

КОУЧИНГ ЯК МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДЛЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

COACHING AS A MODEL OF SOCIAL COMPETENCE DEVELOPMENT FOR PERSONAL SELF-REALIZATION

Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена необхідністю розгляду можливості розвитку соціальної компетентності, особистісної та професійної самореалізації особистості у кризових умовах сучасного життя, як-от війна. У таких умовах важливими є розуміння психологічних особливостей особистості та визначення чинників, що сприяють її розвитку.

За результатами проведеного дослідження сучасних наукових публікацій було встановлено основні аспекти особистісної та професійної самореалізації. Представлено та проаналізовано дані щодо визначення рівня толерантності, саморозвитку, резильєнтності, тривоги, стресу, задоволеності собою та своїми досягненнями, відносин, досягнення цілей, стресостійкості, позитивних емоцій, які впливають на професійну й особистісну самореалізацію. У роботі було показано, що сучасні виклики, як-от збройна агресія, суттєво впливають на розвиток самореалізації особистості.

Коучинг розглядається як ефективний метод розвитку соціальної компетентності та самореалізації особистості. Він працює на рівні еволюційного розвитку, допомагає усвідомити базові потреби особистості та пропонує технологію саморозвитку для тих, хто прагне вдосконалення та самореалізації. Визначено доцільність коучингу для саморозвитку й самореалізації. Показано, що коучинг позитивно впливає на особистість і сприяє підвищенню мотивації, покращенню самопочуття, підвищенню ефективності роботи та саморозвитку. Коучинг сприяє розвитку особистих антистресових навичок, уміння контролювати власні емоції, здатності управління стресом і адаптації до кризових умов, самоефективності, резильєнтності та соціальної компетенції. Коучинг як модель розвитку соціальної компетентності базується на стимулюванні особистісного зростання, саморефлексії та формуванні навичок ефективного взаємодії з іншими.

Складні соціально-психологічні умови українського сьогодення, спричинені різноманітними викликами сучасних криз, призводять до стресу, тривоги, депресії та емоційного виснаження людини. Що суттєво впливає на можливості самореалізації особистості та потребує психологічної допомоги. Коучинг у контексті особистісної та професійної самореалізації, особливо у кризових умовах, є ефективним інструментом для розвитку особистісних характеристик, покращення мотивації та соціальної компетенції.

Ключові слова: професійна самореалізація, особистісна самореалізація, коучинг, психологія, соціальна компетентність.

The relevance of the problem under study is due to the need to consider the possibility of developing social competence, personal and professional self-realization of the individual in the crisis conditions of modern life, such as war. In such conditions, it is important to understand the psychological characteristics of the individual and identify the factors that contribute to its development.

The results of the study of modern scientific publications have identified the main aspects of personal and professional self-realization. The data on determining the level of tolerance, self-development, resilience, anxiety, stress, satisfaction with oneself and one's achievements, relationships, goal achievement, stress resistance, and positive emotions that affect professional and personal self-realization are presented and analyzed. The paper shows that modern challenges, such as military aggression, have a significant impact on the development of personal self-realization.

Coaching is seen as an effective method of developing social competence and self-realization. It works at the level of evolutionary development, helping to realize the basic needs of the individual and offers a technology of self-development for those who seek improvement and self-realization.

The expediency of coaching for self-development and self-realization is determined. It is shown that coaching has a positive effect on the personality and helps to increase motivation, improve well-being, increase work efficiency and self-development. Coaching contributes to the development of personal anti-stress skills, the ability to control one's emotions, the ability to manage stress and adapt to crisis conditions, self-efficacy, resilience and social competence. Coaching as a model for the development of social competence is based on stimulating personal growth, self-reflection and the formation of skills for effective interaction with others.

The difficult socio-psychological conditions of the Ukrainian present, caused by the various challenges of modern crises, lead to stress, anxiety, depression and emotional exhaustion. This significantly affects the person's ability to self-realize and requires psychological assistance. Coaching in the context of personal and professional self-realization, especially in times of crisis, is an effective tool for developing personal characteristics, improving motivation and social competence.

Key words: professional self-realization, personal self-realization, coaching, psychology, social competence.

