



ЗИГМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою університету

Протокол №10 від
«11» червня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОДИНАМІЧНИЙ КОУЧІНГ

Освітній рівень: Перший (бакалаврський)

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»

Спеціальність: С4 Психологія

Освітньо-професійна програма "Психологія"

Статус дисципліни: вибіркова

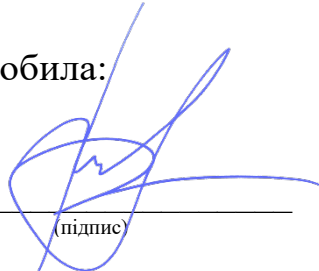
Форма навчання: денна

<u>Форма навчання</u>	<u>Курс</u>	<u>Семестр</u>	<u>Лекції (год.)</u>	<u>Практичні (год.)</u>	<u>Самостійна робота студента (год.)</u>	<u>Разом (год.)</u>	<u>Залік (сем.)</u>
<u>Денна</u>	<u>4</u>	<u>8</u>	<u>20</u>	<u>16</u>	<u>54</u>	<u>90</u>	<u>8</u>

Робоча програма розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів в галузі С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини», Спеціальність: С4 Психологія, затвердженої вченою радою ЗФУУ (протокол № 10 від «11» червня 2025 року).

Програму навчальної дисципліни розробила:

Доктор психологічних наук,
професор кафедри психології



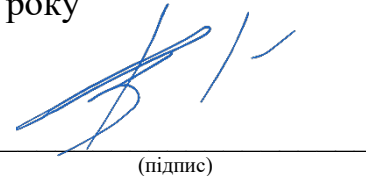
(підпис)

Т. Писаренко

Робочу програму обговорено та затверджено на засіданні кафедри психології

Протокол № 9 від “21” травня 2025 року

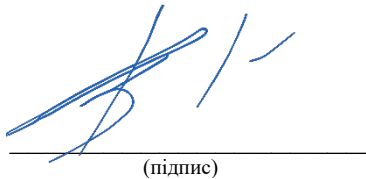
Завідувач кафедри психології



(підпис)

І. Клименко

Гарант ОПП «Психологія»



(підпис)

І. Клименко

Пролонговано:

на 20__ /20__ н.р. _____	(_____)	“ ____ ” _____	20__ р., протокол №__
	(підпис)	(ПІБ)	
на 20__ /20__ н.р. _____	(_____)	“ ____ ” _____	20__ р., протокол №__
	(підпис)	(ПІБ)	
на 20__ /20__ н.р. _____	(_____)	“ ____ ” _____	20__ р., протокол №__
	(підпис)	(ПІБ)	
на 20__ /20__ н.р. _____	(_____)	“ ____ ” _____	20__ р., протокол №__
	(підпис)	(ПІБ)	

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ОПП, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	
Кількість кредитів - 3	Галузь знань – С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»	Статус дисципліни вибіркова Мова навчання Українська	
Змістових модулів - 2	Спеціальність: С4 Психологія Освітньо-професійна програма «Психологія»	Рік підготовки	
		1-й	
		Семестр	
			8-й
Загальна кількість кредитів/годин - 3/90		Лекції (год.)	
		20	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 4 год.;	Ступень вищої освіти - Бакалавр	Практичні(год.)	
		16	
		Самостійна робота(год.)	
		54	
		Всього	
		90	
		Вид контролю	
			Залік

2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Психодинамічний коучінг» є формування у здобувачів вищої освіти системних знань та практичних навичок застосування психодинамічного підходу у сфері організаційного розвитку, управління персоналом та консультування.

Дисципліна спрямована на:

- ознайомлення з теоретичними основами психоаналізу організацій та соціоаналізу;
- формування розуміння закономірностей функціонування та розвитку організацій, їхніх життєвих циклів і культурних особливостей;
- розвиток умінь здійснювати організаційну діагностику, аналіз управлінських рішень та консультативну підтримку;
- підготовку до роботи з феноменами лідерства, груповими процесами, комунікаціями та мотивацією персоналу;
- виховання професійної компетентності у сфері управлінського консультування, супроводу змін та інновацій.

