

УДК 37.04

DOI <https://doi.org/10.32782/1992-5786.2024.97.4>**Г. М. Кот**

кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри філософії та педагогіки
Київського національного університету культури і мистецтв

М. С. Діденко

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри філософії та педагогіки
Київського національного університету культури і мистецтв

КОУЧИНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ УПРОДОВЖ ЖИТТЯ

У статті обґрунтовуються можливості коучингу в мотивації навчання упродовж життя як вимоги глобальних технологічних змін та способу життя, який потребує постійного оновлення знань та вдосконалення професійних компетенцій.

Розкрито ключові принципи, які стали основним підґрунтям успішного застосування коучингу в безперервній освіті: партнерство, індивідуальний підхід, орієнтація на рішення, орієнтація на саморозвиток (автономію), фокус на результаті, підвищення впевненості. Також охарактеризовано низку завдань, які коучинг допомагає вирішувати у безперервній освіті. Більшість з них орієнтовані на пошук та/чи формування внутрішньої мотивації до навчання, яка є базовим компонентом освітньої діяльності. Основні прийоми коучингу для формування мотивації: пояснення цілей; обґрунтування важливості й корисності освітньої діяльності; логічне і послідовне впорядкування дій; формування вміння сприймати помилки як щось позитивне; сприяння постійному спілкуванню.

У висновках наголошено, що коучинг – це процес, у якому професійний коуч допомагає людині визначити свої цілі, знайти внутрішні ресурси для їх досягнення і подолати перешкоди. Він фокусується на розвитку навичок, необхідних для успіху, та підтримує в прийнятті рішень і реалізації планів. Коучинг є потужним засобом формування мотивації до безперервного навчання, оскільки сприяє саморефлексії, постановці значущих цілей і розкриттю особистісного потенціалу. Завдяки акцентуації на розвитку мотивації (особливо внутрішньої) він допомагає навчатися не лише через зовнішні стимули (винагороду, кар'єру), а й через власне прагнення до самореалізації, досягнення цілей тощо. Не останню роль відіграє формування позитивного ставлення до навчання як до захопливого та значущого процесу за рахунок прагнення до створення сприятливого емоційного середовища. Загалом використання коучингових підходів у освітньому середовищі створює умови для трансформації безперервної освіти, орієнтуючи її на розвиток особистості, здатної ефективно адаптуватися до змін і викликів сучасного світу, пізнавати і розуміти його складність.

Ключові слова: освіта упродовж життя, коучинг, мотивація, індивідуальний підхід, самоусвідомлення.

Постановка проблеми. Навчання протягом життя (безперервне навчання, lifelong learning) – це набір усіх інструментів, які є доступними для професіоналів, з метою оновлення їхніх навичок і знань у конкретній робочій сфері.

Безперервна освіта стає все більш актуальною майже для кожного професійного сектора. Так, у звіті Всесвітнього економічного форуму «Future of Job» 2023 р. підкреслюється, що протягом наступних п'яти років зміниться 44% ключових навичок, а до 2027 р. шестеро із десяти працівників потребуватимуть навчання [10]. Тому безперервна освіта – це вимога перманентних глобальних технологічних змін та способу життя, який потребує постійного оновлення знань та вдосконалення професійних компетенцій. В сучасних умовах вона дає можливість вирішувати надваж-

ливе завдання – акцентувати «на пріоритетному врахуванні можливостей людського капіталу, що вимагає комплексних і погоджених зусиль всіх суб'єктів, які впливають на його розвиток» [1, с. 15].

Меморандум про безперервну освіту Комісії Європейського Союзу від 30 жовтня 2000 р. серед шести основних принципів, пріоритетних для формування системи безперервної освіти, виокремлює розвиток наставництва і консультування [8]. Тому в системі безперервного навчання особливе місце може зайняти коучинг, який пропонує індивідуальний та ефективний підхід до здобуття знань і навичок, зокрема демонструє найкращі результати у формуванні soft skills і мотивації до навчання протягом життя.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Методологічним підґрунтям роботи стали напра-

цювання українських і зарубіжних науковців із різних сфер наукового знання: соціальної і когнітивної психології, педагогіки, соціальних комунікацій та ін., що свідчить про міждисциплінарний характер питання.

