

УДК 159.9

## Анализ особенностей коучинга, как перспективного направления современной практической психологии

Н.Ф. Балкова<sup>1</sup>, М.С. Панова<sup>1</sup>✉, А.П. Преображенский<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Колледж Воронежского института высоких технологий, Воронеж, Россия

<sup>2</sup>Воронежский институт высоких технологий, Воронеж, Россия

*В статье осуществлен анализ некоторых характеристик коучинга, рассматриваемого в виде перспективного направления в современной практической психологии. Обсуждаются виды форм общения коуча с клиентами. Рассмотрены достоинства и недостатки принятия человеком советов со стороны коуча. Показаны группы типовых вопросов, которые коуч может давать своим клиентам. Представлены результаты анкетирования по ожидаемым переживаниям, которые возникают после общения с коучем среди студентов образовательного холдинга Воронежского института высоких технологий.*

*Ключевые слова:* коуч, студент, психология, саморазвитие, совет, кризис.

## Analysis of the Features of Coaching as a Promising Direction of Modern Practical Psychology

N.F. Balkova<sup>1</sup>, M.S. Panova<sup>1</sup>✉, A.P. Preobrazhenskiy<sup>2</sup>

<sup>1</sup>College of the Voronezh Institute of High Technologies, Voronezh, Russia

<sup>2</sup>Voronezh Institute of High Technologies, Voronezh, Russia

*The article analyzes some characteristics of coaching, considered as a promising direction in modern practical psychology. The types of forms of communication between a coach and clients are discussed. The advantages and disadvantages of a person's acceptance of advice by a coach are considered. Groups of typical questions that a coach can give to his clients are shown. The results of a questionnaire on the expected experiences that arise after communicating with a coach among students of the educational holding of the Voronezh Institute of High Technologies are presented.*

*Keywords:* coach, student, psychology, self-development, advice, crisis.

Облегчая груз ответственности за сделанный выбор,  
советчик лишает нас авторских прав на наши будущие успехи.

А. Огнев, психолог

Советовать – вещь чрезвычайно трудная,  
я хорошо знаю, как исполнить обдуманное мною дело,  
но у того, кому я советую, нет ни моей мысли,  
ни моей деятельности при осуществлении моего совета.

Екатерина II, русская императрица

Для того, чтобы осуществлять повышение жизненной энергии человека, а также реализовывать на практике веру в свои возможности, в настоящее время происходит активное развитие коучинга. В ходе работы с конкретным человеком психолог стремится к тому, чтобы найти такие характеристики, которые будут связаны с

индивидуальной мотивацией. Возможность поддержки саморазвивающейся личной мотивации на успех, обнаружение ее, во многом зависит от коуча [1].

Человек постепенным образом меняется, приходит время, когда уже не будет происходить поддержки со стороны коуча. В таком случае клиенты могут пользоваться психотехникой самокоучинга.

Талант, различные характеристики одаренности рассматриваются в виде определенного энергетического потенциала людей. Коуч дает возможности для того, чтобы обеспечить освобождение такого внутреннего потенциала.

Целью данной работы является анализ некоторых характеристик коучинга, как направления в психологии, позволяющего повышать уверенность людей, развивать личностную и профессиональную выносливость, обеспечивать оптимистическое отношение к жизни.

У каждого из людей может в определенный жизненный момент возникнуть такая ситуация, при которой он стремится к тому, чтобы самораскрыться и самореализоваться. В ряде случаев человека может поддержать семья, близкие люди. Если же подключается коуч, он является специалистом, который не будет волноваться, а в рассудительном и спокойном режиме разбирается с неуверенностью и различными страхами своего клиента. Использование опыта и профессиональных знаний психолога дает возможности для усиления воздействия на людей [2].

Существует отличие между психологическим консультированием и коучингом. В первом случае психолог на основе проведенного анализа дает рекомендации для своего клиента по тому, каким образом осуществлять действия, если возникнет соответствующая ситуация.

В ходе психологического консультирования клиент имеет возможности для того, чтобы использовать советы психолога. При этом психолог рассматривается как ведущая фигура, клиент рассматривается в качестве ведомой фигуры.