УДК 159.923.2:159.942:005.96:159.922.7
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.44>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Мілютіна К.Л.

д.психол.н., професор кафедри
психології
Академія праці, соціальних відносин
і туризму

Вступ. У наш час самореалізація є складником соціального аспекту сталого розвитку, оскільки вона дозволяє людям покращити психічне здоров'я та особисте благополуччя. Стратегія самореалізації є необхідним елементом на шляху

особистісного та професійного розвитку. Вона формується завдяки усвідомленню особистістю та запуску механізмів, що впливають на формування, коригування та трансформацію життєвих стратегій [1; 2]. Учені з багатьох країн і ті, хто залучені

у відповідній сфері, постійно звертають увагу на розвиток особистості, її професійну й особистісну самореалізацію. Самореалізація починається із соціального самовизначення і триває до кінця життя людини. Чинниками, що визначають процес самореалізації, є потреби, інтереси, цілі й ідеали людини [3–6].

Розвиток соціальної компетентності особливо важливий у світлі сучасних викликів і обмежень. Так, працівникам соціальної сфери, які опинились в обмежених умовах через пандемію COVID-19 і війну, довелося змінити форми надання соціально-психологічної допомоги. Це потребувало професійного розвитку, опанування нових методів і технологій. У формуванні змісту поняття «професійний розвиток» є окремі чинники, які впливають на особистість та сприяють саморозвитку, опануванню нових професійних компетенцій [7–10].

Встановлено, що провідними аспектами самореалізації є розкриття та розвиток власного потенціалу, а також поєднання власного добробуту та суспільного благополуччя. Стратегії самореалізації оптимізують і розвивають різні індивідуальні здібності. Вони передбачають індивідуальну участь у програмах професійного розвитку, розвитку лідерських якостей, коучингу й інших. Коучинг забезпечує емоційну підтримку та допомагає людям долати труднощі [6]. Окрім того, коучинг як модель розвитку соціальної компетентності базується на стимулюванні особистісного зростання, саморефлексії та формуванні навичок ефективної взаємодії з оточенням. Це процес, що допомагає людині усвідомити свої соціальні ролі, покращити комунікацію, емпатію, управління емоціями та врегулювання конфліктів. Такий підхід допомагає особистості краще взаємодіяти в суспільстві, здобувати соціальну впевненість і здійснювати самореалізацію у соціальній сфері [11; 12].

Мета роботи – визначити особливості коучингу як моделі розвитку соціальної компетентності для самореалізації особистості.

Виклад основного матеріалу. У контексті сучасних викликів збройної агресії та обмежень здатності людини до саморозвитку та самореалізації стають вирішальними. Саме правильний вибір напрямку розвитку та визначення доступних можливостей є ключовими чинниками адаптації та успіху, можуть покращити використання доступних ресурсів для розвитку своїх особистісних і професійних навичок, підвищити рівень самореалізації [13; 14]. У цьому велика роль належить вмінню особистості конструктивно взаємодіяти з оточенням, групами людей, які мають різні соціальні статуси, уникати й ефективно врегульовувати конфлікти, тобто за компетентним підходом. Це означає мати розвинуту соціальну компетентність, яка визначається як складна, багатокомпонентна характеристика особистості, що дозволяє комфортно взаємодіяти із соціальним довкіллям, налагоджувати контакти з різноманітними людьми та групами людей,

активно взаємодіяти із соціумом, брати участь у соціально значущих проєктах [7; 15].

Науковці вказують на важливу роль оцінювання зв'язків між сферами та гранями особистості із суб'єктивним благополуччям (задоволеність життям, позитивний вплив і негативний вплив) і психологічним благополуччям (позитивні відносини, автономія, володіння навколишнім середовищем, мета життя, самоприйняття, особистісне зростання та самореалізація) [14].

Самореалізація забезпечує платформу для розкриття індивідуального потенціалу та формування життєстійкості. Самореалізацію розуміють як фундаментальний прояв здатності людини діяти як автономний суб'єкт у своєму житті, що характеризується можливістю відкривати та збагачувати свій потенціал і жити незалежно. Це процес самопізнання та самовдосконалення, свідчить про особистісне зростання, що передбачає нескінченну низку ситуацій, які вимагають вільного вибору та відповідальності за нього.

