлюдний острів», «Сторічний ювілей» та ін.). Розкриваються сутність та особливості напрацьованих у коучингу на основі певних психофізіологічних теорій і практик, інструменти виявлення і формування цінностей: техніка «Колесо цінностей» (передбачає визначення основних цінностей та їхню оцінку на рівні задоволення особистим життям і професійною діяльністю); техніка «Падаюча стріла» (дозволяє виявити базові життєві цінності, що визначають цілі життєдіяльності особи, її ставлення до іншої людини, свого оточення). Показано роль і значення технік арткоучингу у формуванні цінностей студентської молоді. Акцентовано на одній з таких технік «Персональні метафоричні рольові карти», яка допомагає прояснити ставлення до різних ролей, які людина виконує в житті, з'ясувати наскільки вони допомагають або заважають у досягненні цілей.*

**Ключові слова:** коучинг, цінності, коучингові техніки, самокоучинг, підготовка майбутніх фахівців у ЗВО.

**Постановка проблеми.** В останні десятиліття коучинг предметно вивчається вітчизняною педагогічною наукою та активно впроваджується в освітній процес України. В арсеналі його інструментів окреме місце посідають техніки роботи з цінностями, які допомагають з'ясувати сенс і значущість життєвих (особистих, професійних тощо) цілей та їхню відповідність цінностям людини. В основу такої діяльності покладена ідея, згідно з якою перешкоди і труднощі досягнення цілей часто виникають через те, що вони суперечать особистісним установкам, переконанням людини [6].

Актуальність і практична значущість порушеної проблеми полягають у тому, що в зарубіжжі нагромаджено продуктивний досвід використання коучингових технік роботи з цінностями в особистісно-професійному розвитку людини та розв'язанні її життєвих проблем. Однак, ці інструменти недостатньо досліджені вітчизняними науковцями та не знайшли належного практичного застосування в системі освіти України. Пропоноване дослідження сприяє ліквідації цієї прогалини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В зарубіжній літературі коучингова філософія цінностей та інструментарій їхнього формування знайшли широке аспектне відображення (В. Барлетт, Дж. Вітмор, А. Грант, Р. Ділтс, М. Давней, Дж. Коллінз, Дж. Коннор, М. Ландсберг та ін.) та спеціальне структурно-цілісне осмислення [4; 6; 7; 10]. Цей доробок має багато спільного з рецепцією цінностей в українських науково-педагогічних студіях (Т. Бутківська, Л. Долинська, І. Зязюн, У. Михайлишин, Л. Савченко, Л. Хомич та ін.). Це дає підставу для предметного вивчення порушеної проблеми, адже ефективні коучингові техніки визначення і формування цінностей здобувачів освіти, зокрема, у вищій школі, ще не знайшли активного системного використання.

**Мета статті** – визначити сутність і особливості напрацьованих у коучингу технік роботи з цінностями та показати можливості їхнього

використання в підготовці майбутніх фахівців у ЗВО.

**Виклад основного матеріалу.** Коучингові техніки роботи з цінностями передбачають розв'язання завдань щодо їхнього виявлення формування. За характером походження їх можна поділити на дві умовні групи. До першої відносимо інструменти запозичені з інших галузей знань і соціальних сфер та адаптованих до теорії і практики коучингу. Друга – це власне коучингові інструменти, розроблені його адептами. Їхня оригінальність і продуктивність обумовлюється феноменом філософії і технології коучингу.

В основу коучингових технік роботи з цінностями покладена ідея чуттєво-емоційного ставлення до них. Це виявляється в підході, згідно з яким, коли особа чує важливу для неї цінність («працьовитість», «сміливість», «любов», «творчість», «самореалізація» тощо), змінюється її психофізіологічна реакція, що виявляється в інтонації голосу, виразі обличчя, жестикуляції. В контексті досліджуваної проблеми відзначимо, що позаяк кристалізація цінностей студентської молоді зазвичай супроводжується сильними емоціями, викладач має розуміти психологічні механізми функціонування їхньої ціннісно-сислової сфери та вміти керувати ними, зокрема й виконувати певні психотерапевтичні функції.

