

Сирант Ольга Кимовна

соискатель, директор

**КОУЧИНГ В СФЕРЕ ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ:
ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ БАЗА, СИСТЕМНАЯ ДИАГНОСТИКА
И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Аннотация:** в статье обосновывается необходимость внедрения коучингового подхода в практику консультирования личных отношений как ответ на системный кризис института семьи и рост невротизации населения. На основе эмпирического анализа 101 запроса женщин, обратившихся за психологической помощью, выявлены основные зоны дефицита в партнерских отношениях: эмоциональная депривация (47,5%), социально-ролевой дисбаланс (21,8%) и комплексные нарушения, затрагивающие два и более уровней (24,8%). Представлена авторская трехуровневая модель отношений (социальный, эмоциональный, сексуальный уровни), позволяющая осуществлять дифференциальную диагностику и выстраивать стратегию коучингового сопровождения. Проведено теоретическое разграничение задач психотерапии и коучинга в работе с семейными запросами, обоснована роль наставничества для семейных пар. Статья опирается на данные эмпирического исследования, клинические наблюдения и теоретические положения современной психологии отношений.*

***Ключевые слова:** коучинг отношений, семейная психология, партнерские отношения, эмоциональный интеллект, осознанность, наставничество, психотерапия, уровни отношений, ловушки любви, эмпирическое исследование.*

Введение.

Актуальность исследования. В современной психологической практике наблюдается устойчивый рост запросов, связанных с трудностями в сфере личных отношений. Согласно данным Федеральной службы государственной статистики, за последние два десятилетия количество разводов в Российской Федерации стабильно превышает 50% от числа заключенных браков, достигая в мегаполисах 60–65%. При этом более 30% семейных пар, формально сохраняющих

брачные отношения, оценивают их как неудовлетворительные [1, с. 78–85]. Одновременно с этим, по данным ВЦИОМ, каждый пятый россиянин в возрастной категории 35–50 лет не состоит в партнерских отношениях и испытывает субъективное чувство одиночества при отсутствии объективных препятствий к созданию семьи [2, с. 12–15].

Одной из ключевых причин сложившейся ситуации является отсутствие в системе образования институционализированного обучения навыкам построения и поддержания близких отношений. Существующие образовательные программы (школьное, среднее профессиональное и высшее образование) ориентированы преимущественно на формирование компетенций в социальной сфере – профессиональную успешность, карьерный рост, социальную адаптацию. Навыки же построения гармоничных личных отношений остаются за рамками системного обучения, передаваясь преимущественно через семейные сценарии, медиапродукцию и стихийный опыт, что, как отмечает С.В. Петрушин, приводит к усвоению значительного числа ложных представлений и «ловушек любви» [3, с. 10–15].

Проблема исследования. Многочисленные клинические наблюдения свидетельствуют о том, что люди, испытывающие трудности в личной жизни, зачастую обладают размытыми, противоречивыми или ошибочными представлениями о базовых понятиях, лежащих в основе партнерских отношений – «любовь», «семья», «отношения», «супружеская верность», «сексуальная близость» и др. Эти понятия, будучи лишены четкого содержания, создают условия для коммуникативных сбоев, неоправданных ожиданий и хронических конфликтов.

В связи с этим возникает закономерный вопрос о разработке и внедрении специализированных методов работы, позволяющих не только корректировать деструктивные паттерны, но и формировать у клиентов осознанное, структурированное понимание природы партнерских отношений. Одним из таких методов выступает коучинг, который в последние годы получает все более широкое применение в сфере семейного консультирования.

Цель исследования – теоретическое обоснование и эмпирическая апробация модели коучинга личных отношений, включающей трехуровневую диагностическую структуру и дифференцированный подход к работе с различными типами запросов.

Задачи исследования:

- 1) провести эмпирический анализ запросов женщин, обращающихся за помощью в сфере личных отношений, с выявлением основных зон дефицита;
- 2) разработать и обосновать трехуровневую модель отношений как инструмент диагностики и коучинговой работы;
- 3) провести теоретическое разграничение компетенций психотерапии и коучинга в контексте работы с семейными запросами;
- 4) обосновать необходимость наставничества для семейных пар на основе эмпирических данных.

