

Орехова Светлана Евгеньевна

д-р ист. наук, доцент

Шевцова Александра Викторовна

преподаватель

ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный
университет имени А.И. Куинджи»

г. Мариуполь, Донецкая Народная Республика

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОУЧИНГА: ОБЗОР ОСНОВНЫХ ПОДХОДОВ И МЕТОДОВ

***Аннотация:** в статье рассматриваются теоретические аспекты коучинга, его понятие, актуальность применения, типы и виды, формы исследования и значение для коуча и клиента.*

***Ключевые слова:** коучинг, методология, познание, мышление, способность обучаться, самореализация.*

Коучинг – это процесс профессионального развития и поддержки, направленный на достижение целей и повышение эффективности деятельности. В основе коучинга лежат различные теоретические подходы, каждый из которых имеет свои особенности и принципы работы. В данной статье рассмотрим основные направления и принципы работы этих подходов.

В коучинге используются различные теоретические подходы, такие как.

1. Психоаналитический подход. Психоаналитический подход в коучинге основан на идеях Зигмунда Фрейда и Карла Густава Юнга. Зигмунд Фрейд уделял большое внимание энергетике психики, он рассуждал, что есть энергия разрушения (мортидо) и есть энергия создания (либидо). К.Г. Юнг говорил о существовании единой психической энергии [1, с. 5]. Несмотря на их расхождения, оба ученых писали о свойствах энергии течь. Данные свойства энергии используются в коучинге, задачей коучинга является понимание данной энергии, из чего следует вдохновение клиента, к побуждению изменениям. Это происхо-

дит за счет правильно заданных вопросов коуча клиенту, таких как: «Что это для Вас значит?», «Что помогает Вам?», «Как Вы это поймете и определите?».

Психоаналитик Эрик Берн внес технологию – жизненный сценарий. Он может проявляться в виде подсознательного плана, заданного родителями. Э. Берн рассматривает различные сценарии и типы работы с ними.

Психоанализ в коучинге акцентирует внимание на бессознательных процессах и стремлении психики к гомеостазу. В рамках этого подхода коуч помогает клиенту так же осознать свои бессознательные мотивы и конфликты, что способствует более эффективному достижению целей.

2. Гештальт подход в коучинге. Для гештальта – терапии характерно уделение вниманию осознанности клиента, раскрытию его личности. Гештальт-коучинг – это инновационный метод развития человека, основанный на философии гештальт-подхода. Он помогает клиенту найти мотивацию, энергию и уверенность для движения к своим жизненным целям. Ускоряет поиск новых решений и возможностей для достижения успеха в различных сферах жизни – от карьеры до личных отношений. Способствует опознаванию и раскрытию потенциала человека, что приводит его к наполненной жизни и к счастью. Важным элементом является понятие «фигура – фон» в гештальт-терапии, которое считается одним из важнейших вкладов в методологию коучинга.

Фигура – это объект, который привлекает внимание человека в конкретный момент, актуальный и значимый для него, вызывающий интерес, эмоции, потребности. Фигура обладает чёткими границами, размером и формой, которые отделяют её от фона. Фон – это всё остальное, что окружает фигуру, но не является предметом восприятия человека в конкретный момент. Фон не имеет чётких границ, размера и формы, воспринимается как нечто размытое и не имеющее формы.

Важно понимать, что фигура и фон не являются статичными – они постоянно меняются в зависимости от состояния, потребностей и интересов челове-

ка, его внутреннего состояния и внешней ситуации. То, что было фигурой в один момент, способно стать фоном в другой, и наоборот.

Этот феномен позволяет коучам работать с ценностями клиента. Серией вопросов можно помочь клиенту что-то увидеть целостной фигурой, а остальное – не столь важное, незначительное – отодвинуть на задний план. То, что проступит, проявится для клиента в его собственных рассуждениях, будет воспринято и осознано им как ценное и значимое [1, с. 7].

