

Використання освітнього коучингу для зменшення навчального стресу та посилення академічної мотивації студентів під час війни: теоретичний аспект

Олена Антонюк – аспірантка Одеського національного економічного університету, м. Одеса, Україна.

Коло наукових інтересів: коучинг, інноваційні технології в освіті, педагогічні інновації, забезпечення якості освіти.

e-mail: alena.antonyuk1978@gmail.com

ORCID iD: [0000-0003-4363-3273](https://orcid.org/0000-0003-4363-3273)

Анотація. Статтю присвячено проблемі використання коучингу в освіті. Метою дослідження є обґрунтування ефективності застосування освітнього коучингу для зменшення навчального стресу та покращення академічної мотивації студентів в умовах війни. Одним із важливих пріоритетів в діяльності закладів освіти є забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу, які страждають від російської воєнної агресії. У цьому контексті освітній коучинг може стати частиною ініціатив не тільки з професійного розвитку та підготовки, а й підтримки психологічної стійкості та когнітивної продуктивності. Коучингові сесії, які проводяться зі студентами, часто можуть виходити за межі зосередження на академічній успішності до фокусу на життєвих цілях студентів, покращення їх добробуту й психічного здоров'я. Зроблено висновок, що освітній коучинг підвищує академічну стресостійкість, заохочує академічну та внутрішню мотивацію студентів, а відтак застосування його в освітньому процесі має позитивний ефект.

Ключові слова: коучинг; освіта; академічна мотивація; зменшення навчального стресу; в умовах війни.

Постановка проблеми. Широкомасштабне вторгнення Росії, розпочате 24 лютого 2022 р., спричинило комплекс серйозних проблем в українській освіті. Насамперед це стосується вимушеного переміщення значної кількості населення України, руйнування й пошкодження закладів освіти внаслідок воєнних дій. Очевидним негативним наслідком стало зниження рівня ефективності та якості освіти і низка психологічних факторів, які зменшують бажання здобувати освіту, зокрема, порушується здатність та мотивація до навчання, збільшується навчальний стрес.

У реаліях війни, у викладачів активізувалося завдання не лише сформувати у здобувачів освіти конкретні професійні компетенції (професійні знання уміння та навички), але й розвинути навички, які допоможуть легше адаптуватися до нових реалій життя, стійко та впевнено вирішувати життєві виклики, самостійно приймати рішення, коригувати за

необхідності цілі і задачі, вмінні підвищити самоефективність та стресостійкість, не зупинятися на невдачах і перешкодах, а розцінювати їх як можливість набуття життєвого досвіду.

На тлі ризиків та викликів, спричинених війною зростатиме затребуваність національною економікою фахівців, спроможних швидко навчатися, опановувати нові вміння й навички, змінювати індивідуальну траєкторію трудової діяльності. Окрім того, значний попит на сучасному ринку праці, мають навички, які не стосуються суто професійних компетенцій, а є комплексом надпрофесійних неспеціалізованих навичок – відповідальність, управління часом, здатність до роботи в команді, навички лідерства та соціального впливу, емоційний інтелект, гнучкість, адаптивність тощо (Іщенко & Карпенко, 2022).

Воєнні дії стали поштовхом для зміни принципів викладання. Учителі вкотре усвідомили, що тепер їхня сила не у вмінні розповісти те, що учні можуть і без них послухати або почитати в інтернеті, а в умінні підтримати та запалити жагу до знань, мотивувати, допомогти знайти свій талант, стати опорою. Ці навички виявились украй необхідними для учнів та студентів в умовах війни і є надзвичайно важливими в майбутньому (Білас, 2022).

Сучасна технологія, яку створили для розвитку можливостей людей і команд, задля досягнення заздалегідь узгоджених цілей та докорінної зміни моделей поведінки, що призводить до виявлення внутрішніх можливостей особистості, покращення когнітивної стійкості називається «коучинг» (Пащенко та ін., 2019). Коучинг дозволяє максимально розкрити потенціал людини, виявити ще нереалізовані її ресурси, допомагає досягати певної мети, підвищувати рівень ефективності роботи, розвиватися, творити, пізнавати межі своїх здібностей і поліпшувати якість життя в цілому (Відлацька, 2018). Крім допомоги студентам у досягненні академічних цілей, коучинг в освітньому процесі може поліпшити самопочуття, стресостійкість, підвищити надію, розвинути впевненість у собі, підвищити емоційний

