

*Ковалев Андрей Васильевич*

канд. психол. наук, частный психолог-коуч

DOI 10.31483/r-167821

## **ДИАГНОСТИКА В КОУЧИНГЕ: ВЫЯВЛЕНИЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНЫХ БПС ПРОГРАММ КЛИЕНТА**

***Аннотация:** в статье рассматриваются современные направления диагностики в коучинге и их значение для повышения эффективности коучингового сопровождения. Представлена краткая характеристика основных направлений диагностики в коучинге, включающих оценку личности клиента, его готовности к изменениям, качества поставленных целей, жизненного контекста, психологических ресурсов, психологической гибкости и потенциала коучингового альянса. Показано, что традиционные методы диагностики позволяют получить целостное представление о клиенте, однако не всегда обеспечивают понимание глубинных причин возникновения и сохранения проблемной ситуации. В качестве перспективного направления развития коучинговой диагностики предлагается выявление бессознательных биопсихосоциальных программ, представляющих собой устойчивые когнитивные, эмоциональные и поведенческие паттерны, оказывающие влияние на принятие решений и достижение целей. На основе анализа практического опыта представлены типовые биопсихосоциальные программы, наиболее часто встречающиеся при запросах, связанных с финансами, уровнем энергии и расстройствами пищевого поведения. Сделан вывод о целесообразности интеграции традиционных диагностических подходов с инструментами выявления глубинных психологических механизмов для повышения результативности коучинговой практики.*

***Ключевые слова:** коучинг, диагностика в коучинге, коучинговая диагностика, бессознательные программы, биопсихосоциальные программы, клиентский запрос, психологические ресурсы, психологическая гибкость, коучинговый альянс, эффективность коучинга.*

*Введение.*

Тема диагностики в коучинге является относительно новой для научных и практических исследований. В то же время это важное направление для повышения эффективности коучинга и создания доказательной базы, четкой методологической, научной основы. При этом особого внимания заслуживают методы диагностики, находящиеся на стыке различных подходов и концепций, – интегративные методы. Именно рассмотрение человека как сложной системы, в которой все уровни существования связаны между собой, позволяет получить наиболее полную картину, лучше понять клиента и выстроить эффективную стратегию работы.

В связи с этим актуальным направлением развития коучинговой диагностики является выявление бессознательных программ клиента, представляющих собой устойчивые когнитивные, эмоциональные и поведенческие паттерны, действующие преимущественно вне сферы осознанного контроля, – биопсихосоциальные программы (БПС-программы). Исследование данных механизмов позволяет перейти от описания внешних проявлений проблемы к анализу её глубинных причин и тем самым повысить результативность коучингового сопровождения.

Целью статьи является анализ современных направлений диагностики в коучинге и обоснование значимости выявления бессознательных программ клиента как перспективного направления повышения эффективности современного коучинга.

Все диагностические методы в коучинге можно разделить на несколько основных направлений.

1. Диагностика личности и индивидуальных особенностей клиента – это одно из наиболее распространённых направлений диагностики в коучинге. Именно с этого уровня чаще всего начинается знакомство специалиста с новым клиентом. Прежде чем начать обсуждение целей, планов и желаемых изменений, важно понять, кто находится перед коучем, какими особенностями обладает клиент, как он воспринимает окружающий мир, принимает решения и взаимодействует с другими людьми.

Личностная диагностика позволяет получить более целостное представление о человеке и сформировать основу для дальнейшей работы. В рамках данного направления исследуются особенности характера, преобладающие модели поведения, ценности, мотивационные установки, стиль коммуникации и другие психологические характеристики. Для этого могут использоваться как стандартизированные психодиагностические методики и опросники, так и наблюдение, интервьюирование и анализ ответов клиента в процессе беседы.

Среди наиболее распространенных моделей оценки личности стоит упомянуть систему Hogan Assessment, предназначенную для оценки профессионального потенциала и лидерских качеств человека [12]; модель DISC (Dominance, Influence, Steadiness, Compliance), позволяющую определить преобладающий стиль поведения [15]; типологию MBTI (Myers-Briggs Type Indicator, индикатор типов Майерс-Бриггс), основанную на идеях аналитической психологии К. Юнга [17]. В последние годы всё большую популярность приобретают концепции вертикального развития личности, основанные на работах Р. Кигана и Б. Торберта. Суть концепции заключается в том, что необходимо рассматривать не только индивидуальные особенности человека, но и уровень сложности его мышления, способность к рефлексии и адаптации в условиях изменений [13]. Теоретическую основу современных исследований личности во многом составляет пятифакторная модель личности (Big Five), разработанная Р. МакКреем и П. Костой, позволяющая оценивать устойчивые индивидуально-психологические характеристики человека [7; 16].

