

*Савельева Д.В.,
магистрант кафедры
«Педагогики и психологии»,
Тольяттинский Государственный Университет,
г. Сочи*

КОУЧИНГОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НАЧИНАЮЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ: РЕАЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ, ОГРАНИЧЕНИЯ И УСЛОВИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

***Аннотация:** В статье представлен качественный анализ практического опыта коучингового сопровождения специалистов, находящихся на разных этапах профессионального развития. Эмпирическую основу исследования составили десять клиентских кейсов ($n = 10$), включающих более 45 индивидуальных коучинговых сессий. Показано, что краткосрочное коучинговое сопровождение в большинстве случаев не приводит к устойчивому росту внешней эффективности, однако выполняет важную функцию снижения иллюзорных ожиданий, остановки хаотичной активности и формирования субъектной позиции. Устойчивые профессиональные и финансовые результаты наблюдаются либо при более длительном сопровождении, либо при наличии сформированной профессиональной структуры до начала коучинга. Делается вывод о необходимости пересмотра распространённых представлений о коучинге как инструменте быстрого повышения эффективности.*

***Ключевые слова:** коучинг, личная эффективность, начинающие специалисты, субъектная позиция, профессиональная самореализация, анализ кейсов.*

***Annotation:** The article presents a qualitative analysis of practical experience in coaching support for specialists at different stages of professional*

development. The empirical basis of the study consists of ten client cases (n = 10), including more than 45 individual coaching sessions. The findings show that short-term coaching support, in most cases, does not lead to a sustainable increase in external effectiveness; however, it performs an important function by reducing illusory expectations, stopping chaotic activity, and fostering a subject position. Sustainable professional and financial results are observed either in cases of longer-term support or when a well-formed professional structure existed prior to the beginning of coaching. The article concludes that it is necessary to reconsider widespread perceptions of coaching as a tool for rapidly increasing effectiveness.

Key words: *coaching, personal effectiveness, beginning specialists, subject position, professional self-realization, case analysis.*

Введение

В условиях высокой профессиональной неопределённости и индивидуализации занятости всё больше специалистов обращаются к коучингу как к инструменту повышения личной эффективности и профессиональной реализации. В публичном и профессиональном дискурсе коучинг нередко представляется как метод, способный в краткие сроки привести к росту продуктивности, дохода и устойчивости профессиональной деятельности.

Вместе с тем практический опыт показывает, что ожидания клиентов от коучингового сопровождения часто не совпадают с его реальными эффектами, особенно на ранних этапах профессионального развития. Несмотря на растущее количество публикаций, посвящённых коучингу, вопрос о границах его эффективности и условиях, при которых коучинговое сопровождение приводит к устойчивым изменениям, остаётся недостаточно прояснённым.

Целью данной статьи является анализ реальных эффектов коучингового сопровождения специалистов и выявление факторов, определяющих характер и глубину изменений в процессе работы.

Теоретические основания исследования

Личная эффективность в психологических исследованиях рассматривается как комплексная характеристика, включающая способность к осознанному целеполаганию, саморегуляции и ответственности за принимаемые решения [1; 2]. В рамках субъектного подхода подчёркивается, что эффективность не может быть сведена исключительно к поведенческой активности и внешним результатам, а связана с уровнем сформированности субъектной позиции личности [3].

Коучинг определяется как недирективный метод сопровождения, ориентированный на развитие осознанности, рефлексии и способности клиента самостоятельно находить решения в рамках актуального жизненного и профессионального контекста [4]. Ряд авторов указывает, что эффективность коучинга существенно зависит от исходного уровня личностной и профессиональной зрелости клиента, а также от продолжительности сопровождения [5; 6].

Методология исследования

Исследование носит качественный, разведывательный характер и выполнено в логике анализа кейсов (case study) [7].

Эмпирическая база

Эмпирическую основу исследования составил качественный анализ **10 клиентских кейсов**, реализованных в формате индивидуального коучингового сопровождения. Общий объём эмпирических данных включает **более 45 коучинговых сессий**, продолжительность сопровождения варьировалась от 2 до 8 встреч.

Характеристика выборки

В выборку вошли клиенты, находящиеся преимущественно на начальном этапе профессионального развития или в фазе переосмысления профессиональной роли, а также один кейс практикующего специалиста с уже сформированной профессиональной деятельностью. Такое распределение позволило сопоставить эффекты коучинга в зависимости от исходного уровня профессиональной зрелости.

Методы анализа

В рамках исследования анализировались исходные запросы клиентов, динамика изменений в процессе сопровождения, характер достигнутых результатов, а также связь этих результатов с длительностью коучингового сопровождения и исходными характеристиками клиента.

