



ЗИГМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою університету
Протокол №10 від
«11» червня 2025 р.

ПСИХОДИНАМІЧНИЙ КОУЧІНГ

СИЛАБУС

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>

1. Загальна інформація про викладача (лектора, асистента).

Писаренко Тетяна Володимирівна

Ректор, доктор психологічних наук, професор кафедри психології ЗФУУ

Контактна інформація: e-mail: office@usfu.edu.ua

2. Назва, код дисципліни і кількість кредитів

На вивчення навчальної дисципліни «Психодинамічний коучінг» відводиться 90 годин 3 кредити ЄКТС.

3. Час і місце проведення навчальної дисципліни

Вивчення здійснюється протягом 8 семестру на 4-ому курсі навчання.

4. Пререквізити і постреквізити навчальної 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.

5. Характеристика навчальної дисципліни

Дисципліна спрямована на формування у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про психодинамічний підхід у коучинговій практиці. Вона поєднує класичні положення психоаналітичної теорії з сучасними методами коучінгу, що дозволяє глибше розуміти внутрішні мотиви, несвідомі процеси та динаміку особистісного розвитку клієнта.

Курс охоплює вивчення базових концепцій психодинаміки (несвідоме, захисні механізми, внутрішні конфлікти), їх інтеграцію у процес коучингової взаємодії, а також методи роботи з опором, трансфером і контртрансфером. Значна увага приділяється розвитку навичок аналізу внутрішніх ресурсів клієнта, постановці цілей та формуванню стратегій особистісного і професійного зростання.

Здобувачі отримують знання про закономірності психодинамічної роботи, уміння застосовувати інструменти глибинного коучінгу, навички організації ефективної взаємодії та підтримки клієнта у процесі самопізнання. Дисципліна забезпечує готовність інтегрувати психодинамічні підходи у різні сфери психологічної практики — консультування, освіту, бізнес та соціальну роботу.

6. Призначення навчальної дисципліни.

Навчальна дисципліна «Психодинамічний коучінг» призначена для забезпечення професійної підготовки здобувачів вищої освіти у сфері психологічного консультування та коучінгу.

Дисципліна забезпечує поєднання теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для ефективної роботи психолога-консультанта та коуча, орієнтованого на глибинні процеси особистості.

7. 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.

8. 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:
 - сформулювати 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;
 - сформулювати професійну чутливість до психодинамічних процесів у колективах;
 - підготувати здобувачів до роботи бізнес-консультантами, коучами та організаційними психологами.

8.1. У результаті вивчення навчальної дисципліни «Психодинамічний коучінг» здобувач вищої освіти повинен

Знати:

- основні положення психоаналітичної теорії та їх інтеграцію у коучингову практику;
- базові концепти психодинаміки (несвідоме, внутрішні конфлікти, захисні механізми);
- закономірності трансферу, контртрансферу та опору у взаємодії з клієнтом;
- сучасні методи психодинамічного коучінгу та їх застосування у різних сферах психологічної практики;

- етичні та професійні стандарти роботи коуча у психодинамічному підході.

Уміти:

- аналізувати внутрішні мотиви та несвідомі процеси клієнта;
- застосовувати психодинамічні техніки у процесі коучингової взаємодії;
- працювати з проявами опору, трансферу та контртрансферу;
- організовувати ефективну комунікацію та підтримку клієнта у процесі самопізнання;
- формувати стратегії особистісного та професійного розвитку клієнта;
- інтегрувати психодинамічний коучінг у консультування, освітні та бізнес-процеси.

9. 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, висновки, 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.

10. 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

11. 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.	7

	– Практика укладення контракту з клієнтом. – Визначення процедур на кожному етапі коуч-сесії. – Аналіз поширених помилок при постановці запитань	
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. – Використання Матриці Ейзенхауера для пріоритизації завдань.	7
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

12. 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. Серія 11. 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., Тищенко 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

13. Контроль і оцінка результатів навчання

13.1. Види контролю (поточний, підсумковий), проміжна атестація Методи контролю: поточний, підсумковий.

При оцінюванні знань здобувача освіти приділяється перевага стандартизованим методам контролю: тестування (комп'ютерне), письмові роботи, контроль практичних навичок.

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті

відповідно до конкретних цілей теми. Він містить: опитування, співбесіду, відповіді на питання, комп'ютерне тестування, виступ з доповіддю, захист рефератів.

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці вивчення дисципліни у вигляді *диференційованого заліку*.

13.2. Форми контролю

Оцінка за розділ визначається як сума оцінок поточної навчальної діяльності (у балах) та оцінки підсумкового контролю (у балах), яка виставляється при оцінюванні теоретичних знань та практичних навичок відповідно до переліків, визначених програмою дисципліни.

Максимальна кількість балів, що присвоюється здобувачу освіти при засвоєнні кожного розділу (залікового кредиту) – 100, в тому числі за поточну навчальну діяльність – 60 балів (60%), за результатами підсумкового контролю – 40 балів (40%).

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей з кожної теми та під час індивідуальної роботи викладача зі здобувачами освіти. При оцінюванні навчальної діяльності здобувача освіти необхідно надавати перевагу стандартизованим методам контролю: тестуванню, структурованим письмовим роботам, структурованому за процедурою контролю практичних навичок в умовах, що наближені до реальних.

14. Політика навчальної дисципліни

Здобувач освіти зобов'язаний дотримуватися обов'язків, передбачених статтею 63 Закону України «Про вищу освіту», а також:

- своєчасно та в повному обсязі відвідувати заняття, передбачені навчальним планом та графіком навчального процесу;
- своєчасно та належним чином виконувати всі види завдань, передбаченими навчальними планами та програмами;
- у встановленому державними стандартами обсязі володіти теоретичними знаннями, практичними навичками, сучасними методами досліджень, проходити контрольні заходи, передбачені навчальними планами та програмами;
- своєчасно складати (перескладати) залік, виконувати контрольні роботи, відпрацьовувати заняття в терміни та за графіком, встановленими кафедрою психології;
- своєчасно інформувати викладача щодо неможливості з поважних причин відвідувати заняття; постійно прагнути до підвищення загальної культури, морального вдосконалення, проявляти належну повагу до керівних, науково-педагогічних, навчально-допоміжних працівників;
- дбайливо ставитись до майна, яке йому надано в користування, дотримуватись правил внутрішнього трудового розпорядку;
- виконувати вимоги з охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії, протипожежної безпеки, передбачені відповідними правилами та інструкціями.

- у повному обсязі відшкодувати збитки, нанесені невиконанням чи неналежним виконанням умов з охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії, протипожежної безпеки.

Здобувач освіти зобов'язаний дотримуватися положень етичного кодексу ЗФУУ.

Здобувач освіти має права, передбачені статтею 62 Закону України «Про вищу освіту».

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