2.2. Завдання вивчення дисципліни.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Психодинамічний коучінг» є:

- Теоретичні завдання:
 - засвоїти основи психоаналізу організацій та соціоаналізу;
 - ознайомитися з концепціями організаційного розвитку, життєвих циклів та організаційної культури;
 - зрозуміти психодинамічні закономірності функціонування організацій та їхніх суб'єктів.
- Методологічні завдання:
 - оволодіти методами організаційної діагностики, аналізу управлінських рішень та консультативного інтерв'ю;
 - навчитися застосовувати психодинамічний підхід у дослідженні групових процесів, комунікацій та мотивації персоналу;
 - розвинути навички аналізу організаційних патологій та визначення норми й відхилень у розвитку організацій.
- Практичні завдання:
 - сформувати компетентність у здійсненні індивідуального та групового коучінгу в організаційному контексті;
 - навчитися працювати з феноменами лідерства, командної взаємодії та управління конфліктами;
 - розвинути здатність консультувати організації щодо змін, інновацій та розвитку організаційної культури.
- Професійні завдання:
 - виховати готовність до етичної та відповідальної консультативної діяльності;
 - сформувати професійну чутливість до психодинамічних процесів у колективах;
 - підготувати здобувачів до роботи бізнес-консультантами, коучами та організаційними психологами.

2.3. Передумови для вивчення дисципліни.

Передумови для вивчення дисципліни «Психодинамічний коучінг» визначаються базовими знаннями з психології, соціальних наук та методології досліджень, які забезпечують студентів необхідним теоретичним і практичним підґрунтям.

Пререквізити (необхідні попередні дисципліни):

- Загальна психологія – базові знання про психічні процеси та закономірності поведінки.
- Психологія особистості – розуміння структури та індивідуальних особливостей особистості.
- Соціальна психологія – знання про взаємодію особистості та групи, соціальні процеси.

- Диференційна психологія – уявлення про індивідуальні відмінності та їхній вплив на функціонування.
- Соціологія – розуміння соціальних систем і організаційних процесів.
- Методи дослідження в психології (кількісні та якісні) – навички аналізу даних та проведення досліджень.

Постреквізити (дисципліни, що спираються на здобуті знання):

- Індивідуальна та групова терапія – застосування психодинамічного підходу у терапевтичній практиці.
- Основи психологічного консультування – інтеграція коучінгових технік у консультативну діяльність.
- Психологія сім'ї та подружжя – використання психодинамічного коучінгу у сімейному та груповому контексті.
- Клінічна психологія та патопсихологія – застосування психодинамічного аналізу у клінічній практиці.
- Рівні психологічних втручань у психосоціальному супроводі – використання психодинамічного коучінгу як одного з рівнів допомоги.
- Психологічний супровід військовослужбовців – практичне застосування психодинамічного підходу у специфічних соціальних та професійних умовах.
- Професійна практика, клінічна практика, переддипломна практика – закріплення навичок психодинамічного коучінгу у реальних умовах.

3. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Теоретичні основи та професійні стандарти коучінгу

Тема 1. Поняття коучінгу.

- Мета, принципи та види коучінгу. Історія виникнення коучінгу.
- Відмінності коучінгу від інших видів надання психологічної допомоги.
- Поняття «коуч», «психолог», «тренер», «консультант», «терапевт», «експерт»: спільне та відмінне.
- Основні підходи до визначення поняття «коучінг».
- Переваги застосування коучінгу в особистісній і професійній діяльності.
- Види коучінгу: лайф-коучінг, бізнес-коучінг, коучінг для керівників, коучінг кар'єри, коучінг на робочому місці, коучінг спорту, коучінг освіти, сімейний коучінг, коучінг особистої ефективності.
- Індивідуальний та груповий коучінг.

Тема 2. Особистісні та професійні якості коуча.

- Особливості процедури навчання коучінгу. Міжнародна федерація коучінгу (ICF). Школа коучінгу.
- Філософія та визначення коучінгу ICF. Відповідальність коуча.
- Мета та функції ICF. Глобальні досягнення ICF. Базові області компетенції ICF: створення фундаменту, спільне створення відносин,

ефективна комунікація, фасилітація навчання і результатів. Рівні сертифікації ICF.

- Професійні стандарти ICF. Особистісні та професійні якості коуча.
- Професійний і життєвий досвід коуча, емпатія, місія та філософія коуча, професійний і особистий розвиток.
- Ключові компетентності коуча: укладення контракту на проведення коучінгу, проведення коуч-сесій, розвиток і саморозвиток.
- Якості, необхідні коучу для досягнення успіху у професії.