У сучасній науковій літературі представлено декілька чинників, які впливають на особистісну та професійну самореалізацію людини. Їх можна умовно поділити на залежні від особистості (цінності, мета, воля, бажання самовдосконалюватися, гнучкість мислення тощо) та незалежні від особистості (соціальні умови, матеріальне становище, вплив засобів масової інформації тощо) [4; 16].

Для особистісної та професійної самореалізації людини велике значення мають самовдосконалення, пошук нових можливостей для реалізації своїх здібностей і особистісного потенціалу. Важливі особисті антистресові навички, уміння контролювати власні емоції, здатність до управління стресом і адаптації до кризових умов, самоакualізація, самоздійснення, самоефективність. Толерантність, саморозвиток, резильєнтність, рівень емпатії, тривоги, стресу, задоволеності собою та своїми досягненнями, мотивація, стосунки з людьми впливають на процеси самореалізації особистості [17]. Мотивація – важливий чинник у прагненні до самореалізації. Баланс між внутрішніми і зовнішніми мотиваційними чинниками має велике значення для повноцінного професійного зростання та розкриття особистісного потенціалу [18].

Однак суспільний тиск створює додаткові виклики. Хронічний стрес від суспільних очікувань може призвести до розладів психічного здоров'я, як-от депресія, що створюють значні перешкоди для особистісної та професійної самореалізації [1]. Цей взаємозв'язок між психічним здоров'ям і особистісним розвитком вказує на потребу у сприятливому середовищі, яке заохочує людей реалізовувати свої особисті та професійні прагнення без тягаря нереалістичних суспільних вимог. У сучасних умовах життя самореалізація людини все більше пов'язана зі здатністю до адаптації, постійного саморозвитку та самореалізації [2].

Основними умовами самореалізації особистості є психоекологічні, психофізіологічні, освітні, психологічні та соціальні чинники. До психофізіологічних чинників належать психічні та фізіологічні особливості, які є передумовою успішного розвитку нервової системи та темпераменту людини [19]. До психологічних умов, які впливають на успішну самореалізацію людини, належать психічні пізнавальні процеси й емоційно-психічний стан індивідуума. Було вказано на вплив психологічних чинників на процеси саморозвитку та професійної самореалізації людини в умовах воєнного стану. Окрім того, визначена важлива роль психологічної підтримки та розвитку емоційних і міжособистісних навичок у формуванні соціальної компетентності та самореалізації особистості [5; 6; 20].

Науковцями було встановлено зв'язок між самореалізацією та сталим суспільним розвитком, зокрема його соціальним виміром. Для успішної професійної та особистісної самореалізації необхідно розвивати соціальну компетентність, яка становить динамічну характеристику особистості. Соціальна компетентність являє собою сукупність соціальних, когнітивних і емоційних навичок, які є необхідними для успішної соціальної адаптації, контролю соціальної ситуації та професійної діяльності. Це сукупність знань, умінь, настанов і цінностей, необхідних для успішної взаємодії із суспільством. Вона проявляється як здатність особистості адаптуватися, взаємодіяти, досягати цілей і впливати на суспільні процеси.

Основні компоненти соціальної компетентності такі:

1. *Соціальні знання* – розуміння соціальних норм, правил, цінностей і культурних особливостей.

2. *Соціальні вміння* – навички спілкування, співпраці, урегулювання конфліктів, емпатії та толерантності, формування моделей поведінки в різних соціальних ситуаціях.

3. *Соціальні настанови* – позитивні або негативні емоції та настрої щодо інших людей і суспільства.

4. *Мотивація до взаємодії* – зацікавленість у спілкуванні, прагнення допомагати іншим і бути активним членом колективу.

5. *Саморегуляція* – контроль за своїми емоціями та поведінкою в різних ситуаціях.

6. *Мотивація до змін* – бажання працювати над собою і вдосконалювати свої соціальні компетентності.

Ці компоненти разом формують здатність особистості ефективно та відповідально діяти в соціумі.

