

Антонова Наталья Викторовна

канд. психол. наук, профессор

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский

университет «Высшая школа экономики»

г. Москва

DOI 10.31483/r-167651

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ КОУЧИНГ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ, МЕТОДОЛОГИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Аннотация: в статье представлен интегративный анализ когнитивно-поведенческого коучинга как научно обоснованной помогающей практики. Раскрываются теоретические основания подхода, его отличие от когнитивно-поведенческой терапии, методологическая структура деятельности коуча, ключевые модели и логика перехода от модели к протоколу. Особое внимание уделено доказательной базе: зарубежным исследованиям эффективности когнитивно-поведенческого коучинга, пилотажной апробации модели PRACTICE на русскоязычной выборке и применению КПК для развития самостоятельности студентов. Делается вывод о перспективности подхода для образования, организационного развития и профессионального сопровождения, а также о необходимости дальнейшей стандартизации протоколов и доказательных исследований.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческий коучинг, когнитивно-поведенческая терапия, научно обоснованный коучинг, методология, модели, протоколы, PRACTICE, G-ABCDEF, SPACE, саморегуляция, самостоятельность.

Современная практика психологического сопровождения все чаще обращается к форматам помощи, ориентированным не только на преодоление трудностей, но и на развитие потенциала, достижение целей и повышение качества жизни. В этом контексте коучинг выступает как форма партнерского диалога, направленная на активизацию ресурсов клиента, осмысление желаемого буду-

щего и построение конкретных действий. Однако рост популярности коучинга одновременно обостряет вопрос о его научной обоснованности: профессиональному сообществу и заказчикам необходимы воспроизводимые модели, понятная методология, стандарты подготовки специалистов и доказательства эффективности.

Когнитивно-поведенческий коучинг (КПК) является одним из наиболее разработанных и научно обоснованных подходов в рамках психологии коучинга. Его преимущество заключается в опоре на хорошо исследованные положения когнитивно-поведенческого подхода: связь мышления, эмоций и поведения; роль интерпретации событий; значение навыков самонаблюдения, планирования, поведенческих экспериментов и пошагового продвижения к цели. Благодаря этому КПК сочетает структурированность, практическую направленность и возможность эмпирической проверки результата. Все это позволяет проводить доказательные исследования эффективности когнитивно-поведенческого коучинга. К настоящему времени именно когнитивно-поведенческий коучинг имеет доказательную базу эффективности (Grant, 2003; Антонова, Наумцева, 2022; Palmer, Szymanska, 2007)

Актуальность разработки методологии КПК особенно высока для российского профессионального пространства. Элементы когнитивно-поведенческого подхода широко используются в разных школах коучинга, но часто применяются без ясной теоретической рамки, без разграничения коучинга и психотерапии и без стандартизированных протоколов. Поэтому задача данной статьи состоит в том, чтобы объединить теоретические, методологические и эмпирические основания КПК в целостное описание подхода и обеспечить профессиональному сообществу ясное понимание специфики и рамок данного подхода.

Теоретические основания когнитивно-поведенческого коучинга.

КПК формировался на стыке когнитивно-поведенческой терапии, гуманистической психологии и практик развития личности. От когнитивно-поведенческого подхода он наследует представление о том, что реакции человека на события определяются не только самими событиями, но и их интерпрета-

цией (Beck, 1976). От практик развития личности и гуманистической психологии КПК берет ориентацию на цель, партнерскую позицию специалиста, акцент на ресурсах клиента и направленность в будущее. В результате формируется самостоятельная практика сопровождения, в которой когнитивные и поведенческие методы используются не для лечения расстройств, а для развития более продуктивных способов мышления и действия.

Классическими источниками КПК выступают когнитивная модель А. Бека (Beck, 1976), рационально-эмотивно-поведенческий подход А. Эллиса (Ellis, 1962), теория личных конструкторов Дж. Келли (Келли, 2000), теория научения и социально-когнитивная теория А. Бандуры (Bandura, 1977). В этих подходах подчеркивается, что человек активно конструирует представления о себе и ситуации, обучается определенным реакциям и может переучиваться, если прежние способы мышления или поведения перестают быть эффективными. Для коучинга это положение принципиально: в коучинге клиент рассматривается как субъект, способный осознавать собственные стратегии, проверять их на практике и выбирать более функциональные варианты.