Тема 3. Коучінговий процес.

- Особливості та процедурні аспекти коучінгового процесу.
- Етапи коучінгового процесу: аналіз ситуації та збір необхідної інформації, планування системи відповідальності, реалізація плану з використанням різноманітних технік коучінгу, оцінка результативності.
- Умови ефективності реалізації плану. Ключові елементи у процесі коучінгу: усвідомлення та відповідальність.
- Процедури, необхідні на кожному етапі коуч-сесії: встановлення контакту, укладення контракту, визначення мети, використання досвіду, планування діяльності, висновок, підведення підсумків.
- Оцінка ефективності коучінгу. Суб'єкти оцінки ефективності коучінгу.
- Постановка запитань у коучінговому процесі.
- Розповсюджені помилки при постановці запитань.
- Типи коучінгових розмов.

Тема 4. Емоції та мотивація у коучінговому процесі

- Роль емоцій під час коучінгового процесу.
- Перехід від реактивності до проактивності (за С. Кові).
- Поняття «коло впливу» та чотири ментальні підходи за С. Кові.
- Прокрастинація: причини та способи подолання.
- Ланцюжок демотивації.

Модуль 2. Інструменти, техніки та практичні методи коучінгу

Тема 5. Мотивація та самомотивація

- Мотивація до змін як основа коучінгового процесу.
- Способи самомотивації.
- Ключові ресурси за Р. Гандапасом.
- «Зона комфорту» у коучінгу та п'ять кроків виходу з неї.
- Основи системи наддосягнень: життєва енергія, мета, фокусування, інструменти та стратегії.

Тема 6. Моделі та інструменти коучінгу

- Модель GROW.

- Т-модель.
- Модель AID.
- Модель SMART.
- Модель SWOT.
- Модель SCORE.
- Матриця Ейзенхауера.
- Рамка результату.

Тема 7. Техніки оцінки та розвитку

- Колесо життєвого балансу.
- Метод «360 градусів».
- Техніка визначення причини недосягнення цілей.
- Модель порятунку та відповідальності клієнта.
- Техніка ДСР – ефективне цілепокладання.

Тема 8. Практичні техніки та метафоричні інструменти

- Техніка «Коло досконалості».
- Техніка «Я щасливий!».
- Техніка самокоучінгу LevelUp.
- Використання метафор у коучінгу.
- Метафоричні асоціативні карти.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни

Назви змістовних модулів і тем практичних занять	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		л.	пр.	с.р.
Модуль 1. Теоретичні основи та професійні стандарти коучінгу				
Тема 1. Поняття коучінгу.	11	2	2	7
Тема 2. Особистісні та професійні якості коуча.	11	2	2	7
Тема 3. Коучінговий процес.	11	2	2	7
Тема 4. Емоції та мотивація у коучінговому процесі	11	2	2	7
Модуль 2. Інструменти, техніки та практичні методи коучінгу				
Тема 5. Мотивація та самомотивація	12	3	2	7
Тема 6. Моделі та інструменти коучінгу	12	3	2	7
Тема 7. Техніки оцінки та розвитку	11	3	2	6
Тема 8. Практичні техніки та метафоричні інструменти	11	3	2	6
Усього:	90	20	16	54

5. Тематика практичних занять з дисципліни

Модуль 1. Теоретичні основи та професійні стандарти коучінгу

Тема 1. Поняття коучінгу

- Порівняти коучінг із психологічним консультуванням, тренінгом та психотерапією (аналіз спільного та відмінного).

- Визначити переваги застосування коучінгу у власній професійній діяльності.
- Розробити приклади ролей коуча по відношенню до клієнта.
- Класифікувати види коучінгу (лайф-, бізнес-, кар'єрний, освітній тощо) та навести приклади їх застосування.

Тема 2. Особистісні та професійні якості коуча

- Скласти перелік ключових особистісних якостей, необхідних для успіху коуча.
- Ознайомитися зі стандартами ICF та визначити їх значення для професійної діяльності.
- Проаналізувати приклади етичної відповідальності коуча у роботі з клієнтом.
- Визначити рівні сертифікації ICF та їх вимоги.