Структура соціальної компетентності включає кілька ключових компонентів, які необхідні для ефективної соціальної адаптації особистості [7; 15]:

1. Когнітивний компонент – знання і уявлення про соціальні норми, цінності та ситуації.

2. Мотиваційний компонент – внутрішнє стимулювання до соціальної діяльності, бажання спілкуватися та взаємодіяти.

3. Поведінковий компонент – конкретні навички й уміння діяти відповідно до ситуації, проявляти ввічливість, толерантність і емпатію.

Хоча самореалізація є важливою для повноцінного життя під час війни, що триває в Україні, вона потребує цілеспрямованої психологічної підтримки для подолання індивідуальних проблем [1]. Пристосування психологічної підтримки до індивідуальних потреб особистості може сприяти більш значущим і стійким інтервенціям. Провідними умовами для самореалізації є сприятливий емоційний і фізичний стан, сильна мотивація, розуміння необхідних сфер для самореалізації.

Психологічна підтримка та цілеспрямовані втручання, які спрямовані на підвищення мотивації та життєстійкості, є важливими для ефективного особистісного та професійного зростання, особливо у складних умовах [3; 20]. Самореалізація є багатограним і динамічним процесом, на який впливають різні внутрішні і зовнішні чинники, зокрема суспільні очікування, освітні практики, особиста мотивація та цифрова залученість. Розуміння цих аспектів має велике значення для сприяння сталому особистому та суспільному розвитку, прокладає людям шлях до самореалізації у світі, що постійно змінюється.

Спеціалісти вказують на необхідності постійного саморозвитку, самооцінки та самовдосконалення [21; 22]. Ефективні психологічні інтервенції можуть допомогти формуванню цих навичок, тренувати взаємодію з різними групами людей і розвивати соціальну компетентність [23]. Одним із таких підходів постає коучинг, що втілює головну мету в сучасному суспільстві – виховання акмецентричної зрілої особистості, здатної до само-рефлексії, самоорганізації, самоосвіти, саморозвитку та самореалізації. Окрім того, дослідники вважають, що коучинг може бути ефективним лише за умови правильного встановлення цілей і оцінювання доступних ресурсів [2; 24].

Коучинг позитивно впливає на мотивацію та досягнення цілей шляхом:

– підвищення самосвідомості: допомагає зрозуміти власні цінності, сильні сторони та внутрішні мотиви;

– визначення чітких цілей: формує конкретне бачення бажаних результатів, що стимулює діяти;

– створення плану дій: розроблення реалістичних кроків для досягнення цілей підвищує впевненість і мотивацію;

– підтримки та зворотного зв'язку: регулярна підтримка від коучинга зміцнює віру у свої сили та стимулює рух уперед;

– розвитку позитивних звичок і моделей мислення: сприяє формуванню внутрішньої мотивації та стійкості під час викликів [6; 11; 12].

За даними дослідників А. Kulichenko та М. Voichenko, коучинг дозволяє краще зрозуміти свої сильні і слабкі сторони, а також усвідомити вплив стресу на свою поведінку та рішення [4]. Коучинг надає емоційну підтримку та допомагає

долати труднощі, сприяє професійній і особистісній самореалізації. Також дозволяє розвивати особисті антистресові навички, уміння контролювати власні емоції, саморегуляції, уміння ставити цілі та досягати їх.

Розуміння своїх сильних і слабких сторін дозволяє особі краще оцінювати свої можливості, вибирати напрями особистісного розвитку й управляти власними емоціями. Тоді як уміння розпізнавати й управляти своїми емоціями, емоціями інших допомагає в комунікації і формуванні стосунків у суспільстві.

Загалом, коучинг допомагає зняти внутрішні бар'єри, підсилити віру у свої можливості та залишатися мотивованим у процесі досягнення цілей. Тому коучинг може бути інструментом для врегулювання конфліктів, професійного самовизначення, особливо в таких складних умовах, як воєнна агресія. Зазвичай використання досвіду професійного коучингу сприяє розвитку особистісних якостей і навичок урегулювання конфліктів і досягнення цілей [13].