3. *Когнитивно-поведенческий подход*. Когнитивно-поведенческий подход базируется на работах А. Бека и А. Эллиса. Он фокусируется на процессах научения и моделирования поведения. Когнитивно-поведенческий подход в коучинге основан на принципах когнитивной психологии и поведенческой терапии, которые помогают клиентам осознать свои мысли, чувства и поведение, а также изменить их в случае необходимости. Базируется на нарушении сфер человека. Коуч помогает клиенту осознать свои автоматические мысли и убеждения, которые влияют на его поведение и эмоции. Затем клиент учится заменять негативные мысли на более конструктивные и адаптивные. Происходит создание в коучинге нового стиля поведения, рассмотрение с новой стороны своего стиля поведения, осознание мыслей: клиенты учатся распознавать свои автоматические мысли, которые возникают в ответ на различные ситуации, клиенты меняют своё отношение к негативным мыслям и ситуациям, что помогает им справиться с тревогой и депрессией. Так же клиенты проводят эксперименты, чтобы проверить свои предположения о том, как определённые ситуации влияют на них. Этот подход применяется для решения различных проблем, таких как тревожность, депрессия, стресс, фобии и другие [2, с. 7].

4. *Экзистенциально-гуманистический подход*. Экзистенциально-гуманистический подход акцентирует внимание на стремлении человека к росту, развитию, самореализации и аутентичности. Коуч помогает клиенту осознать свои ценности, смыслы и цели, а также развить навыки саморегуляции и принятия ответственности за свою жизнь.

5. *Интегративный подход.* Интегративный подход объединяет элементы различных теоретических подходов и создаёт индивидуальный подход к каждому клиенту. Коуч использует комбинацию методов и техник, которые наиболее подходят для конкретной ситуации и потребностей клиента. Интегративный подход в коучинге включает работу с разными аспектами жизни клиента, такими как физическое здоровье, эмоциональное состояние, отношения, карьера и духовность. Коуч помогает клиенту осознать свои глубинные убеждения, ценности и внутренние ресурсы, которые способствуют развитию и достижению целей.

Этот подход позволяет клиенту получить целостное представление о себе и своей жизни, а также научиться эффективно использовать свои сильные стороны и преодолевать слабости. Интегративный коучинг помогает клиенту стать более осознанным, гармоничным и счастливым человеком, способным успешно преодолевать жизненные трудности и достигать своих целей.

6. *Личностный подход* создаёт благоприятную и безопасную среду с помощью эмпатии и доверия, помогает заказчику получить новые знания о себе и повысить мотивацию. Личностный подход Альфреда Адлера основан на концепции индивидуальной психологии и отличается целостностью и акцентом на взаимосвязи компонентов. Он видел в каждом создателя и творца собственной жизни и часто привлекал своих клиентов к постановке целей и планированию жизни, что является рабочим принципом коучинга [3, с. 3].

Личностный подход в коучинге фокусируется на развитии личности клиента, его сильных сторон и преодолении слабых сторон. Коуч помогает клиенту осознать свои ценности, убеждения и мотивации, а также разработать индивидуальный план развития.

Этот подход способствует формированию у клиента навыков самоанализа, рефлексии и принятия ответственности за свою жизнь. Коучинг также помогает клиенту развить эмоциональный интеллект, коммуникативные навыки и умение управлять стрессом.

В результате применения личностного подхода клиент становится более уверенным, успешным и счастливым человеком, способным достигать своих целей и преодолевать трудности.

Коучинг также использует другие подходы, такие как психосинтез, психодрама, транзактный анализ, телесноориентированная терапия рационально-эмотивная поведенческая терапия (РЭПТ), позитивная психология, нейролингвистическое программирование (НЛП) и другие, интегрируя их в зависимости от этапа работы и индивидуально-психологических особенностей клиента. Технология коучинга обеспечивает долгосрочность достигаемых личностных преимуществ, адаптируя индивида к высокой эффективности [2].

Таким образом, теоретические подходы в коучинге играют важную роль в понимании природы человека и структуры личности. Они задают ценностные ориентиры и принципы работы, а также определяют выбор конкретных методов и техник для работы с клиентами. Знание и применение различных теоретических подходов позволяет коучам быть более эффективными и успешными в своей работе.

Список литературы

1. Дубиненкова Е.Н. Коучинг: учебно-методическое пособие / Е.Н. Дубиненкова; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2018. – 40 с.
2. Дарибаева Р.Д. Научно-теоретические основы использования коучинговой технологий в социальной работе / Р.Д. Дарибаева, К.К. Толегенова, С. Толегенова // Молодой ученый. – 2016. – №9 (113). – С. 1101–1103. EDN VWERNH
3. Никитина Т.А. Коучинг: психология и технология / Т.А. Никитина // Наука и современность – 2010.
4. Зеленко Н.В. Коучинг как инновационная технология подготовки будущих педагогов к профессиональному саморазвитию / Н.В. Зеленко,

Г.Н. Зеленко // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. –
Вып. 60–3. – С. 142–146. EDN YMBPLF