

Федулова Евгения Витальевна

аспирант

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет

«Высшая школа экономики»

г. Москва

Романова Татьяна Николаевна

коуч-практик

Ассоциация «Федерация профессиональных коучей и наставников»

г. Санкт-Петербург

Гузанов Владислав Олегович

коуч-предприниматель

Пономарёва Ирина Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет

(национальный исследовательский университет)»

г. Челябинск, Челябинская область

DOI 10.31483/r-167641

ГРУППОВЫЕ КПК-СЕССИИ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ: ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается значение проведения групповых коучинговых сессий, проводимых с использованием когнитивно-поведенческого подхода, в работе с подростками. Актуальность темы связана с недостаточной изученностью группового КПК как формата, сопровождающего развитие личностного самоопределения. На материале проекта «Внутреннее лидерство» анализируются возможности групповой работы, трудности вовлечения подростков в участие в групповом формате и феномен сопротивления.*

***Ключевые слова:** подростки, когнитивно-поведенческий коучинг, групповая работа, самоопределение, агентность, самоотношение, сопротивление, страх оценки.*

Федулова Е.В. благодарит всех коучей, работавших вместе с ней в проектах по исследованию личностного самоопределения подростков: «Лето открытий» и «Внутреннее лидерство»; родителей и, безусловно, самих подростков-участников проектов.

Современный подростковый возраст связан не только с решением задач профессионального выбора, но и с более широким процессом личностного самоопределения. Подростку необходимо соотнести собственные желания, ценности, ожидания значимых взрослых, нормы сверстников и требования образовательной среды. В этом контексте когнитивно-поведенческий коучинг может рассматриваться как один из инструментов сопровождения подростка в ситуации неопределенности, поскольку он направлен на прояснение целей, анализ мыслей и действий, работу с ограничивающими убеждениями и формирование малых поведенческих шагов.

Актуальность темы определяется тем, что в современной литературе групповая работа с подростками чаще рассматривается в контексте психотерапевтических, коррекционных, школьно-психологических или когнитивно-поведенческих программ, ориентированных на работу с тревожностью, стрессом, нарушениями поведения, учебной мотивацией или отдельными клиническими и субклиническими проявлениями. При этом групповой формат именно когнитивно-поведенческого коучинга, направленный не столько на коррекцию дефицита или симптома, сколько на развитие личностного самоопределения, агентности, осознанности выбора и ответственности подростка за собственные действия, остается недостаточно описанным. Современный систематический обзор исследований коучинга для подростков средней школы также показывает значимость данного направления и одновременно указывает на необходимость дальнейшего накопления эмпирических данных о возможностях коучинговых программ в образовательном контексте [3].

В этом состоит исследовательский разрыв и практическая новизна рассматриваемой темы. Групповой КПК может рассматриваться как пространство, в котором подросток не только анализирует свои мысли, эмоции и поведенче-

ские стратегии, но и учиться слышать себя в присутствии других. В отличие от директивной воспитательной или экспертной позиции, коучинговое взаимодействие строится как субъект-субъектный диалог, где подросток не получает готовую оценку или инструкцию, а постепенно осознает собственные убеждения, ограничения, желания, способы реагирования и зоны ответственности. Такая позиция особенно значима в подростковом возрасте, когда формируется способность соотносить внешние ожидания с внутренними основаниями выбора.

Цель данной статьи состоит в описании возможностей и ограничений групповых когнитивно-поведенческих коуч-сессий в работе с подростками на материале исследовательского проекта «Внутреннее лидерство», проведенного с марта по май 2026 года с подростками 15–18 лет. В проекте приняли участие 60 подростков, из них 30 вошли в экспериментальную группу и 30 в контрольную. Дизайн экспериментальной части предполагал три индивидуальные КПК-сессии и две групповые сессии для каждого участника экспериментальной группы. Фактически все 30 подростков прошли индивидуальный формат, 18 подростков приняли участие в двух групповых сессиях, 2 подростка посетили одну групповую сессию, а 10 участников не пришли в групповой формат.

Темы групповых встреч были связаны с ключевыми зонами подросткового самоопределения: отношением к себе, уверенностью, прокрастинацией и перегрузкой, вопросом «чего я действительно хочу?», страхом внешней оценки и цифровым балансом. Содержательно эти темы позволяли работать с типичными когнитивными и эмоциональными трудностями подросткового возраста: сравнением себя с другими, перфекционистскими ожиданиями, страхом ошибки, зависимостью от оценки сверстников и взрослых, трудностью различения собственных желаний и внешних требований.

Методологически работа опиралась на логику когнитивно-поведенческого коучинга, в котором внимание уделяется связи между мыслями, эмоциями, телесными реакциями и действиями. В групповом формате это приобретает дополнительное значение: подросток может заметить, как его убеждения проявляются не только в индивидуальном размышлении, но и в контакте с другими

участниками. Группа становится пространством, где возможны нормализация переживаний, обмен перспективами и проверка собственных интерпретаций. Такая логика соотносится с представлениями о групповом коучинге как самостоятельном формате работы, требующем специальной организации процесса, а не простого переноса индивидуальной сессии на нескольких участников [2].

