

**COACHING ON THE DEVELOPMENT OF SOCIAL MATURITY
STUDENT PSYCHOLOGIST
КОУЧИНГ З РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

Нароненко Л.О. / Гапоненко Л.О.

Вступ. Професійна освіта майбутніх психологів спрямована на соціально-психологічний розвиток особистості, тому студент не може перебувати в освітньому просторі вищої школи як в увяленому вакуумі. Концептуальні підходи до професійної освіти і навчання обґрунтовуються в трьох ракурсах: а) гносеологічно-педагогічної перспективи; б) структурно-системної перспективи; в) соціально-економічної та ринкової перспективи. Кожна складова цієї концепції передбачає розвиток соціальної зрілості студента.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично з'ясувати потенціали коучингу в розвитку соціальної зрілості студента-психолога як фундаментальної ознаки готовності сприймати й оволодівати науковою психологією.

Основний текст. Термін «соціалізація» (лат. – socialis) розкриває процес входження індивіда в суспільство через різні спільності, колективи, групові види роботи, які здійснюються за нормами, ідеалами цінностями суспільства. «Несоціальних людей не буває. Асоціальна поведінка – це результат упущення в ході соціалізації», так стверджує Дж. Б. Фурст. Асоціальна поведінка притаманна невротикам, які втратили рівновагу соціальної нормативної орієнтації. Він пише: «Невротик – це хвороба емоцій. ...Доведено, що процеси навчання мають значно більше значення в детермінації індивідуальної поведінки» [10, с 43].

Інтегрований підхід в аналізі структури особистості дає можливість визначати патологічні прояви соціальної адаптації студентів, які в літературі більше представлені поняттям «асоціальна поведінка». Це поведінка, яка проявляється відхиленням від соціальних норм, включає в собі систему аморальних вчинків, деструктивне спілкування.

А.Маслоу соціальну зрілість представив через призму рефлексії, запропонувавши 15 параметрів виміру: 1) адекватне сприйняття дійсності; 2) прийняття себе та інших такими, які вони є; 3) відсутність штучних неприродних форм поведінки; 4) спонтанність проявів, простоту і природність; 5) ділову спрямованість автономність і незалежність від оточення; 6) свіжість сприймання; 7) почуття спільності; 8) дружба з іншими самодостатніми людьми; 9) демократичність у стосунках, готовність вчитися в інших; 10) граничні переживання власного Я; 11) стійкі внутрішні моральні норми; 12) гостре відчуття добра та зла; 13) філософське почуття гумору; 14) креативність; 15) критичне ставлення до тієї культури, до якої вона належить (вибирає добре та відкидати погане); 15) почуття спільності з людством. В якості точки вимірювання він виділив *психічне здоров'я* [7].

Тобто, можна відштовхуватися від ідеї, що існує певне ядро внутрішньої психічної реальності як соціально зрілої особистості. Саме воно обумовлене *позитивною рефлексією*. Прояви асоціальної поведінки детерміновані *інтроспективним або квазірефлексивним* (квазі від лат. *quasi* – уявний не справжній) світосприйманням.

Ефективні коуча залежить від вимірювання соціальних властивостей. Враховуючи цю потребу, були визначені **критерії соціальної зрілості (СЗ)**, в основу яких покладена концепція рефлексивно-рольових детермінант (Л.О.Гапоненко [1]).

Рефлексивний рівень (позитивний): внутрішня і зовнішня психічна реальність обумовлені позитивною рефлексією, що визначається потягом до стійких мотиваційних структур в самопроектуванні, формуванні соціально-значимих смисложиттєвих орієнтацій, дружніх міжгрупових контактів, протистояння байдужості, конформізму; проявляються в рольових позиціях «Відповідальний», «Друг», «Активний», «Творчий».

Інтроспективний рівень (проміжний): внутрішня і зовнішня психічна реальність обумовлені інтроспекцією, визначаються процесами сумніву у власних здібностях, невіри в унікальність власної особистості, чутливі до

критики, вибудовують у будь-яких ситуаціях авторитет як маятник поведінки в ситуації; рольові позиції «Утриманець», «Незнайка», «Конформіст», «Замкнутий».

Квазірефлексивний рівень (негативний):) : внутрішня і зовнішня психічна реальність обумовлені квазірефлексією, визначається цей рівень сталою ригідністю «Я» - концепція», прагненням зберігати в сталому стані стиль свого життя, виражено відчуття самодостатності і що інші повинні їх такими любити, відсутній потяг до самовдосконалення суб'єктного ставлення до життя, схильні до тривожності у випадку критики та звинувачувати оточуючий світ; рольові позиції «Утриманець», «Незнайка», «Конформіст», «Замкнутий» (Л.О.Гапоненко, [1]).

