

Добросмылова Татьяна Елисеевна

магистр, основатель, психолог-консультант (WAPP),
бизнес-коуч (СБК НПФМК), коуч первых лиц и ментор (ССЕ ICF),
дипломированный эксперт по корпоративным финансам,
экономике и менеджменту (СІМА Dip), бизнес-тренер (Т ПМД)
проект «ФИНОРА»

DOI 10.31483/r-154946

КОУЧИНГ, ОСНОВАННЫЙ НА ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ (КПП), В ДИАЛОГЕ С ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИЕЙ Н. ПЕЗЕШКИАНА: ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ ДОКАЗАТЕЛЬНОГО ПОДХОДА В РОССИИ

***Аннотация:** статья посвящена методологическому анализу и обоснованию развития коучинга, основанного на позитивной психологии (Positive Psychology Coaching, PPC, далее – КПП), в контексте российской практики. Рассматриваются теоретические истоки КПП, его ключевые модели (PERMA, PsyCap) и инструменты (VIA-IS, PERMA-Profilier), а также результаты зарубежных исследований, подтверждающих его эффективность. Научная новизна работы заключается в обосновании методологического синтеза КПП с позитивной психотерапией Н. Пезешкиана (далее – ППТ) – подходом, имеющим солидную теоретическую базу и международное признание. Показано, что интеграция трех принципов ППТ (надежды, баланса, консультирования), модели баланса (четыре сферы жизни), концепции актуальных способностей, а также диагностического инструментария (Висбаденский опросник WIPPF) позволяет существенно обогатить методологию КПП. Особое внимание уделяется практическому применению: использованию модели баланса для структурирования целей (исследование Радковой/Бончевой, 2015), диагностическому потенциалу опросника WIPPF, (исследование Зарека, 2023) как коучинговой диагностики, а также развитию актуальных способностей по методике И. Кириллова как инструменту формирования лидерских компетенций. В заключении предлагаются конкретные задачи развития специализированной секции «Коучинг, основанный*

на позитивной психологии» в рамках Комитета по методологии Федерации профессиональных коучей и наставников (ФПКиН).

Ключевые слова: позитивный коучинг, коучинг, основанный на позитивной психологии, позитивная психотерапия, модель *PsyCap*, модель *PERMA-Profile*, опросник *VIA-IS*, опросник *PERMA-Profiler*, модель баланса *H*, Пезешкиана, опросник *WIPPF*, актуальные способности *H*, Пезешкиана, доказательный коучинг.

Введение: запрос на развитие доказательного коучинга в России.

Рынок коучинговых услуг в России и мире переживает период интенсивной трансформации. От стадии «дикого рынка», где услуги предлагались на основе харизмы и интуиции, отрасль движется к профессионализации и стандартизации. Ключевым драйвером этого движения выступает бизнес: корпоративные заказчики требуют измеримых результатов и методологической прозрачности. Как отмечает Н.В. Антонова, несмотря на активное развитие коучинга как помогающей практики, дефицит системных исследований и отсутствие устоявшейся методологической базы препятствуют признанию коучинга в академической среде и формированию его как полноценной доказательной дисциплины [1; 2].

В этом контексте коучинг, основанный на позитивной психологии (*Positive Psychology Coaching*, далее – КПП), приобретает особую значимость. КПП предлагает парадигму, принципиально отличную от традиционного «дефицитарного» подхода [1;4]: в центре внимания находится раскрытие и развитие сильных сторон личности, создание условий для процветания (*flourishing*) [17], повышение психологического благополучия как ресурса для достижения амбициозных профессиональных целей [3; 4].

Однако для успешного развития КПП в России необходима не просто адаптация западных моделей, но и их интеграция с современными научными традициями и подходами, уже зарекомендовавшими себя в психотерапевтической и консультативной практике. Одним из наиболее перспективных направлений та-

кого синтеза представляется методологическое обогащение КПП инструментарием и концепциями *позитивной психотерапии Н. Пезешкиана (ППТ)*.