2. Диагностика готовности клиента к изменениям – это второе направление диагностики в коучинге. Она является необходимым элементом работы с клиентом, так как, как показывает практика, наличие цели ещё не означает готовность человека предпринимать реальные действия для её достижения. Нередко клиент осознаёт наличие проблемы, однако внутренне не готов менять привычные модели поведения или брать на себя ответственность за предстоящие изменения.

В основе данного направления лежит модель стадий изменений, согласно которой человек последовательно проходит несколько этапов: отрицание

проблемы, размышление о необходимости изменений, подготовку к действиям, активное изменение поведения и закрепление достигнутых результатов [18]. Понимание того, на какой стадии находится клиент, позволяет коучу выбирать наиболее эффективные способы сопровождения и избегать чрезмерного давления на человека.

Особое внимание вопросам готовности к изменениям уделяется в рамках направления Coaching Psychology. В работах Э. Гранта подчёркивается, что уровень мотивации, готовность к самоанализу и стремление к развитию выступают одними из ключевых предикторов успешности коучингового процесса [11]. Схожие выводы представлены в исследованиях И. Крецшмар и других авторов, изучающих феномен coachability – способности клиента воспринимать обратную связь, осваивать новые модели поведения и эффективно использовать коучинговую поддержку для достижения поставленных целей.

3. Диагностика готовности цели – это направление, в рамках которого осуществляется оценка самой цели клиента. На практике далеко не каждая заявленная цель действительно отражает внутренние потребности человека. Нередко клиенты приходят с целями, сформированными под влиянием окружения, социальных ожиданий или чужих представлений об успехе. В таких случаях даже тщательно выстроенный план действий не всегда приводит к устойчивым результатам, поскольку человек не испытывает глубокой личной заинтересованности и мотивации в достижении поставленной цели.

Значительный вклад в исследование роли целей в процессе изменений внесли работы Э. Гранта, рассматривающего качество и осознанность целей как один из ключевых факторов эффективности коучинга [10]. По мнению исследователя, достижение устойчивых результатов во многом зависит от того, насколько клиент понимает собственные цели и принимает их как лично значимые. Теоретическую основу данного направления также составляют исследования Э. Лока, автора теории постановки целей (Goal-Setting Theory) [14]. Согласно данной концепции, конкретные, значимые и принимаемые человеком цели

способствуют более высокой мотивации, вовлечённости и продуктивности по сравнению с неопределёнными или формально заданными задачами.

4. Диагностика контекста, в котором находится клиент. Данное направление основано на системном подходе, согласно которому клиент рассматривается не изолированно, а как часть различных социальных систем: семьи, профессионального окружения, культуры и общества. Достижение поставленных целей нередко зависит не только от личностных качеств человека, но и от влияния среды, в которой он находится.

Так, стремление к карьерному росту, финансовому успеху или изменению образа жизни может сталкиваться с семейными установками, культурными нормами или ожиданиями значимого окружения. В подобных ситуациях внешние факторы способны как поддерживать изменения, так и препятствовать им.

Значительный вклад в развитие данного направления внесли Т. Бачкирова и Э. де Хаан, которые подчёркивают необходимость учитывать влияние окружающих систем на процесс изменений клиента. Диагностика контекста позволяет выявить внешние ресурсы и ограничения, что делает коучинговое сопровождение более реалистичным и эффективным [5; 8].

5. Диагностика психологических ресурсов направлена на оценку уровня энергии, эмоциональной устойчивости, гибкости, адаптивности и способности человека справляться с трудностями. Любые значимые изменения требуют наличия данных ресурсов, в ином случае необходимо их первоочередное восстановление.