Если анализируется технология коучинга, то подразумевается равноправие между клиентом и психологом. Клиент может иметь разный пол, профессию, интересы. Психолог вместе с клиентом, ищет возможности для выхода из ситуации. При этом психолог не демонстрирует своего превосходства. Он общается на основе двух возможных форм в едином пространстве:

1. Сотрудничество. Совместным образом для того, чтобы решить профессиональную или жизненную проблему клиента проводится поиск решения. Идет развитие и саморазвитие клиента и психолога.

2. Сопровождение. Клиент рассматривается как ведущая фигура, коуч все время идет рядом с клиентом.

Вторая форма может рассматриваться как эффективная в случае, когда существует возрастной или личностный кризис у человека. Например, в подростковом возрасте кризис проявляется в том, что молодой человек может бунтовать, ему трудно успокоиться [3]. Пока клиент растет, происходят процессы, связанные с психологическим и психофизическим развитием. В это время коуч все время находится рядом. Молодой человек не должен ощущать себя брошенным.

В подростковом возрасте болезненность кризиса может быть заметным образом уменьшена за счет того, что происходит сопровождение со стороны недирективного взрослого. При этом коуч уважает самостоятельность, а также автономность подростков [4]. Он предлагает им искать свой путь.

Другой пример может быть связан с кризисом среднего возраста. Тогда человек пытается осознать в правильном ли направлении он развивается, как осуществляется построение жизненного пути. Коуч задает своему клиенту много вопросов, чтобы

понять, каким образом может быть скорректировано поведение, каким образом человек может понять самого себя. Важно отметить, что решение остается за клиентом. Это решение может быть неоднозначным, на это решение могут влиять различные внешние факторы. Даже если коуч не согласен с чем-то, то он не должен оказывать давление [5]. В этом состоит гуманистическая особенность коучинга. Клиент, даже если встретился с какими-то проблемами, не испытывает внутренних комплексов, у него не ущемляется самолюбие.

Нами проведен анализ достоинств и недостатков предоставления советов со стороны коуча. Были выделены следующие достоинства:

- по сравнению с советом знакомых или близких людей, психолог показывает более объективный и ценный результат в связи с тем, что он профессиональным образом по проблемной ситуации осуществляет анализ. Следует отметить, что советы не базируются на жалости;

- коуч опирается на обобщенный опыт множества людей, который накапливался в течение десятилетий. Кроме того, учитывается личный опыт коуча;

- клиент оплачивает работу клиента-коуча, что является дополнительным стимулом к тому, чтобы прислушаться к выдаваемым советам. В этом отличие от общения с близким человеком, советы которого человек может не воспринимать;

- основываясь на беседе, которая проводится с клиентом со стороны психолога-коуча, возникают соответствующие рекомендации;

- коуч дает множество предложений. Из них самостоятельным образом осуществляется выбор со стороны клиента. По каждой из рекомендаций может быть проведена детализация;

- учитываются особенности ситуации, в которой оказался клиент, а также его индивидуальные характеристики [6].

Нами были выделены следующие недостатки в ходе советов со стороны коуча:

- осуществление внутреннего поиска, а также собственная активность со стороны клиента могут затормаживаться вследствие предоставляемых рекомендаций. То есть, ответственность за то, чтобы принимать решение будет перекладываться клиентом на психолога-коуча;

- процесс внутреннего поиска необходимого решения может быть заблокирован вследствие того, что ощущается комфорт при получении совета от психолога. Следует отметить, что такое решение проблемы, которое предложил коуч, может быть не принято человеком после проведенной консультации [7];

- у психолога-коуча могут возникать трудности, поскольку он все более сильным образом начинает жить жизнью своих клиентов, пропускать через себя их проблемы;

- клиент далеко не всегда аккуратным и ответственным образом исполняет рекомендации коуча;

- возникает вероятность возникновения консультационной зависимости, если выдача рекомендаций будет слишком активной. Клиент будет использовать мнение другого человека, а не свое. Происходит перепоручение различных действий за себя профессионалу, человек все более привыкает к своей роли клиента.