Цель данной статьи – обосновать перспективы развития КПП в России через методологический синтез с позитивной психотерапией и предложить конкретные шаги по институционализации этого подхода в рамках Федерации профессиональных коучей и наставников (ФПКиН).

1. *Коучинг, основанный на позитивной психологии (КПП): теоретические основы и современное состояние.*

1.1. Истоки и становление КПП.

Коучинг, основанный на позитивной психологии, возник на стыке двух линий: академической позитивной психологии и практико-ориентированного коучинга. В 1998 году Мартин Селигман, избранный президентом Американской психологической ассоциации (АРА), провозгласил новую миссию: сместить фокус психологии с исключительного изучения патологий на исследование того, что делает жизнь человека достойной и продуктивной [17].

Систематизацию КПП как самостоятельного направления осуществили Энтони Грант (доказательная база) и Роберт Бисвас-Динер (демаркация с терапией). Бисвас-Динер определил КПП как партнерство, ориентированное на раскрытие сильных сторон клиента для конструирования желаемого будущего, подчеркнув принципиальное отличие от терапии: «Задача коуча – не лечить клиента, а фасилитировать использование его сильных сторон для достижения целей (prospectivity)» [4]. В 2010 году Международная федерация коучинга (ICF) включила КПП в список официально рекомендованных научно-обоснованных компетенций для профессионального развития коучей.

1.2. Ключевые модели и инструменты КПП.

Инструментарий КПП выстроен вокруг трех взаимосвязанных компонентов: диагностики сильных сторон характера, многомерной модели благополучия и концепции психологического капитала.

В модели PERMA Селигман описывает пять компонентов благополучия: положительные эмоции (Positive emotions), вовлеченность (Engagement), отно-

шения (Relationships), смысл (Meaning), достижения (Accomplishments) [17]. Для оценки компонентов PERMA в коучинговой практике используется опросник PERMA-Profilер, имеющий валидизированную русскоязычную версию [7].

Концепция психологического капитала (PsyCap) (Лютенс и коллеги, 2007) фокусируется на четырех ресурсах: надежда (Hope), самоэффективность (Efficacy), устойчивость (Resilience), оптимизм (Optimism). Мета-анализ Авэя и коллег (2011) на выборке более 12 000 человек подтвердил значимый эффект развития PsyCap на производительность и удовлетворенность работой [3].

Опросник VIA-IS (Петерсон / Селигман, 2004) позволяет выявить 24 сильных стороны характера и использовать их как ресурс для достижения целей.

1.3. Доказательная база КПП.

Статус КПП как доказательного подхода подтвержден результатами десятков исследований, включая мета-анализы и рандомизированные контролируемые исследования (далее – РКИ). Мета-анализ Тибома и коллег (2014), охвативший 100 исследований ($n > 5000$), показал общий эффект КПП на уровне $d = 0,60$, с ростом благополучия на 20% и производительности на 16% [18]. РКИ Гранта (2009) с участием 40 руководителей продемонстрировало рост психологического капитала на 28% и благополучия на 24% с сохранением эффекта через 6 месяцев [6].

В России интерес к КПП активно растет. По данным eLibrary, количество упоминаний КПП в публикациях с 2023 года выросло в 1,8 раза. Систематический обзор теоретических основ и инструментов КПП представлен в работе А.Ю. Ёжикова, где подчеркивается научная обоснованность подхода и его практическая применимость в рабочей среде [8].

2. Позитивная психотерапия Н. Пезешкиана как методологический ресурс для развития КПП.

2.1. Теоретические основания позитивной психотерапии.

Позитивная психотерапия (Positive Psychotherapy, далее – ППТ) была разработана немецким психотерапевтом иранского происхождения Носсратом Пезешкианом в 1970–1980-х годах [14]. Важнейшее терминологическое уточне-

ние: слово «позитивный» происходит не от латинского *positivum* («положительное»), а от *positum* – «имеющее место, реально существующее, действительное» [14; 16]. То есть ППТ работает не с «позитивным мышлением» в обыденном смысле, а с реальными, актуальными способностями и конфликтами человека.