1. Теоретические основания исследования.

1.1. Проблема искаженных представлений о партнерских отношениях.

В отечественной и зарубежной психологической литературе неоднократно поднимался вопрос о влиянии неосознаваемых установок и мифологем на качество партнерских отношений. С.В. Петрушин в работе «Ловушки любви и как их избежать» выделяет более 20 типичных заблуждений, которые, будучи усвоенными в процессе социализации, становятся источником систематических ошибок в построении близости [3, с. 45–78]. К числу наиболее распространенных мифов автор относит: «ревнует – значит любит», «ищу вторую половинку», «любовь должна быть вечной и неизменной», «если любишь – поймешь без слов», «все будет само собой».

Аналогичные наблюдения содержатся в работах Дж. Готтмана, который на основе многолетних лонгитюдных исследований доказал, что именно неосознаваемые паттерны коммуникации, а не содержание конфликтов, являются наиболее точным предиктором развода [4, с. 32–40]. Исследователь выделяет «четыре всадника апокалипсиса» – критику, презрение, защиту и возведение барьеров –

как деструктивные формы взаимодействия, которые при отсутствии осознанной коррекции неизбежно ведут к разрушению отношений.

1.2. Коучинг как метод психологической помощи

Коучинг, возникший как метод сопровождения профессионального развития, в последние десятилетия получает все более широкое применение в сфере личных отношений. В отличие от психотерапии, ориентированной на проработку прошлого опыта и исцеление травм, коучинг сосредоточен на настоящем и будущем клиента, на актуализации его ресурсов и достижении конкретных целей [5, с. 56–62]. Дж. Уитмор определяет коучинг как «искусство создавать среду, способствующую движению человека к его собственным целям» [6, с. 18].

В контексте работы с партнерскими отношениями коучинг выполняет следующие функции:

- формирование у клиентов структурированного понимания природы отношений;
- развитие навыков осознанной коммуникации (в частности, «Я-сообщений», эмпатического слушания);
- выявление и трансформация деструктивных установок и мифологем;
- проектирование желаемого будущего и разработка конкретных шагов по его достижению.

Важно подчеркнуть, что коучинг не подменяет психотерапию, но выступает как метод «повышения квалификации» для психологически здоровых людей, желающих улучшить качество своей жизни [7, с. 104].

1.3. Системный подход к семейному консультированию.

В работах М. Боуэна, основоположника семейной системной терапии, обосновано положение о том, что семья представляет собой не сумму индивидов, а живую систему с собственной динамикой, правилами и паттернами взаимодействия [8, с. 78–85]. Любое изменение в поведении одного члена семьи неизбежно влечет за собой изменения в поведении других, что требует системного подхода к диагностике и коррекции.

В рамках данного подхода особое значение приобретает роль внешнего наставника, способного занять нейтральную позицию и помочь членам семьи увидеть неосознаваемые паттерны взаимодействия. Как отмечает Дж. Нардонэ, именно «присутствие третьего, не включенного в семейную иерархию, создает условия для рефлексии и выхода из патологических коммуникативных циклов» [9, с. 134].

2. Эмпирическое исследование запросов на коучинг отношений.

2.1. Методология исследования.

Для выявления актуальных потребностей целевой аудитории и верификации теоретических положений было проведено эмпирическое исследование на основе анализа 101 запроса женщин, обратившихся за консультацией или участием в коучинговой программе по вопросам личных отношений в период с сентября 2024 года по март 2026 года.

Характеристика выборки. Возрастной диапазон респонденток составил от 32 до 52 лет (средний возраст – 41 год), что соответствует периоду «средней взрослости», характеризующемуся, согласно возрастной периодизации Э. Эриксона, повышенной рефлексией относительно качества близких отношений и переоценкой жизненных достижений [10].

Методы анализа. Анализ запросов проводился с использованием авторской трехуровневой модели отношений, выделяющей:

– *социальный уровень* – потребности, связанные с совместной деятельностью, бытом, статусом, социальными ролями, материальным обеспечением, воспитанием детей, положением в обществе;

– *эмоциональный уровень* – потребности в эмоциональном контакте, принятии, близости, эмпатии, поддержке, чувстве безопасности, доверии, уважении, понимании;

– *сексуальный уровень* – потребности, связанные с физической близостью, влечением, страстью, чувственностью, интимной энергией.