Особое значение среди психологических ресурсов имеет субъективное ощущение человека, что он готов к изменениям, что он сможет справиться со сложностями. В основе этого положения лежат работы А. Бандуры, разработавшего концепцию самоэффективности. Согласно данной концепции, вера человека в собственные возможности существенно влияет на его поведение и результаты деятельности [6]. В исследованиях Э. де Хаана также подчёркивается значимость психологической устойчивости и внутренних ресурсов клиента для успешного прохождения процесса изменений [9].

6. Диагностика психологической гибкости клиента направлена на оценку способности клиента адаптироваться к изменяющимся условиям, пересматривать привычные способы поведения и сохранять движение к цели даже при возникновении трудностей. В процессе изменений человек неизбежно сталкивается с неопределённостью, внутренними сомнениями и эмоциональным дискомфортом, поэтому готовность конструктивно реагировать на подобные ситуации становится важным условием достижения результата.

В работах Э. Гранта психологическая гибкость рассматривается как один из факторов успешного коучинга, поскольку именно она способствует развитию саморегуляции, осознанности и способности эффективно реализовывать намеченные цели [10]. Диагностика данного показателя позволяет определить потенциальные трудности в процессе изменений и подобрать наиболее подходящие инструменты коучингового сопровождения

7. Диагностика потенциала коучингового альянса, то есть качества взаимодействия между коучем и клиентом. Даже при наличии чёткой цели, достаточных ресурсов и высокой мотивации эффективность работы может снижаться, если между участниками процесса отсутствуют доверие, открытость и готовность к сотрудничеству.

В рамках данного направления анализируются уровень доверия клиента к специалисту, степень его вовлечённости в процесс, готовность обсуждать значимые вопросы, а также совпадение ожиданий относительно целей и результатов коучинга. Наличие прочного рабочего альянса способствует более глубокому взаимодействию, повышает уровень рефлексии и создаёт благоприятные условия для достижения устойчивых изменений.

Согласно исследованиям Э. де Хаана, качество коучингового альянса является одним из наиболее сильных предикторов успешности коучингового сопровождения [9]. Чем выше уровень доверия и взаимопонимания между коучем и клиентом, тем выше вероятность достижения поставленных целей и получения значимых результатов в процессе работы.

Рассмотренные направления диагностики позволяют получить достаточно полное представление о личности клиента, его целях, ресурсах, готовности к изменениям и особенностях взаимодействия с коучем. Однако на практике зачастую возникает парадоксальная ситуация, когда все необходимые моменты учтены, диагностика проведена, человек осознает необходимость изменений и стремится к ним, но на практике продолжает сталкиваться с одними и теми же ситуациями и трудностями, выполнять одни и те же действия и повторяет определенный жизненный сценарий.

Это объясняется во многом поверхностным характером коучинговой диагностики. Она отвечает на вопросы «кто этот клиент?», «чего он хочет?» и «какими ресурсами располагает?», но не всегда позволяет установить, какие внутренние механизмы поддерживают существующую ситуацию. В связи с этим в последние годы всё большее внимание уделяется поиску более глубоких уровней анализа клиентского запроса. Если личностная диагностика позволяет описать особенности человека, то исследование глубинных психологических механизмов направлено на выявление причин, которые препятствуют достижению желаемых изменений. Речь идёт о неосознаваемых установках, автоматических способах реагирования, устойчивых эмоциональных и поведенческих паттернах, которые могут сохраняться на протяжении многих лет и оказывать существенное влияние на жизненные результаты человека.

С данной точки зрения особый интерес представляет диагностика бессознательных программ клиента. В отличие от традиционных диагностических подходов, она ориентирована не только на описание личности и её особенностей, но и на выявление скрытых механизмов, формирующих поведение человека и поддерживающих проблемную ситуацию. Именно поэтому исследование бессознательных программ может рассматриваться как одно из перспективных направлений развития современной коучинговой диагностики.

В рамках нашей работы мы называем данные бессознательные программы биопсихосоциальными программами, так как они проявляются на трех уровнях – биологическом (телесном), психологическом, социальном – как телесные

ощущения, психические реакции в виде мышления, эмоций и чувств, поведение [1]. С нашей точки зрения, биопсихосоциальная программа – это бессознательный механизм, который запускается в определённом контексте. БПС-программа определяет автоматическую реакцию на конкретную ситуацию или тип сходных ситуаций.