Тема 3. Коучінговий процес

- Відпрацювати етапи коучінгового процесу: аналіз ситуації, планування, реалізація, оцінка результатів.
- Провести вправу «Укладення контракту» з клієнтом (імітація коуч-сесії).
- Скласти перелік процедур, необхідних на кожному етапі коуч-сесії (контакт, мета, планування, підсумки).
- Визначити поширені помилки при постановці запитань та запропонувати способи їх уникнення.

Тема 4. Емоції у коучінговому процесі

- Виконати вправу «Реактивність vs проактивність» за моделлю С. Кові.
- Проаналізувати власне «коло впливу» та визначити сфери контролю.
- Виявити причини особистої прокрастинації та скласти план її подолання.
- Розробити приклади конструктивних реакцій на життєві події.

Тема 5. Мотивація та самомотивація

- Скласти індивідуальний план самомотивації.
- Визначити ключові ресурси за Р. Гандапасом у власному житті.
- Виконати вправу «Вихід із зони комфорту» (п'ять кроків).
- Проаналізувати власну систему наддосягнень: енергія, мета, фокусування.

Тема 6. Моделі та інструменти коучінгу

- Провести коуч-сесію за моделлю GROW.
- Використати SMART для постановки цілей.
- Застосувати SWOT-аналіз для оцінки особистої або професійної ситуації.
- Виконати вправу з Матрицею Ейзенхауера для пріоритизації завдань.

Тема 7. Техніки оцінки та розвитку

- Побудувати «Колесо життєвого балансу» та визначити сфери для розвитку.
- Провести самооцінку за методом «360 градусів».
- Виконати вправу «Визначення причин недосягнення цілей».
- Скласти план цілепокладання за технікою ДСР.

Тема 8. Практичні техніки та метафоричні інструменти

- Виконати вправу «Коло досконалості».
- Провести техніку «Я щасливий!» для підвищення позитивної мотивації.
- Використати техніку самокоучінгу LevelUp для постановки нових цілей.
- Застосувати метафоричні асоціативні карти для роботи із запитом клієнта.

6. Тематика самостійних занять з дисципліни

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Поняття коучінгу – Порівняння коучінгу з психологічним консультуванням, тренінгом та психотерапією. – Аналіз переваг застосування коучінгу у професійній діяльності. – Визначення ролей коуча по відношенню до клієнта. – Класифікація видів коучінгу та приклади їх використання.	7
2	Тема 2. Особистісні та професійні якості коуча – Визначення ключових особистісних якостей коуча. – Ознайомлення зі стандартами ICF та їх практичне застосування. – Аналіз етичної відповідальності коуча у роботі з клієнтом. – Вивчення рівнів сертифікації ICF та їх вимог.	7
3	Тема 3. Коучінговий процес – Відпрацювання етапів коучінгового процесу: аналіз, планування, реалізація, оцінка. – Практика укладення контракту з клієнтом. – Визначення процедур на кожному етапі коуч-сесії. – Аналіз поширених помилок при постановці запитань	7
4	Тема 4. Емоції та мотивація у коучінговому процесі – Вправи на перехід від реактивності до проактивності (за С. Кові). – Аналіз «кола впливу» та ментальних підходів. – Виявлення причин прокрастинації та способів її подолання. – Практика роботи з емоційними станами клієнта.	7
5	Тема 5. Мотивація та самомотивація – Розробка індивідуального плану самомотивації. – Визначення ключових ресурсів за Р. Гандапасом. – Вправи на вихід із «зони комфорту». – Аналіз системи наддосягнень: енергія, мета, фокусування.	7
6	Тема 6. Моделі та інструменти коучингу – Проведення коуч-сесії за моделлю GROW. – Постановка цілей за SMART. – SWOT-аналіз особистої чи професійної ситуації.	7

	– Використання Матриці Ейзенхауера для пріоритизації завдань.	
7	Тема 7. Техніки оцінки та розвитку – Побудова «Колеса життєвого балансу». – Проведення самооцінки за методом «360 градусів». – Вправи з визначення причин недосягнення цілей. – Планування цілей за технікою ДСР.	6
8	Тема 8. Практичні техніки та метафоричні інструменти – Виконання вправи «Коло досконалості». – Техніка «Я щасливий!» для підвищення мотивації. – Самокоучинг LevelUp. – Використання метафоричних асоціативних карт у роботі з клієнтом.	6
Всього		54