Каждый запрос был классифицирован по доминирующему уровню дефицита, а также отмечены случаи комплексных проблем (затрагивающих два или

три уровня одновременно). Дополнительно была проведена классификация по типу жизненной ситуации (развод, измена, вдовство, дисбаланс ролей, аддиктивное поведение партнера и др.).

2.2. Результаты исследования.

2.2.1. Распределение запросов по уровням отношений.

Таблица 1

Уровень отношений	Количество запросов	Процент от общего числа
Эмоциональный уровень	48	47,5%
Социальный уровень	22	21,8%
Сексуальный уровень	6	5,9%
Комплексные запросы (2–3 уровня)	25	24,8%
<i>Всего</i>	101	100%

Полученные данные свидетельствуют о доминировании эмоциональной проблематики в структуре обращений. Эмоциональная депривация (дефицит тепла, понимания, принятия, доверия) выступает основным драйвером обращения за помощью почти в половине случаев. Данный результат коррелирует с положениями С.В. Петрушина о том, что «эмоциональная близость является наиболее хрупкой и одновременно наиболее значимой составляющей любовных отношений, именно она страдает в первую очередь в кризисные периоды» [3, с. 102].

2.2.2. Содержательный анализ запросов по уровням.

Эмоциональный уровень (47,5%). Типичные формулировки: «хочется гармоничных отношений, где были бы любовь, взаимоуважение, понимание и счастье»; «не хватает былой романтики и внимания, понимания и теплоты»; «живем как соседи»; «нет взаимопонимания»; «не доверяю мужчинам, боюсь строить отношения». В 42% запросов данной группы присутствует указание на травматический опыт (измена, развод, вдовство), что подтверждает необходимость различения ситуаций, требующих психотерапевтического вмешательства, и ситуаций, в которых показан коучинг.

Социальный уровень (21,8%). Типичные формулировки: «все мое время занимает забота о доме и детях»; «я какой-то мужик в юбке»; «устала быть мамой для своих мужей»; «муж стал употреблять алкоголь»; «превратился в ребенка:

свои игрушки, интересы, гулянки и развлечения». В 36% запросов данной группы присутствует алкогольная или иная аддикция партнера, что создает условия для формирования созависимых отношений, описанных в работах В.Д. Москаленко [11].

Сексуальный уровень (5,9%). Наименее представленная в открытых запросах категория. Типичные формулировки: «отсутствие страсти»; «хочется встряски, приятностей, сюрпризов»; «хочется, чтобы у него глаза горели». При этом в комплексных запросах сексуальный уровень присутствует в 44% случаев, что свидетельствует о его высокой значимости при глубинном анализе, несмотря на редкость прямого артикулирования.

2.2.3. Комплексные запросы.

Комплексные запросы, затрагивающие два и более уровня, составили 24,8% от общего числа обращений. Наиболее частые комбинации представлены в таблице 2.

Таблица 2

Структура комплексных запросов

Комбинация уровней	Количество	% от комплексных	Характеристика
Эмоциональный + Социальный	14	56%	Одновременное отсутствие эмоциональной близости и дисбаланс социальных ролей (муж-инфантил, жена-гиперфункционер)
Эмоциональный + Сексуальный	6	24%	Потеря доверия и принятия, ведущая к угасанию физического влечения; часто после измены
Социальный + Сексуальный	3	12%	Утрата женской идентичности в связи с гиперфункционированием, что сказывается на сексуальной энергии
Все три уровня	2	8%	Тотальный разлад во всех сферах жизнедеятельности пары

Высокий процент комплексных запросов (24,8%) подтверждает тезис о системном характере нарушений в партнерских отношениях: дефициты в одной сфере закономерно влекут за собой дефициты в других, что требует интегративного подхода к диагностике и коррекции.

2.2.4. Распределение по типам жизненных ситуаций.