інтелект, підтримати розвиток лідерства та ін., що в сучасних українських реаліях є надважливою і актуальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень. За останнє десятиліття освітній коучинг пережив період стійкого зростання. Школи, коледжі та університети в різних країнах світу запроваджують коучингові сесії, а одним з важливих та інноваційних підходів у формуванні та розвитку професійної компетентності педагогічних працівників є саме коучинговий підхід. Тож дослідницька база з цього питання постійно зростає, а різні теоретичні основи та практичні аспекти освітнього коучингу стають предметом вивчення зарубіжних та вітчизняних учених. Для нашого дослідження важливе значення мають концептуальні підходи, методологічні і методичні засади технологій коучингу, обґрунтовані в працях Дж. Уїтмора (Whitmore, 2017) – сутність, принципи коучингу, коучинг на практиці; К. Толл (Toll, 2018) – моделі освітнього коучингу, фази циклу, характеристика ефективних коучингових сесій; К. Кі, К. Андерсона, В. Дірнінга, Е. Гарріса, Ф. Шустера (Kee et al., 2010); К. ван Нівербург (van Nieuwerburgh, 2012) – вплив коучингу на покращення академічних результатів; Дж. Найт та К. ван Нівербург (Knight & van Nieuwerburgh, 2012) – освітній коучинг на практиці та ін. Наукові розвідки з проблеми освітнього коучингу здійснюють і вітчизняні науковці О. Нежинська, В. Тименко (Нежинська & Тименко, 2017) – сутність коучингу, характеристика процесу, основні технології та інструменти коучингу; О. Хмельницька (Хмельницька, 2017); С. Шевчук та О. Шевчук (Шевчук & Шевчук, 2016) – коучинг у концепції сучасної вищої освіти; А. Фарина, Г. Єрко, О. Галан, І. Ковальчук, О. Казмірчук, О. Курчаба (Фарина та ін. 2019) – використання технології коучингу в освітньому закладі; Г. Поберезська (Поберезська, 2018), Г. Іванова (2019) – коучинг як інноваційна педагогічна технологія; Т. Семегин, В. Кучер (Семегин & Кучер, 2021) – використання коучингу у формуванні комунікативної компетентності студентів; О. Єфімова, С. Жицька (Єфімова & Жицька, 2017) – коучинг у професійній підготовці студентів вищих навчальних закладів; В. Сидоренко (Сидоренко,

2021) – педагогічний коучинг в умовах управління децентралізацією освіти та ін. Однак, незважаючи на значну кількість наукових робіт, присвячених освітньому коучингу, питання використання технологій коучингу для зменшення навчального стресу та покращення академічної мотивації студентів під час війни мало досліджувалося.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність застосування освітнього коучингу для зменшення навчального стресу та покращення академічної мотивації студентів в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. У результаті війни будь-яка система освіти зазнає як прямих, так і довготривалих негативних впливів, серед яких, зниження рівня ефективності та якості освіти; зниження якості та актуальності вищої освіти, зниження ефективності проведення досліджень, продукування інновацій; психологічні проблеми, зокрема посттравматичний стрес та відмова повертатися до навчання, порушення здатності та мотивації до навчання, психічного здоров'я учнів тощо (Локшина та ін., 2022).

Дослідники, які вивчали вплив збройних конфліктів на освіту, також акцентують на низці психологічних змін, до яких передусім відносять: 1) небажання/відмову учнів повертатися до навчання (пропущені роки навчання, адаптація до нового середовища); 2) ментальні та психічні розлади, які мають такі симптоми посттравматичного стресу, як емоційна нестабільність, проблеми зі сном та нічні жахіття, замкнутість та підозрілість, дратівливість, агресивність, тривожне збудження, втрата здатності зосереджуватися, пасивність, депресія, параноя, підвищення ризику суїциду (Cano, and Cervantes-Duarte, 2016).

На жаль, війна, розпочата росією, докорінно змінила і життя всіх українських дітей і молоді. Серед психологічних труднощів учнів/студентів в Україні в умовах війни найчастіше респондентами називалося:

- 84% складно зосередитися на навчанні;
- 39% борються з «провиною вцілілого»;

- 23% переживають відчуття недоречності навчання – хоч і визнають його важливість загалом та в майбутньому (Vectr, 2022).

Результати опитування, проведеного дослідницькою компанією Gradus Research, показують, що кожна десята дитина віком до 18 років (16%) після початку війни страждають на порушення пам'яті, уваги та здатності навчатися. Більше половини опитаних (56%) заявили, що навчаються в тому ж навчальному закладі, що і до війни; 13% – навчаються в іншому навчальному закладі, 30% – не навчаються. За оцінками ЮНІСЕФ, половина з 7,5 млн українських дітей була змушена залишити звичне життя, а 2 млн виїхали за межі України – це наймасовіше переміщення неповнолітніх через військові дії з часів Другої світової (Gradus Research, 2022).

Отже, війна завдає серйозної та довготривалої шкоди як системі освіти, суспільству в цілому, так і кожному окремому здобувачеві освіти. Важко залишатись продуктивним і знаходити сили, коли країна знаходиться у стані збройного конфлікту, і щодня зазнаються і переживаються втрати.

Міністерство освіти і науки України повідомляє, що одним із важливих пріоритетів в діяльності закладів освіти є забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу, які страждають від російської воєнної агресії (МОН, 2022). У цьому контексті освітній (або академічний) коучинг може стати частиною ініціатив не тільки з професійного розвитку та підготовки в освітніх організаціях (школах, коледжах та університетах), а й підтримки психологічної стійкості та когнітивної продуктивності.

Дослідження Dulagil, Green, & Ahern (2016) свідчить, що окрім допомоги студентам у досягненні академічних цілей та покращенні академічної успішності, коучинг в освітньому процесі може поліпшити самопочуття, підвищити емоційний інтелект, життєстійкість та стресостійкість, надію, розвинути впевненість у собі, підтримати розвиток лідерства, що в сучасних українських реаліях є надважливою і актуальною проблемою.

Зростаючий інтерес до коучингу в освіті підтверджується збільшенням кількості досліджень, які свідчать про те, що коучинг є ефективним заходом для студентів і педагогічного персоналу в освітньому контексті.

Коучингові сесії (*coaching intervention*), які проводяться зі студентами, часто можуть виходити за межі зосередження на академічній успішності до фокусу на життєвих цілях студентів, їх покращення добробуту а й покращення психічного здоров'я. Так, наприклад, Green, Grant, & Rynsaardt (Green et al., 2007) виявили, що студенти, які використовували технології коучингу, відчули значне підвищення рівня когнітивної стійкості та надії. Учасники також відчули значне зниження рівня депресії.

