

Андрей Анатольевич Плигин

Доктор психологических наук, заведующий кафедрой консультативной психологии

Московский психолого-социальный университет,
pligin@zmail.ru, Россия, г. Москва

Коучинг как вид психологического консультирования

Andrey A. Pligin

Doctor of Psychological Sciences, Head of the Department of Counseling Psychology

Moscow Psychological and Social University,
pligin@zmail.ru, Russia, Moscow

Coaching as a type of psychological counseling

Аннотация. В статье рассматривается содержание понятия «коучинг», дается авторское определение. Обсуждаются области знаний, важные для подготовки коучей. Рассматриваются сложности коучинга как направления консультирования и пути его развития. Предлагается авторская системная технология «Коучинг жизненного пути».

Ключевые слова: коучинг, психологическое консультирование, сложности коучинга, пути развития коучинга, авторская технология «Коучинг жизненного пути».

Annotation. The article examines the content of the concept of “coaching” and gives the author’s definition. Areas of knowledge important for coach preparation are discussed. The difficulties of coaching as a direction of consulting and ways of its development are considered. The author's system technology «Life Path Coaching» is offered.

Key words: coaching, psychological counseling, difficulties of coaching, ways of developing coaching, author’s technology «Life Path Coaching».

Слово «коуч» венгерского происхождения, которое означало «повозку», отсюда же произошло созвучное слово «кучер».

Уже во второй половине XIX века его значение расширилось, так как английские студенты начали так называть частных репетиторов, которые «подвозили» учеников на занятия по разным предметам.

В XX столетии оно быстро распространилось в спорте, где стало означать *тренера, развивающего спортсмена*, помогающего ему поверить в собственные силы, создающего для своего подопечного индивидуальные упражнения для продвижения вперед к различным победам.

В отечественной психолого-педагогической литературе уже во второй половине прошлого столетия понятие «коучинг» переводилось на русский язык, чаще всего, как «воспитание», «развитие умений» и «тренировка» в зависимости от смыслового контекста.

С середины 1990-х годов *коучинг* *развился в отдельный вид консультирования*. На его становление повлияли работы Тимоти Голви (спортивный тренер, создавший свою школу) [1] и Джона Уитмора (автогонщик и бизнес-тренер) [11].

В рамках данного вида консультирования возникли *профессиональные ассоциации*, были созданы *стандарты работы и обучения коучей*.

Но, не смотря на такое бурное развитие коучинга в консультировании, данное понятие остается неоднозначным, оно до сих пор *не наполнено содержанием, которое отличает его от других видов помощи людям*.

Если проанализировать наиболее распространенные ***определения понятия «коучинг»***, взятые из открытых источников, получится следующий список:

- Консультирование по целям, в котором каждая сессия – решение одной конкретной задачи.
- Консультирование при помощи «правильных» вопросов.
- Поддержка, помощь человеку в достижении профессиональных и личных целей.
- Консультирование, в котором ответственность за цели, содержание и применение ресурсов находится у консультирующегося (коучи).
- Средство содействия, помощи другому человеку в поиске его собственных решений или продвижения в любой сложной ситуации.

Эти и многие другие *определения коучинга не выдерживают критики*, так как они построены не по существенному признаку. В частности, работа с целями, задавание «правильных вопросов», разделение ответственности «клиент-консультант», помощь в профессиональном развитии, решение текущих задач реализуются в рамках различных моделей психологического консультирования и психотерапии. В таком случае возникает вопрос: зачем создавать еще один вид консультирования, настаивая на его самостоятельности?

Кроме того, в настоящий момент появилось *множество видов коучинга*: лайф коучинг, карьерный коучинг, коучинг первых лиц, трансформационный коучинг, научный коучинг, психоаналитический коучинг, коучинг лиц «золотого возраста» и т.д.

Уже только из анализа названий можно понять, что коучинг стал представлять собой различные виды помощи людям – от спортивных тренировок, репетиторства и тьюторства, до психотерапии (трансформационный коучинг, психоаналитический коучинг).

Таким образом происходит все большее и большее *размывание границ этого понятия и явления*.