КПК можно определить как интегративный подход в коучинге, в котором когнитивные, поведенческие, имагинативные и ориентированные на решение техники используются для достижения реалистичных целей клиента. В отличие от подходов, построенных преимущественно на свободном исследовании опыта, КПК задает более структурированную рамку работы: цель уточняется, ситуация операционализируется, выявляются мысли, эмоции, действия и внешние условия, после чего клиент формирует и проверяет новые стратегии и формирует план изменений.

Таким образом, мы определяем когнитивно-поведенческий коучинг (КПК) как партнерский диалог, направленный на достижение целей клиента и развитие его потенциала, с использованием когнитивной концептуализации и изменения непродуктивных паттернов мышления и поведения.

Отличие КПК от когнитивно-поведенческой терапии.

Несмотря на общие теоретические корни, КПК не является упрощенной версией КПТ. Это самостоятельная практика, имеющая иной предмет, иной тип запроса и иной режим работы специалиста.

В психотерапии фокус часто связан с симптомами, дисфункцией, снижением выраженности негативных состояний и переходом клиента из проблемного состояния к более нейтральному. В коучинге клиент, как правило, обращается не с клинической проблемой, а с запросом на развитие: он хочет лучше организовать деятельность, принять решение, повысить эффективность, изменить поведение, усилить самостоятельность или продвинуться к значимой цели.

В КПК запрос формулируется в логике цели и желаемого результата. Вместо языка расстройства и дефицита используются нейтральные или позитивно ориентированные понятия: цель, ресурс, продуктивное поведение, ограничивающее мышление, альтернативный взгляд, эффективная стратегия. Это не означает отрицания трудностей клиента, но меняет способ их рассмотрения: трудность становится материалом для поиска новых способов действия, а не объектом клинической коррекции (Антонова, 2025).

Различается и позиция специалиста. Когнитивно-поведенческий коуч не выступает экспертом, который интерпретирует опыт клиента и ведет его к заранее заданному решению. Он сохраняет коучинговую позицию: присутствие, уважение к автономии клиента, следование за его целями, отказ от навязывания гипотез и оценок. При этом КПК допускает психообразование и структурированные инструменты, если они помогают клиенту лучше понимать связь мыслей, эмоций и поведения и применять эту связь для достижения цели (Ковпак, Ежигов, 2021).

Методологическая структура КПК.

Методологию КПК целесообразно описывать как организацию деятельности специалиста. В центре деятельности когнитивно-поведенческого коуча находится процесс целеобразования клиента: уточнение цели, анализ текущих способов мышления и действия, разработка альтернатив, выбор решения, планирование шагов и проверка результата.

К базовым принципам КПК относятся: принцип когнитивной медиации, принцип эмпирической проверки, принцип целенаправленности, принцип сотрудничества, принцип активного участия клиента, принцип психообразования, ресурсная ориентация и прагматическая краткосрочность. Убеждения и стратегии клиента рассматриваются как проверяемые гипотезы; изменения связываются с конкретными действиями; результат должен быть наблюдаемым и значимым для самого клиента (Антонова, 2025).

Логическая структура деятельности включает субъекта, объект, предмет, формы, средства, методы и результаты. Субъектом выступает коуч. Объектом является развивающий диалог, организованный в форме коучинговой сессии или серии сессий.

Предмет КПК можно определить как личность в деятельности. Это позволяет отличить коучинг от психотерапии и менеджмента: психотерапия работает преимущественно с личностью и переживаниями, менеджмент – с деятельностью и результатами, а коучинг соединяет личностный и деятельностный планы, помогая клиенту осознанно строить действия в соответствии с целями.