Отримані дані Dulagil, Green, & Ahern (2016) також показують, що освітній коучинг ефективний щодо академічної мотивації студентів (*academic motivation*), мотивації, орієнтованої на позитивне сприйняття помилки (*error-oriented motivation*) та навчального стресу (*educational stress*). Подібні результати можна побачити в попередніх дослідженнях, проведених Ames (1990), Karabacak (2010). У дослідженні, проведеному Hawkins (2008), підкреслюється, що коучинг сприяє мотивації співробітників.

Вважається, що академічна мотивація є фактором, що впливає на різні результати студентів коледжів та університетів. Мотивація є одним із найважливіших джерел сили, що визначає спрямованість, інтенсивність і детермінованість поведінки студента в навчально-викладацькому процесі і досягнення академічних цілей. На практиці мотивація також відома як академічна залученість і визначена як найвпливовіший фактор, що впливає на успішність студентів (Barron & Harackiewicz, 2001). Академічна активність є проявом академічної мотивації щодо участі в навчальній діяльності чи виконанні академічних завдань, на яку впливає те, наскільки студенти вважають, що навчальна діяльність відповідає їхнім психологічним потребам (Koşuncuoğlu, 2021). Також академічна мотивація позитивно впливає на адаптацію та благополуччя студентів (Vansteenkiste, Zhou, Lens & Soenens, 2005).

Результати досліджень Grant (2006), Grant, Curtaine & Burton (2009) підтверджують, що освітні коучингові програми ефективно працюють і з мотивацією, орієнтованої на позитивне сприйняття помилки. Навчання на помилках має спонукати студента приймати помилки, наполегливо вивчати отримані з них уроки, і рухатися вперед, взявши на себе відповідальність за їхнє породження. Відтак, помилку слід сприймати як можливість покращити як свої знання і навички (Keith & Frese, 2005).

Академічне навчання є одним із найважливіших джерел стресу серед молодих студентів у багатьох країнах світу. Недостатня успішність, екзамени та навчальне навантаження сприяють появі академічного стресу серед студентів. Молоді українці переживають академічний стрес набагато сильніше через загальну стресову ситуацію в країні на тлі війни. До стресових факторів додається загроза життю і здоров'ю, небезпека близьких, зміна звичного укладу життя, зміна житлових умов, адаптація до нових реалій, психологічні та інформаційні навантаження. Стани апатії, розчарування, безсилля, беззмістовності, переживання, тривога, депресія тощо. Як зазначають психологи, від стресу в людей погіршується пам'ять, насамперед – короткострокова, зменшується уважність, вони роблять більше помилок (Шиканова, 2022). Освітній коучинг може бути ефективним у боротьбі з навчальним стресом, що підтверджується дослідженнями Tang & Westwood (2007), Li (2008).

Отже, освітній коучинг сприяє академічній та внутрішній мотивації, зменшенню академічного стресу, що, зі свого боку, підвищує академічну успішність студентів.

Освітній коучинг як підхід до розвитку ґрунтується на гуманістичній психології та зосередженні на навчанні та викладанні, орієнтованому та студентів. Водночас він ґрунтується і на позитивній психології, у центрі якої знаходиться позитивний потенціал людини (як індивіда і як члена різних людських спільнот). Такі підходи формують культуру навчання, де студенти беруть активну роль у власному розвитку, а вчителі більш відіграють роль

підтримки, фасилітації (сприяння, заохочення), мотивації. Викладачам не обов'язково бути експертами з контенту з усіх можливих предметів, вони можуть допомагати студентам створити простір для експериментів, ітерації та інтелектуального ризику (Kops, 2014).

Головне завдання учителя-коуча – надихнути студентів на роботу з вивчення того чи іншого предмета, з пошуку важливої інформації в інших галузях науки, знайти мотивацію для кожного навчатися, повірити у власні сили. Цьому сприяє, насамперед, встановлення особливих відносини між учителем-коучем та студентом, побудованих на довірі, партнерстві, взаємоповазі; по-друге, створення середовища підтримки для учня, де всі зацікавлені в його успіхах і беззаперечно вірять у позитивний результат його зусиль.

Leonard (1999), засновник Міжнародної Федерації Коучингу (International Coach Federation – ICF), сформулював, ким має бути коуч для клієнта:

- партнер у досягненні особистісних та професійних цілей;
- захисник під час життєвих негараздів;
- тренер навичок комунікації;
- відбивач негативу в процесі прийняття рішення;
- ваша мотивація, коли потрібно бути сильним;
- ваша безумовна підтримка, коли вам нанесли удар;
- наставник у процесі особистісного розвитку;
- співтворець у реалізації видатного проєкту;
- маяк під час шторму;
- будильник, коли ви не чуєте свого внутрішнього голосу.

Борова (2011) виділяє *основні принципи*, на яких базується освітній коучинг: гуманістичний, безперервної освіти, партнерства, оптимістичний погляд на людину, принцип унікальності людини, принцип адаптивності, принцип постійного підвищення компетенції, принцип моніторингу, принцип

кооперації, принцип спільного прогнозування подальшого розвитку за аналізом результату та принцип відкритості.