Теоретический фундамент ППТ составляют три взаимосвязанных принципа [14; 16]:

1) *принцип надежды*. Каждый человек обладает от природы базовыми способностями (актуальными способностями и потенциалами). Задача специалиста – помочь клиенту обнаружить эти ресурсы;

2) *принцип баланса*. Жизнедеятельность человека разворачивается в четырех сферах: тело, деятельность, контакты, смысл/будущее (фантазия). Психологическое благополучие достигается через равновесие этих сфер. Любой конфликт отражается в дисбалансе – чрезмерном «инвестировании» в одни сферы и игнорировании других;

3) *принцип консультирования (самопомощи)*. Пятиступенчатая модель работы: наблюдение/дистанцирование, инвентаризация, ситуативное ободрение, вербализация, расширение целей. Эта модель может применяться как в терапии, так и в коучинге.

2.2. Модель баланса.

Модель баланса – один из ключевых диагностических и интервенционных инструментов ППТ. Четыре сферы жизни [15; 16]:

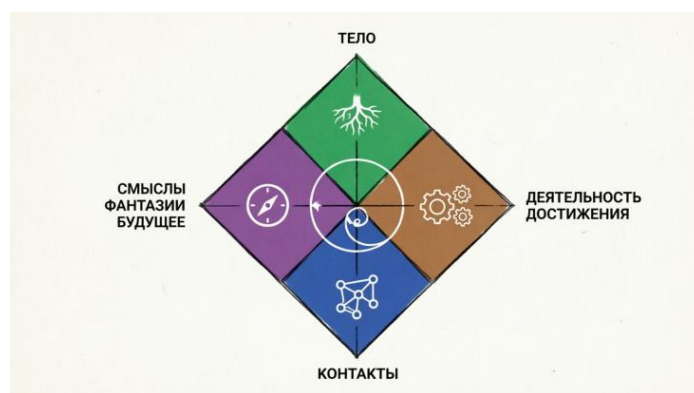


Рис. 1. Модель баланса

Визуально модель баланса часто представляется в виде ромба, где каждая вершина соответствует одной из четырех сфер жизни [14; 16]. Такая геометрическая форма выбрана не случайно: она наглядно демонстрирует принцип динамического равновесия. Если клиент «перекашивает» свою жизнь в одну из сфер (например, чрезмерно инвестирует в деятельность), ромб деформируется, и другие сферы неизбежно страдают. Задача коуча – помочь клиенту увидеть эту деформацию и восстановить баланс, «выравнивая» все четыре вершины.

Интерпретация модели строится на анализе распределения энергии, времени и внимания клиента:

Гармоничный профиль характеризуется относительно равномерным распределением ресурсов между всеми четырьмя сферами. Это состояние устойчивости, когда человек успешен в работе, имеет поддержку в контактах, заботится о теле и ощущает смысл жизни.

Дефицитарный профиль проявляется в «провале» одной или нескольких сфер. Например, руководитель, полностью погруженный в деятельность, часто игнорирует тело (психосоматика, усталость) и контакты (конфликты в семье, потеря близких связей).

Гипертрофированный профиль – чрезмерный перекокс в одну сферу, который создает иллюзию успеха, но ведет к истощению других. Классический пример – трудоголизм (деятельность) при полном игнорировании смыслов и будущего.

В коучинговой практике модель баланса используется как диагностическая карта и инструмент целеполагания. На первой сессии клиент может оценить свою удовлетворенность каждой сферой по 10-балльной шкале, соединить точки и увидеть реальную форму своего «ромба жизни». Это создает мощный инсайт и мотивацию к изменениям, так как клиент наглядно видит, куда «утекает» его жизненная энергия.

Исследование Д. Радковой и И. Бончевой (2015) с участием 90 пациентов подтвердило, что модель баланса является валидным инструментом для изуче-

ния переживаний и адаптации человека к трудным жизненным ситуациям, выявляя значимые различия в профилях разных групп испытуемых [15].

2.3. Актуальные способности.

Н. Пезешкиан выделил две группы актуальных способностей [14]:

– *первичные способности* (базовые, эмоциональные): любовь/принятие, доверие, надежда, терпение, время, контакты, нежность, вера, сомнение, единство;

– *вторичные способности* (социальные, нормативные): пунктуальность, чистота, аккуратность, послушание, вежливость, честность, верность, справедливость, усердие, бережливость.