Формами КПК могут быть индивидуальные и групповые сессии, очная или онлайн-работа, краткосрочные программы и сопровождение в организации. Средствами выступают вопросы, шкалирование, когнитивная концептуализация, визуализация, письменные задания, схемы, дневники наблюдений, поведенческие эксперименты и домашние действия.

Методический арсенал КПК широк, но его применение подчинено не набору техник, а логике цели: каждый инструмент должен помогать клиенту точнее увидеть ситуацию, расширить выбор и перейти к действию.

Модели КПК как основа протоколов.

В КПК можно выделить несколько групп моделей (Антонова, 2025). Первая группа – общие когнитивные модели, которые описывают связь ситуации, интерпретации, эмоций, физиологических реакций и поведения. К ним относятся ABC и SPACE (Edgerton, Palmer, 2005). Вторая группа – базовые модели сессии, прежде всего G-ABCDEF (Palmer, 2009), задающая последовательность от

цели и активирующего события к анализу убеждений, последствий, дискуссии, формированию эффективной философии и фокусу на будущем. Третья группа – специальные модели для определенных типов запросов, например PRACTICE для принятия решений (Palmer, 2007) и CBSM для управления стрессом (Traut-Mattausch et al., 2021).

Модель ABC показывает, что между событием и реакцией находится интерпретация (мысли). Расширенная модель SPACE добавляет к когнициям, действиям и эмоциям социальный контекст и физиологические проявления. Она особенно полезна, когда требуется изменить реакцию на конкретную ситуацию: публичное выступление, сложный разговор, учебную или рабочую нагрузку. G-ABCDEF является более развернутой моделью: она начинается с цели, затем предлагает проанализировать активирующее событие, убеждения и последствия, после чего перейти к оспариванию ограничивающих интерпретаций и формированию более эффективной философии.

Модель PRACTICE получила особое значение как прототип протокола для работы с операциональными целями. Ее этапы включают идентификацию запроса, формулирование реалистичной цели, генерацию альтернатив, анализ последствий, выбор наиболее достижимого решения, план реализации и оценку результата. Достоинство PRACTICE состоит в ее ясности и совместимости с другими техниками. На этапах анализа альтернатив и последствий могут быть встроены ABC, SPACE, шкалирование, декартовы координаты, визуализация, работа с ресурсами и другие инструменты.

Переход от модели к протоколу является ключевой методологической задачей (Антонова, 2023). Протокол предполагает выверенный порядок действий, подтвержденный исследованиями и применимый к определенному типу запроса. В коучинге пока преждевременно говорить о большом числе протоколов уровня доказательности, сопоставимого с медицинской практикой. Однако модели КПК уже могут служить прототипами протоколов: они задают структуру, позволяют описать инвариантные и вариативные элементы и делают возможными рандомизированные исследования.

Эффективность когнитивно-поведенческого коучинга.

Доказательная база КПК формируется с начала 2000-х годов и включает исследования влияния коучинга на достижение целей, метакогницию, благополучие, стресс, самоэффективность и рабочую результативность. В зарубежной литературе КПК рассматривается как один из наиболее исследованных подходов в коучинге (Green et al., 2006). Показано, что структурированное сопровождение, сочетающее работу с целями, мышлением и поведением, способствует устойчивому продвижению клиента и развитию навыков саморегуляции.

Эмпирические исследования в организационном контексте (Антонова, Наумцева, 2022) демонстрируют, что когнитивно-поведенческие и ориентированные на решение программы коучинга могут повышать достижение целей, устойчивость и благополучие на рабочем месте. Для организаций это особенно важно, поскольку запросы сотрудников и руководителей чаще всего связаны не с клиническими проблемами, а с задачами управления, коммуникации, изменений, стрессоустойчивости и профессионального роста. КПК предлагает язык, понятный бизнесу: цель, действие, препятствие, ресурс, критерий результата.