Останніми роками збільшується кількість досліджень різних аспектів безперервної освіти серед українських науковців.

У статті «Безперервна освіта як чинник конкурентоспроможності майбутніх фахівців» [5] Н. Сердюк та Т. Фогель обґрунтовують суспільну значущість концепції «освіта протягом життя», досліджують формування уявлення і ставлення до освіти як безперервного процесу, «історію становлення та різні підходи до організації безперервної освіти з погляду доцільності й ефективності використання людських ресурсів, шляхи впровадження безперервної освіти в Україні з позиції формування конкурентоспроможності майбутніх фахівців» [5, с. 67]. Також аналізує поняття «безперервна освіта», рівень її популярності в українському освітньому просторі та вплив на формування і підвищення професійної компетентності фахівців А. Сало у публікації «Безперервна освіта як пріоритетний напрямок підвищення професійної компетентності фахівців» [4]. У статті «Безперервна освіта як домінанта сучасної освітньої парадигми» [2] Р. Волковецька, В. Мудроха, Н. Демчук досліджують розвиток системи безперервної освіти, обґрунтовують потребу в її масштабних дослідженнях, а також необхідність становлення окремої спеціальної парадигми на теоретичному і практичному рівнях [2, с. 51].

Останніми роками переміщуються в освітню сферу питання діяльності спеціальних соціальних «провідників» – коучів. Публікація І. Крупника «Коучинг в освіті: теорія і практика» [3] на основі праць видатних коучів та освітян аналізує теоретичні та практичні аспекти освітнього коучингу, а також перспективи застосування коучингових технологій у сучасному суспільстві [3].

Зарубіжні дослідники також приділяють достатньо уваги освітньому коучингу.

А. Бернардес-Гомес і М. Л. Белмонте у публікації «Освітній коучинг, підхід до його концептуальних осей» [7] аналізують наукові дослідження, освітнього коучингу на основі систематичного огляду бібліографії, вторинного дослідження основних баз даних в освіті. Це привело авторів до розпізнавання основних парадигм, на яких базується освітній коучинг [7]. У публікації «Основи освітнього коучингу: характеристика, застосування та переваги чотирьох стовпів знань» [11] А. Бекарт та Дж. Д. Рамірес Гаррідо досліджують теоретичні та методологічні основи освітнього коучингу. У першій частині розглядається концепція «освітнього коучингу» шляхом аналізу відповідної термінології та визначень, щоб створити

синтетичне визначення терміна. Друга частина визначає практичні реалізації освітнього коучингу. Третя частина зосереджена на перевагах для кожного з реципієнтів і вказує на особливе значення методології для розвитку навичок. Висновки містять огляд сучасного освітнього коучингу та окреслюють актуальність цієї стратегії викладання та навчання для досягнення поточних освітніх місій з точки зору моделі, заснованої на навичках [11]. «Освітній коучинг: погляд на викладацьку роботу від UAEMEX» [9] – цікаве практичне дослідження 2024 р. Л.-Й. Гвадаррама Варон, Ю.-Й. Гомора Міранди та М. Кабальєро Сантін. В ньому автори представляють результати опитування 156 студентів трьох ступенів бакалавра в Автономному університеті штату Мексика (UAEMEX) про навички їхніх викладачів з метою виявлення тих функцій, які вписані в перспективу вчителя-коуча, і тих, які залишаються в рамках традиційної моделі. Результати свідчать про переваги, які використання коучингу може мати для викладацької роботи: і для покращення успішності в класі, і для заохочення автономних процесів студентів, самопізнання, прийняття рішень і виконання планів дій [9].