Його *провідною ідеєю* є безперервний процес розвитку, вдосконалення, розкриття потенціалу особистості для досягнення максимального результату. Іншими словами – виявити та реалізувати потенціал особистості; навчити використовувати всі можливі ресурси для досягнення успіху; знаходити оптимальний варіант дії, що дає змогу при мінімальних зусиллях досягати максимального результату.

Серед основних ідей *концепції освітнього коучингу* зазначають такі:

- розвиток особистості як пріоритетний напрям в освіті;
- розкриття потенціалу студента для максимального його використання;
- підвищення рівня продуктивності та якості академічної діяльності;
- допомога у визначенні академічних проблем, передбачувані перешкод на шляху до успіху, керуванні, пошуку власних рішень або просування у будь-якій складній ситуації (зокрема управління часом, прокрастинація, підготовка до іспиту);
- допомога у розвитку нових компетентностей та навичок (зокрема навичок у вирішенні проблем);
- допомога, підтримка, мотивація у навчанні, сприяння зацікавленості у здобутті знань, умінь для досягнення власних цілей;
- підтримка в подоланні значущих академічних невдач та розчарувань, що впливають на мотивацію і прихильність
- заохочення та підтримка створених студентом рішень, допомога відшукувати оптимальні способи, що дають задоволення вже під час їх пошуку;
- збільшення конструктивних ідей: коучинг створює атмосферу, яка заохочує до виникнення конструктивних пропозицій без побоювань, що їх буде висміяно, позитивний обмін ідеями, думками;
- мобільність, швидка й ефективна реакція в критичних ситуаціях;

- постійна діагностика та моніторинг освітнього процесу, що дає змогу враховувати і прогнозувати зміни, які відбуваються в результаті впровадження інноваційних програм і технологій;
- значна гнучкість і адаптивність до змін: в умовах кризи компетентностей, зростаючої конкуренції на ринку освітніх послуг зможе вижити лише гнучкий і адаптивний педагог, готовий до впровадження освітніх інновацій, неперервного розвитку педагогічної майстерності;
- допомога у розкритті внутрішнього потенціалу особистості;
- допомога студенту відшукати й отримати доступ до інших ресурсів з метою навчання і розвитку (наприклад, доступ до джерел інформації, інших фахівців);
- допомога у використанні внутрішніх ресурсів студента: коучинг відкриває багато не виявлених раніше талантів;
- стала мотивація до навчання протягом життя: коучинг передбачає швидке навчання «без відриву від виробництва», причому цей процес дає радість і задоволення та ін. (Борова, 2011; Сидоренко, 2021).

Whitmore (2017), творець популярної моделі коучингу GROW, серед інших, виділяє наступні переваги застосування коучингу:

- поліпшення продуктивності діяльності;
- навчання, яке надає почуття радості та задоволення;
- поліпшення взаємовідносин у колективі;
- висока еластичність і адаптивність до змін.

Освітній коучинг спрямований на постійний професійний розвиток суб'єктів навчально-виховного процесу, а його мета – учити вчитися, допомагати студенту самостійно засвоювати нові знання, уміння та навички. Академічні помилки використовуються як матеріал для подальшого розвитку,

студент може спостерігати свої помилки з іншого боку, створювати план їх виправлення, і в результаті навчається усвідомлено реагувати на різні ситуації; його запитання спрямовано на пошук вирішення, а не на усунення

проблеми. Коучинг заохочує людину самостійно відшукувати рішення і способи досягнення цілей.

Важливими умовами формування особистості вихованця у процесі застосування технології коучингу є професійна компетентність викладача і свідоме, мотивоване, відповідальне ставлення студента. Коучинг, насамперед, передбачає партнерство студента з вчителем-коучем та спільну відповідальність за результати цієї діяльності, що ґрунтуються на баченні майбутнього успішного результату. Викладач як коуч повинен формувати та підтримувати сприятливі соціально-психологічні умови для спільної діяльності (Поберезська, 2018).

Серед *функцій коучингу*, які впливають на підвищення академічної мотивації та зменшення стресу, зазначаються такі: *мотивуюча* (сприяє досягненню визначених учасником освітнього процесу цілей), *фасилітативна* (допомагає включити студента у спільне орієнтування, розділити з ним ряд функцій з метою створення умов для пробудження інтересу до предмету і виникнення реальних змістовних мотивів навчання, також сприяє прийняттю й переживанню радощів від комунікацій і позитивних змін), *адаптаційна* (дає змогу учасникам освітнього процесу швидко пристосовуватись до мінливих умов навколишнього середовища), *креативна* (дає змогу учасникам освітнього процесу виявляти ініціативу, генерувати нові ідеї, приймати креативні рішення відшукувати способи вирішення поставлених завдань, відповідати за них), *партнерська* (забезпечує встановлення особливих відносини між учителем-коучем та студентом, побудованих на діалозі, довірі, взаємоповазі). Так завдяки перерахованим функціям, коучинг мотивує до навчання, підтримує та запалює жагу до знань, допомагає знайти свій талант; створює атмосферу, яка стимулює креативність, генерацію нових ідей; дає змогу підтримати адаптивність до змін; є надійним фундаментом корпоративної культури, оскільки проявляється через підтримку, співпрацю та партнерство; допомагає студенту набути нових конкурентних переваг.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Війна посилила й розширила виклики, які вже постали перед освітою через епідемію COVID-19. Основна мета для української освітньої системи – це, насамперед, гарантування безпеки та захисту здобувачів, викладачів, персоналу в умовах надзвичайних ситуацій та воєнних дій, налагодження ефективного процесу безперервності освіти на всіх освітніх рівнях. Однак ставку треба робити не на академічні знання, а на якісну комунікацію зі студентами, висвітлення актуальних тем, психологічну підтримку, формування довіри викладача і студента, створення безпечного освітнього онлайн-середовища, розвиток креативності особистості студента. Саме гуманне ставлення до студента, повага його особистості (індивідуальних особливостей, прагнень, думок) і сприяння її гармонійному розвитку; студентоцентричне навчання та орієнтація на особистість в освітньому процесі; віра в здатність студента до самоактуалізації, руху вперед та вирішення поточних проблем може зменшити академічний стрес та підвищити мотивацію до навчання в умовах війни.