Важно также отметить, что среди академических психологов нет однозначного отношения к этому виду консультирования, так как его содержание не понятно многим психологам, *не ясна связь с научными знаниями* и т.д. А профессионалы в области психотерапии скорее даже активно *критикуют коучинг из-за отсутствия у большинства кучей психологического образования*, не способность диагностировать глубокие причины, лежащие за трудностями человека в преодолении текущих сложностей. В академической среде стало складываться представление, что коучинг – это облегченный вид психологического консультирования специалистами не психологического профиля, имеющими опыт построения собственного успеха в различных областях деятельности.

Возникает важнейшее противоречие: с одной стороны, коучинг как вид консультирования на практике стремительно распространяется, а с другой – его статус не определен, границы размыты, он *не имеет признанного статуса в какой-либо профессиональной деятельности*, общественные СМИ причисляют ряд коучей к шарлатанам и т.д.

Отсюда логично вытекает множество вопросов: почему коучинг стал так популярен? Есть ли позитивные стороны этого вида консультирования, которые не реализуются в других видах помощи людям? Может ли коучинг стать одним из признанных профессионалами видов психологического консультирования? Как преодолеть «слабые» стороны коучинга и учесть все «сильные»?

К слабым сторонам коучинга можно отнести следующие:

- отсутствие четкой диагностики, определяющей, в какой ситуации коучинг неэффективен для клиента;
- акцентирование каждой сессии на решении одной конкретной задачи/цели;
- отсутствие системности;
- эклектичность;
- заимствование большинства инструментов из других школ консультирования;
- отсутствие доказательности эффективности используемых методик;
- поверхностный уровень подготовки специалистов в рамках работы с клиентами.

Остановимся на каждом пункте отдельно.

Отсутствие четкой диагностики, определяющей, в какой ситуации коучинг неэффективен для клиента.

Чаще всего психотерапевты критикуют коучей за то, что они игнорируют глубинные проблемы человека, оказывая помощь клиентам в решении простых и чаще всего даже обыденных задач. Многим клиентам сначала действительно

следует пройти психотерапию и только после этого заниматься коучингом. Сложность заключается в том, что, благодаря вторичным выгодам и многим другим сдерживающим факторам, человек легко адаптирует свои внутренние глубинные проблемы к привычному образу жизни. И, придя на коучинг, он может заявлять симптомы, которые звучат вполне подходяще для данного вида консультирования. Например, у клиента могли быть довольно сложные отношения с матерью, он рос в неполной семье, постоянно испытывал гиперопеку с её стороны и т.д. В таком случае у него могут быть проблемы с самостоятельностью, инициативной позицией, ответственностью за всё, что происходит в его жизни. А придя на коучинг, он может говорить, что не доволен своей работой, финансовым вознаграждением, прокрастинирует достижение целей и т.п. Коуч вполне может взяться за эту работу в рамках озвученных задач.

Но, как показывает практика, такой запрос может быть реализован в коучинге только в случае, когда у человека нет скрытых препятствий в виде трудностей более глубокого уровня, как, например, проблемы детско-родительских отношений и сценария жизни. Если же коуч продолжает свою работу без специальной предварительной диагностики, то консультирование начнет довольно быстро «пробуксовывать», а в некоторых случаях вовсе не даст никаких результатов.

Коуч благополучно разработает с клиентом много вариантов того, как искать более подходящую работу, правильно строить отношения с руководством, осуществлять свой карьерный рост, повышать своё финансовое благополучие и т.д. Однако всё это останется лишь нежизнеспособными проектами, так как клиент довольно рано начнет жаловаться: «Не могу себя заставить что-то делать в отношении поиска новой работы», «Мне что-то мешает принять окончательное решение», «У меня недостаточно силы воли, чтобы сделать это», «Я не могу заняться самыми простыми делами: меня как будто что-то уводит в сторону» и т.д.

Акцентирование каждой сессии на решении одной конкретной задачи/цели.

