

КОУЧИНГ У ПІДТРИМЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ І ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД



■ ЦЕНТРАЛЬНИЙ
■ ІНСТИТУТ
■ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
■ ОСВІТИ

Наталія ПІНЧУК, доцент кафедри психології управління ЦІПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України, канд. психол. наук, доцент



МЕТА:



висвітлення базових технологій коучингу як технологія підтримки психологічного ресурсу особистості в умовах війни і повоєнний період

ПЛАН:

1. Психологічний ресурс особистості.
2. Професійний коучинг: принципи та напрямки застосування.
3. Інструменти коучингу у підтримці психологічного ресурсу особистості в умовах війни і повоєнний період.

Література

- **Бейтс Б.** Маленька книжка великих коучингових моделей. Пер. з англ. В.Омеляненко. Харків : Фабула, 2019. 272 с.
- **Бондарчук О.І.** Психологія управління в освіті : курс лекцій та завдання для навч. практикуму для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. [О.І. Бондарчук, Л.М. Карамушка, Н.Л. Коломінський та ін.]. К. : Валевіна, 2006. 195 с.
- **Вітмор Дж.** Ефективний коучинг. Принципи і практика. ; Пер. з англ. Н. Лавської. К.: КМ-БУКС, 2019. 336 с.
- **Кові Стівен Р.** 7 звичок надзвичайно ефективних людей: Потужні інструменти розвитку особистості. . Харків: КСД, 2021. 384 с.
- **Нежинська О.О.** Основи коучингу: навчальний посібник /О.О.Нежинська, В.М.Тименко. Київ; Харків: ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
- **Gallwey Timothy W.** The Inner Game of Tennis. UK: Palgrave MacMillan, 2015. 160 p.





ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Ресурс (від грецьк. – «джерело») – індивідуальні властивості та здібності, що дозволяють людині за рахунок концептуалізації умов, потреб та власних психічних можливостей підтримувати і розвивати власну активність, забезпечувати психологічне благополуччя.

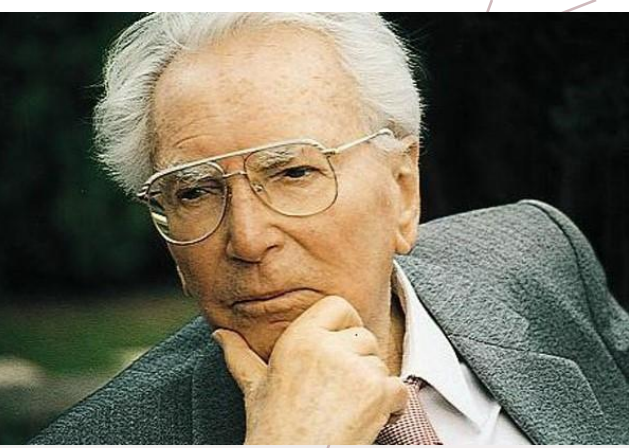
Е.Фромм: Психологічні ресурси особистості — те, що допомагає людині зберігати душевну рівновагу за складних життєвих обставин



надія, як активне сподівання та готовність до зустрічі з новим;

раціональна віра, як переконаність в наявності можливостей, у тім числі, можливостей долання складної ситуації;

мужність, як здатність чинити опір спробам зовнішнього світу зруйнувати надію та віру



В. Франкл: якщо людина знає «навіщо», то вона може витримати будь-яке «як»

Ⓜ Наявність у людини усвідомлених цілей і смислу життя підвищує стійкість до впливу несприятливих обставин, а «екзистенційний вакуум», навпаки, підвищує вразливість людини, позбавляючи її життя вектору і цінності

ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС



це комплекс життєвих
можливостей, які
використовує особистість для
вирішення будь-яких життєвих
завдань

Стратегія виживання в кризових умовах – перетворення потенційно несприятливих обставин у можливість для особистісного відновлення та розвитку