Наблюдения показывают, что клиенты не всегда готовы к тому, чтобы за свою жизнь брать ответственность. Даже если они являются взрослыми людьми, они с учетом инфантилизма стремятся к тому, чтобы обязанности переложить на психолога-коуча или своих близких людей. В тех случаях, когда у человека успешным образом сложится ситуация, он будет уверен, что это произошло потому, что он прислушался к совету психолога. Но в случае, если будет неудача, он не будет предъявлять к себе

претензии, он будет считать, что виноват коуч [8]. Если по каким-то причинам связь с психологом прекратится, клиент будет ощущать себя одиноким, потерянным и брошенным.

Укажем ключевые группы вопросов, которые может ставить коуч перед человеком:

- определение оценок по намеченным и выполненным результатам своей деятельности;
- предложения по коррекции решения возникающих проблем;
- определение подходов, а также условий, при которых осуществляется процесс решения проблем;
- выделение целей и тех результатов, к которым необходимо стремиться;
- определение главных жизненных ценностей;
- анализ смысла жизни.

Есть класс вопросов, по которым может быть развернутое изложение. Это открытые вопросы:

- какие аргументы вы можете привести в обоснование вашего поведения?
- какое ваше мнение по обозначенной проблеме?
- почему вы так считаете?
- как вы можете описать то, что происходит в настоящий момент?
- кто из людей способен прийти к вам на помощь?
- какие у вас сейчас мысли?
- в какой момент вы хотите начать действия?

Есть вопросы, по которым требуется положительный или отрицательный ответ.

Такие вопросы рассматриваются как закрытые:

- необходима ли вам в чем-то помощь?
- есть ли у вас в чем-то интерес?

Цели могут быть сформулированы при помощи таких наводящих вопросов:

- дайте уточнение, пожалуйста, по следующей теме;
- я хотел бы более подробным образом узнать относительно этой проблемы;
- вы только что упоминали такое понятие;
- что вы имели в виду, когда рассматривали соответствующую задачу?
- до этого вы говорили о таком решении.

Позиция человека может быть определена на основе вопросов:

- правильно ли я понял, что вы считаете так?
- вы говорили об этой теме?

Свои мотивы и побуждения человек сможет осознать в ходе ответов на появляющиеся вопросы [9]. Когда формулируются ответы на вопросы, то у людей происходит активизация размышлений.

В холдинге Воронежского института высоких технологий среди обучающихся проводился опрос для того, чтобы определить их отношение к ожидаемым переживаниям, которые появляются после того, как произошел процесс общения с коучем. К опросу были привлечены 116 студентов. В ходе оценок применялась 10-бальная шкала. На рисунке показаны обработанные результаты проведенного опроса. Наименьшие ожидания были связаны с ощущением полноты внутренней силы. Наибольшие ожидания были связаны с осознанием своих целей.

Следует отметить, что не всегда достаточно поставить определенные цели. Более сложной задачей является удержание этих целей. Человек должен понимать, что нереализованная цель – это нереализованная возможность с точки зрения

самореализации и самораскрытия. Кроме того, может произойти нарушение идентичности.

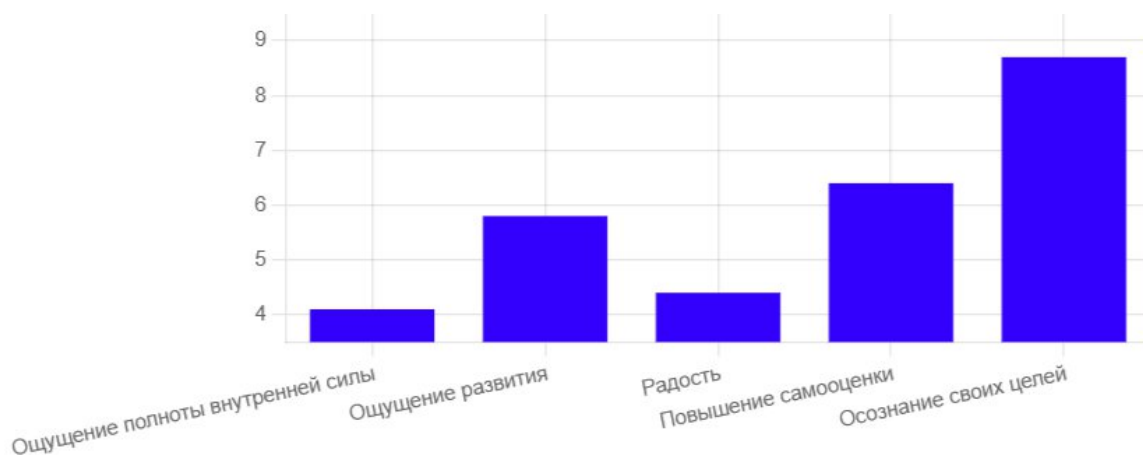


Рисунок. Результаты проведенного опроса среди студентов

Проведенный нами анализ позволил обозначить такие действия, которые должен реализовывать человек для того, чтобы сохранять движение к целям:

