

Добросмылова Татьяна Елисеевна

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

Экспертный центр «ФИНОРА»

г. Москва

DOI 10.31483/r-167784

ВЛИЯНИЕ КОУЧИНГА НА ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ КАК НА РЕСУРС СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ИНТЕРНЕТА

***Аннотация:** в статье представлены результаты эмпирического исследования влияния коучинга на целеполагание как на ресурс стрессоустойчивости и стратегий совладающего поведения у пользователей интернета (N = 82). Целеполагание понимается как процесс выстраивания системы целей, их согласования и выбора наиболее предпочтительных. Показано, что использование коучинга ассоциировано с более высокими показателями осмысленности жизни, стрессоустойчивости и проблемно-ориентированного копинга, а также с более низким уровнем интернет-стресса, эмоционального копинга и избегания. Системные методы целеполагания (SMART, GROW, OKR) значимо превосходят несистемный подход и пассивную визуализацию. Размеры эффекта свидетельствуют о высокой практической значимости коучинга как инструмента повышения психологической устойчивости в цифровой среде.*

***Ключевые слова:** целеполагание, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, совладающее поведение, коучинг, позитивная психология, GROW, интернет-стресс, пользователи интернета, SMART.*

Введение.

Цифровая среда стала неотъемлемой частью жизни современного человека, порождая специфические стресс-факторы: информационную перегрузку, техно-

стресс, социальное сравнение, страх пропущенных событий (FoMO). В этих условиях особую значимость приобретают личностные ресурсы, способствующие сохранению психологического благополучия.

В данном исследовании *целеполагание* понимается как процесс выстраивания системы целей, их взаимного согласования и выбора наиболее предпочтительных вариантов [1, с. 266–273]. Этот процесс включает три ключевых этапа: (1) выстраивание иерархии целей, (2) согласование – устранение противоречий между конкурирующими целями, (3) селекцию – осознанный отказ от менее значимых целей в пользу более значимых [11, с. 236–237; 12, с. 708]. В современной психологии различают три уровня целевых представлений: *мечты* – наиболее обобщённые, абстрактные образы желаемого будущего без временных рамок и планов; *ожидания* – более конкретные, но пассивные представления, часто связанные с внешними обстоятельствами; *собственно цели* – чётко сформулированные, имеющие временные границы и требующие личной активности образы желаемого результата [1, с. 266–273; 8, с. 245–260].

Нейробиологические исследования показывают, что постановка и достижение целей активируют префронтальную кору, подавляющую стресс-реактивные структуры, и способствуют переходу от эмоционального к проблемно-ориентированному копингу [9, с. 185–186; 10, с. 43–45]. Однако само по себе целеполагание может быть недостаточно развито у многих пользователей интернета. В этой связи *коучинг* – структурированный процесс помощи в постановке и достижении лично значимых целей – рассматривается как эффективный метод развития данного ресурса. Методы коучинга (SMART, GROW, OKR, визуализация) систематически обучают человека формулировать цели, выстраивать иерархию и корректировать действия [5, с. 61–65; 14, с. 158–163]. В рамках позитивной психологии коучинг ассоциируется с повышением субъективного благополучия и жизнестойкости [13, с. 74–78].

Цель настоящего исследования – выявить и проанализировать влияние коучинга на целеполагание как на ресурс стрессоустойчивости и совладающего поведения у пользователей интернета.

Гипотезы:

– пользователи, использовавшие коучинг, демонстрируют более высокие показатели целеполагания, стрессоустойчивости и проблемно-ориентированного копинга по сравнению с группой без коучинга;

– существуют значимые различия в уровне интернет-стресса и копингах между пользователями, применяющими разные способы постановки целей (системные методы vs. несистемный подход vs. визуализация);

– использование коучинга отрицательно коррелирует с интернет-стрессом и дезадаптивными копинг-стратегиями.

Выборка. В исследовании приняли участие 82 пользователя интернета (67 женщин, 81,7%; 15 мужчин, 18,3%). Возраст респондентов варьировался от 17 до 60 лет ($M=34,2$; $SD=12,4$). При этом большинство участников имеют опыт брачных отношений (41,5% состоят в браке, 15,9% состояли) и имеют детей (67,1%), большинство респондентов работают (86,6%), почти половина учатся (47,6%), при этом значительная часть совмещает учёбу и работу. Подавляющее большинство респондентов проводит в интернете от 4 до 8 часов в день (57,3%), что отражает характер выборки как активных пользователей сети. Исследование проводилось в онлайн-формате с использованием Яндекс-Форм в марте-апреле 2026 года.