Результаты исследования

1. Краткосрочный коучинг не повышает эффективность, а снижает иллюзии

Анализ кейсов показал, что краткосрочное коучинговое сопровождение (2–4 сессии) **в большинстве случаев не приводит к росту устойчивой внешней эффективности.** Клиенты не выходили на стабильные действия, системную профессиональную деятельность или выраженный рост дохода.

Основным эффектом коучинга на данном этапе являлось:

- снижение иллюзорных ожиданий относительно профессионального роста;
- прояснение реального объёма ресурсов и ограничений;
- осознание разрыва между желаемым образом профессиональной реализации и текущими возможностями.

Таким образом, коучинг на раннем этапе выполняет функцию коррекции ожиданий и повышения адекватности восприятия собственной ситуации.

2. Коучинг снижает хаотичную активность, а не усиливает её

У большинства клиентов после коучингового сопровождения наблюдалось не увеличение активности, а её упорядочивание и сокращение. Клиенты отказывались от избыточных и несоразмерных задач, прекращали хаотичные попытки профессиональной самореализации и снижали уровень внутреннего давления.

Это позволяет рассматривать коучинг как инструмент повышения адекватности действий, а не стимуляции активности как таковой.

3. Регулярность формируется через признание ограничений, а не мотивацию

Рост регулярности действий у клиентов был связан не с усилением мотивации, а с принятием реальных жизненных ограничений (семейная нагрузка, усталость, дефицит ресурсов). Только после отказа от завышенных ожиданий и идеализированных представлений о профессиональной реализации клиенты могли перейти к устойчивым, пусть и ограниченным по масштабу, действиям.

4. Быстрые результаты обусловлены исходной структурой, а не самим коучингом

В одном из кейсов были зафиксированы выраженные и измеримые результаты, включая рост дохода и расширение профессиональной ответственности. Анализ показал, что данные изменения были обусловлены наличием у клиента сформированной профессиональной структуры и высокой степени автономности до начала коучингового сопровождения. Коучинг в данном случае выступал как механизм актуализации уже существующего потенциала.

5. Коучинг практикующего специалиста: эффект системности

Отдельный кейс представлял собой коучинговое сопровождение практикующего специалиста с устойчивой профессиональной деятельностью. Исходный запрос был связан с необходимостью получения стабильного дохода и выстраивания системной модели профессиональной реализации через блог как основной канал взаимодействия с аудиторией.

В ходе сопровождения была сформирована рабочая система, включающая регулярный контент, запуск нового продукта и структурирование профессиональных задач. По итогам работы был зафиксирован рост дохода приблизительно на **20%**, а также повышение уровня собранности, концентрации и ответственности за совершаемые действия. Существенным фактором эффективности сопровождения выступала позиция ответственности перед коучем, способствующая поддержанию дисциплины и фокуса в процессе реализации поставленных задач.

Обсуждение

Полученные результаты вступают в противоречие с распространённым представлением о коучинге как универсальном инструменте быстрого повышения эффективности. Практические данные показывают, что коучинг оказывает наибольшее влияние не на уровень продуктивности, а на процессы осознания, саморегуляции и формирования субъектной позиции, что согласуется с положениями теории саморегуляции и субъектности [1; 3].

Заключение

На основании анализа **10 коучинговых кейсов** можно сделать следующие выводы:

1. Краткосрочное коучинговое сопровождение, как правило, не приводит к устойчивому росту внешней эффективности.
2. Основной эффект коучинга на ранних этапах заключается в снижении иллюзорных ожиданий, остановке хаотичной активности и формировании субъектной позиции.
3. Устойчивые профессиональные и финансовые результаты достигаются либо при более длительном сопровождении, либо при наличии сформированной профессиональной структуры до начала коучинга.
4. Коучинг целесообразно рассматривать не как инструмент быстрого роста эффективности, а как метод структурирования, стабилизации и усиления уже существующих ресурсов.

Полученные выводы имеют практическую значимость для специалистов, использующих коучинг в работе с начинающими и практикующими профессионалами, и могут служить основой для дальнейших эмпирических исследований.

Список литературы:

1. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2011.
2. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. – М.: Наука, 2010.

3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2015.
4. Whitmore J. Coaching for Performance. – London: Nicholas Brealey Publishing, 2017.
5. Grant A. M. The efficacy of coaching. // International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, 2014.
6. Passmore J. Excellence in Coaching. – London: Kogan Page, 2016.
7. Yin R. K. Case Study Research: Design and Methods. – Thousand Oaks: Sage Publications, 2018.