КЛАСИФІКАЦІЯ

РЕСУРСІВ



- матеріальні об'єкти
- нематеріальні

- зовнішні змінні
- внутрішні

- психічні стани
- фізичні

- вольові характеристики
- емоційні
- енергетичні

Оперування ресурсами

- 🌱 знання власних психологічних ресурсів – реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їхніх меж.
- 🌱 уміння оновлювати власні психологічні ресурси – вміння поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові.
- 🌱 уміння вибудовувати власні психологічні ресурси – уміння реалізовувати власні життєві плани, а також створювати професійні і творчі ідеї, гармонію у взаєминах, вкладаючи у них власну суть



КОУЧИНГ

– ЦЕ ІНСТРУМЕНТ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ

Коучинг — це інтерактивний процес підтримки окремих людей і організацій, який полягає в тому, щоб сприяти максимальному розкриттю їхнього потенціалу, вдосконаленню особистості шляхом сприяння проявленню досі не реалізованого ресурсу для вирішення надзавдань у різних сферах життя у складних умовах сьогодення.



(Роберт Ділтс)

Витоки коучингу



Позитивна психологія – віра у ресурс людини

Спорт - розподіл ресурсів та підтримка мотивації

Менеджмент – системний підхід в управлінні проектом, структурованість та спрямованість на результат

Педагогіка – зона найближчого розвитку

Медицина – психофізіологічні особливості опанування діяльності

ПРОФЕСІЙНИЙ КОУЧИНГ

– процес надання професійних послуг, які допомагають клієнтам досягати якісно нових результатів у особистому і професійному житті

Принцип
усвідомленості



Принцип
відповідальності





ФІЛОСОФІЯ КОУЧИНГУ:

- 👍 у людини значно більше внутрішніх здібностей (потенціалу), ніж реалізовано
- 👍 фокусування на сильні сторони
- 👍 усі дії людини містять позитивні наміри
- 👍 зміни відбуваються і вони незмінні
- 👍 постійне навчання на успішних прикладах, а не на помилках
- 👍 орієнтир не на проблему, а на розв'язання
- 👍 прийняття, відкритість і довіра – ключ до взаємодії
- 👍 спрямованість: з сьогоднішнього в майбутнє

КЛЮЧОВИЙ ІНСТРУМЕНТ КОУЧИНГУ



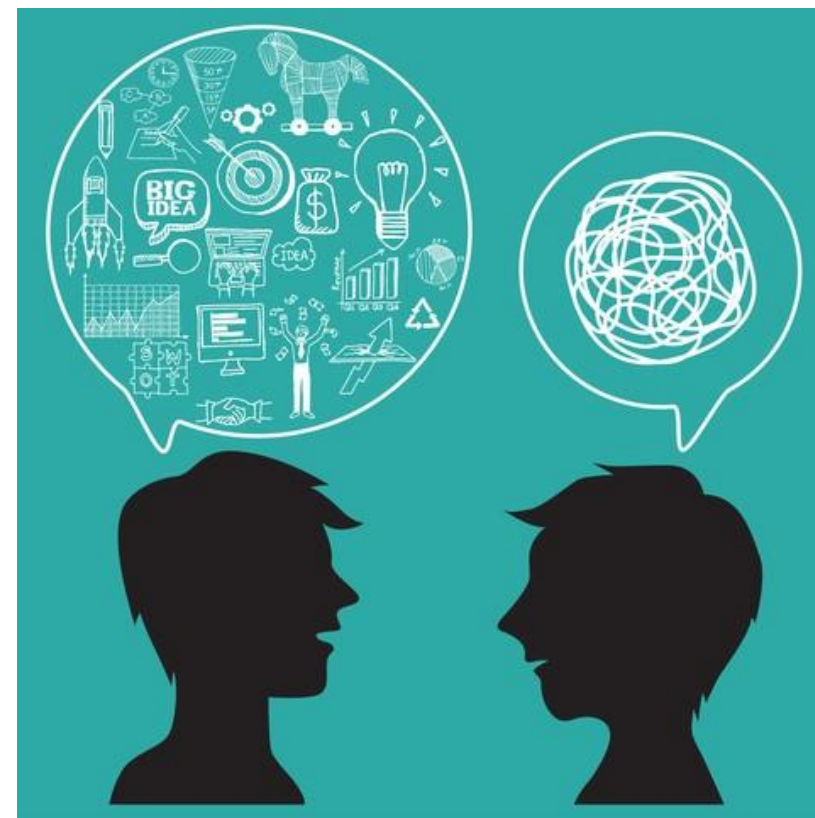
СИЛЬНІ (ЕФЕКТИВНІ) ПИТАННЯ

Якого типу питання сприятимуть усвідомленню, будуть мотивувати та підштовхувати до активних дій?