Згідно завдання нашого дослідження, ми здійснили теоретичний аналіз **коучингу**. Етимологія терміну «коучинг» розкриває його сутність. Згідно міфу, вперше термін використовувався в позначені карета, підвода, які виготовлялися в угорському місті Coach [3]. **Коучинг** (анг. «coaching») – повчання, тренерство. «**To coach**» – тренувати, репетиторство до іспиту або змагань [2]. «**Coach**» – 1) приватний педагог; 2) тренер; інструктор [4]. Посилаючись на використання коучингу в освіті, були взяті загально прийняті принципи групової психокорекції – це доброзичливість, активність, партнерство, відкритість, повага, фасилітації, наснага, толерантність, емпатія, конгруентність. У плануванні коучингових занять були враховані наступні методи та їх технології: **GROW** (аббревіатура від англійських слів «goal» (ціль), «reality» (реальність), «option» (варіант), «will» (воля); **SMART** (аббревіатура слів «specified» (конкретний), «measurable» (вимірюваний), «agreed» (узгоджений), «realistic» (реалістичний), «timed» (обмежений у часі); **SMAC** (аббревіатура слів «specified» (конкретний), «measurable» (вимірюваний), «achievable» (досяжний), «challenging» (стимулюючий). Важливою складовою програми були рольові сценарії: «Щастя не в тому, щоб роботи завжди, що хочеш, а в тому, щоб завжди хотіти того, що робиш»; «Достатньо чекати подарунків від життя, треба самому роботи життя»; «Якщо хочеш бути

розумним, навчись розумно запитувати, уважно слухати, спокійно відповідати»(в основу назви коучингових занять були взяті цитати Л.Толстого).

Програму коучингу автор узгоджував з інтересами першокурсників, яка отримала назву: **«Магічна дія коучингу в розвитку соціальної зрілості»**. Вона була втілена протягом вересня - грудня 2019 та березня 2020 із студентами групи ПНП-19 (22 особи). *(Програма пройшла апробацію в публікаціях: Л.О.Гапоненко, 2020, [1]).* Програма має чотири тематичних циклів занять:

Перший цикл занять: «Відкриття власного Я». Він складався з 4-х занять (7 годин), протягом яких студенти навчалися розуміти сутність соціальної зрілості, порівнювали із психологічною зрілістю як здатності управляти собою, взаємодіяти з іншими, мотивувати й контролювати дії в досягненні своєї мети. На перших заняттях була досягнута мета усвідомлення про внутрішні потенціали кожної особистості, завдяки технік обирати різні способи мислення, ставлення до себе.

На цьому етапі емпіричного дослідження ми використали технологію SMART/SMARTER (від англ. smart – розумний). Це мнемонічна аббревіатура, яка використовується для визначення цілі і формулювання завдань. Далі студенти були ознайомлені із технологією коучінга «GROW». Також була виконана робота з ознайомлення правил Goal (формулювання мети). Наведемо приклад:

Коуч: сформулюйте свою мету.

Сергій: отримувати велику зарплату.

Станіслав: створити сім'ю.

Поліна: мені важко сформулювати, ... після того, як я хотіла висловити мету, вийшло, що я живу повсякденними турботами.

Коуч: може у когось є інші думки?

Далі йде пояснення сутності зрілої особистості, її соціальних цінностей, наявності відповідних властивостей – рефлексії, емоційного інтелекту», інтелектуальних здібностей і т.п. в основу яких були покладені технології

Options (розробка варіантів дій). Склалися різні варіанти, їх вирішення через мудрість, що сформульовані в притчах, прислів'ях, крилатих цитат (*«Нещасним або щасливим людини роблять тільки його думки, а не зовнішні обставини. Керуючи своїми думками, він управляє своїм щастям»; «За щастя треба боротися навіть з самим собою»; «У самого злої людини розквітає обличчя, коли їй кажуть, що її люблять. Тільки в цьому вона бачить щастя» (Ф. Ніцше).*

Протягом занять обговорювалися відповіді на питання: *«В якому напрямку треба шукати відповіді?», «Від чого залежить успіх людського життя», «Які відмінні властивості зрілої та незрілої особистості?», «Чи можна розпізнати за рольовими позиціями зрілу та незрілу особу?»* і т.п.