Коучинговая сессия в подавляющем большинстве случаев исходит из конкретного целевого запроса клиента. Логика очень простая: пришел клиент, заявил задачу — вот у коуча и появилось поле деятельности, где он может помочь человеку найти различные ресурсы для её достижения. Действительно, многие люди очень смутно себе представляют свои собственные цели, не видят ресурсов для их достижения, не умеют оптимально выстраивать даже имеющиеся для этого средства и т.д. Именно об этом уже более 100 лет говорится в теории менеджмента и более 70 лет в различных школах практической психологии и психологического консультирования. Коучи часто используют такие модели из других областей, как «S.M.A.R.T.» и «Хорошо сформулированный результат» в ра-

боте с клиентами. При этом большинство «новоиспеченных» коучей даже не подозревают о заимствовании инструментов из смежных областей знаний. Но это не самая большая трудность — дело обстоит куда сложнее.

Практика консультирования показывает, что нельзя полагаться на целевой запрос клиента полностью, так как у человека в различных контекстах жизни может и должна присутствовать система целей. И так как у человека существует иерархия мотивов и ценностей, то все эти цели нерядоположены, то есть одни более приоритетны, чем другие. В ряде случаев помощь в реализации заявленной цели, без учета приоритетности других может быть неэкологичной. Где гарантия, что, пустившись в её реализацию, вложив усилия, деньги и время, она не станет «побегом» от чего-то более жизненно важного?!

Отсутствие системности.

К сожалению, коучинг пока ещё не разработан как система, в которой задана четкая непротиворечивая структура знаний: теория и практика. Даже новые виды коучинга, порождаемые вплоть до сегодняшнего дня, довольно сложно соотнести и систематизировать. Каких только видов коучинга уже не существует: коучинг здоровья, коучинг семейных отношений, коучинг сексуальных отношений и т.д. Это размывает границы данного вида консультирования и создаёт большие трудности в единых стандартах подготовки специалистов, оценки эффективности их деятельности и дальнейшем развитии метода.

Если нет непротиворечивой стройной системы, то даже дискуссию между специалистами внутри области невозможно строить на единых основаниях. Попросту говоря, что ни делай и о чём ни рассуждай — всё подойдёт.

Кстати, если вернуться к предыдущему пункту про работу с одной целью, то описанные там трудности также можно воспринимать в качестве отсутствия собственного системного взгляда на опыт клиента и его изменения внутри коучинга как области консультирования.

Эклектичность.

Коучинг представляет собой набор методик, техник и упражнений из различных систем консультирования, которые крайне слабо соотнесены друг с другом.

С одной стороны, это даёт простор для творчества, но с другой — создаёт сложности в понимании того, какой именно набор инструментов и в какой последовательности стоит использовать в различных ситуациях клиентов.

Заимствование большинства инструментов из других школ консультирования.

Проблема заимствования коучами инструментов из других областей не является наиболее значимой, это происходит и с различными другими видами консультирования. Самая большая сложность заключается в том, что в коучинге изначально почти нет созданного внутри этого вида консультирования авторских инструментов. А среди специалистов обсуждаемой области практически нет тех людей, которые создают новые, уникальные теории и технологии, присущие только данному виду помощи. Иными словами, коучи почти ничего не создают собственного, аутентичного, чтобы на самом деле по содержанию отличало бы этот вид консультирования от всех других.

Если такое положение дел будет продолжаться, то в ближайшем будущем можно будет наблюдать еще большую критику в адрес коучинга со стороны специалистов существующих авторитетных школ консультирования, академического сообщества психологов, психотерапевтов и т.д. Что может привести к снижению его темпов развития и созданию негативного имиджа у потенциальных клиентов.

Отсутствие доказательности эффективности используемых методик.

Большинство коучей полагаются на принцип полезности, то есть доволен клиент или нет. В современной психологической науке и во многих школах консультирования, психотерапии, специалисты давно пришли к выводу, что полагаться только на обратную связь клиента недостаточно.

Психологи и психотерапевты используют широкий набор диагностических методик, повышающих объективность понимания происходящего с клиентом.

Поверхностный уровень подготовки специалистов в рамках работы с клиентами.

Различные ассоциации и профессиональные сообщества пытаются создать разделяемые большинством представителей этого вида консультирования стандарты компетенций коуча различных уровней мастерства. Это само по себе полезно и необходимо, но без ответов на все предыдущие вопросы разработанные модели рискуют стать формальностью, очередными «правилами игры» внутри созданной ими самими организации, крайне слабо влияя на качество подготовки специалистов.