Анализ практики показывает, что люди, обращающиеся с похожими запросами, нередко сталкиваются со схожими внутренними ограничениями, несмотря на различия в возрасте, профессии, жизненном опыте и социальном положении. Анализ около 3500 протоколов личных консультаций позволяет выделить биопсихосоциальные программы, типичные для того или иного запроса. Перечень данных БПС-программ для запросов по деньгам, энергии и расстройствам пищевого поведения (РПП) представлен в таблице [2–4].

Таблица

Бессознательные программы, наиболее часто выявляемые при различных типах клиентских запросов

|   |  |
|---|--|
| Запросы по деньгам                          | Синдром самозванца, запрет на проявление; запрет на желания и их реализацию; запрет быть богатым; страх потери денег; прокрастинация, игнорирование целевых действий; вторичная выгода оставаться на прежнем уровне (например, чтобы избежать ответственности); ограничивающие убеждения о деньгах; стратегии компенсации (достигать, покупать, чтобы ощутить себя ценным и значимым); стыд или отвращение к деньгам и процессу заработка; запрет на агрессию и отстаивание своих интересов; страх упущенных возможностей; желание быть хорошим; страх осуждения и отвержения; перфекционизм, страх ошибки; страх провала и неудачи; низкая или нестабильная самооценка, зависимость от внешней оценки |
| Запросы по энергии                          | Запрет на отдых; чрезмерная важность работы; запрет на проживание и выражение негативных эмоций; перфекционизм, страх ошибки; гиперответственность, страх потери контроля; синдром самозванца; сложность говорить «нет», выстраивать личные границы; страх и избегание конфликтов; желание быть хорошим; запрет на агрессию и отстаивание своих интересов; страх не успеть или не справиться; желание быть хорошим, страх осуждения и отвержения   |
| Запросы по расстройствам пищевого поведения | Недовольство своим телом и внешним видом, стыд, ощущение себя некрасивой, толстой; вина за переедание, сбой пищевого поведения; синдром хорошей девочки, подстройка под окружающих; гиперконтроль, страх потери контроля; обида за непризнание, еда как утешение или награда; подавление негативных эмоций, запрет на открытое выражение недовольства; ощущение своей недостаточности, фоновая самокритика; обида за отвержение и неприятие; обида и злость от внешнего давления, еда как протест; фоновая тревожность, страх за будущее, еда как безопасность; ощущение пустоты, бессмысленности, скуки; страх, избегание конфликтов, сглаживание углов, страх выстраивания личных границ             |

Так, клиенты, стремящиеся повысить уровень дохода или реализовать себя в профессиональной сфере, часто демонстрируют такие установки, как страх ошибки, страх оценки со стороны окружающих, синдром самозванца, чрезмерный перфекционизм и убеждение о необходимости постоянно заслуживать признание через достижения. Подобные программы формируют внутренний конфликт между стремлением к успеху и опасением столкнуться с критикой, неудачей или повышенной ответственностью.

Для клиентов, обращающихся с запросами, связанными с эмоциональным выгоранием, снижением энергии и потерей мотивации, характерны программы гиперответственности, запрета на отдых, стремления постоянно соответствовать высоким ожиданиям и установки, предполагающие необходимость жертвовать собственными интересами ради других людей. В подобных случаях внутреннее напряжение постепенно накапливается и приводит к истощению психологических ресурсов.

Отдельную группу составляют запросы, связанные с коррекцией пищевого поведения и снижением веса. В их основе нередко лежат эмоциональные способы совладания со стрессом, повышенная потребность в безопасности, трудности в регуляции эмоций и различные формы компенсационного поведения. В подобных ситуациях пищевое поведение становится не столько физиологическим процессом, сколько способом удовлетворения психологических потребностей.

Перечисленные программы не являются универсальными для всех клиентов, однако их выявление и работа непосредственно с устранением глубинной причины существенно повышает эффективность коучинга, позволяет выстроить более адресную стратегию сопровождения клиента.

#### *Заключение.*

Таким образом, диагностика выступает одним из ключевых элементов современного коучингового процесса, обеспечивающим более глубокое понимание особенностей клиента, его целей, ресурсов и факторов, влияющих на достижение желаемых изменений. В настоящее время в коучинге активно используются

различные направления диагностики, включая оценку личности клиента, его готовности к изменениям, качества поставленных целей, жизненного контекста, психологических ресурсов, психологической гибкости и потенциала коучингового альянса.