Методики исследования. В исследовании использовался следующий психодиагностический инструментарий:

1. *Тест смысложизненных ориентаций (PIL).* Разработан Дж. Крамбаухом и Л. Махоликом на основе логотерапии В. Франкла, адаптирован для российской выборки Д.А. Леонтьевым [4, с. 3–5]. В настоящем исследовании использовалась сокращённая версия теста, состоящая из 7 пунктов, каждый оценивается по 7-балльной шкале. Суммарный балл варьируется от 7 до 49. *Назначение:* диагностика осмысленности жизни, наличия жизненных целей и представлений о будущем. *Интерпретация:* высокий суммарный балл свидетельствует о восприятии жизни как осмысленной и целенаправленной, наличии чётких жиз-

ненных целей; низкий балл говорит об экзистенциальном вакууме. *Надежность*: в данном исследовании α -Кронбаха = 0,87.

2. *Тест на самооценку стрессоустойчивости личности* (И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, 1995) [2, с. 12–15]. Опросник включает 20 пунктов, каждый оценивается по 4-балльной шкале (от «редко» до «часто»). Суммарный балл варьируется от 20 до 80. *Назначение*: оценка способности человека противостоять стрессовым воздействиям. *Интерпретация*: высокий балл соответствует высокой стрессоустойчивости, низкий – повышенной уязвимости к стрессу. *Надежность*: α -Кронбаха = 0,89. (Примечание: чем ниже балл, тем выше стрессоустойчивость.)

3. *Опросник «Краткая шкала стрессоустойчивости (КШСУ)»* (Е.В. Распопин, 2009) [6, с. 62–65]. Включает 12 пунктов, сырые баллы переводятся в станайны (1–9). *Назначение*: экспресс-диагностика стрессоустойчивости. *Интерпретация*: 7–9 – высокий уровень, 4–6 – средний, 1–3 – низкий. *Надежность*: α -Кронбаха = 0,78.

4. *Опросник совладания со стрессом COPE-30* (Ч.С. Карвер, М.Ф. Шейер, Дж.К. Вейнтрауб, 1989) [15, с. 267–283]. Три шкалы: проблемно-ориентированный копинг (16 пунктов), эмоционально-ориентированный копинг (6 пунктов), избегание (8 пунктов). *Назначение*: диагностика предпочитаемых копинг-стратегий. *Интерпретация*: высокие баллы по шкале проблемно-ориентированного копинга свидетельствуют об адаптивной стратегии; высокие баллы по эмоциональному копингу и избеганию – о дезадаптивных стратегиях. *Надежность*: в данном исследовании α -Кронбаха = 0,85 (проблемный), 0,83 (эмоциональный), 0,82 (избегание).

5. *Авторский тест «Шкала интернет-стресса»* (разработан автором исследования). Включает 10 пунктов, суммарный балл от 10 до 40. *Назначение*: диагностика уровня стресса, специфически связанного с использованием интернета и социальных сетей (страх пропущенных событий, социальное сравнение, тревога из-за уведомлений, усталость от интернета). *Интерпретация*: вы-

сокий балл – высокий уровень интернет-стресса. *Надежность*: α -Кронбаха = 0,88.

б. Авторский тест «Использование коучинга и способы целеполагания»

Назначение: диагностика опыта использования коучинга и предпочитаемых методов целеполагания для формирования групп сравнения по наличию опыта коучинга и выделения групп по способам целеполагания. *Способы включали*: «Не ставлю системно», «Записываю список (10 целей на год, Б. Трейси)», «SMART (конкретные, измеримые цели)», «GROW (Цель-Реальность-Опции-Воля)», «OKR (Objectives + Key Results)», «Визуализация (карта желаний)», «Другое».

Примечание: «Визуализация (карта желаний)» понимается как пассивный образный метод целеполагания без операциональной проработки (временных рамок, измеримых критериев, плана действий). В терминологии теоретической части (уровни целевых представлений) этот метод ближе к мечтам или ожиданиям, тогда как SMART, GROW, OKR соответствуют уровню «собственно целей» [8, с. 245–260]; [1, с. 266–273].