В настоящий момент по большей части подготовку специалистов осуществляют как бы «продвинутые профессионалы» с определённым опытом работы в коучинге. В различных школах подготовки коучей нет четкого понимания какие даже описанные ими компетенции коуча к каким областям знаний относятся. Без этого невозможно проектировать профессиональную систему подготовки специалиста.

В коучинге происходит *изменение ментальных процессов человека*, которые в свою очередь влияют на успешность его деятельности. Это несомненно представляет собой *предмет психологической науки*. Поэтому коучи должны иметь определенную базовую подготовку в психологии, работая с людьми.

Понимание слабых сторон коучинга — возможность пойти значительно дальше вперед в развитии. Эти вопросы должны стать предметом глубоко анализа и обсуждения действующих ассоциаций и сообществ специалистов данной области.

В качестве «сильных» сторон коучинга можно выделить следующие:

- Популярность у клиентов и особенно в бизнес среде.
- Ориентированность на работу в короткие сроки.
- Ориентированность на конкретные результаты в деятельности клиента.
- Сравнительно небольшой срок подготовки специалистов.
- Наличие системы сопровождения начинающего специалиста, похожей на подготовку психотерапевта.

Все эти позиции относительно понятны и в развернутом комментарии не нуждаются, сделаем лишь краткое пояснение.

Как известно, выражаясь метафорически, у любой медали имеется две стороны. То, что может быть проблемой в одном контексте, вместе с тем, является в определенном смысле и положительным качеством в другом.

Привлекательность коучинга связана с тем, что этот вид помощи больше ассоциируется клиентами с индивидуальным обучением, чем с психологической помощью, и уж тем более – лечением. В нашей стране все еще есть опасения у людей, что в случае их обращения к психологам и психотерапевтам они как будто бы признают, что с ними *психологически что-то не так*. Люди боятся, что в глазах своих близких будут выглядеть *психически ненормальными* или даже больными. В бизнес среде это особенно актуально. Коучинг снимает эту проблему, так как большая часть специалистов не позиционирует себя относящимися к психологической сфере. В рекламных сообщениях можно прочитать: «Я сам добился успеха в жизни, консультирую успешных людей и поэтому хорошо знаю, как вам помочь». Действительно, некоторые западные коучи перешли в эту профессию, работая ранее топ-менеджерами в крупных компаниях. Это отчасти и причина такого его быстрого распространения. Относительно небольшое количество практических методик работы коучей в сравнении с психологическим консультированием и психотерапией делает его относительно непродолжительным процессом, как в работе с клиентами, так и в подготовке коучей. Это привлекает людей, у которых накопилась усталость от текущей профессиональной деятельности или же они поняли, что неверно выбрали свою профессию. Конечно, это чаще всего касается людей, ориентированных на помощь

другим людям в своих ценностях. Получать заново еще одно высшее психологическое или тем более медицинское образование для них крайне сложно, а пройти относительно короткие курсы и стать коучами – привлекательно и не так обременительно. Кроме того, новая «профессия» коуча выглядит даже престижно – «я помогаю успешным менеджерам»! В определенном смысле коучем стало быть модно.

Несмотря на имеющиеся сложности в развитии этого нового вида консультирования, он *может обрести более четкие самостоятельные границы и стать одним из видов психологической помощи людям.*

Изложим кратко **авторский взгляд на коучинг** и его возможности.

Коучинг – это вид консультирования, который помогает человеку достичь эффективности в решении задач текущего этапа жизни, спроектировать и реализовать свое будущее в различных областях жизнедеятельности.

Психологическое консультирование и психотерапия чаще всего фокусируются на *преодолении сложностей людей, обращаясь к настоящему и прошлому личности.* А системному сопровождению человека в его будущее специалисты почти не уделяют внимания. Кроме того, анализом системы развитых к настоящему моменту ресурсов и эффективных стратегий, также почти никто не занимается. Даже в рамках психологического консультирования редко кто анализирует эффективные стратегии в различных сферах психики и областях жизнедеятельности. Эти *два важнейших направления* и должны стать основным фокусом внимания коучей. В итоге, коуч должен сопровождать человека из настоящего в реализацию своего потенциала и даже достижение наивысшего потенциала.