Незважаючи на досить ґрунтовне висвітлення різних напрямів коучингу в освітній діяльності, безпосередньо формуванню мотивації до освіти впродовж життя у працях науковців не приділено уваги.

Мета статті – обґрунтувати можливості коучингу в мотивації навчання упродовж життя.

Виклад основного матеріалу. Люди, які працюють із коучами, часто відзначають швидший і більш усвідомлений прогрес у навчанні та кар'єрі. Недарма останніми роками дедалі більшу популярність здобуває освітній коучинг. У навчальних закладах коучинг допомагає студентам вибирати кар'єрний шлях, формувати план навчання і зберігати мотивацію.

На нашу думку, оскільки коучинг є одним із найефективніших інструментів, який допомагає людям адаптуватися до нових викликів, відшукати внутрішню мотивацію, ресурси та розкрити свій потенціал, він може бути особливо корисний у процесі безперервного навчання. Суголосну позицію займають і українські вчені, які вважають, що «для системи безперервної освіти принципово важливим є такий соціально-педагогічний працівник як коуч і, відповідно, такий процес як коучинг – популярний нині суспільний феномен загально соціального характеру, заснований на особливостях когнітивної психології» [2, с. 55].

Основним підґрунтям успішного застосування коучингу в безперервній освіті є його ключові принципи, які включають: партнерство, в умовах якого коуч і клієнт працюють разом на основі довіри та взаємоповаги; індивідуальний підхід, коли процес

взаємодії адаптується до потреб, цілей і особливостей кожного учасника освітнього процесу; орієнтація на рішення, коли замість аналізу проблем, увага спрямовується на пошук шляхів їх подолання; орієнтація на саморозвиток (автономію), за якої коуч допомагає клієнту самостійно знаходити відповіді та приймати рішення, брати відповідальність за своє навчання; фокус на результаті допомагає досягати конкретних цілей у визначений термін; підвищення впевненості та віри у власні сили та можливості тощо. Отже, коуч не надає готових рішень, а допомагає людині знайти власні, необхідні конкретно для неї.

Також у безперервному навчанні коучинг може допомогти вирішити низку завдань.

По-перше, формування цілей і мотивації. Коучинг допомагає людям визначити конкретні освітні цілі, які відповідають їхнім потребам і амбіціям. Через відкриті запитання та рефлексію клієнт отримує чітке розуміння своїх пріоритетів і знаходить мотивацію для їх досягнення. По-друге, підтримка в освоєнні нових навичок. Освоєння нових компетенцій часто пов'язане з подоланням сумнівів і страхів. Коучинг надає інструменти для ефективного засвоєння знань та їхнього застосування на практиці. Це особливо важливо в умовах швидких змін, коли необхідно постійно вчитися. По-третє, баланс між навчанням і життям. Коучинг допомагає організувати навчання так, щоб воно гармонійно інтегрувалося у повсякденне життя. Це дає змогу уникати перевтоми та забезпечує довгострокову мотивацію. По-четверте, подолання викликів і криз. Під час навчання людина часто стикається з різноманітними перешкодами: брак часу, втрата впевненості у власних силах, страх перед новими викликами тощо. Коучинг забезпечує підтримку, допомагає зберігати позитивний настрій і знаходити ефективні шляхи вирішення проблем. По-п'яте, розвиток м'яких навичок (soft skills). Однією з найважливіших складових безперервної освіти є розвиток таких навичок, як комунікація, лідерство, управління часом, критичне мислення і под. Коучинг допомагає ідентифікувати зони розвитку та працювати над вдосконаленням цих компетенцій.

Як можна зрозуміти з представлених завдань, які може вирішити коучинг у забезпеченні безперервного навчання, більшість з них так чи інакше орієнтовані на пошук та/чи формування внутрішньої мотивації до навчання, яка є базовим компонентом освітньої діяльності. Оскільки, як свідчить педагогічна практика, мотивація та самооцінка – це фактори, які найбільше впливають на якість навчання.