Конфликты возникают, когда актуальные способности сталкиваются с противоположными ожиданиями окружения или внутренними противоречиями.

2.4. Висбаденский опросник WIPPF

Висбаденский опросник позитивной психотерапии и семейной терапии (WIPPF 2.0) – стандартизированный инструмент, оценивающий актуальные способности и сферы баланса [14; 19]. Исследование А. Зарека (2023) на выборке из 93 студенток-психотерапевтов в Польше подтвердило диагностическую ценность опросника, показав высокие результаты по шкалам первичных и вторичных способностей, а также по сферам баланса [19].

3. Методологический синтез КПП и позитивной психотерапии.

Сравнительный анализ двух подходов выявляет их глубинное родство и взаимодополняемость.

Таблица 1

Сравнение КПП и позитивной психотерапии

Критерий	Коучинг, основанный на позитивной психологии (КПП)	Позитивная психотерапия (ППТ)
<i>Фокус</i>	Ресурсы + цели, будущее	Конфликты + ресурсы, прошлое в настоящем
<i>Временная ориентация</i>	Настоящее и будущее	Прошлое и настоящее

Критерий	Коучинг, основанный на позитивной психологии (КПП)	Позитивная психотерапия (ППТ)
<i>Ключевые модели</i>	Модель PERMA, концепция психологического капитала (PsyCap)	Модель баланса (4 сферы)
<i>Диагностика</i>	Опросники VIA-IS, PERMA-Profiler, PCQ-24	WIPPF (актуальные способности + баланс)
<i>Процесс</i>	Модель GROW, 5-фазная модель РСМ	5-ступенчатая модель

Точки пересечения и возможности синтеза:

1) *общая ресурсная парадигма*. Оба подхода исходят из того, что человек обладает врожденными ресурсами и способностями;

2) *целостность*. Модель баланса (тело-деятельность-контакты-смысл) коррелирует с многомерным пониманием благополучия в модели PERMA и может служить организующей рамкой для коучинговой сессии;

3) *ориентация на будущее*. Пятиступенчатая модель ППТ (особенно этапы «ободрение» и «расширение целей») естественно интегрируется в коучинговый процесс;

4) *транскультуральность*. Оба подхода учитывают культурный контекст клиента, что особенно важно в многонациональной России.

4. *Практическая интеграция: инструменты ППТ в коучинговом контракте КПП*

4.1. *Использование опросника WIPPF в коучинговой диагностике*

Висбаденский опросник WIPPF может быть эффективно интегрирован в диагностический этап коучингового контракта КПП:

1) *диагностическая сессия*. Клиент заполняет опросник WIPPF (30–40 минут);

2) *анализ профиля*. Коуч и клиент совместно анализируют:

– Какие сферы баланса в дефиците, а какие гипертрофированы?

– Какие первичные и вторичные способности развиты, а какие требуют внимания?

3) постановка целей. Результаты опросника WIPPF становятся основой для постановки целей в рамках модели PERMA или PsyCap.

Исследование Зарека (2023) подтверждает, что опросник WIPPF обладает высокой надежностью и валидностью, что делает его пригодным для использования не только в терапии, но и в коучинге здоровых клиентов [19].

4.2. Модель баланса как рамка целеполагания в КПП

Модель баланса может использоваться в КПП для:

1) оценки текущей ситуации. На первой сессии клиент оценивает удовлетворенность каждой сферой по 10-балльной шкале;

2) выявления «слепых зон». Руководители часто чрезмерно инвестируют в сферу «деятельность» в ущерб телу, контактам или смыслу;

3) постановки сбалансированных целей. Цели клиента должны учитывать все четыре сферы, чтобы избежать дисбаланса и выгорания.

Исследование Радковой и Бончевой (2015) показало, что модель баланса чувствительна к изменениям в состоянии человека и может использоваться для отслеживания прогресса [15].

4.3. Развитие актуальных способностей по методике И. Кириллова.