Вместе с тем проведённый анализ позволяет сделать вывод о том, что традиционные диагностические подходы преимущественно ориентированы на описание клиента и его текущего состояния. Значительно меньше внимания уделяется исследованию глубинных психологических механизмов, которые поддерживают существующую проблему и препятствуют достижению поставленных целей. Именно поэтому всё большую актуальность приобретает диагностика бессознательных программ, оказывающих влияние на поведение человека, принимаемые им решения и жизненные результаты.

Установлено, что различные типы клиентских запросов нередко сопровождаются схожими наборами бессознательных программ, связанных со страхом ошибки, страхом оценки и отвержения, перфекционизмом, синдромом самозванца, запретом на проявление собственных потребностей и другими ограничивающими установками. Выявление подобных закономерностей позволяет рассматривать бессознательные программы в качестве важного объекта коучинговой диагностики и использовать полученные данные для повышения эффективности сопровождения клиентов. При этом практика показывает, что фокус на устранение или изменение этих программ с высокой вероятностью приводит к устойчивому решению запроса клиента.

В связи с этим перспективным направлением дальнейшего развития коучинга представляется интеграция традиционных диагностических подходов с инструментами выявления глубинных психологических механизмов. Такой подход позволяет перейти от анализа внешних проявлений проблемы к исследованию её причин, повышая осознанность клиента, точность диагностических выводов и результативность коучинговой работы в целом.

### ***Список литературы***

1. Ковалев А.В. Сущность биопсихосоциальной адаптации к стрессу / А.В. Ковалев // Вестник интегративной психологии. – 2024. – №32. – С. 238–245.
2. Ковалев А.В. Биопсихосоциальный подход в работе с расстройствами пищевого поведения / А.В. Ковалев, А.А. Ковалева // Социальный психолог. – 2024. – №4 (52). – С. 173–184. EDN PMUGYX
3. Ковалев А.В. Психокоррекция эмоционального выгорания с применением биопсихосоциальной модели / А.В. Ковалев // Социальный психолог. – 2024. – №50. – С. 174–184.
4. Психолог Андрей Индиго. Официальный канал. – URL: <https://www.youtube.com/@AndreyIndigo/videos> (дата обращения: 07.06.2026).
5. Bachkirova T. The Complete Handbook of Coaching / T. Bachkirova, E. Cox, D. Clutterbuck. London: Sage, 2022. 616 p.
6. Bandura, A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman and Company, 1997. 604 p.
7. Costa P.T. Revised The revised NEO personality inventory (NEO-PI-R) / P.T. Costa, R.R. McCrae. The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment; Personality Measurement and Testing, 2013. Pp. 223–256.
8. de Haan E. Relational Coaching: Journeys Towards Mastering One-to-One Learning. Chichester: Wiley-Blackwell, 2011. 368 p.
9. de Haan E. The Coaching Relationship. London: Routledge, 2012. 272 p.
10. Grant A.M. An Integrated Model of Goal-Focused Coaching: An Evidence-Based Framework for Teaching and Practice // International Coaching Psychology Review. 2012. №2. Pp. 146–165.
11. Grant A.M. The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health // Social Behavior and Personality An International Journal. – 2003. №31 (3). Pp. 253–263.
12. Hogan R. Hogan Personality Inventory Manual / R. Hogan, J. Hogan. Tulsa, OK: Hogan Assessment Systems, 1995. 186 p.
13. Kegan R. In Over Our Heads: The Mental Demands of Modern Life. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1994. 419 p.

14. Locke E.A. Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey / E.A. Locke, G.P. Latham // American Psychologist. – 2002. №9. Pp. 705–717. EDN GSFUP

15. Marston W.M. Emotions of Normal People. New York: Harcourt, Brace and Company, 1928. 442 p.

16. McCrae R.R. Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective / R.R. McCrae P.T. Costa. New York: Guilford Press, 2003. 287 p.

17. Myers, I.B. MBTI Manual: A Guide to the Development and Use of the Myers-Briggs Type Indicator / I.B. Myers, M.H. McCaulley, N.L. Quenk, A.L. Hammer. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986.

18. Prochaska J.O. Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis / J.O. Prochaska, J.C. Norcross. New York: Oxford University Press, 2018. 600 p.