Освітній коучинг успішно надає студентам цінні навички встановлення цілей, прагнення та досягнення. Він також допомагає формувати у студента впевненість у собі, віру у власні можливості, адекватну самооцінку, що є підґрунтям високої навчально-пізнавальної мотивації. Окрім того, встановлює особливі відносини між учителем-коучем та студентом, побудовані на діалозі, довірі, партнерстві, взаємоповазі, унікальності особистості; створює середовище підтримки для студента, де всі зацікавлені в його успіхах і беззаперечно вірять у позитивний результат його зусиль. Освітній коучинг – це також і засіб сприяння, допомоги особистості в пошуку її власних рішень в складній для неї ситуації; технологія, що дозволяє переміститися із зони проблеми в зону ефективного рішення.

Освітній коучинг підвищує академічну стресостійкість, заохочує академічну та внутрішню мотивацію студентів, а відтак застосування його в освітньому процесі має позитивний ефект.

Подальшими напрямками досліджень вбачаємо вивчення особливостей коучингового процесу, технік та інструментів коучингу, необхідних для зменшення стресу та посилення мотивації учнів/студентів до навчання.

Використані джерела

- [1] Білас, Л. (2022, 17 червня). Навчатись завжди: як зміниться українська освіта після війни. <https://mind.ua/openmind/20242872-navchatis-zavzhdi-yak-zminitsya-ukrayinska-osvita-pislya-vijni>
- [2] Борова, Т. (2011). Концепція освітнього коучингу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 12, 12–16. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-12/11btaecc.pdf>
- [3] Відлацька, О.С. (2018). Педагогічний коучинг як технологія професійного розвитку керівника гуртка в системі позашкільної освіти. <https://vseosvita.ua/library/pedagogicnij-koucing-ak-tehnologia-profesijnogo-rozvitku-kerivnika-gurtka-v-sistemi-pozaskilnoi-osviti-94477.html>
- [4] Єфімова, О.М., Жицька С.А. (2017). Коучинг як складова особистісно-орієнтованого навчання у професійній підготовці студентів вищих навчальних закладів. *Науковий огляд*, 4(36). <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/1185>
- [5] Іванова, Г.І. (2019). Використання коучингу як інноваційної технології для формування вмінь і навичок оптимальної організації розумової праці. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 66(1). <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.66-1.35>
- [6] Іщенко, А., Карпенко, М. (2022, 1 Червня). Українська система вищої освіти в умовах воєнної агресії РФ: проблеми й перспективи розвитку. *Національний інститут стратегічних досліджень*. <https://niss.gov.ua/news/statti/ukrayinska-systema-vyshchoyi-osvity-v-umovakh-voennoyi-ahresiyi-rf-problemy-y>
- [7] Локшина, О., Глушко, О., Джурило, А., Кравченко, С., Максименко, О., Нікольська, Н., & Шпарик, О. (2022). Організація освіти в умовах війни: рекомендації міжнародних організацій. *Український Педагогічний журнал*, (2), 5–18. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-2-5-18>
- [8] МОН. (2022). Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/2022/Vykhovna.robota/30.03.22/Lyst.MON-1.3737-22.vid.29.03.2022-Pro.zabezp.psykholoh.suprovodu.uchasn.osv.protsesu.pdf>
- [9] Нежинська, О.О., Тименко, В.М. (2017). *Основи коучингу: навчальний посібник*. ТОВ «ДІСА ПЛЮС».
- [10] Пащенко О., Сокол, Л., Харченко, Н. (2019). *Коучинг- сесії для педагогів*. Шкільний світ.
- [11] Поберезька, Г. Г. (2018). Коучинг як педагогічна технологія студентоцентричного навчання у ВНЗ. *Технологія і техніка друкарства*, 4(58), 99–107. [https://doi.org/10.20535/2077-7264.4\(58\).2017.126891](https://doi.org/10.20535/2077-7264.4(58).2017.126891)
- [12] Семегин, Т.С., Кучер, В.В. (2021). Використання коучингу під час формування іншомовної комунікативної компетентності студентів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 75(3). <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-3.10>