Розпредметнення хибних соціальних уявлень здійснювалося в технології (Coaching Up the Tube):* *Пригадайте власну історію, яка була у Вашому житті, на Вашу думку, поразкою.*

* *Дайте собі відповідь на такі запитання: Чому навчив Вас цей досвід? Чого би Ви зробили менше? Чого би Ви зробили більше? Як би Ви тепер змінили своє відношення до цієї ситуації? Як би Ви використали отриманий досвід у сьогоденній ситуації? Яким би символом Ви могли описати цю ситуацію? Яке значення має для Вас цей символ? (О.О.Нижсенська, В.М. Тименко [8, с.128].*

Студенти шукали відповіді, обговорювали та програвали рольові сценарії, виконували вправи: *«Розпізнання Я в «Магічному дзеркалі», «Розпізнання ролі за критеріями рефлексивно-рольових позицій», «Розпізнання ситуацій, в яких роль змінюється», «Розпізнання власних захисних механізмів в рольових позиціях».* За результатами групових процесів у груповій грі були сформовані ідеї про «Мое «Я»:

- *це ядро, яке діє «тут і зараз», здатне ідентифікувати себе в рольових позиціях як в сюжетних іграх, так і в повсякденному житті (Олександра Ф.);*
- *це здатність узагальнювати попередній досвід, оцінювати теперішнє та планувати своє майбутнє (Юля Б.);*

- *це використовувати «космічні» запаси несвідомого у творчій самореалізації як в особистісному, так і в професійному навчанні (Оксана О.);*
- *моє «Я» є суто індивідуальне, неповторне, але в гармонійній єдності із групою людей, з якими контактую. (Аня Щ.)*

Другий цикл занять – «Відкриття рефлексивного / нерефлексивного Я»

(4 коучингових занять, загальна кількість 7 годин), в яких в більшій мірі використовувалась технологія SWOT. Для підвищення рівня рефлексивності використовувалась рольова гра: «Внутрішній діалог рефлексивного і нерефлексивного Я»; «Сприйняття труднощів і оцінка власних потенціалів»; «Що треба зробити для зміни нерефлексивне Я на рефлексивне Я»; «Пошук кращого шляху в досягненні мети»; «Довіра до власного Я»; «Право вибору»; «Моє «Я» вміє чути себе та інших». студенти навчалися розпізнавати рольові позиції, що було діагностичним в нашій роботі. Протягом цього циклу були сформовані вміння розпізнавати та порівнювати цінність рефлексії та хибність квазірефлексії й інтроспекції. Ретельно відстежувалися такі властивості як нестриманість, ігнорування, протистояння, конфліктність. На цьому етапі роботи було приділено особливу увагу аргументувати свої відповіді за різними прислів'ями, цитатами, притчами, епізодів із народних казок та міфів. Відбувалися позитивні зміни переходу від «рептильного» мислення до абстрактного, логічного. Наприклад, в обговоренні: *«Чому соціально зріла особистість не чекає винагороди за свою діяльність, на відмінну від незрілої особи, яка рідко виходить за встановлені межі в процесі виконання завдання?»*, судження студентів були більш усвідомленими й обґрунтованими. Була застосована техніка розвитку уваги на властивостях СЗ. Завдяки техніці Will, студенти концентрували увагу на шляхи досягнення поставленої мети, соціально виправдані дії. Обговорювалися варіанти відповідей, вносилися нові пропозиції та оцінювалися креативні пропозиції оплесками. Студенти визначали роль мотиву на шляху до успіху.

Застосування *самокоучинг* сприяло оволодінню навичками орієнтуватися в часовому просторі теперішнього та майбутнього життя. Обговорювалися проблеми бар'єрів на шляху успіху, розпізнавалися ці бар'єри в організації навчання. Студенти формулювали висновки, що *и проблема «в середині нас»* (Голви У. Тімоті [2]). Встановлені зміни в установках:

- моє «Я» здатне виступати суб'єктом свого життя в спілкуванні, навчанні та плануванні майбутньої мети;
- моє «Я» набуває сенс в гармонії та партнерській співпраці з іншими однодумцями;
- моє «Я» має достатні психологічні передумови для реалізації власної індивідуальності;
- моє «Я» здатне бути фасилітатором в академічній групі, в родині,

Третій цикл занять – **«Усвідомлення переваги рефлексії як магічного дару в розвитку особистості»** (4 коучингових занять, загальна кількість 7 годин), мета якого була спрямована на розширення уявлень про цінність сформованої властивості соціальної зрілості для студента-психолога. Вправи та тематичні інформації в інтерактивній взаємодії сприяли розвитку: визначення пріоритетів соціальних цінностей; вибудовування матриці моніторингу та передбачення результатів, управління власними бажаннями; матриці некритичного оцінювання та категоризації за полярними ознаками «добро» - «зло».