Отдельное значение имеют данные о модели PRACTICE, так как эта модель имеет наиболее широкую доказательную базу в разных странах. В пилотажной апробации на русскоязычной выборке анализировались 18 коучинговых сессий, проведенных разными коучами, и динамика показателей личной эффективности клиентов (Антонова, 2023; Наумцева, Антонова, 2025). Модель оказалась наиболее продуктивной при работе с конкретными проектными и операционными целями: развитие бизнеса, написание выпускной работы, запуск проекта, принятие решения о дальнейшем обучении. После сессий были зафиксированы значимые сдвиги по общему показателю личной эффективности, а также по шкалам целеполагания, самоорганизации и стремления к саморазвитию.

Качественный анализ стенограмм показал, что PRACTICE хорошо воспринимается русскоязычными клиентами, не вызывает ощущения искусственной схемы и позволяет удерживать логику движения от запроса к решению (Анто-

нова, 2023). Важным результатом является совместимость модели с другими инструментами: когнитивная концептуализация может включаться на этапах анализа альтернатив и последствий, а техники визуализации, шкалирования или «что если?» помогают расширять поле выбора. Это подтверждает идею о сочетании инвариантной структуры и вариативного наполнения (Антонова, 2023).

Образовательный контекст показывает еще одно направление эффективности КПК. В исследовании программы развития самостоятельности и саморегуляции студентов использовалась модель саморегулируемого обучения, включающая когнитивный, метакогнитивный и мотивационный компоненты (Амброджий, Антонова, 2026). В формирующем эксперименте приняли участие 36 студентов бакалавриата: экспериментальная группа прошла шестисессионную программу группового КПК, контрольная группа не участвовала в программе. Для оценки применялся опросник OSLQ, фиксирующий особенности саморегуляции в онлайн-среде.

Результаты показали выраженный рост показателей в экспериментальной группе: среднее значение увеличилось с 2,75 до 3,65 балла, тогда как в контрольной группе изменения практически отсутствовали – с 3,33 до 3,34. Наиболее заметная динамика наблюдалась по шкалам постановки целей, планирования времени и самооценивания. Интервью с участниками подтвердили количественные данные: студенты отмечали снижение прокрастинации, большую определенность в учебных целях, улучшение планирования и формирование привычки к рефлексии.

Эти результаты позволяют рассматривать КПК как эффективный инструмент развития саморегуляции. Его логика хорошо согласуется с моделью SRL: когнитивный компонент поддерживается работой со стратегиями обработки информации, метакогнитивный – планированием и мониторингом действий, мотивационный – осмыслением целей, ценностей и устойчивости к трудностям. В отличие от директивного обучения навыкам, коучинговый формат сохраняет субъектность студента и формирует ответственность за образовательные результаты.

Ограничения и перспективы развития.

КПК эффективен прежде всего тогда, когда клиент способен к рефлексии и готов работать с собственными мыслями, решениями и действиями. Если автоматические мысли плохо осознаются, а запрос носит выражено клинический характер, коучинговый формат может быть недостаточным и требует перенаправления к психотерапевту или совместной работы в рамках междисциплинарной помощи.

Существует также риск смешения коучинга и психотерапии. Использование когнитивно-поведенческих техник не делает коуча терапевтом и не дает права работать с клиническими состояниями без соответствующей квалификации. Поэтому развитие КПК должно включать ясное описание границ компетентности, этических ограничений, критериев перенаправления и стандартов подготовки специалистов.

Перспективы развития КПК связаны с несколькими направлениями: 1) дальнейшая дифференциация КПК от КПТ и других подходов; 2) разработка модели компетенций когнитивно-поведенческого коуча, 3) создание протоколов для типовых запросов, 4) адаптация инструментов оценки эффективности; 5) проведение рандомизированных исследований.

Особенно перспективным является применение КПК в организациях и в образовании, где запросы связаны с развитием самостоятельности, управлением изменениями, снижением стресса и выгорания, целеполаганием и ответственностью за результат.

Заключение.

Когнитивно-поведенческий коучинг представляет собой самостоятельную научно обоснованную помогающую практику, соединяющую принципы когнитивно-поведенческого подхода и коучинговую ориентацию на цель, ресурсы и будущее. Его предметом является личность в деятельности: клиент рассматривается как субъект, который способен осознавать собственные способы мышления и поведения, выдвигать цели, проверять альтернативы и выстраивать действия.