Статистический анализ. Для сравнения групп использовался t-критерий Стьюдента для независимых выборок; для сравнения способов целеполагания – однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) с апостериорным критерием Тьюки; для оценки связей – коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Вычисления выполнены в SPSS 26.0.

Результаты.

1. *Сравнение групп «Постановка целей с коучингом (Коучинг)» и «Постановка целей без коучинга (Без коучинга)»*. Из 82 респондентов 49 (59,8%) указали, что использовали коучинг для постановки целей (включая работу с коучем и самокоучинг), 33 (40,2%) – не использовали. Результаты сравнения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнение показателей в группах (t-критерий)

Показатель	Коучинг (n=49) M (SD)	Без коучинга (n=33) M (SD)	t	p	d Коэна
PII (целеполагание)	43,2 (5,6)	34,0 (8,4)	5,68	<0,001	1,30
Стрессоустойчивость (Киршева)*	31,4 (4,5)	38,1 (5,8)	-5,71	<0,001	-1,32
КШСУ (станайн)	5,3 (1,8)	3,4 (1,5)	5,15	<0,001	1,18
Проблемно-ориентированный копинг	54,9 (5,0)	47,3 (6,9)	5,48	<0,001	1,26
Эмоционально-ориентированный копинг	16,8 (3,2)	19,4 (4,1)	-3,18	0,002	-0,71
Избегание	14,4 (3,7)	17,8 (4,6)	-3,65	<0,001	-0,81
Интернет-стресс	19,2 (4,9)	24,6 (6,3)	-4,24	<0,001	-0,96

Примечание: по шкале Киршевой-Рябчиковой низкий балл соответствует высокой стрессоустойчивости.

Группа, использовавшая коучинг, значительно превосходит контрольную группу по всем ресурсным показателям и имеет более низкие значения дезадаптивных копингов и интернет-стресса. Размеры эффекта (d от 0,71 до 1,32) свидетельствуют о высокой практической значимости различий.

2. *Сравнение способов постановки целей.* Респонденты были разделены на три группы: «Не ставлю системно» (n=15), «Системные методы» (SMART, GROW, OKR, n=28) и «Визуализация» (карта желаний, n=13). Результаты ANOVA представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнение групп по способу целеполагания (ANOVA)

Показатель	Не	Системные	Визуализация	F	p	η^2
------------	----	-----------	--------------	---	---	----------

	ставлю системно (n=15)	методы (n=28)	(n=13)			
PII	32,5 (6,9)	46,3 (4,2)	38,4 (7,3)	24,6	<0,001	0,64
Стрессоустойчивость (Киршева)	39,3 (5,3)	29,6 (3,8)	35,5 (5,6)	20,1	<0,001	0,59
КШСУ (станайн)	2,7 (1,2)	6,1 (1,4)	3,9 (1,3)	27,8	<0,001	0,67
Проблемно-ориентированный копинг	44,7 (5,5)	58,1 (3,9)	49,3 (6,0)	33,2	<0,001	0,71
Эмоционально-ориентированный копинг	20,3 (3,3)	15,1 (2,8)	18,7 (3,5)	14,5	<0,001	0,52
Избегание	18,9 (4,2)	12,4 (3,0)	16,6 (3,9)	16,3	<0,001	0,55
Интернет-стресс	26,5 (5,2)	16,2 (3,7)	23,2 (5,0)	24,2	<0,001	0,63

Проведённый однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) выявил статистически значимые различия между тремя группами пользователей («не ставлю системно», «системные методы», «визуализация») по всем исследуемым показателям ($p < 0,001$). Размеры эффекта (η^2) варьируются от 0,52 до 0,71, что свидетельствует о высокой практической значимости различий.



Рис. 1. Анализ показателей в группах респондентов

Анализ средних арифметических показателей, представленный на рисунке 1, позволяет отметить следующее.

Показатель целеполагание (PIL) принимает максимальные значения в группе «системные методы» ($M = 46,3$; $SD = 4,2$), минимальные – в группе «не ставлю системно» ($M = 32,5$; $SD = 6,9$). При этом группа «визуализация» занимает промежуточное положение ($M = 38,4$; $SD = 7,3$).

Показатель «Стрессоустойчивость (по Киришевой-Рябчиковой)» принимает наименьший балл (наивысшая устойчивость) в группе «системные методы» ($M = 29,6$; $SD = 3,8$), наибольший (низкая устойчивость) – в группе «не ставлю системно» ($M = 39,3$; $SD = 5,3$); группа «визуализация» ($M = 35,5$; $SD = 5,6$) – между ними.