Для розв'язання цих завдань доволі продуктивними видаються прості й ефективні у використанні коучингові інструменти (способи, прийоми) роботи з цінностями, що були запозичені з інших галузей знань та прилаштовані до його практичних завдань. Найпоширеніша з них техніка *слухання мови* передбачає уважне стеження і аналіз опису особою себе самої або інших людей. При цьому вона часто повторює «ціннісно заряджені слова», які засвідчують «справжні внутрішні цінності». Так само популярним є прийом постановки прямих запитань про цінності, приміром: «Що для вас є цінного / ціннісного в...?»; «Які цінності для вас особливо значущі?»; «Чому для вас це більш важливо, аніж...?» і т. ін. Його застосування передбачає створення атмосфери взаємної довіри та налаштованості людини на щирий діалог.

Два наступні прийоми (можливо, під іншими назвами) також активно використовуються в роботі зі здобувачами освіти різних вікових категорій – від дошкільнят і учнів початкової школи до студентів педагогічних спеціальностей. Цінність коучингового досвіду полягає в підходах до формулювання відповідних запитань, що підвищує ефективність їхнього застосування. Приміром, впровадження техніки «Зооморфні цінності», яка пропонує здобувачеві освіти уявити себе в образі тварини або рослини, оптимізується завдяки постановки запитань на кшталт: «Які це були б тварина / рослина?»; «Чому ви обрали саме їх?»; «Що в них є близького / ціннісного для вас?» та ін. Відповіді на них зазвичай свідчать, що особа ідентифікує якості тварини з власними цінностями, рисами характеру.

Це ж стосується і техніки «Безлюдний острів». Її реалізація може супроводжуватися постановкою запитань на кшталт: «Якби вам довелося певний час перебувати на безлюдному острові, що б ви взяли із собою (п'ять книг, п'ять речей тощо)?»; «Чому ви їх цінуєте?»; «Яких п'ятьох осіб (рідних, друзів, знайомих) запросили б із собою?»; «Чому вони важливі, цінні для вас?». Названі цінності фіксуються, потім обговорюються індивідуально або спільно в студентській групі.

Більш глибокою у філософсько-психологічному сенсі є техніка «Сторічний ювілей», що має два умовні (зовнішній та внутрішній) вектори саморефлексії. Перший виявляється в уявній ситуації: у ваше 100-ліття до вас прийшли найближчі люди: «Що ви хотіли б почути від них?»; «Що важливого для вас буде в їхніх словах?»; «Що б ви сказали гостям, які напутні слова промовили?»; «Про що сказали б найважливіше, з огляду на свій життєвий досвід?»; «Які побажання дали б онукам і правнукам?»; «Що для вас є найважливішим у цьому?».

Другий вектор орієнтує на заглиблення у внутрішній світ людини: «Згадайте трьох людей, якими ви захоплюєтеся, які є для вас взірцем для наслідування?»; «Які їхні якості є найважливішими для вас?»; «Які їхні цінності близькі вам?»; «Згадайте головні віхи та найбільш значущі, пам'ятні

моменти свого життя. Що було важливо для вас тоді?»; «Якими цінностями ви тоді керувалися, як вони виявлялися в ваших діях, учинках?»; «Згадайте найважчі моменти свого життя. Що саме ви боялися тоді втратити?» і т. ін.

Відповіді на ці й інші запитання (вони мають бути максимально чіткими, конкретними) ретельно нотуються, потім спільно обговорюються. На цій основі визначаються цінності, якими вже володіє людина, які є найбільш значущими для неї, якими вона хоче оволодіти. Відтак випрацьовуються цілі, засоби кристалізації рис характеру, які відповідають особистим життєвим цінностям. Важливо, щоб особа усвідомлювала духовну та практичну значущість визначених цінностей для своєї життєдіяльності.