Отже, соціальна компетентність є однією із ключових компетентностей сучасної особистості. Завдяки цій компетентності відбувається життєдіяльність людини в суспільстві та конструктивна взаємодія з різними людьми, соціальними групами, інституціями. Структура соціальної компетентності передбачає низку компонентів, пов'язаних із соціальними знаннями, мотивацією, оцінкою соціальних ситуацій, відповідною діяльністю, поведінкою, потребує постійного розвитку різними методами, одним із яких є коучинг.

Висновки. Сучасні виклики життя українського населення, особлива війна, вимагають від людини гнучкості мислення, швидкої адаптації до нових умов життя, високого рівня мотивації та життєвих цінностей, постійного саморозвитку. Унаслідок війни відбулися зміни звичайного ритму життя населення та сприятливого соціального середовища для самореалізації особистості, з'явилися нові категорії осіб, які потребують психологічної та соціальної підтримки.

Коучинг може допомогти та сприяти розвитку особистісних і мотиваційних характеристик, які сприятимуть продуктивній самореалізації. Коли особа усвідомлює свою відповідальність за власне життєзвершення, вона здатна швидко адаптуватися до змін і реалізувати свій потенціал в особистій і професійній сферах життя, розвивати власні ресурси. До таких ресурсів відносять особисті антистресові навички, уміння контролювати власні емоції, здатність управління стресом і адаптацію до кризових умов, самоефективність і резильєнтність.

Тому коучинг сприймається як процедура, що сприяє ефективному професійному розвитку людини не лише з технічного, а й з емоційного погляду, оскільки люди налаштовані на зміни власних якостей і навичок.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі можуть бути спрямовані на визначення ефективності коучингу у процесі самореалізації та розвитку соціальної компетенції українців окремих соціальних груп в умовах криз.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Stoliarchuk O., Yang Q., Diedkov M., Serhieienkova O., Ishchuk A., Kokhanova O., Patlaichuk O. Self-realization as a Driver of Sustainable Social Development: Balancing Individual Goals and Collective Values. *European Journal of Sustainable Development*. 2024. Vol. 13 (4). P. 313. <https://doi.org/10.14207/ejsd.2024.v13n4p313>.
2. Sirris S. Minding the Gaps in Managers' Self-Realisation: The Values-Based Leadership Discourse of a Diaconal Organisation. *Religions*. 2023. Vol. 14 (6). P. 722. <https://doi.org/10.3390/rel14060722>.
3. Krasnik Y., Aimagambetova O., Iancheva T. et al. Motivational determinants of athletes' self-realisation depending on their professional qualification. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. P. 416. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01895-3>.
4. Kulichenko A., Boichenko M. Origins of medical education on the territory of modern Ukraine. *AD Alta*. 2021. Vol. 11 (1). P. 157–161. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/14537>.
5. Bradley J.A., Tuck M.E., Reynolds M.A., Bradley L.H. Creating an Integrated Coaching Culture in Higher Education. *Journal of appreciative education*. 2024. Vol. 11. P. 15–24. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10913097>.
6. Furnham A., Grover S., McClelland A. Choosing a coach: The influence of age, gender, and experience in shaping preferences for business coaches. *Coaching: An International Journal of Theory, Research, and Practice*. 2023. Vol. 16. P. 139–154.
7. Шаров С.В. Дефінітивний аналіз і сутність соціальної компетентності. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 5 «Педагогічні науки: реалії та перспективи». 2019. Т. 66. С. 200–203.
8. Paulmani G. Improving research skills with lean-agile-based instruction: lean-agile led, analytics oriented platform for flexible, self-regulated, inclusive learning. 2020 *IEEE 20th International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT)*, Tartu, Estonia. 2020. P. 387–389. <https://doi.org/10.1109/ICALT49669.2020.00122>.
9. Tadimalla S.Y., Latulipe C., Maher M.L., Mejias M., Payton J., Rorreret A. Enabling investigation of impacts of inclusive collaborative active learning practices on intersectional groups of students in computing education. 2023 *IEEE Frontiers in Education Conference (FIE)*, College Station, TX, USA. 2023. P. 1–10. <https://doi.org/10.1109/FIE58773.2023.10343317>.
10. Kozlovskiy Y., Ilevliev O., Mykytyuk O., Tiurina T., Say D. Características da formação da competência pedagógica de um professor universitário nos principais países do mundo. *Revista Tempos E Espaços Em Educação*. 2022. Vol. 15 (34). P. e17033. <https://doi.org/10.20952/revtee.v15i34.17033>.