- [13] Сидоренко, В.В. (2021). *Діяльність школи педагогічного коучингу в умовах управління децентралізацією освіти в Україні*. *Вісник післядипломної освіти*, 16(45), 173–193. [https://doi.org/10.32405/2218-7650-2021-16\(45\)-173-193](https://doi.org/10.32405/2218-7650-2021-16(45)-173-193)
- [14] Фарина, А. С., Єрко, Г. І., Галан, О. М., Ковальчук, І. Л., Казмірчук, О. А., & Курчаба, О. Є. (2019). Педагогічний коучинг в сучасному освітньому закладі. *Всеукраїнський науково-практичний журнал «Директор школи, ліцею, гімназії»*, 20(6). <https://director.npu.edu.ua/index.php/dslg/article/view/260>
- [15] Хмельницька, О. (2017). Коучинг як сучасна технологія підвищення ефективності навчального процесу. *Young Scientist*, 6(46), 315–319. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/6/71.pdf>
- [16] Шевчук, С.П., та Шевчук, О.С. (2016). Коучинг як метод навчання студентів у контексті реформування вищої освіти України. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"*, 269(257), 62–65.
- [17] Шиканова, А. (2022, Квітень 2). Стрес під час війни переживає кожен мешканець України: як допомогти собі "зібратися". <https://www.rbc.ua/ukr/styler/stress-vremya-voyny-perezhivaet-kazhdyy-zhitel-1648924649.html>
- [18] Ames, C. A. (1990). Motivation: What teachers need to know? *Teachers College Record*, 91(3), 409-421.
- [19] Barron, K. E., & Harackiewicz, J. M. (2001). Achievement goals and optimal motivation: Testing multiple goal models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 706-722.
- [20] Cano, A.F. and Cervantes-Duarte, L. (2016). Impact of Armed Conflicts on Education and Educational Agents: A Multivocal Review. *Revista Electrónica Educare*, 20(3), 1–24. doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.12>
- [21] Dulagil, A., Green, S., & Ahern, M. (2016). Evidence-based coaching to enhance senior students' wellbeing and academic striving. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 131–149. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.426>
- [22] Gradus Research. (2022, Квітень 26-27). Як війна змінила життя українських дітей – опитування. <https://gradus.app/uk/open-reports/>
- [23] Grant, A.M. (2006). A personal perspective on professional coaching and the development of coaching psychology. *International Coaching Psychology Review*, 1(1), 12-22.
- [24] Grant, A.M., Curtaeyne, L., & Burton, G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomised controlled study. *Journal of Positive Psychology*, 4(5), 396-407.
- [25] Green, L.S., Grant, A. M., & Rynsaardt, J. (2007). Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. *International Coaching Psychology Review*, 2(1), 24-32.
- [26] Hawkins, P. (2008). The coaching profession: Some of the key challenges. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 1(1), 28-38.
- [27] Karabacak, K. (2010). The effects of academic coaching on students' academic performances. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(20), 81-94.
- [28] Kee, K. M., Anderson, K. A., Dearnig, V. S., Harris, E. & Shuster, F. A. (2010). *Results coaching: The new essentials for school leaders*. Thousand Oaks, CA: Corwin.
- [29] Keith, N., & Frese, M. (2008). Effectiveness of error management training: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 93, 59-69.
- [30] Knight, J. & van Nieuwerburgh, C. (2012). Instructional coaching: A focus on practice. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 5(2), 100-112.

- [31] Kops, W. (2014). Coaching in Education: Getting Better Results for Students, Educators, and Parents. *Canadian Journal of University Continuing Education*, 40(2), 1–2. <https://doi.org/10.21225/D5H89X>
- [32] Koyuncuoğlu, Ö. (2021). An investigation of academic motivation and career decidedness among university students. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 7(1), 125–143. <https://doi.org/10.46328/ijres.1694>
- [33] Leonard, Thomas J. (1999). *Becoming A Coach: The Coach U Approach*. Coach Univ.
- [34] Li, H., & Zhang, Y. (2008). Factors predicting rural Chinese adolescents' anxieties, fears and depression. *School Psychology International*, 29, 376-384. <https://doi.org/10.1177/0143034308093676>
- [35] Tang, N. Y. Y., & Westwood, P. (2007). Worry, general self-efficacy and school achievement: An exploratory study with Chinese adolescents. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 17, 68-80. <https://doi.org/10.1375/ajgc.17.1.68>
- [36] Toll, Cathy A. (2018). *Educational Coaching: A Partnership for Problem Solving*. ASCD.
- [37] van Nieuwerburgh, C. (Ed.). (2012). *Coaching in education: Getting better results for students, educators, and parents*. Karnac Books.
- [38] Vansteenkiste, M., Zhou, M., Lens, W., & Soenens, B. (2005). Experiences of autonomy and control among Chinese learners: Vitalizing or immobilizing? *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 468-483.
- [39] Vectr. (2022, Квітень 22). *Психологічні труднощі, мотивація та відновлення. Як викладати в умовах війни*. Retrieved July 29, 2022, from <https://vctr.media/ua/yak-vikladati-v-umovah-vijni-139460/>
- [40] Whitmore, J. (2017). *Coaching for Performance: The principles and practice of high-performance leadership*. Nicholas Brealey. https://coachingataroknelkul.hu/wp-content/uploads/2019/03/A-k%c3%b6nyv-_Coaching-for-Performance.pdf

References

- [1] Ames, C. A. (1990). Motivation: What teachers need to know? *Teachers College Record*, 91(3), 409-421.
- [2] Barron, K. E., & Harackiewicz, J. M. (2001). Achievement goals and optimal motivation: Testing multiple goal models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 706-722.
- [3] Bilas, L. (2022, July 17). Navchatys zavzhdy: yak zminytsia ukrainska osvita pislia viiny. <https://mind.ua/openmind/20242872-navchatis-zavzhdi-yak-zminitsya-ukrayinska-osvita-pislya-vijni>
- [4] Borova, T. (2011). Kontsepsiia osvitnoho kouchynhu. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 12, 12–16. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-12/11btaecc.pdf>
- [5] Cano, A.F. and Cervantes-Duarte, L. (2016). Impact of Armed Conflicts on Education and Educational Agents: A Multivocal Review. *Revista Electrónica Educare*, 20(3), 1–24. doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-3.12>
- [6] Dulagil, A., Green, S., & Ahern, M. (2016). Evidence-based coaching to enhance senior students' wellbeing and academic striving. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 131–149. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.426>
- [7] Faryna, A. S., Yerko, H. I., Halan, O. M., Kovalchuk, I. L., Kazmirchuk, O. A., & Kurchaba, O. Ye. (2019). Pedahohichni kouchynh v suchasnomu osvitnomu zakladi. *Vsukrainskyi naukovo-praktychnyi zhurnal «Dyktor shkoly, litseiu, himnazii»*, 20(6). <https://director.npu.edu.ua/index.php/dslg/article/view/260>