На розв'язання означених та різних конкретних завдань спрямовані інструменти другої групи, які напрацьовані в коучингу на основі певних психофізіологічних теорій і практик, зокрема, нейролінгвістичного програмування (НЛП – теорія і технологія, яка допомагає зрозуміти як люди створюють внутрішні моделі світу, щоб представляти свій досвід і керувати своєю поведінкою [9]). Як приклад, відзначимо техніку «Колесо цінностей», яка передбачає визначення основних цінностей та їхню оцінку на рівні задоволення особистим життям і професійною діяльністю. В одному з варіантів (див.: Рухаємося до того, що цінуємо. URL: <https://mjudsmolokom.livejournal>) вона може мати такий вигляд. Викладач пропонує студентам виконати завдання-вправу: «Уявіть, що одного ранку ви прокидаєтеся і відчуваєте, що сьогодні буде найпрекрасніший день у вашому житті. Якими словами (цінностями) ви могли б його схарактеризувати?». Тепер намалюйте коло, напишіть основні цінності, які ви обрали. Навколо кола виділіть стільки секторів, скільки у вас цінностей. Відповідь на запитання «Наскільки кожна цінність визначає мою радість?», оцінює значущість зазначених цінностей за шкалою від 1 до 10. Потім обирається одна цінність, зміна якої найбільш істотно позначиться на рівні задоволення особистим життям і професійною діяльністю. Далі з'ясовується: «Що можна зробити, щоб підвищити реалізацію цієї цінності у власній

життєдіяльності?»). На основі відповідей складається план оволодіння цінностями, які б сприяли особистісному й професійному саморозвитку.

Означений інструмент доповнює коучингова техніка «Падаюча стріла», яка дозволяє виявити базові життєві цінності, що визначають цілі життєдіяльності особи, її ставлення до іншої людини, свого оточення [див.: 1]. У процесі виконання цієї техніки в коучинговому варіанті викладач ставить запитання: «Що цінного для вас є в... [певній якості, рисі характеру, слові-символі]?» та уважно стежить за вербальною і невербальною реакцією, яка супроводжує кожну відповідь. Коли називається базова життєва цінність, помітно змінюється тембр голосу, вираз обличчя студента. Після їхнього добору і з'ясування сутності обговорюється основне питання: як, наскільки базові цінності співвідносяться з метою діяльності, як реалізація цінностей може сприяти її досягненню. Якщо існує відповідність мети та базових цінностей, то особа мотивована і відчуває готовність та насагу до дії. Якщо мета суперечить, не відповідає цінностям людини, то ліпше відмовитися від неї, бо навіть її досягнення не принесе задоволення, а отриманий результат не вартуватиме витрачених зусиль.

Застосування цих, на перший погляд, вузьких і локальних за своїми завданнями і сутністю технік може спричинити кардинальні зміни у визначенні особою всієї лінії життя або його окремих сфер. Якщо вона зрозуміє, що визначена ціль (обрана спеціальність, спеціалізація; тема кваліфікаційної роботи; взаємини з партнером, близькими людьми, соціумом; хобі тощо) не відповідає базовим цінностям, то відповідним чином може їх скорегувати: змінити фах навчання, тему дослідження, характер стосунків з оточенням тощо. Завдяки таким важливим крокам вольового вибору, життя людини набуває нового сенсу, особа цілеспрямовано змінюється та з потрібною силою починає рухатися вперед.

Окреме місце в арсеналі напрацьованих у коучингу інструментів формування цінностей, посідають техніки арткоучингу, що ґрунтуються на оригінальних ідейних засадах та отримали ґрунтовне розроблення в

коучинговій літературі. Феномен арткоучингу трактується з двох позицій: 1) як «мистецтво в коучингу» (проєктує розуміння того, як «працює коучинг на основі мистецтва»); у такий спосіб мистецтво стає засобом розв'язання завдань коучингового навчання [5; 8]; 2) як арттерапія, яка передбачає «лікування за допомогою художньої творчості» та використання мистецтва як терапевтичного засобу спілкування [3; 5].

Залежно від цілей вирізняють чотири напрями арткоучингу: психофізіологічний (пов'язаний з корекцією психосоматичних порушень); психотерапевтичний (пов'язаний з впливом на когнітивну та емоційну сфери людини); соціально-педагогічний (орієнтований на розвиток естетичних потреб, розширення художньо-естетичного кругозору); психологічний (вивчає вплив емоцій на інші психічні реакції людини). Вони з різних позицій зосереджені на спільній меті щодо розкриття переживань людини та її спрямування на усвідомлення власних потреб, оздоровлення стосунків з оточенням, врівноваження внутрішнього психоемоційного стану [5].