У процесі навчання враховують чотири типи мотивації: пов'язана із завданням, яка проявляється, коли учень починає контролювати об'єкт навчання; самомотивація, яка пов'язана із само-

оцінкою та заохочує позитивний досвід удосконалення у процесі навчальної діяльності; мотивація, орієнтована на соціальну оцінку, за якої учень відчуває схвалення вагомими іншими; мотивація, заснована на винагороді [7].

Класична схема коучингу – «хочу – можу – вірю – роблю – маю результат» – наповню висвітлює вагомість мотивації для досягнення цілі, у тому числі в навчанні [6].

Коучинг у формуванні мотивації передбачає застосування низки практичних прийомів, які сприяють розкриттю внутрішнього потенціалу людини, розвитку її навичок саморефлексії та самостійності в навчанні. Саме мотивація та розширення можливостей, шлях до успіху в навчанні були однією з осей, які рухали освіту в останні десятиліття [7].

Основні прийоми коучингу для формування мотивації дослідники визначають так: пояснення цілей; обґрунтування важливості й корисності освітньої діяльності; логічне і послідовне впорядкування дій; формування вміння сприймати помилки як щось позитивне, що допомагає; сприяння постійному спілкуванню, яке сприяє розвитку [11].

Насамперед він дає можливість визначити конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні та обмежені в часі цілі (SMART-цілі), розбити їх на підцілі (етапи) для досягнення швидких перемог, зокрема за допомогою таких питань: *Що саме ви хочете досягти в навчанні? Як ви дізнаєтесь, що досягли успіху?*

Техніка «Піраміда логічних рівнів» Р. Ділтса є інструментом, розробленим у межах нейролінгвістичного програмування. Її мета – допомогти структурувати свої думки, вирішити питання на різних рівнях особистісного розвитку. Цей метод використовується для мотивації, самоаналізу, вирішення проблем, формування цілей та особистісного зростання. Техніка «Піраміда логічних рівнів» допомагає виявити проблемні зони, знайти причини, які провокують труднощі в навчанні, з'ясувати, чому відсутня мотивація.

Для формування внутрішньої мотивації коуч дає змогу зрозуміти, чому навчання важливе для людини (пошук значення навчання) за допомогою такого питання: *Як ваші нові знання вплинуть на ваше життя чи кар'єру?* або коучингової техніки «П'ять чому».

Також можна використати різні метафори або візуалізацій, які дають змогу уявити результати навчання та усвідомити свої сильні сторони і ресурси. Візуалізація є ефективним інструментом для мотивації досягнення цілей, оскільки вона допомагає створити чіткий образ бажаного результату, активізує емоційний стан і мобілізує ресурси для дій: *Уявіть себе в момент, коли ціль вже досягнута, наприклад, ви тримаєте сертифікат. Які емоції ви відчуваєте? Як вигля-*

дає ситуація? Що говорять люди навколо вас? Уявіть своє життя через 5–10 років після досягнення цілі. Як змінилося ваше життя? Які можливості відкрилися?

Для зміцнення зацікавленості у навчанні, розвитку впевненості пропонується застосовувати індивідуальний підхід у навчанні із врахуванням особистих інтересів, темпу навчання тощо. Для цього розробляється персональний навчальний план із врахуванням ресурсів і обмежень, а також ведеться щоденник навчання для аналізу власного прогресу, успіхів та перешкод, запроваджується система нагород (наприклад, святкування маленьких перемог, бонуси за виконанні складні завдання), ключових показників ефективності у навчальному процесі, моніторинг прогресу тощо.

Для роботи з перешкодами на першому етапі використовуються ідентифікація обмежувальних переконань, зокрема за допомогою запитань: *Що вам заважає вчитись зараз? Як це можна подолати?*

За допомогою уяви можна візуалізувати «ментальний фільм», в якому людина крок за кроком досягає мети. На її шляху з'являються різноманітні перешкоди, які вона долає і відчуває від цього задоволення.