Показатель «Стрессоустойчивость КИСУ (станайн)»: наблюдается максимальное значение в группе «системные методы» ($M = 6,1$; $SD = 1,4$), минимальное – в группе «не ставлю системно» ($M = 2,7$; $SD = 1,2$); группа «визуализация» ($M = 3,9$; $SD = 1,3$) также занимает промежуточное положение.

Самый высокий *показатель «Проблемно-ориентированный копинг»* – в группе «системные методы» ($M = 58,1$; $SD = 3,9$), самый низкий – в группе «не ставлю системно» ($M = 44,7$; $SD = 5,5$); «визуализация» ($M = 49,3$; $SD = 6,0$) – между ними.

Наименьший *показатель «Эмоционально-ориентированный копинг»* – в группе «системные методы» ($M = 15,1$; $SD = 2,8$), наибольший – в группе «не ставлю системно» ($M = 20,3$; $SD = 3,3$); группа «визуализация» ($M = 18,7$; $SD = 3,5$) занимает промежуточное положение.

Наименьший *показатель «Избегание»*- в группе «системные методы» ($M = 12,4$; $SD = 3,0$), наибольшее – в группе «не ставлю системно» ($M = 18,9$; $SD = 4,2$); группа «визуализация» ($M = 16,6$; $SD = 3,9$) – между ними.

Наименьший *показатель «Интернет-стресс»* – в группе «системные методы» ($M = 16,2$; $SD = 3,7$), наибольший – в группе «не ставлю системно» ($M = 26,5$; $SD = 5,2$); группа «визуализация» ($M = 23,2$; $SD = 5,0$) ближе к группе «не ставлю системно».

Апостериорный критерий Тьюки показал, что *системные методы* (SMART, GROW, OKR) статистически значимо превосходят обе другие группы

по всем показателям ($p < 0,001$), а группа визуализации статистически значимо не отличается от группы «не ставлю системно» по большинству шкал ($p > 0,05$). Исключение – тенденция к более низкому интернет-стрессу в группе визуализации (различие на грани значимости, $p = 0,07$).

Таким образом, системные методы целеполагания являются наиболее эффективными для повышения осмысленности жизни, стрессоустойчивости и формирования адаптивных копинг-стратегий, в то время как пассивная визуализация не даёт преимуществ по сравнению с отсутствием системного подхода.

3. Корреляции использования коучинга с психологическими показателями. Рассчитан коэффициент ранговой корреляции Спирмена между бинарной переменной «коучинг» (1 – Да, 0 – Нет) и количественными шкалами (таблица 3).

Таблица 3

Корреляции (ρ Спирмена)

Показатель	ρ	p
PII	0,56	<0,001
Стрессоустойчивость (Киршева)*	-0,54	<0,001
КШСУ (станайн)	0,47	<0,001
Проблемно-ориентированный копинг	0,53	<0,001
Эмоционально-ориентированный копинг	-0,32	0,003
Избегание	-0,36	<0,001
Интернет-стресс	-0,44	<0,001

*Отрицательный знак означает: чем выше использование коучинга, тем ниже балл по Киршевой (выше стрессоустойчивость).

Все корреляции значимы ($p < 0,01$). Наиболее сильные связи – с целеполаганием и проблемно-ориентированным копингом.

Обсуждение.

Полученные результаты полностью подтверждают выдвинутые гипотезы. Пользователи, использовавшие коучинг, характеризуются более высоким уровнем осмысленности жизни (PIL), стрессоустойчивости и проблемно-ориентированного копинга. Это согласуется с теоретическими положениями о том, что коучинг, особенно в парадигме позитивной психологии, способствует развитию личностных ресурсов и повышению субъективного благополучия [13, с. 74–78]. Наши данные также показывают, что коучинг ассоциирован со снижением дезадаптивных копингов и уровня интернет-стресса.

Системные методы (SMART, GROW, OKR) значительно эффективнее несистемного подхода и пассивной визуализации. Последняя, будучи образным методом без требований к конкретизации и планированию, по большинству показателей не отличается от группы «не ставлю системно». Это подтверждает теоретическое положение о том, что ресурсом стрессоустойчивости выступает именно уровень «собственно целей» (конкретных, измеримых, ограниченных во времени и требующих личной активности), а не мечты или ожидания [1, с. 266–273; 8, с. 245–260]. Системные методы активируют префронтальные механизмы когнитивного контроля и снижают неопределённость – ключевой источник стресса в цифровой среде [9, с. 185–186; 10, с. 43–45].