Полученные наблюдения позволяют рассматривать групповую КПК-сессию как формат с двойственной природой. С одной стороны, группа может снижать переживание уникальности проблемы. Подросток обнаруживает, что тревога, стыд, неуверенность, прокрастинация или страх оценки переживаются не только им. Этот эффект близок к описанному в групповой работе фактору универсальности опыта, когда осознание общности переживаний снижает изоляцию и поддерживает надежду на изменения [5]. С другой стороны, именно вход в группу может активировать те страхи, с которыми подростку особенно важно работать. Для подростка, испытывающего тревогу оценки, сама ситуация группового обсуждения становится не только ресурсом, но и потенциальной угрозой.

Особый интерес представляет то, что часть подростков, не пришедших на групповые встречи, по наблюдениям в индивидуальной работе имели запросы, связанные с уверенностью, самопринятием, перфекционизмом и страхом негативной оценки. Это позволяет предположить наличие феномена избегания: групповой формат может быть особенно полезен тем участникам, для которых он субъективно наиболее труден. В этом смысле отказ от участия в группе не следует рассматривать только как организационную проблему или низкую мотивацию. Он может отражать психологически значимый материал, связанный с тревогой предъявления себя, ожиданием сравнения, опасением быть непонятым или осужденным.

Групповой формат в КПК позволяет работать не только с когнитивной составляющей, но и с эмоциональным, телесным и ценностным опытом подростка. В процессе обсуждения подростки могут замечать, как определенные мысли связаны с тревогой, напряжением, избеганием, прокрастинацией или страхом

оценки. Одновременно группа создает возможность увидеть различие индивидуальных способов переживания, выбора и действия. Это важно для принятия собственной неидеальности, а также для снижения значимости постоянного сравнения себя с другими. В исследованиях когнитивно-поведенческого и ориентированного на решение коучинга также подчеркивается значение работы с целями, надеждой и субъективным благополучием участников [4].

Вместе с тем групповой КПК в подростковой аудитории требует особой методической осторожности. Необходимо заранее создавать понятные правила безопасности, конфиденциальности и добровольности участия. Важно не форсировать самораскрытие, не превращать группу в пространство взаимной оценки и не подменять коучинговую работу психотерапевтической интервенцией. Существенное значение имеет позиция коуча-фасилитатора, который удерживает фокус на целях, действиях, мыслях и ресурсах, но одновременно замечает признаки избегания, напряжения, демонстративности или ухода в формальные ответы.

Образовательная значимость группового формата состоит в том, что он может быть встроен в систему психологического сопровождения подростков в школах, колледжах и развивающих программах. Его потенциал связан не только с преодолением отдельных трудностей, но и с развитием навыков рефлексии, саморегуляции, осознанного выбора и конструктивного взаимодействия. Для подростка группа становится пространством, где можно не только говорить о себе, но и наблюдать разные способы отношения к неопределенности, ошибкам, ожиданиям и будущему.

Таким образом, научная новизна рассматриваемого подхода заключается в постановке вопроса о групповом когнитивно-поведенческом коучинге как формате развития личностного самоопределения подростков. В отличие от программ, ориентированных преимущественно на коррекцию трудностей, КПК позволяет выстраивать работу вокруг потенциала подростка, его целей, ценностей, способов мышления, эмоциональных реакций и поведенческих выборов. В группе этот процесс приобретает дополнительное измерение: подросток

учится не только понимать себя, но и предъявлять себя среди других, выдерживать различие, замечать свои реакции на сравнение и оценку, а также постепенно присваивать ответственность за собственные решения.

Данные проекта «Внутреннее лидерство» позволяют предположить, что групповой КПК может быть особенно значим для подростков с запросами, связанными с уверенностью, самопринятием, перфекционизмом и страхом оценки. Однако именно такие участники могут чаще избегать группового формата, поскольку сама ситуация присутствия среди сверстников активизирует переживания уязвимости, сравнения и возможного осуждения. Следовательно, сопротивление участию в группе следует рассматривать не только как организационную трудность, но и как самостоятельный психологический феномен, требующий дальнейшего изучения.

Перспективным направлением последующих исследований является более глубокий анализ механизмов влияния групповой КПК-работы на показатели личностного самоопределения подростков. Особого внимания требует изучение сопротивления групповому формату, а также влияния ближайшего окружения, включая родителей, школу и социум, на восприятие подростком себя, своих возможностей, целей и готовность к самостоятельному выбору.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.
2. Brown S.W. From GROW to GROUP: theoretical issues and a practical model for group coaching in organisations / S.W. Brown, A.M. Grant // Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice. 2010. Vol. 3. No. 1. Pp. 30–45.
3. Coaching for secondary school adolescents: a systematic literature review / I. Celaya, J.A. Cueto, A. Balaguer, C. Ugarte // International Journal of Mentoring and Coaching in Education. 2025. Vol. 14. No. 3. Pp. 345–363. DOI: 10.1108/IJMCE-07-2024-0076. EDN TGULWQ

4. Green L.S. Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: enhancing goal striving, well-being, and hope / L.S. Green, L.G. Oades, A.M. Grant // *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1. No. 3. Pp. 142–149.

5. Yalom I.D. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* / I.D. Yalom, M. Leszcz. 5th ed. New York: Basic Books, 2005. 688 p.