На синтезі цих засад арткоучингу побудована техніка «Персональні метафоричні рольові карти». У базових контурах її описав Р. Ділтс [9], а в коучингових навчальних програмах вона подається в різних модифікаціях [3; 8]. Її сутність полягає в швидкій зарисовці (заповненні) клієнтом персональних метафоричних карт (в ідеалі 10 штук за 20 хвилин) із символічним зображенням ролей, які відповідають його життєвим цінностям. Додатковими інструментами такої графічної психодіагностики можуть бути обрані клієнтом певні кольори, образи, пріоритети їхнього розміщення тощо. На цій основі викладач-коуч спільно зі здобувачем освіти з'ясовують його запити, цілі; перевіряють реалії (можливості, перешкоди) їх досягнення; розробляють план діяльності; окреслюють критерії досягнутих результатів.

Техніка «Персональні метафоричні рольові карти» допомагає прояснити ставлення до різних ролей, які людина виконує в житті, з'ясувати, наскільки вони допомагають або заважають їй у досягненні цілей; які ролі мають ресурс для самореалізації; які ролі відповідають справжнім бажанням



людини, а які виконуються примусово, у силу обов'язку тощо. Техніка є особливо ефективною в роботі з особами, що мають розвинене образне мислення та сприяє формуванню цієї когнітивної функції. Досвід свідчить, що її можна ефективно поєднувати з іншими інструментами на коуч-сесіях як засіб пошуку ресурсів та перевірки екологічності й побудови стратегій особистісного і професійного розвитку.

В арсеналі українських коучів використовується понад два десятки технік арткоучингу, модифікованих у контексті НЛП і арттерапії та напрацьованих за новими алгоритмами в процесі консультування на корпоративних тренінгах і персональних сесіях. Як приклад, відзначимо описані в книзі президентки Східноукраїнської асоціації арттерапії, ученої-психологині О. Тараріної модифікації зарубіжних класичних коучингових технік «Десятихвилинний коучинг», «Техніка первинного арткоучингу», «Ранжування», «Робота з гремлінами», «Коучингове колесо», «Рамка результату», «Графік Ганта», «Декартові координати» та ін. Так само доволі оригінальними й ефективними є розроблені авторкою інструменти: «Музичні діалоги», «Техніка фототерапії», «Казкотерапія в арткоучингу» та ін. [3].

Ці арттехніки мають свої конкретні цілі, чітко структуровані й доволі прості у використанні. Вони можуть застосовуватися як окремий інструмент або в поєднанні з іншими техніками в розв'язанні широкого спектру завдань коучингового навчання (прояснення мотивації до досягнення мети та визначення кроків щодо її досягнення), розвитку окремих особистісних і професійних якостей (упевненість, усвідомлення особистого потенціалу, формування взаємодовіри, підвищення самооцінки тощо). Завдяки означеним характеристикам інструменти арткоучингу мають значні перспективи щодо творчого впровадження в освітній процес вищої школи та використання для розвитку методичної компетентності студентів-педагогів, адже можуть знайти широке застосування в їхній майбутній професійній діяльності.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Здійснений аналіз дозволяє стверджувати, що зважаючи на сутність і особливості

напрацьованих у коучингу технік роботи з цінностями, вони мають широкий спектр можливостей використання в підготовці майбутніх фахівців у ЗВО. Їхня доцільність і ефективність підвищуються завдяки напрацьованого в коучингу досвіду формулювання запитань. Відповіді на них здобувачів освіти дозволяють визначати цінності, якими вони вже володіють, які є найбільш значущими для них, якими вони хочуть оволодіти. На цій основі визначаються цілі, засоби кристалізації рис характеру, які відповідають особистим життєвим і професійним цінностям особи.

Означені техніки, які безпосередньо спрямовані на роботу з цінностями людини, не вичерпують відповідний діяльнісно-виховний потенціал коучингу. Аксиологічний вимір наскрізь пронизує його філософію і технологію, тож подальшого вивчення потребують інші коучингові інструменти, які розв'язують проблему формування цінностей в контексті окремих конкретних завдань особистісно-професійного розвитку.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова, Н. В. Консультування та коучинг персоналу в організації. 2017. URL:[https://stud.com.ua/75524/menedzhment/konsultuvannya\\_ta](https://stud.com.ua/75524/menedzhment/konsultuvannya_ta)
2. Михайлишин, У. Б. Соціально-психологічні засади функціонування цінностей студентських груп в умовах освітнього середовища: дис.... док. пед. наук: 19.00.05. Сєвєродонецьк, 2018. 525 с.
3. Тарарина, Е. ART-коучинг. Техники простих рішень: Восточноукраинская ассоциация арт-терапии. 2014. URL: <https://www.litmir.me> > .
4. Art In Coaching. URL: <https://www.artincoaching.co.uk> > ...
5. Art Therapy and Coaching. URL: <https://accreditedcoachingassociation.com>.
6. Atkinson, M. W., Rae T. C. (2012). Flow: The Core of Coaching: 1st edition. Publishing, LTD. 336 p.