Таблица 3

Тип ситуации	Количество	%	Доминирующий уровень
Развод / на грани развода	18	17,8	Эмоциональный + Социальный
Холодность, отстраненность («соседи»)	16	15,8	Эмоциональный
Страх новых отношений после травмы	14	13,9	Эмоциональный
Поиск партнера / одиночество	13	12,9	Эмоциональный + Социальный
Измена партнера	9	8,9	Эмоциональный
Дисбаланс ролей («мужик в юбке»)	8	7,9	Социальный
Аддиктивное поведение партнера	5	5,0	Социальный + Эмоциональный
Вдовство	4	4,0	Эмоциональный
Начало отношений (дефицит опыта)	4	4,0	Эмоциональный + Социальный
Угасание сексуальной близости	3	3,0	Сексуальный (в комбинации)
Прочие	7	6,9	Разное

2.3. Обсуждение результатов.

Полученные эмпирические данные позволяют сформулировать следующие выводы.

1. *Эмоциональный дефицит как ведущая проблема.* Доминирование запросов, связанных с эмоциональной депривацией (47,5%), указывает на то, что в современной семейной культуре именно эмоциональная близость является наиболее дефицитным ресурсом. Данный результат согласуется с исследованиями Дж. Готтмана, показавшими, что именно эмоциональная отстраненность является наиболее точным предиктором развода [4, с. 67].

2. *Социально-ролевой дисбаланс как системная проблема.* Значительная доля запросов, связанных с нарушением социальных ролей и гиперфункционированием женщины (21,8% прямых и более 35% с учетом комплексных), подтверждает наличие устойчивого дисбаланса в распределении семейных ролей, что создает предпосылки для эмоционального выгорания и утраты партнерской идентичности.

3. *Сексуальная проблематика как скрытый фактор.* Несмотря на малый процент прямых обращений (5,9%), сексуальный уровень присутствует в 44% комплексных запросов, что указывает на его высокую значимость при

глубинном анализе. Это требует от практикующего коуча особой внимательности к данной сфере даже при отсутствии явных жалоб.

4. *Комплексность как норма.* Высокий процент комплексных запросов (24,8%) подтверждает необходимость системного подхода в коучинге отношений: работа только с одним уровнем без учета других оказывается неэффективной.

5. *Травматический опыт требует дифференцированного подхода.* Значительная часть респонденток (около 30%) пережила травматический опыт (измена, развод, вдовство). Это требует от коуча четкого разграничения ситуаций, в которых показана психотерапевтическая работа с травмой, и ситуаций, в которых клиентка готова к коучинговой работе по построению будущего. Как отмечает С.В. Петрушин, «без проработки травмы любые попытки построить новые отношения будут воспроизводить старые паттерны» [3, с. 156].

3. *Авторская модель: трехуровневая структура отношений как инструмент диагностики и коучинга*

На основе теоретического анализа и эмпирических данных автором предлагается трехуровневая модель отношений, позволяющая осуществлять дифференциальную диагностику проблем и выстраивать стратегию коучингового сопровождения.

Социальный уровень связан с удовлетворением потребностей в совместной деятельности, бытовой организации, социальном статусе, материальном обеспечении, воспитании детей, реализации социальных ролей. Дефициты на данном уровне проявляются в виде конфликтов по поводу распределения обязанностей, финансовых разногласий, несогласованности в вопросах воспитания, ощущения несправедливости в разделении труда.

Эмоциональный уровень связан с удовлетворением потребностей в принятии, эмпатии, эмоциональной поддержке, доверии, чувстве безопасности, близости. Дефициты на данном уровне проявляются в виде ощущения одиночества в паре, нехватки тепла и понимания, неспособности делиться сокровенным, страха уязвимости.

Сексуальный уровень связан с удовлетворением потребностей в физической близости, влечении, страсти, чувственности, интимной энергии. Дефициты на данном уровне проявляются в виде снижения частоты или качества сексуальных контактов, потери интереса к партнеру, ощущения «соседства» вместо близости.