ЯК СПРИЯТИ ОСМИСЛЕННЮ СЕБЕ ТА СИТУАЦІЇ?

Складіть три запитання, які допоможуть замислитися та глибше розкрити власну особистість.

1. _____
2. _____
3. _____



ІНСТРУМЕНТИ КОУЧИНГУ

СИЛЬНІ (ЕФЕКТИВНІ)






ВІДКРИТІ ПИТАННЯ

- ✔ дають людині можливість без обмежень висловити розуміння проблеми і ставлення до неї, і при цьому «змушують думати самостійно»
- ✔ дозволяють максимально домогтися істотної зміни у трактуванні проблеми або побачити «точку опори» для її вирішення



КОУЧИНГОВІ ПИТАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ



-  Заради чого ви сьогодні прокинулись?
-  Що важливого сталося в вашому житті за останній рік?
-  На чому переважно зосереджена Ваша увага?
-  Чому це є важливе для вас саме зараз?
-  Що останнім часом викликає у вас радість, сум, спокій, занепокоєння?



ІНСТРУМЕНТИ КОУЧИНГУ

ШКАЛУВАННЯ

Оцінка стану, ступеня задоволеності від 1 до 10 балів.

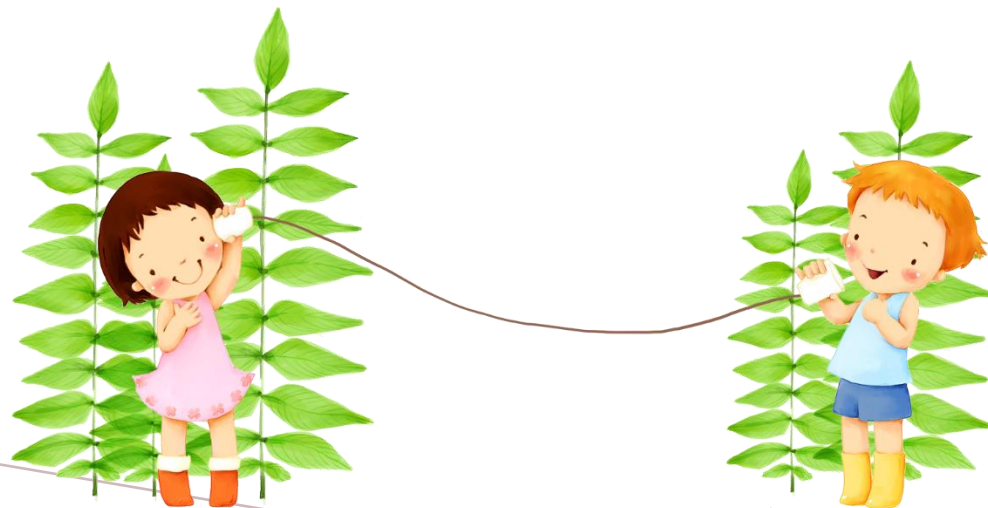
Відповіді дозволяють отримати більш диференційований зворотний зв'язок.



ІНСТРУМЕНТИ КОУЧИНГУ

АКТИВНЕ (ЕМПАТІЙНЕ) СЛУХАННЯ

Щирий інтерес до того, про що говориться, – істотний показник поваги до особистості і фактор встановлення довірливих коучингових відносин (резюмування, уточнення, групування).



*Міжнародний вебінар
«Піраміда Ділтса:
використання коучингу у
забезпеченні
психологічного здоров'я
особистості в умовах війни
та повоєнний час»*



МОДЕЛІ КОУЧИНГУ

ПІРАМІДА ДІЛТСА



Коучинговий інструмент «Боротьба пріоритетів»

Міжнародний вебінар
«Коучингові технології у розвитку
недискримінаційних цінностей
фахівців до європейського
року навичок»



КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ
ЦЕНТРАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»



kafedra.psychology1@gmail.com



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!



[www:// http://umo.edu.ua/](http://umo.edu.ua/)