7. Atkinson, M. W., Rae T. C. (2007). The Art and Science of Coaching: The Inner Dynamics of Transformational Conversations. Vancouver: Exalon Publishing. 209 p.

8. Coaching With Art – A Framework. URL: <https://www.artincoaching.com>. Coaching de equipe (2010). URL: <https://www.sbcoaching.com.br/blog/tudo-sobre-coaching/coaching-de-equipe/>

9. Dilts, R. B. (2003). From Coach to Awakener. 368 p.

10. 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>.

## REFERENCES

1. Antonova, N. V. (2017). Konsultuvannia ta kouchynh personalu v orhanizatsii [Consulting and coaching of personnel in the organization], 2017. URL:<https://stud.com.ua/75524/menedzhment/konsultuvannya> [in Ukrainian].

2. Art In Coaching. URL: <https://www.artincoaching.co.uk> › ... [in English].

3. Art Therapy and Coaching. URL: <https://accreditedcoachingassociation.com>. [in English].

4. Atkinson, M. W., Rae T. C. (2012). Flow: The Core of Coaching: 1st edition. Publishing, LTD. 336 p. [in English].

5. Atkinson, M. W., Rae T. C. (2007). The Art and Science of Coaching: The Inner Dynamics of Transformational Conversations. Vancouver: Exalon Publishing. 209 p. [in English].

6. Coaching With Art – A Framework. URL: <https://www.artincoaching.com>. Coaching de equipe (2010). URL: <https://www.sbcoaching.com.br/blog/tudo-sobre-coaching/coaching-de-equipe/>[in English].

7. Dilts, R. B. (2003). From Coach to Awakener. 368 p. [in English].

8. 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>. [in English].

9. Tararyna, E. (2014) ART-kouchynh. Tekhnyky pROSTыkh reshenyi: Vostochnoukraynskaia assotsyatsyia art-terapyy [ART coaching. Techniques of SIMPLE solutions]. URL: <https://www.litmir.me/> [in Ukrainian].

1. Vegesh M. Literature of Transcarpathia in the 20s and 30s. Essays on the history of Transcarpathia. T. 2. (1918-1945) / ed. I. Granchak. Uzhgorod: Transcarpathia, 1995. P. 373-384.

2. Gabor V. Transcarpathian Ukrainian-language press of the 20-30s of the 20th century in the context of the national revival of the region: autoref. thesis Ph.D. Phil. Sciences: 10.01.08. Kyiv. University named after T. Shevchenko. Kyiv, 1997. 20 p.

3. Delibaltova Yu. V. Schools in Subcarpathian Rus in 1919-1929. Scientific Bulletin of Uzhhorod University. "History". Vol. 1. 2014. P. 25-30.

4. Public education in numbers. Our school. 1936. Ch.

5. P. 5-10 5. Education of Transcarpathia: a monograph / Khymynets V.V. etc. Uzhhorod: Karpaty, 2009. 464 p. 6. Tihy F. The development of the modern literary language in Subcarpathian Rus / trans. from Czech L. Beleya and M. Syuska. Uzhgorod, 1996. 227 p. 7. Fizeshi O.Y. Elementary school in Transcarpathia in systemic educational transformations of the 20s-30s of the 20th century. Psychological and pedagogical problems of the village school. Science coll. Uman State Pedagogical University. 2012. Issue 42. Part 1. P. 321 – 328. 8. Khodanych P. M. Pedagogical and educational and cultural activities of Ukrainian emigrant writers in Transcarpathia in the interwar period (1919-1939). Uzhhorod: Hrazdha, 1999. 102 p. 9. Sandor V. Transcarpathia. Historical legal essay from the 9th century to 1920. Carpathian Alliance: New York, 1992. 292 c.