Особого внимания заслуживает методика развития актуальных способностей, разработанная Иваном Кирилловым (2024,2025). Основываясь на классификации первичных и вторичных способностей Пезешкиана, методика предлагает [9– 13]:

- диагностику профиля актуальных способностей клиента;
- пошаговые протоколы развития каждой способности;
- интеграцию в лидерские компетенции (способности «справедливость», «доверие», «терпение» критически важны для руководителя).

Пример применения в коучинге лидеров.

Клиент-руководитель по результатам WIPPF и коучинговой диагностики показывает дефицит вторичной способности «терпение». В поведении это про-

является как микроменеджмент, нетерпимость к ошибкам сотрудников, эмоциональные вспышки. Методика развития актуальных способностей предлагает структурированный протокол работы: 1) осознание триггеров, 2) техники саморегуляции, 3) поведенческие эксперименты по делегированию, 4) рефлексия и закрепление изменений.

5. Перспективы развития КПП в России: создание секции в ФПКиН

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о высоком потенциале развития коучинга, основанного на позитивной психологии, в России. Учитывая:

- растущий запрос на доказательные методы со стороны бизнеса,
- наличие солидной зарубежной доказательной базы КПП,
- богатую отечественную традицию позитивной психотерапии, которая

может стать дополнительным методологическим фундаментом, предлагается утвердить следующие ключевые задачи специализированной секции «Коучинг, основанный на позитивной психологии» в рамках Комитета по методологии Федерации профессиональных коучей и наставников (ФПКиН).

1. Методологическую разработку и стандартизацию протоколов. Создание рекомендаций по интеграции инструментов позитивной психотерапии (модель баланса, WIPPF, развитие актуальных способностей) в практику КПП.

2. Адаптацию и валидизацию диагностического инструментария. Формирование реестра валидизированных в РФ тестов для КПП, включая русскоязычные версии опросников PERMA-Profilier, VIA-IS, а также адаптацию опросника WIPPF для коучинговой практики.

3. Систематизацию методики развития актуальных способностей. Обобщение существующих наработок (включая методику Кириллова) и их внедрение в программы подготовки коучей.

4. Проведение исследований. Инициирование исследований эффективности КПП на российских выборках с использованием строгих научных дизайнов (включая РКИ).

5. Организацию совместных мероприятий с профессиональным сообществом позитивных психотерапевтов. Планируется проведение: совместных

научно-практических семинаров и мастер-классов, посвященных интеграции подходов, межсекционных круглых столов в рамках ежегодных конференций; создание рабочей группы по этическому разграничению коучинговой и терапевтической практики при использовании общих инструментов.

6. Развитие профессиональных компетенций. Подготовка и внедрение обучающих модулей для членов ФПКиН по работе с ресурсным состоянием клиента и этическому различению коучинга и терапии [1; 4].

Заключение.

Коучинг, основанный на позитивной психологии (КПП), представляет собой научно обоснованный, структурированный подход к развитию человеческого потенциала, имеющий солидную эмпирическую базу и признание в международном профессиональном сообществе. Для успешного развития КПП в России необходима не просто адаптация западных моделей, но и их методологическое обогащение современными научными традициями.

Позитивная психотерапия Н. Пезешкиана предлагает для этого уникальные ресурсы: теоретически обоснованную и эмпирически подтвержденную модель баланса, валидный диагностический инструментарий (WIPPF), а также глубокую проработку концепции актуальных способностей. Интеграция этих инструментов в коучинговый контракт КПП позволяет создать целостную методологию, отвечающую на запросы российского бизнеса и соответствующие международным стандартам доказательности.

Создание и дальнейшее развитие специализированной секции «Коучинг, основанный на позитивной психологии» в ФПКиН станет важным шагом в институционализации этого подхода и позволит объединить усилия практиков и исследователей для развития доказательного коучинга в России.

Список литературы

1. Антонова Н.В. Развитие evidence-based (научно обоснованного) коучинга в России: проблемы и направления исследований / Н.В. Антонова // Коучинг и наставничество: теория и практика: сборник материалов II Всероссийской

научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 97–104. – EDN FDZBMP.