Важливим моментом є впровадження мікрокроків, щоб зробити процес навчання менш складним і стресовим, підтримка в пошуку балансу між навчанням та іншими аспектами життя (техніка «Колесо балансу»). Опитування 35 респондентів – здобувачів ОП «Психологія» щодо ефективності коучингових технік в освітній діяльності свідчать, що більшість обрали «Колесо балансу», тому що «допомогла спочатку проаналізувати свій поточний, актуальний стан та гармонізувати всі сфери свого життя, зокрема освітню» [3, с. 25].

Для формування мотивації також застосовуються рефлексивні запитання, активне слухання та зворотній зв'язок, запитання замість порад: *Що сьогодні було найскладнішим під час навчання? Які кроки ви зробили, щоб подолати ці труднощі? Що ви думаєте, може бути наступним кроком?*

Усі ці коучингові прийоми не тільки підтримують стійкий інтерес до безперервного навчання, а й допомагають створити атмосферу довіри та партнерства, надають життю сенс, коли тренер сприяє індивідуальному зростанню та розвитку [7].

На нашу думку, коучинг у безперервній освіті максимально вписується у модель чотирьох стовпів навчання, запропоновану Ж. Делором у звіті ЮНЕСКО «Освіта: прихований скарб» (1996 р.): навчитися знати, навчитися робити, навчитися бути та навчитися жити разом [12]. Вони підкреслюють баланс між знаннями, навичками, етикою та цінностями, необхідними для гармонійного розвитку особистості.

Отже, коучинг у безперервній освіті має на меті покращити навички та здібності тих, хто продовжує професійне навчання і орієнтується на роботу з елементами, пов'язаними не лише з академічною успішністю. Основне завдання – позиціонувати людину як особистість, здатну розвивати проактивність, креативність, бути агентом змін і суспільних перетворень, а також заохочувати її до прийняття рішень з більшою усвідомленістю [9].

Висновки і пропозиції. Процес навчання ніколи не закінчується, він дає змогу здобувати нові знання, корисні для підвищення професіоналізму не лише в сьогоденні, а й в майбутньому. Навчаючись упродовж життя людина здобуває не лише інструменти для виживання, а й для підтримки себе в тонусі.

Коучинг – це процес, у якому професійний коуч допомагає людині визначити свої цілі, знайти внутрішні ресурси для їх досягнення і подолати перешкоди. Він фокусується на розвитку навичок, необхідних для успіху, та підтримує в прийнятті рішень і реалізації планів.

Коучинг є потужним засобом формування мотивації до безперервного навчання, оскільки сприяє саморефлексії, постановці значущих цілей і розкриттю особистісного потенціалу. Завдяки акцентуації на розвитку мотивації (особливо внутрішньої) він допомагає навчатися не лише через зовнішні стимули (винагороду, кар'єру), а й через власне прагнення до самореалізації, досягнення цілей тощо. Не останню роль відіграє формування позитивного ставлення до навчання як до захопливого та значущого процесу за рахунок прагнення до створення сприятливого емоційного середовища.

Загалом використання коучингових підходів у освітньому середовищі створює умови для трансформації безперервної освіти, орієнтуючи її на розвиток особистості, здатної ефективно адаптуватися до змін і викликів сучасного світу, пізнавати і розуміти його складність.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в акцентуації дослідницької уваги на вивченні вікових особливостей у межах lifelong learning: від розвитку любові до навчання у дітей раннього віку, через інтеграцію формальної і неформальної освіти молоді, до можливостей старшого покоління. Важливим напрямом досліджень є формування soft skills (комунікація, емпатія, емоційний інтелект тощо), які є важливими як у навчанні, так і в професійній діяльності.

Список використаної літератури:

1. Вільчинська І. Ю., Олійник О. М. Традиційні соціокультурні цінності: можливості форсайт-методології. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв : наук. журнал.* 2021. № 2. С. 12–17.