Найважливішою запорукою успішного саморозвитку студентів в період цього циклу занять, ми вважаємо відвертість, проте не в звичному розумінні, а як це поняття тлумачиться у науковій психології (З.Фрейд за теоріями глибинної психології; А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт за теоріями екзистенційних потреб гуманістичної психології). А саме: «відкритий вияв власної реакції на ситуації «тут і тепер». Найцінніше – це щирість. Завдяки груповій динаміці, учасники навчалися постійно моделювати різні ситуації, що дозволило їм сформулювати такі установки:

- матрицю планування зон мети саморозвитку, пріоритетів у їх досягненні;

- матрицю формулювання завдань щодо досягнення мети «зон близького розвитку» (за Л.С. Виготським);
- матрицю організації соціально значимої діяльності (якісне навчання було пріоритетним для студентів);
- матрицю контролю активної життєвої позиції в будь-якій діяльності.

Четвертий цикл занять – Підсумкові заняття (3 заняття, по 1.20 год., загальна кількість 4 годин). Протягом цих занять обговорювалися результати, уточнювалися наукове розуміння понятійного апарату при використанні технології «Від ситуації до дії» (Ситуація, Думка, Емоція, Дія). Саме на цих заняттях відстежувалися ознаки, що студент рефлексивно деталізує дії від змісту ситуації до кінцевої дії. Наведемо приклад студентки Поліни.

Як змінилися мої погляди після проходження коучингу

Станіслав П. : «Кожен, хто вивчає психологію та хоче оволодіти цією професією, повинен добре розуміти свої бажання, свою мету та відповідність до людини, яка надає допомогу іншій. Участь в коучингу дуже мене змінили, я почав розбиратися в поведінці людей, відстежую помилки в своїх вчинках».

Яна Г. : «... коли я поступала в університет, я навіть і не уявляла специфіку роботи психолога. коучинг навчав спостерігати, що є найбільшим даром психолога».

Анастасія Л.: « ... Тепер я розумію, що психолог, це той хто вміє керувати своєю поведінкою, вміє розставити пріоритети між важливим і другорядним, а не рухатися за течєю». Психолог вміє оцінювати ситуацію та управляти собою».

На завершальному занятті студенти оперували поняттями наукової психології: «особистість», «суб'єкт», «соціальна зрілість», «рефлексія» «інтроспекція», «квазірефлексія», «рольові позиції», «активна соціальна позиція», «інтеграція в суспільство», «емпатія», «толерантність», «ідентичність», «відповідність», «відкритість» та інші. Розуміння цих понять сприяло розвитку соціальної зрілості студента-психолога.

ВИСНОВКИ. За результатами емпіричної програми з використання коучингу в розвитку соціальної зрілості встановлені позитивні зрушення в розвитку особистості першокурсників. Емпірична програма «Магічна дія коучингу в розвитку соціальної зрілості», складається з 4-х циклів, загальною

кількістю 25 годин, кожен з яких має свою мету та завдання: перший цикл «Відкриття власного Я» (7 год.), «Відкриття рефлексивного / нереліксивного Я» (7 год.), «Усвідомлення переваги рефлексії як магiчного дару в розвитку особистості» (7 год.), «Підсумкові заняття» (4 год.).

У нашій роботі використані технології та методи SMART/SMARTER, Goal (поставнока цілі), Options (розробка варіантів дій), Will (концентрація уваги на поставленій меті), самокоучинг (здатність студента виступати менеджером свого життя).

За результатами встановлений визначився потужний потенціал коучингу як методу в розвитку соціальної зрілості. Найбільш виразно відмічаються такі ознаки:

1. *Гнучкість академічної адаптації першокурсників.* За результатами зимової сесії із 22 студентів, 2 студента (9,0%) здали сесію на підвищену стипендію, 9 склали на звичайну стипендію (40,9%), 6 студентів, які вчаться за контрактом здали на добре і відмінно (27,27%) і тільки 5 студентів (22,72%) отримали оцінки «задовільно». Ці показники є високими, враховуючи, що набір 2019-2020 н/р був доволі складним. Серед цих студентів 9 осіб приєдналися до наукових гуртків з психології і 3 особи узагальнили результати своїх досліджень в науково-методичних студентських збірниках Криворізького державного педагогічного університету та Центральноукраїнському державному педагогічному університеті (наукові збірники кафедр практичної психології).