- [8] Gradus Research. (2022, Kviten 26-27). Yak viina zminyla zhyttia ukrainskykh ditei – opytuvannia. <https://gradus.app/uk/open-reports/>
- [9] Grant, A.M. (2006). A personal perspective on professional coaching and the development of coaching psychology. *International Coaching Psychology Review*, 1(1), 12-22.
- [10] Grant, A.M., Curtayne, L., & Burton, G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomised controlled study. *Journal of Positive Psychology*, 4(5), 396-407.
- [11] Green, L.S., Grant, A. M., & Rynsaardt, J. (2007). Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. *International Coaching Psychology Review*, 2(1), 24-32.
- [12] Hawkins, P. (2008). The coaching profession: Some of the key challenges. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 1(1), 28-38.
- [13] Ishchenko, A., Karpenko, M. (2022, 1 Chervnia). Ukrainska systema vyshchoi osvity v umovakh voiennoi ahresii RF: problemy y perspektyvy rozvytku. *Natsionalnyi instytut stratehichnykh doslidzhen*. <https://niss.gov.ua/news/statti/ukrayinska-systema-vyshchoyi-osvity-v-umovakh-voyennoyi-ahresiyi-rf-problemy-y>
- [14] Ivanova, H.I. (2019). Vykorystannia kouchynhu yak innovatsiinoi tekhnolohii dlia formuvannia vmin i navychok optymalnoi orhanizatsii rozumovoi pratsi. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolkakh*, 66(1). <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.66-1.35>
- [15] Karabacak, K. (2010). The effects of academic coaching on students' academic performances. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(20), 81-94.
- [16] Kee, K. M., Anderson, K. A., Dearing, V. S., Harris, E. & Shuster, F. A. (2010). *Results coaching: The new essentials for school leaders*. Thousand Oaks, CA: Corwin.
- [17] Keith, N., & Frese, M. (2008). Effectiveness of error management training: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 93, 59-69.
- [18] Khmelnytska, O. (2017). Kouchynh yak suchasna tekhnolohiia pidvyshchennia efektyvnosti navchalnoho protsesu. *Young Scientist*, 6(46), 315–319. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/6/71.pdf>
- [19] Knight, J. & van Nieuwerburgh, C. (2012). Instructional coaching: A focus on practice. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 5(2), 100-112.
- [20] Kops, W. (2014). Coaching in Education: Getting Better Results for Students, Educators, and Parents. *Canadian Journal of University Continuing Education*, 40(2), 1–2. <https://doi.org/10.21225/D5H89X>
- [21] Koyuncuoğlu, Ö. (2021). An investigation of academic motivation and career decidedness among university students. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 7(1), 125–143. <https://doi.org/10.46328/ijres.1694>
- [22] Leonard, Thomas J. (1999). *Becoming A Coach: The Coach U Approach*. Coach Univ.
- [23] Li, H., & Zhang, Y. (2008). Factors predicting rural Chinese adolescents' anxieties, fears and depression. *School Psychology International*, 29, 376-384. <https://doi.org/10.1177/0143034308093676>
- [24] Lokshyna, O., Hlushko, O., Dzhurylo, A., Kravchenko, S., Maksymenko, O., Nikolska, N., & Shparyk, O. (2022). Orhanizatsiia osvity v umovakh viiny: rekomendatsii mizhnarodnykh orhanizatsii. *Ukrainskyi Pedahohichnyi zhurnal*, (2), 5–18. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-2-5-18>
- [25] MON. (2022). Pro zabezpechennia psykholohichnoho suprovodu uchasnykiv osvitnoho protsesu v umovakh voiennoho stanu v Ukraini. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/2022/Vykhovna.robota/30.03.22/Lyst>.

[MON-1.3737-22.vid.29.03.2022-](#)

[Pro.zabezp.psykholoh.suprovodu.uchasn.osv.protsesu.pdf](#)