2. Антонова Н.В. Наталья Антонова: «Доказательный коучинг – это лекарство, прошедшее клинические испытания»: интервью // HSE Daily. – 2024. – 15 мая. – URL: <https://daily.hse.ru/post/natalya-antonova-dokazatelnyi-koucing-eto-lekarstvo-prosedsee-kliniceskie-ispytaniya> (дата обращения: 19.03.2026).

3. Avey J.B., Reichard R.J., Luthans F., Mhatre K.H. Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance // Human Resource Development Quarterly. 2011. Vol. 22. No. 2. Pp. 127–152.

4. Biswas-Diener R. Personal coaching as a positive intervention. J Clin Psychol. 2009 May;65(5):544–53. doi: 10.1002/jclp.20589. PMID: 19294747.

5. Cesco E. Four Aspects of the Quality of Life, the Balance Model and Sexual Disorders // The Global Psychotherapist. 2023. Vol. 3. No. 1. Pp. 104–114. DOI 10.52982/lkj188. EDN JRMVDU

6. Grant A.M. A personal perspective on professional coaching and the development of coaching psychology // International Coaching Psychology Review. – 2009. Vol. 4. No. 1. Pp. 7–20.

7. Исаева О.М. Опросник благополучия PERMA-Profilер: апробация русскоязычной версии / О.М. Исаева, А.Ю. Акимова, Е.Н. Волкова // Социальная психология и общество. – 2022. – Т. 13. №3. – С. 116–133. – DOI 10.17759/sps.2022130308. – EDN CCGDII.

8. Ёжиков А.Ю. Коучинг, основанный на позитивной психологии: быстрый литературный обзор / А.Ю. Ёжиков // Коучинг и наставничество: теория и практика: материалы II Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участ. (Санкт-Петербург, 27–28 февр. 2025 г.) / редкол.: О.В. Рыбина [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 26–34. – ISBN 978-5-907965-35-5. – EDN ALRMHX.

9. Кириллов И. Базовый курс позитивной психодинамической психотерапии: учебник / И. Кириллов. – 2-е изд. – М.: Страна ОЗ, 2019. – 328 с.

10. Kirillov I. Primary Capacities for Contact and Pleasure // *The Global Psychotherapist*. 2024. Vol. 4. No. 2. Pp. 68–84. DOI 10.52982/lkj235. EDN RPRWVP
11. Kirillov I. Primary Capacities for Love and Care // *The Global Psychotherapist*. 2025. Vol. 5. No. 1. Pp. 81–100. DOI 10.52982/lkj256. EDN VLTHMF
12. Kirillov I. Primary Capacities for Time and Trust // *The Global Psychotherapist*. 2025. Vol. 5. No. 2. Pp. 42–58. DOI 10.52982/lkj273. EDN FXIAVP
13. Kirillov I. Primary Capacities for Ideal and Meaning // *The Global Psychotherapist*. 2026. Vol. 6. No. 1. Pp. 134–155. DOI 10.52982/lkj296.
14. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия. – М.: Смысл, 1993. – 332 с.
15. Radkova D., Boncheva I. Psychological balance of patients with infectious disease in clinical settings // *Journal of IMAB*. 2015. Vol. 21. No. 2. Pp. 775–778. DOI 10.5272/jimab.2015212.775.
16. Российская психотерапевтическая ассоциация. Секция позитивной психотерапии. – URL: <https://rpa-russia.ru/sections/pozitivnaya-psihoterapiya> (дата обращения: 19.03.2026).
17. Seligman M.E.P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press, 2011. 368 p.
18. Theeboom T., Beersma B., van Vianen A.E.M. Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context // *The Journal of Positive Psychology*. 2014. Vol. 9. No. 1. Pp. 1–18.
19. Zarek A. The Profile of the Wiesbaden Scale for Positive Psychotherapy and Family Therapy 2.0 in 93 Polish Female Students of Psychotherapy // *The Global Psychotherapist*. 2023. Vol. 3. No. 1. Pp. 7–14. DOI 10.52982/lkj176. EDN GRMDJU