7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Психодинамічний коучінг» використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студентів:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- реферати, презентації;
- залік

8. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Психодинамічний коучінг» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2	
40%	10%	40%	10%
Поточне оцінювання	Модульний контроль 1	Поточне оцінювання	Модульний контроль 2
Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (4 заняття, 4 теми – 4 оцінки). 2.Модульний контроль 1 проводиться на 4 занятті. Оцінка за Модульний контроль 1 виставляється на підставі виконання письмового завдання.		Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (4 заняття, 4теми – 4 оцінки). 2.Модульний контроль 2 проводиться на останньому практичному занятті. Оцінка за Модульний контроль 2 виставляється на підставі виконання письмового завдання.	

Усі форми контрольних заходів та критерії оцінювання здобувачів зазначенні в положенні університету про оцінювання результатів вивчення навчальної дисципліни.

Шкала оцінювання

За шкалою університету	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	відмінно	A (відмінно)
85-89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№ п/п	Найменування	Номер теми
1	Мультимедійний проектор	1-8
2	Проекційний екран	
3	Комунікаційне програмне забезпечення (Google Chrome, Firefox)	
4	Наявність доступу до мережі Інтернет	
5	Персональні комп'ютери, ноутбук.	
6	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі он-лайн (за необхідності)	
7	Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання (за необхідності)	
8	Програмне забезпечення: ОС Windows	

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні:

1. Коучінг: технологія розкриття внутрішнього потенціалу дослідника : навчально-методичний посібник для здобувачів освітньо-наукового ступеня «доктор філософії» зі спеціальності Економіка усіх форм навчання [Електронний ресурс] / [упоряд. О. В. Захарова] М-во освіти і науки України; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 65 с.
2. Кульчицька А.В. Цілепокладання як основа коучінгу: теоретико-методологічний аналіз проблеми. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 31. С. 171-182.
3. Нежинська О. О. , Тименко В. М. Коучінг як технологія розвитку лідерства у сфері освіти. Теоретичний та науково-методичний часопис «Вища освіта України»; 2017, No 2 (додаток1) ; Тематичний випуск «Університет і лідерство». Київ : Інститут вищої освіти НАПН України, 2017. С. 65-68.
4. Нежинська О. О., Тименко В. М. Коучінг як інструмент соціально-психологічної допомоги клієнту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія11. Соціальна

- робота. Соціальна педагогіка. Вип. 23: збірник наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. С. 182-187.
5. Нежинська О. О., Тименко В. М. Основи коучінгу : навчальний посібник. Київ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
 6. Савчук Б., Білавич Г. Феномен коучінгу в зарубіжному дискурсі. Нова педагогічна думка. 2020. № 2. С. 7-11
 7. Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності: монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.]; за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 204 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742710>

Додаткові:

1. Whitmore, J. Коучинг високої ефективності. Київ: Вид-во «Основи», 2019. 256 с.
2. Гандапас, Р. Емоційний інтелект лідера. Харків: Фабула, 2021. 288 с.
3. International Coaching Federation. ICF Core Competencies. New York: ICF Publishing, 2021. 45 p.
4. Passmore, J. The Psychology of Coaching and Mentoring. London: Routledge, 2022. 320 p.
5. Клімов, Є. Психологія професійної діяльності. Київ: Либідь, 2018. 368 с.
6. Freud, S. Group Psychology and the Analysis of the Ego. Vienna: International Psychoanalytic Press, 1921. 134 p.
7. Obholzer, A., Roberts, V. The Unconscious at Work: Individual and Organizational Stress in the Human Services. London: Routledge, 2019. 240 p.
8. Кові, С. 7 навичок високоефективних людей. Київ: КМ-Букс, 2020. 432 с.

Інформаційні ресурси:

1. International Coach Federation (ICF). – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.coachfederation.org/ICF>
2. Коучінг – інструмент особистого і професійного розвитку [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.lifecoach.com.ua/>
3. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. URL: appspsychology.org.ua
4. Вчені записки Таврійського національного університету: серія Психологія. URL: vernadskyjournals.in.ua
5. Психологічний часопис. URL: apsijournal.com