11. Wan P., Wen T., Zhang Y., Gao H., Wang J. Goal self-concordance model: what have we learned and where are we going. *Int J Mental Health Promotion*. 2021. Vol. 23 (2). P. 201–219. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2021.015759>.
12. Calderón-Mafud J.L., Moreno M.P., Colunga-Rodríguez C. Positive Mental Health Model Based on Authentic Leadership and Elements of Socialization. *Psychology*. 2018. Vol. 9 (4). P. 588–607. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.94037>.
13. Atkinson A., Watling C.J., Brand P.L.P. Feedback and coaching. *European Journal of Pediatrics*. 2022. Vol. 181 (2). P. 441–446. <https://doi.org/10.1007/s00431-021-04118-8>.
14. Anglim J., Horwood S., Smillie L. D., Marrero R. J., Wood J. K. Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 2020. Vol. 146 (4). P. 279–323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>.
15. Шаров С. В. Структура та зміст соціальної компетентності студентів педагогічного університету. *Нова педагогічна думка*. 2020. Vol. 3 (103). P. 97–100. <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2020-103-3-97-100>.
16. Filonenko L., Demchenko I., Shakhina I., Klochok O., Borozentseva T., Bieloliptsev V. Developing a Values-Based Attitude towards People in Adolescent Rehabilitation Centres: Neurophysiological Patterns. *BRAIN. Broad Res Artif Intell Neurosci*. 2022. Vol. 13 (2). P. 76–96. <https://doi.org/10.18662/brain/13.2/333>.
17. Lass-Hennemann J., Sopp M.R., Ruf N., Equit M., Schäfer S.K., Wirth B.E., Michael T. Generation climate crisis, COVID-19, and Russia-Ukraine-War: global crises and mental health in adolescents. *European child & adolescent psychiatry*. 2024. Vol. 33 (7). P. 2203–2216. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02300-x>.
18. Bedan V., Brynza I., Budiianskyi M., Vasylenko I., Vodolazska O., Ulianova T. Motivative Factors of Professional Self-Realization of the Person. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 12 (2). P. 18–37. <https://doi.org/10.18662/brain/12.2/189>.
19. Pyrohovska V., Rezvorovych K., Pavlichenko I., Sushytska Y., Ostashova V. Human rights protection in the context of information technology development: problems and futur prospects. *Futurity Economics & Law Data and Metadata*. 2025. Vol. 4. P. 38–51. <https://doi.org/10.57125/FEL.2024.03.25.0314>.
20. Norris A. Dewey, Self-Realization, and Romanticism. *Philosophy Today*. 2023. Vol. 67 (2). P. 331–348. <https://doi.org/10.5840/philtoday202354481>.
21. Roth K., Mollvik L., Alshoufani R., Adami R., Dineen K., Majlesi F., Peters M., Tesar M. Philosophy of education in a new key: Constraints and possibilities in present times with regard to dignity. *Educational Philosophy and Theory*. 2020. Vol. 54. P. 1147–1161. <https://doi.org/10.1080/00131857.2020.1851189>.
22. Kozlovskiy Y., Ievliev O., Mykytyuk O., Tiurina T., Say D. Características da formação da competência pedagógica de um professor universitário nos principais países do mundo. *Revista Tempos E Espaços Em Educação*. 2022. Vol. 15 (34). P. e17033. <https://doi.org/10.20952/revtee.v15i34.17033>.
23. Boyle C., Barrellb C., Allenb K.-A., She L. Primary and secondary pre-service teachers' attitudes towards inclusive education. *Heliyon*. 2023. Vol. 9. P. e22328. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e22328>.
24. Armour M. Supervision's "three amigos": exploring the evolving functions of supervision and its application in the field of coaching. *Philosophy of Coaching*. 2018. Vol. 3 (1). P. 23–37. <http://dx.doi.org/10.22316/poc/03.1.03>.

Стаття надійшла в редакцію: 26.08.2025

Стаття прийнята: 16.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025