В здоровых партнерских отношениях все три уровня функционируют согласованно, создавая устойчивую структуру близости. Нарушения возникают при дисбалансе между уровнями или при игнорировании одного из них. Типичным примером является ситуация, когда один партнер транслирует запрос на эмоциональном уровне («мне не хватает твоего внимания»), а другой отвечает на социальном («я же принес зарплату и починил кран»). Возникающий коммуникативный сбой, при отсутствии осознания его природы, перерастает в хронический конфликт.

4. Разграничение компетенций психотерапии и коучинга в работе с партнерскими отношениями

В практике психологической помощи закономерно возникает вопрос о выборе метода, наиболее адекватного конкретному запросу. В таблице 4 представлены ключевые различия между психотерапией и коучингом в контексте работы с партнерскими отношениями.

Таблица 4

Сравнительный анализ психотерапии и коучинга в работе с отношениями

Критерий	Психотерапия	Коучинг
Основной вопрос	«Почему это случилось?»	«Как я хочу и как это построить?»
Фокус внимания	Прошное, травматический опыт	Настоящее и будущее, ресурсы
Задача	От болезни к норме, исцеление	От нормы к изобилию, развитие мастерства
Временной горизонт	Неограничен, возможна длительная работа	Краткосрочный, ориентирован на достижение целей
Метод	Проживание чувств, анализ бессознательного	Структурирование, проектирование, осознанность
Показания	Психотравмы, депрессия, панические атаки, глубокая личностная патология	Отсутствие навыков, некомпетентность в сфере отношений, желание улучшить качество жизни

Важно подчеркнуть, что психотерапия и коучинг не противостоят, а дополняют друг друга. Как отмечает Дж. Уитмор, «коучинг наиболее эффективен, когда базовая психологическая стабильность клиента обеспечена» [6, с. 112]. В случаях, когда клиент находится в состоянии острой травмы или имеет выраженные психопатологические симптомы, предварительная психотерапевтическая работа является необходимой предпосылкой для последующего коучинга.

5. Обоснование необходимости наставничества для семейных пар

На основе теоретического анализа и эмпирических данных могут быть сформулированы следующие аргументы в пользу привлечения внешнего наставника (коуча) для работы с семейными парами.

1. *Нейтральная позиция.* Как показано в работах М. Боуэна, члены семьи не способны объективно оценить собственные паттерны взаимодействия, находясь внутри системы [8, с. 102]. Внешний наставник, не включенный в семейную иерархию, способен выполнять функцию «зеркала», отражая неосознаваемые механизмы.

2. *Перевод с языка конфликта на язык потребностей.* В 47,5% запросов, согласно нашим данным, доминирует эмоциональная проблематика, проявляющаяся в неспособности партнеров услышать друг друга. Наставник выполняет функцию переводчика, помогая трансформировать обвинительные высказывания («ты меня не любишь») в описание потребностей («мне важно чувствовать твое внимание»).

3. *Структурирование неопределенности.* Высокий процент комплексных запросов (24,8%) свидетельствует о том, что клиенты зачастую не способны самостоятельно дифференцировать проблемы, смешивая социальные, эмоциональные и сексуальные аспекты. Трехуровневая модель, предлагаемая коучем, позволяет структурировать хаос и сделать проблему операционализируемой.

4. *Обучение навыкам.* Как показано в работах Дж. Готтмана, наличие у пар навыков конструктивной коммуникации является более надежным предиктором стабильности брака, чем наличие общих интересов или совместимость характеров [4, с. 89]. Коучинг ориентирован именно на формирование таких навыков.

б. Феномен «выяснения отношений»: анализ деструктивного паттерна.

В ходе исследования был выявлен устойчивый феномен, обозначаемый в запросах клиентов фразой «давай выясним отношения». Анализ 27 случаев, в которых данная фраза фигурировала в описании проблемы, позволил выделить следующие характеристики этого паттерна.

1. *Конфликтная установка.* Лексема «выяснить» в русском языке имеет семантику конфликта, разбирательства, установления истины в условиях противостояния. Это изначально задает диалогу военную риторику.

2. *Кумулятивный характер.* Фраза произносится, как правило, после длительного периода накопления невысказанных обид, что делает эмоциональный накал чрезмерным для конструктивного диалога.