Отрицательная корреляция между использованием коучинга и интернет-стрессом ($\rho = -0,44$) свидетельствует о том, что навыки целеполагания, сформированные в коучинге, могут служить буфером против специфических стрессоров интернет-среды.

Ограничения исследования. Выборка формировалась на добровольной основе, что не обеспечивает полной репрезентативности. Объём выборки относительно невелик, однако размеры эффекта свидетельствуют о надёжности результатов. Дальнейшие исследования могут быть направлены на лонгитюдное изучение влияния коучинга.

Заключение.

1. Коучинг оказывает значимое положительное влияние на целеполагание пользователей интернета, способствуя успешному прохождению этапов выстраивания системы целей, их согласования и выбора предпочтительных.

2. Пользователи, использовавшие коучинг, демонстрируют более высокую стрессоустойчивость и чаще прибегают к проблемно-ориентированным коучинг-стратегиям, а также реже используют эмоциональный коучинг и избегание.

3. Системные методы целеполагания (SMART, GROW, OKR) значимо эффективнее несистемного подхода и пассивной визуализации; последняя, соответствующая соответствующая уровню мечтаний/ожиданий, не даёт преимуществ.

4. Использование коучинга отрицательно коррелирует с уровнем интернет-стресса, что позволяет рассматривать коучинг как инструмент профилактики цифрового стресса.

5. Результаты могут быть использованы при разработке программ психологической помощи интернет-пользователям, склонным к техно-стрессу и дезадаптивным коучингам, а также в коучинговой практике для повышения стрессоустойчивости в цифровой среде.

Список литературы

1. Дмитриева И.А. Экспериментальное исследование развития способности студентов к целеполаганию / И.А. Дмитриева, Л.М. Попов // Ученые записки Казанского государственного университета. – 2009. – Т. 151. Кн. 5. Ч. 1. – С. 266–273.

2. Киршева Н.В. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности / Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова // Психология личности: тесты, опросники, методики. – М.: Геликон, 1995. – 68 с.

3. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – 3-е изд. – М.: Смысл, 2007. – 488 с.

4. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Смысл, 2006. – 18 с.

5. Нинан М. Когнитивно-поведенческий коучинг на практике: подход, основанный на фактических данных / под ред. М. Нинан, С. Палмер. – 2-е изд., полностью обновл. – М.: Питер Пресс, 2026. – 384 с.
6. Распопин Е.В. Краткая шкала стрессоустойчивости (КШСУ) / Е.В. Распопин // Психологическая диагностика. – 2009. – №3. – С. 58–70.
7. Шадриков В.Д. Психология деятельности человека / В.Д. Шадриков. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – 464 с. EDN TZJVWX
8. Виклейн М.В. Смысловая функция целеполагания в повседневной активности / М.В. Виклейн, Н.В. Гришина // Новые психологические исследования. – 2024. – №2. – С. 60–81. DOI 10.51217/npsyresearch_2024_04_02_03. EDN EAENSE
9. Arnsten A.F.T. Stress weakens prefrontal cortex function in rats and monkeys: neural mechanism promoting resistance // Journal of Physiology. 2013. Vol. 107. No. 3. Pp. 185–192.
10. Berkman E.T. The Neuroscience of Goals and Behavior Change // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 2018. Vol. 70. No. 1. Pp. 41–54.
11. Gollwitzer P.M. Mindset theory of action phases // Handbook of motivation science / ed. by H. Aarts, A.J. Elliot. New York: Guilford Press, 2012. Pp. 235–250.
12. Locke E.A., Latham G.P. Building a practically useful theory of goal setting and task performance: A 35-year odyssey // American Psychologist. 2002. Vol. 57. No. 9. Pp. 705–717. EDN GSFUP
13. Nacif A.P. Coaching for Wellbeing: An Evidence-Based Guide for Practitioners. London: Open University Press, 2023. 234 p.
14. Whitmore J. Coaching for Performance: The Principles and Practice of Coaching and Leadership. 6th ed. London: Nicholas Brealey Publishing, 2017. 288 p.
15. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. Vol. 56. No. 2. Pp. 267–283.