2. *Рефлексивний деталізований аналіз,* результативність якого виявилася в корекції асоціальної поведінки. У групі майже не відстежувалися випадки невчасного виконання навчальних завдань, пропуски пар без поважних причин. Найбільш виразними виявилися такі властивості у поведінці студентів: а) потяг до інтеграції в студентську групу, в наукові гуртки, у факультетські організації самоуправління; б) відповідальність за якість навчання; в) усвідомлення смислу професійної освіти; г) децентрація уваги «бути в ситуації та над нею»; д) гнучкість оптимального вирішення проблемних стосунків.

3. *Ідентифікація рольових позицій* був використаний нами як діагностичний, так і розвивальний. Відбулася корекція хибних уявлень про красу людини (*раніше оцінювалися тільки зовнішні показники*), про оцінювання успішності навчання (*раніше цінилися тільки високі бали*).

4. Доведено, що рефлексивно-рольова концепція сприяє ефективності коучингових занять, стимулює самоаналіз власних мотивів та мотивів інших людей. Водночас, режисура рефлексивно-рольових сценаріїв потребує від коуча професійної компетентності в галузі рефлексивних теорій та творчих здібностей моделювати асоціативні уявлення щодо розширення рефлексивного мислення, рефлексивної свідомості та рефлексивного спілкування.

Предметом **подальших** наукових досліджень вважаємо більш детальне вивчення Life Coaching (Лайф-коучинг) для вимірювання рольових позицій в «інтроспекції + рефлексії» та «квазірефлексії + інтроспекції».

Література:

1. Гапоненко Л.А. Рефлексивно-ролевая концепция в развитии социальной зрелости студента-психолога в работе коуча / Л.А.Гапоненко The 7th International scientific and practical conference “Scientific achievements of modern society” (March 4-6, 2020) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2020. 1091 p. (P. 408-414) .

2. Голви У.Тимоти Работа как внутренняя игра: Фокус, обучение, удовольствие и мобильность на рабочем месте /У. Тимоти Голви, Пер.с англ. – М.: Альпина Бизнес Букс,2005—252 с.

3. Данилова М. А. Что такое коучинг. Коучинг: стоки, подходы, перспективы / М. А. Данилова, Е. В. Фролова. – СПб. : 2007. – 110 с.

4. Леонтьев Д.А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т.11. – С. 110-135.

5. Лозарко О.В. Соціальна зрілість як інтегративний модуль професійної безпеки сучасного студента / О.В.Лозарко // Науковий вісник Херсонського державного університету

http://pj.kherson.ua/file/2016/psychology_03/ukr/part_1/12.pdf

6. Мадді С. Рефлексія над вопросом «Кто Я» / С. Мадді: [Електроний носій <https://www.b17.ru/blog/81991/>]

7. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. : «Альпина нон-фикшн» – 2011 <http://www.management.com.ua/books/view-books.php?id=1108>

8. Нежинська О. О. Н 43 Основи коучингу : навчальний посібник / О. О. Нежинська, В. М. Тищенко. – Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. – 220 с.

9. Парслоу Э. Коучинг в обучении : Практические методы и техники / Эрик Парслоу, Моника Рэй: [Пер. с англ. А.Маслов] СПб. : ПИТЕР, 2006. - 203 с.

10. Фурст Дж.Б. Невротик, его структура и внутренний мир / Дж. Б. Фурс. – М. издательство иностранной литературы, 1957 // <http://psylib.org.ua/books/furst01/index.htm>

Стаття підготовлена в рамках кафедральної науково-дослідної теми «Теорія і практика розвитку соціальної зрілості студента-психолога»

Стаття відправлена 15.06.2020 р.

© Гапоненко Л.О.

**КОУЧИНГ З РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

Автор Гапоненко Л.О., к.пед.наук, доцент кафедри практичної психології
Криворізького державного педагогічного університету;

**COACHING ON THE DEVELOPMENT OF SOCIAL MATURITY
STUDENT PSYCHOLOGIST**

Author Gaponenko LO, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of
Practical Psychology, Kryvyi Rih State Pedagogical University;