2. Волковецька Р., Мудроха В., Демчук Н. Безперервна освіта як домінанта сучасної освітньої парадигми. *Педагогічний дискурс*. 2020. Вип. 29. С. 51–61.
3. Крупник І. Коучинг в освіті: теорія і практика. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 2. С. 22–27.
4. Сало А. Безперервна освіта як пріоритетний напрямок підвищення професійної компетентності фахівців. *Електронний журнал «Ефективна економіка»*. 2017. № 3. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5505>.
5. Сердюк Н. М., Фогель Т. М. Безперервна освіта як чинник конкурентоспроможності майбутніх фахівців. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 70. Т. 3. С. 67–71.
6. Сидоренко В. В. Діяльність школи педагогічного коучингу в умовах управління децентралізацією освіти в Україні. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Педагогічні науки*. 2021. № 16. С. 173–193.
7. Bernárdez-Gómez A., Belmonte M. L. Coaching educativo, una aproximación a sus ejes conceptuales. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*. 2020. № 13 (11). URL: <https://www.eumed.net/rev/cccss/2020/11/coaching-educativo.html>
8. European Communities: A Memorandum on Lifelong Learning, issued in 2000. URL: <https://uil.unesco.org/document/european-communities-memorandum-lifelong-learning-issued-2000>
9. Guadarrama Varón L. Y., Gómora Miranda Y. Y., Caballero Santín M. Coaching educativo: una mirada hacia la labor docente desde la UAEMÉX. *Desarrollo Sustentable Negocios Emprendimiento y Educación*. 2024. №6 (51). P. 17–30.
10. Licata P. Formazione continua: competenze sempre aggiornate per un mondo del lavoro in cambiamento. URL: <https://www.peoplechange360.it/people-strategy/development-and-learning/formazione-continua-cosa-e-perche-e-importante-in-azienda>
11. Bécart A., Ramírez Garrido J. D. Fundamentos del coaching educativo: caracterización, aplicaciones y beneficios desde los cuatro pilares del saber. *Plumilla Educativa*. 2016. №18(2). P. 344–361.
12. Delors J. L'Education: un trésor est caché dedans, rapport à l'UNESCO de la Commission internationale sur l'éducation pour le vingt et unième siècle (extraits). International Commission on Education for the Twenty-first Century, 1996. 46 p.

Kot H., Didenko M. Coaching as a means of motivation for lifelong learning

The article substantiates the possibilities of coaching in motivating lifelong learning as a requirement of global technological changes and a lifestyle that requires constant updating of knowledge and improvement of professional competencies.

The key principles that have become the main basis for the successful application of coaching in continuing education are revealed: partnership, individual approach, solution orientation, orientation on self-development (autonomy), focus on results, increasing confidence. A number of tasks that coaching helps to solve in continuing education are also characterized. Most of them are focused on finding and/or forming internal motivation for learning, which is a basic component of educational activity. Basic coaching techniques for building motivation: explaining goals; justifying the importance and usefulness of educational activities; logical and consistent ordering of actions; developing the ability to perceive mistakes as something positive; promoting constant communication.

The conclusions emphasize that coaching is a process in which a professional coach helps a person define their goals, find internal resources to achieve them and overcome obstacles. It focuses on developing the skills necessary for success, and supports in making decisions and implementing plans. Coaching is a powerful means of forming motivation for continuous learning, as it promotes self-reflection, setting meaningful goals and revealing personal potential. Due to the emphasis on the development of motivation (especially internal), it helps to learn not only through external stimuli (reward, career), but also through one's own desire for self-realization, achieving goals, etc. Not the least role is played by the formation of a positive attitude towards learning as an exciting and meaningful process due to the desire to create a favorable emotional environment. In general, the use of coaching approaches in the educational environment creates conditions for the transformation of continuous education, orienting it towards the development of a personality capable of effectively adapting to the changes and challenges of the modern world, knowing and understanding its complexity.

Key words: *lifelong learning, coaching, motivation, individual approach, self-awareness.*