

***Федулова Евгения Витальевна***

аспирант

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский  
университет «Высшая школа экономики»

г. Москва

***Платонова Юлия Андреевна***

канд. филос. наук, доцент

Нижегородский филиал ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский  
университет «Высшая школа экономики»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

***Шилохвостова Лидия Александровна***

эксперт

МОО «Межрегиональная тьюторская ассоциация»

г. Бердск, Новосибирская область

***Акиншина Наталья Борисовна***

практикующий сертифицированный коуч

г. Москва

***Судьенков Игорь Вячеславович***

преподаватель

ГБПОУ г. Москвы «Московский государственный  
образовательный комплекс»

г. Москвы

*DOI 10.31483/r-155250*

**ТЕМЫ ЗАПРОСОВ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ  
НА РАБОТУ В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОМ КОУЧИНГЕ  
(ПИЛОТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ)**

*Аннотация: в статье представлены результаты пилотного исследования тем и запросов современных подростков (15–18 лет) в рамках когнитивно-поведенческого коучинга (КПК). Вопреки распространенному мнению о преоб-*

ладании профориентационной проблематики, анализ протоколов коучинговых сессий показывает, что на первый план выходят личные показатели самоопределения: межличностные отношения, самопринятие, преодоление социальной тревоги и поиск смыслов. Описана специфика трансформации первичных запросов в процессе рефлексивного диалога. Обозначены перспективы расширения выборки для построения модели показателей личностного самоопределения.

**Ключевые слова:** подростки, когнитивно-поведенческий коучинг, личностное самоопределение, запросы, уверенность в себе, межличностные отношения, рефлексия.

В современном обществе нормативным ожиданием от подростка 15–18 лет является своевременный и точный выбор будущей профессии, успешная сдача экзаменов и поступление в высшее учебное заведение. Школа, родители и социум в целом транслируют идею о том, что учебно-профессиональный выбор – главная задача данного возрастного этапа. Однако психологическая реальность развития субъектности в юношеском возрасте устроена сложнее. Как отмечал Л.С. Выготский, центральным новообразованием этого возраста является развитие рефлексии и формирование самосознания [2]. Развивая идеи Л.С. Выготского о формировании личности Л.И. Божович отмечала, что для подросткового возраста потребность в самоопределении выступает как потребность поиска смыслов, ценностей и своего места в системе социальных связей, выступая фундаментом, на котором строится любое профессиональное решение [1].

Целью данного пилотного исследования стало выявление реального поля запросов современных подростков в процессе рефлексивного коучингового диалога. Исследование направлено на анализ тем, с которыми работают подростки в безопасном пространстве когнитивно-поведенческого коучинга (КПК). Данный этап является подготовительным перед проведением масштабного ис-

следования на выборке из 100 человек и построения комплексной модели показателей личностного самоопределения подростков.

#### *Методы исследования.*

Материалом послужили протоколы сессий исследования. В исследовании приняли участие 20 подростков 15–18 лет ( $M = 16,8$ ,  $SD = 1,1$ , из них 12 девушек (60%), 8 юношей (40%)), поровну разделённых на экспериментальную и контрольную группы. С каждым участником экспериментальной группы было проведено по пять коуч-сессий. Работа велась в модальности когнитивно-поведенческого коучинга, с использованием адаптированного протокола PRACTICE [5]. В работе с запросами подростков использовались следующие техники: работа с когнициями по протоколу СМЭР (Ситуация – Мысли – Эмоции – Реакции), техника Сократического диалога и техники работы с дисфункциональными убеждениями. Фокус внимания был направлен на динамику изменения запроса: от первичного (социально обусловленного) к глубинному.

#### *Результаты и обсуждение.*

Анализ показал, что первичные запросы часто звучали как потребность в повышении дисциплины или выборе предметов для подготовки к ЕГЭ. Однако на этапе исследования реальности фокус смещается в сторону личностных факторов.

Таблица 1

### Распределение глубинных тем и запросов подростков (по результатам анализа протоколов)

Категория запроса	Примеры формулировок и тем в процессе работы	Частота проявления
Самопринятие и уверенность в себе	Работа со страхом провала, преодоление перфекционизма, формирование внутренней опоры.	Высокая
Межличностные отношения	Выстраивание границ с родителями, страх отвержения, конфликтные ситуации.	Высокая
Эмоциональная саморегуляция	Работа с тревогой перед экзаменами, преодоление руминаций и прокрастинации.	Средняя
Смысложизненные ориентации	Поиск ответа на вопрос «Кто я?», понимание истинных интересов и ценностей.	Средняя
Учебно-профессиональный выбор	Выбор между факультетами, тайм-менеджмент для подготовки.	Низкая (изолированно)

Как видно из таблицы, вопрос о выборе профессии не был выделен подростками в качестве запроса на работу в коучинговых сессиях. Трудности возникали, при обсуждении формирования личных факторов самоопределения. Например, в кейсе *участника 1* (18 лет) выбор между биологией и психологией оказался исследованием готовности идти на вызов ради престижа в противовес личным интересам. Выбор профессии выступал как бы декорацией для обретения субъектности. В.А. Петровский подчеркивал, что субъектность проявляется в способности личности «быть причиной самого себя» [4].

Ярко проявляется тема сепарации. В кейсе *участника 2* (16 лет) запрос трансформировался в понимание «Меня достаточно», где тема учебы уступила место исследованию личной свободы. У *участника 3* (15 лет) первичный запрос на успеваемость изменился на работу со страхом оценки и поиском принятия индивидуальности. Похожая динамика наблюдалась у *участника 4* (16 лет), где актуализировались вопросы самооценности.

Даже при амбициозных целях подростки сталкиваются с внутренними барьерами. *Участник 5* (16 лет) перешел от запроса на финансовую независимость к рефлексии по поводу нереалистичных образов из соцсетей. В кейсе *участника 6* (16 лет) тревога перед подготовкой и сдачей ЕГЭ была связана с жестким «внутренним родителем»; трансформация произошла через снижение градуса самокритики.

Таким образом, в описанном пилотном исследовании КПК выступает для подростков пространством прояснения ценностей и стабилизации эмоциональной сферы. Подростки демонстрируют высокую готовность к саморефлексии. Как отмечал Д.А. Леонтьев, развитие личности связано с расширением пространства возможных выборов и ответственностью за них [3]. Именно эта готовность, по нашим наблюдениям, формируется на сессиях в когнитивно-поведенческом коучинге.

#### *Выводы.*

Проведённый анализ протоколов коучинговых сессий подтверждает гипотезу о приоритетности личных факторов самоопределения для подростков

15–18 лет. Тема профориентации неразрывно связана с уверенностью в себе и поиском смыслов. Фокусировка только на карьере без проработки отношения к себе оказывается менее эффективна. Данные пилотного этапа стали основой для расширения выборки до 100 человек и разработки научно обоснованной модели показателей личностного самоопределения подростков с дальнейшей возможностью использования её в коучинговой практике с подростками.

### *Список литературы*

1. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л.И. Божович // Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – С. 312–356.
2. Выготский Л. С. Проблема возраста / Л.С. Выготский // Собрание сочинений / Л.С. Выготский; гл. ред. А.В. Запорожец. – В 6 т. Т. 4. Детская психология / под ред. Д.Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – С. 244–268.
3. Леонтьев Д. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. Леонтьев. – М.: ЛитРес, 2012.
4. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности: учебное пособие В.А. Петровский. – Ростов н/Д.: Феникс, 1996.
5. Palmer S., Whybrow A. (ed.). Handbook of coaching psychology: A guide for practitioners. Routledge, 2014.