1. Использование принципов там-менеджмента. Нельзя позволять отвлекаться на ненужные второстепенные дела, важно проводить регулярное рассмотрение текущих действий с точки зрения их важности.

2. Не давать возможности пользоваться собой другим людям, быть «хорошим» для всех.

3. Не оказывать помощь другим людям, руководствуясь только желанием самоутверждения.

4. Не помогать другим людям, исходя из только достаточно низкой собственной самооценки.

Выводы. В данной статье рассмотрены некоторые характеристики коучинга, как психологического инструмента, позволяющего проводить изменение людей. Дан анализ положительных и отрицательных составляющих коучинга при выдаче совета психологом. Проведенный опрос среди студентов продемонстрировал, что одной из главных задач они видят формирование целей развития.

### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Демиденко Н.Н. Теоретическое обоснование мотивационно-компетентностного сопровождения развития профессионала с применением методологии трансформационного коучинга / Н.Н. Демиденко // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии: Материалы IV Международной научно-практической конференции. – Москва: Институт психологии РАН, 2024. – С. 543–555.

2. Костина Е.П. Возможности применения технологий коучинга в системе управления персоналом современной организации / Е.П. Костина // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – Т. 2, № 5 (22). – С. 669–670.

3. Екимова Е.К. Особенности применения метода группового карьерного коучинга / Е.К. Екимова, Е.В. Абилова // Общество, экономика, управление. – 2022. – Т. 7, № 4. – С. 44–47.

4. Крюкова Е.С. Совершенствование системы управления персоналом с применением коучинга / Е.С. Крюкова // Вестник Академии управления и производства. – 2025. – № 4. – С. 399–404.

5. Дмитриев А.Г. Условия применения коучинга в организациях / А.Г. Дмитриев, С.В. Ольшевский, А.Н. Романников // Экономика: вчера, сегодня, завтра. – 2024. – Т. 14, № 2-1. – С. 430–439.

6. Болдырева Н.П. Применение коучинга как инструмента развития персонала и организации / Н.П. Болдырева // Вестник Евразийской науки. – 2023. – Т. 15, № 3. – URL: <https://esj.today/PDF/14ECVN323.pdf> (дата обращения: 21.02.2026).

7. Черняева-Романова Т.В. Развитие личной эффективности студентов в вузовской среде с применением коучинга / Т.В. Черняева-Романова // Инновационное развитие российской экономики: Материалы конференции. – Москва: Московский государственный университет экономики, статистики и информатики, 2014. – С. 109–112.

8. Еремина Н.А. Применение технологии коучинга в профессиональном образовании бакалавров дизайна / Н.А. Еремина // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2023. – № 1 (61). – С. 70–80.

9. Асланова Е.С. Применение технологии коучинга в образовательном процессе школы / Е.С. Асланова, В.В. Дубницкая // Современное технологическое образование: Материалы V Регионального научно-практического семинара. – Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2020. – С. 9–15.

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

**Балкова Наиля Фатыховна**, социальный педагог, медиатор, Колледж Воронежского института высоких технологий, Воронеж, Россия.

*e-mail:* [socped@vvt.ru](mailto:socped@vvt.ru)

**Панова Мария Сергеевна**, педагог-психолог, Колледж Воронежского института высоких технологий, Воронеж, Россия.

*e-mail:* [23-lee@mail.ru](mailto:23-lee@mail.ru)

**Преображенский Андрей Петрович**, доктор технических наук, профессор, Воронежский институт высоких технологий, Воронеж, Россия.

*e-mail:* [app@vvt.ru](mailto:app@vvt.ru)