Методологическая ценность КПК состоит в его структурированности. Модели ABC, SPACE, G-ABCDEF, PRACTICE и CBSM позволяют описывать логику сессии, выделять инвариантные элементы работы и создавать прототипы протоколов. Это делает КПК особенно важным для развития доказательного коучинга, поскольку без воспроизводимых моделей невозможно проводить качественные доказательные исследования.

Данные об эффективности подтверждают перспективность подхода. Зарубежные исследования показывают влияние КПК на достижение целей, благополучие, стрессоустойчивость и рабочую результативность. Российские пилотажные исследования демонстрируют применимость модели PRACTICE и результативность программ КПК для решения различных задач в организациях, а также для развития самостоятельности и саморегуляции студентов. В дальнейшем необходимы более масштабные исследования, стандартизация протоколов и разработка валидного инструментария оценки эффективности.

Список литературы

1. Антонова Н.В. Когнитивно-поведенческий коучинг: методология, модели, протоколы / Н.В. Антонова // Психология коучинга: методология, теория, практика. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 88–92. – DOI: 10.31483/r-138097. EDN LNMRSY
2. Антонова Н.В. Модели в когнитивно-поведенческом коучинге: от принципа к протоколу / Н.В. Антонова // IX Международный форум ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии СВТ Forum 2023: сборник научных статей. – СПб.: Лема, 2023. EDN MXWPOI
3. Антонова Н.В. Проблема эффективности коучинга: исследования в рамках психологии коучинга / Н.В. Антонова, Е.А. Наумцева // Современная зарубежная психология. – 2022. – Т. 11. №1. – С. 94–103. – DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110109>. EDN SYKMTK
4. Келли Д.А. Теория личности: психология личных конструктов / Д.А. Келли. – СПб.: Речь, 2000. – 249 с.

5. Ковпак Д.В. Системный когнитивно-поведенческий коучинг: понятие и основы методологии / Д.В. Ковпак, А.Ю. Ежиков // VII Международный съезд Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии СВТ FORUM. – СПб., 2021. – С. 117–148. EDN VHHAJQ
6. Наумцева Е.А. Оценка эффективности русскоязычной версии модели когнитивно-поведенческого коучинга PRACTICE / Е.А. Наумцева, Н.В. Антонова // Психология коучинга: методология, теория, практика. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 114–116. DOI 10.31483/r-138117. EDN FCPWIK
7. Bandura A. Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977.
8. Beck A. T. Cognitive therapy and emotional disorders. New York: International Universities Press, 1976.
9. Edgerton N., Palmer S. SPACE: a psychological model for use within cognitive behavioural coaching, therapy and stress management // The Coaching Psychologist. 2005. Vol. 2. No. 2. Pp. 25–31.
10. Ellis A. Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart, 1962.
11. Grant A.M. The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health // Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice. 2003. Vol. 1. No. 2. Pp. 251–261.
12. Green S., Oades L.G., Grant A.M. Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: model development and preliminary evaluation // Behaviour Change. 2006. Vol. 23. No. 3. Pp. 173–186.
13. Palmer S. Rational coaching: a cognitive behavioural approach // The Coaching Psychologist. 2009. 5. Pp. 12–18.
14. Palmer S. PRACTICE: a model suitable for coaching, counselling, psychotherapy and stress management // The Coaching Psychologist. 2007. Vol. 3. No. 2. Pp. 71–77.
15. Palmer S., Szymanska K. Cognitive behavioural coaching // Handbook of coaching psychology. London: Routledge, 2007. Pp. 86–117.

16. Traut-Mattausch E., Zanchetta M., Pömmer M. A Cognitive-Behavioral Stress Management Coaching. Coaching Theory and Praxis. 2021. №7. Pp. 69–80. <https://doi.org/10.1365/s40896-021-00056-2>. EDN WKRBBBA