- [26] Nezhynska, O.O., Tymenko, V.M. (2017). *Osnovy kouchynhu: navchalnyi posibnyk*. TOV «DISA PLIuS».
- [27] Pashchenko O., Sokol, L., Kharchenko, N. (2019). *Kouchynh- sesii dlia pedahohiv*. Shkilnyi svit.
- [28] Poberezska, H. H. (2018). Kouchynh yak pedahohichna tekhnolohiia studentotsentrychnoho navchannia u VNZ. *Tekhnolohiia i tekhnika drukarstva*, 4(58), 99–107. [https://doi.org/10.20535/2077-7264.4\(58\).2017.126891](https://doi.org/10.20535/2077-7264.4(58).2017.126891)
- [29] Semehyn, T.S., Kucher, V.V. (2021). Vykorystannia kouchynhu pid chas formuvannia inshomovnoi komunikativnoi kompetentnosti studentiv. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*, 75(3). <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-3.10>
- [30] Shevchuk, S.P., ta Shevchuk, O.S. (2016). Kouchynh yak metod navchannia studentiv u konteksti reformuvannia vyshchoi osvity Ukrainy. *Naukovi pratsi Chornomorskoho derzhavnogo universytetu imeni Petra Mohyly kompleksu "Kyievo-Mohylianska akademiia"*, 269(257), 62–65.
- [31] Shykanova, A. (2022, April 2). Stres pid chas viiny perezhivaie kozhen meshkanets Ukrainy: yak dopomohty sobi "zibratysia". <https://www.rbc.ua/ukr/styler/stress-vremya-voyny-perezhivaet-kazhdyy-zhitel-1648924649.html>
- [32] Sydorenko, V.V. (2021). Diialnist shkoly pedahohichnogo kouchynhu v umovakh upravlinnia detsentralizatsiieiu osvity v Ukraini. *Visnyk pislidyplomnoi osvity*, 16(45), 173–193. [https://doi.org/10.32405/2218-7650-2021-16\(45\)-173-193](https://doi.org/10.32405/2218-7650-2021-16(45)-173-193)
- [33] Tang, N. Y. Y., & Westwood, P. (2007). Worry, general self-efficacy and school achievement: An exploratory study with Chinese adolescents. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 17, 68-80. <https://doi.org/10.1375/ajgc.17.1.68>
- [34] Toll, Cathy A. (2018). *Educational Coaching: A Partnership for Problem Solving*. ASCD.
- [35] van Nieuwerburgh, C. (Ed.). (2012). *Coaching in education: Getting better results for students, educators, and parents*. Karnac Books.
- [36] Vansteenkiste, M., Zhou, M., Lens, W., & Soenens, B. (2005). Experiences of autonomy and control among Chinese learners: Vitalizing or immobilizing? *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 468-483.
- [37] Vectr. (2022, April 22). *Psykholohichni trudnoshchi, motyvatsiia ta vidnovlennia. Yak vykladaty v umovakh viiny*. Retrieved July 29, 2022, from <https://vctr.media/ua/yak-vykladaty-v-umovah-vijni-139460/>
- [38] Vidlatska, O.S. (2018). Pedahohichni kouchynh yak tekhnolohiia profesiinoho rozvytku kerivnyka hurtka v systemi pozashkilnoi osvity. <https://vseosvita.ua/library/pedagogicnij-koucing-ak-tehnologia-profesijnogo-rozvitku-kerivnika-gurtka-v-sistemi-pozaskilnoi-osviti-94477.html>
- [39] Whitmore, J. (2017). *Coaching for Performance: The principles and practice of high-performance leadership*. Nicholas Brealey. <https://coachingataroknelkul.hu/wp-content/uploads/2019/03/A-k%c3%b6nyv- Coaching-for-Performance.pdf>
- [40] Whitmore, J. (2017). *Coaching for Performance: The principles and practice of high-performance leadership*. Nicholas Brealey. <https://coachingataroknelkul.hu/wp-content/uploads/2019/03/A-k%c3%b6nyv- Coaching-for-Performance.pdf>
- [41] Yefimova, O.M., Zhytska S.A. (2017). Kouchynh yak skladova osobystisno-orientovanoho navchannia u profesiinii pidhotovtsi studentiv vyshchychkh navchalnykh zakladiv. *Naukovyi ohliad*, 4(36). <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/1185>

Academic coaching for reducing educational stress and increasing academic motivation of students during the wartime: Theoretical aspect

Olena Antonyuk, Postgraduate student of the Department of Banking, Odessa National Economic University, Odessa, Ukraine.

Research interests: *coaching, innovative technologies in education, pedagogical innovations, ensuring the quality of education.*

The article is devoted to the problem of using coaching in education. The purpose of the study is to confirm the effectiveness of the use of academic coaching for reducing educational stress and improving academic motivation of students in wartime conditions. Russia's large-scale invasion of Ukraine caused a complex of serious problems in Ukrainian education. An obvious negative consequence was a decrease in the level of efficiency and quality of education and a number of psychological factors that reduce the desire to get an education, in particular, the ability and motivation to study are impaired, and educational stress is increased. One of the critical priorities in the activities of Ukrainian educational institutions is to ensure the psychological stability of participants in the educational process who suffer from Russian military aggression. In this context, academic coaching can become part of initiatives not only for professional development and training but also for supporting psychological resilience and cognitive productivity. Coaching sessions with students can often go beyond focusing on academic performance to focusing on the student's life goals, improving their well-being and mental health. Academic coaching successfully provides students with valuable goal-setting, aspiration and achievement skills. It also helps to form a student's self-confidence, belief in his capabilities, and adequate self-esteem, which is the basis of high academic and cognitive motivation. In addition, it establishes a special relationship between a teacher-coach and a student, built on dialogue, trust, partnership, mutual respect, and individual uniqueness; creates a supportive environment for a student, where everyone is interested in his success and undeniably believes in the positive result of his or her efforts. Academic coaching is also a means of facilitating and helping an individual in finding his/her solutions in a difficult situation; a technology that allows moving from the problem area to the effective solution area. It was concluded that educational coaching increases educational stress resistance, and encourages academic and internal motivation of students. Therefore, its application in the educational process has a positive effect.

Key words: academic coaching; education; academic motivation; reduction of educational stress; in wartime conditions.