3. *Размытость предмета.* Понятие «отношения» не операционализировано, что приводит к хаотическому перечислению претензий, не имеющих структурной связи.

В рамках коучингового подхода предлагается замена деструктивной риторики на конструктивную, а именно трансформация фразы «давай выясним отношения» в «давай поговорим о том, что происходит между нами, мне важно понять тебя». Данная замена позволяет сместить фокус с конфронтации на исследование и сотрудничество.

Заключение.

Проведенное теоретическое исследование и эмпирический анализ позволяют сформулировать следующие выводы.

1. *Обоснованность коучинга в сфере отношений.* Коучинг выступает методом, восполняющим отсутствие институционализированного обучения навыкам построения близких отношений. В отличие от психотерапии, ориентированной на проработку травм прошлого, коучинг направлен на формирование компетенций и проектирование желаемого будущего, что делает его адекватным инструментом для психологически здоровых людей, желающих повысить качество партнерских отношений.

2. *Эмпирически выявленные зоны дефицита.* Проведенное исследование 101 запроса выявило, что основными зонами дефицита являются: эмоциональная сфера (47,5%), социально-ролевой дисбаланс (21,8%) и комплексные нарушения, затрагивающие два и более уровня (24,8%). Полученные данные могут служить ориентиром для разработки коучинговых программ.

3. *Эффективность трехуровневой модели.* Предложенная авторская модель, выделяющая социальный, эмоциональный и сексуальный уровни отношений, позволяет осуществлять дифференциальную диагностику проблем и выстраивать адекватную стратегию коучингового сопровождения. Модель находит эмпирическое подтверждение в структуре выявленных запросов.

4. *Необходимость наставничества для семейных пар.* Теоретический анализ и эмпирические данные подтверждают, что семейная пара, находясь в замкнутой системе собственных паттернов взаимодействия, не способна к объективной диагностике и коррекции. Внешний наставник (коуч) выполняет функции нейтрального переводчика, структурирования неопределенности и формирования навыков осознанной коммуникации.

5. *Практические рекомендации.* На основе проведенного исследования могут быть сформулированы следующие рекомендации для практикующих коучей:

– проводить диагностику по трем уровням (социальный, эмоциональный, сексуальный) для выявления зон дефицита;

– различать ситуации, требующие психотерапевтического вмешательства (наличие психотравмы, аддикции, клинических симптомов), и ситуации, в которых показан коучинг;

– уделять внимание формированию навыков осознанной коммуникации, в частности трансформации деструктивной риторики «выяснения отношений» в исследовательскую риторику;

– учитывать высокую вероятность комплексных запросов и выстраивать интегративную стратегию работы.

Перспективы дальнейших исследований. Представляется целесообразным проведение лонгитюдного исследования для оценки устойчивости результатов

коучинговой работы в сфере отношений, а также разработка и апробация стандартизированного инструментария для диагностики дефицитов на трех уровнях.

Список литературы

1. Федеральная служба государственной статистики РФ. Демографический ежегодник России 2025. – М.: Росстат, 2026. – 312 с.
2. ВЦИОМ. Семья и семейные ценности: мониторинг общественного мнения. – М.: ВЦИОМ, 2025. – 68 с.
3. Петрушин С.В. Ловушки любви и как их избежать / С.В. Петрушин. – М.: АСТ, 2021. – 256 с.
4. Готтман Дж. Семь принципов счастливого брака / Дж. Готтман, Н. Сильвер. – М.: Эксмо, 2018. – 320 с.
5. Сирант О.В. Коучинг личных отношений: методология и практика / О.В. Сирант.
6. Уитмор Дж. Coaching нового поколения / Дж. Уитмор. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 288 с.
7. Грин Л. Коучинг: теория и практика / Л. Грин, Э. Грант. – СПб.: Питер, 2019. – 256 с.
8. Боуэн М. Семейная системная терапия / М. Боуэн. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2015. – 360 с.
9. Нардонэ Дж. Искусство быстрых изменений. Краткосрочная стратегическая терапия / Дж. Нардонэ, П. Вацлавик. – М.: Когито-Центр, 2019. – 240 с.
10. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.
11. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. – М.: ПЭР СЭ, 2018. – 352 с.