Данное определение коучинга позволяет ему зафиксировать свои самостоятельные границы и особенности, а затем создавать и использовать имеющиеся инструменты в развитии.

При таком понимании этого вида консультирования *необходимо готовить специалистов, которые владеют компетенциями из целого ряда наук человекознания.* Тогда их компетентность будет отвечать четким целям и задачам, получится *преодолеть сложности появления псевдоспециалистов,* которые под предлогом того, что они сами успешны берутся помогать людям, не разбираясь в сущности изменений, происходящих у личности, не зная важнейших закономерностей такой деятельности и не владея проверенными на эффективность инструментами системно.

Области знания, важные для подготовки коуча должны быть следующими: психология, менеджмент, школы практической психологии / консультирования, логика, педагогика, психотерапия. Коучам необходимо знать основы этих областей.

Для решения большинства обсуждаемых выше задач был разработан *авторский научный метод «Системное формирование жизненного пути личности»*, который представлен двумя взаимопроникающими технологиями «Коучинг жизненного пути личности» и «Терапия жизненного пути личности». Данный подход является одним из вариантов решения большинства сложностей современного коучинга.

В рамках метода *коучинг понимается даже еще более глубоко* – как помощь человеку в построении его жизни и достижении потенциала, в том числе и наивысшего потенциала. А *психотерапия* – как помощь в преодолении глубинных психологических сложностей, мешающих человеку успешно строить свой жизненный путь. В единстве использования этих двух технологий получается реализовать *системное консультирование во всех временах организации жизни*: в прошлом, настоящем и будущем.

В методе разработаны специальные виды диагностики для решения данных задач, особый интерес могут представлять *тесты на развитие субъектности и вариантов жизни* [6]. Они позволяют оценить самостоятельность человека, степень авторства в его жизни, раскрыть составляющие сценария жизни, выявить сильные и слабые стороны личности и организации жизни в целом. Также разработано 34 авторские психотерапевтические техники, множество коучинговых психотехник и методик [5, 7, 8].

Список литературы

1. Голви, Т. Работа как внутренняя игра. Раскрытие внутреннего потенциала. / Тимоти Голви. – М.: Ман, Иванов и Фербер, 2018. – 304 с.
2. Дауни, М. Эффективный коучинг: пер. с англ. / М. Дауни. – М: «Добрая книга», 2008. – 288 с.
3. Дилтс, Р. Коучинг с помощью НЛП / Р. Дилтс. – СПб.: ПраймЕврознак, 2004. – 256 с.
4. Лайоннет, А. Думай, делай, достигай! Техники лайф-коучинга для абсолютного успеха. – СПб.: ИГ «Весь», 2014. – 119 с.
5. Плигин, А.А. Коучинг жизненного пути / А.А. Плигин. – М.: РИПОЛ классик, 2020. – 352 с.
6. Плигин, А.А. Диагностика развитости субъектности человека с помощью теста «Уровень развития и ролевой профиль субъектности» / А.А. Плигин // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2021. - № 2 (62). – с.78-86.
7. Плигин, А.А. Психотерапия «Идеальным Я» / А.А. Плигин // Новое в психолого-педагогических исследованиях. - 2020. - № 4 (60).- с. 78-86. (0.4 п.л.).
8. Плигин, А.А. Теоретические основы метода «Системное формирование жизненного пути личности» / А.А. Плигин // Новое в психолого-педагогических исследованиях. - 2022. - № 1 (64). - с. 5-16.

9. Старр, Дж. Великолепный коучинг: как стать блестящим коучем на своём рабочем месте. – СПб.: ИГ «Весь», 2011. – 144 с.

10. Трейси, Б. Достижение максимума / Брайан Трейси – Минск: Попурри, 200. – 302 с.

11. Уитмор, Дж. Внутренняя сила лидера: Коучинг как метод управления персоналом / Джон Уитмор. – М.: Алпина Пабlishер, 2012. – 309 с.