

**Эффективность коучинг подхода в самореализации личности**

Ибраева Линара Нурлановна

Представлено для частичного выполнения требований для получения степени

Магистра гуманитарных наук

в области

7M03133 «Консультативная психология»

MAQSUT NARIKBAYEV UNIVERSITY

Высшая Гуманитарная Школа

Май, 2025

Количество слов: 15,286

©Права принадлежат Ибраевой Линаре

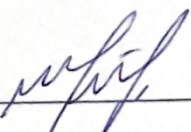
## ДЕКЛАРАЦИЯ

Я, нижеподписавшийся Шориев Лисан Нуржанович, предоставляю MAQSUT NARIKBAYEV UNIVERSITY право хранить и распространять мою работу в печатном и электронном формате.

Я подтверждаю, что являюсь единственным автором данной диссертации и что она не нарушает никаких авторских прав. Данная диссертация является результатом моей собственной оригинальной работы, за исключением случаев, когда было сделано надлежащее признание.

MAQSUT NARIKBAYEV UNIVERSITY будет четко идентифицировать мое имя (имена) как автора (авторов) представленной работы и не будет вносить какие-либо изменения, кроме разрешенных настоящим соглашением, в представленную работу.

Настоящим я принимаю условия вышеуказанного Авторского соглашения.

  
\_\_\_\_\_  
Подпись автора:

06.05.2025

Дата:

**Abstract****The Effectiveness of the Coaching Approach in Personal Self-Realization**

This master's thesis is aimed at studying of the effectiveness of the coaching approach in the process of personal self-realization. In the context of rapidly changing professional realities and the growing need among young specialists to find meaningful and inspiring work, particular attention is given to internal psychological components such as motivation, confidence, goal clarity, and internal activity. The purpose of this research was to explore the effect of a structured coaching program on the development of these components of self-realization among students aged 20 to 23. At the theoretical stage, a review of modern scientific literature was conducted in the fields of humanistic psychology, client-centered therapy, A. Maslow's and C. Rogers' theories of needs, as well as current empirical studies on coaching. The main mechanisms by which coaching influences professional self-realization were identified. The research methodology was based on a quasi-experimental design using a quantitative method (surveys, scales, and pre- and post-training questionnaires). The sample included 100 students, of whom 20 participated in a coaching program consisting of six 2-hour sessions. The following diagnostic tools were used: the "Wheel of Self-Realization," the PBQ questionnaire, Belbin's Team Role Test.

The results of the quantitative analysis demonstrated positive dynamics in the experimental group across all four key categories of self-realization. The use of ANOVA confirmed the statistical significance of the differences between the control and experimental groups. In addition, participant feedback revealed increased awareness, enhanced internal motivation, and greater confidence. The findings confirm that coaching is an effective tool in fostering professional self-realization. The practical significance of this study lies in the applicability of the coaching model to support students in their process of professional development and career planning. The theoretical significance is

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

found in the expansion of scientific understanding of the relationship between coaching and self-realization in the context of psychological practice and education in Kazakhstan.

**Keywords:** *self-realization, coaching, motivation, confidence, goal setting, internal activity, students, psychological support.*

### Аннотация

Тұлғаның өзін-өзі жүзеге асыруындағы коучинг тәсілінің тиімділігі

Осы магистрлік диссертация тұлғаның өзін-өзі жүзеге асыру үдерісінде коучинг тәсілінің тиімділігін зерттеуге арналған. Жылдам өзгеріп жатқан кәсіби жағдайларда және жас мамандардың мағыналы әрі шабыттандыратын қызмет түрлерін іздеуге деген сұранысы артып отырған кезеңде, зерттеуде ішкі психологиялық аспектілерге – мотивация, сенімділік, мақсаттардың анықтығы және ішкі белсенділікке ерекше назар аударылады. Зерттеудің мақсаты – құрылымдалған коучинг бағдарламасының 20–23 жас аралығындағы студенттердің өзін-өзі жүзеге асыруының осы компоненттерінің дамуына әсерін анықтау. Теориялық кезеңде гуманистік психология, клиентке бағдарланған терапия, А. Маслоу мен К. Роджерстің қажеттіліктер теориясы және коучингке қатысты заманауи эмпирикалық зерттеулерге шолу жасалды. Коучингтің кәсіби өзін-өзі жүзеге асыруға әсер ететін негізгі механизмдері анықталды. Зерттеу әдістемесі квазиэксперименттік дизайнға негізделді және сандық әдістер қолданылды (сауалнамалар, шкалалар, тренинг алдындағы және кейінгі анкеталар). Зерттеуге 100 студент қатысты, оның ішінде 20 студент алты екі сағаттық сессиядан тұратын коучинг бағдарламасынан өтті. Диагностикалық құралдар ретінде «Өзін-өзі жүзеге асыру дөңгелегі», RBQ сауалнамасы, Белбиннің командалық рөлдер тесті қолданылды. Сандық талдау нәтижелері эксперименттік топта өзін-өзі жүзеге асырудың төрт негізгі категориясы бойынша оң динамиканы көрсетті. ANOVA әдісі бақылау және эксперименттік топтар арасындағы айырмашылықтардың статистикалық маңыздылығын растады. Сондай-ақ қатысушылардың кері байланыстары олардың саналылығының, ішкі мотивациясының және өз күшіне деген сенімділігінің артқанын көрсетті. Зерттеу нәтижелері коучингтің тұлғаның кәсіби өзін-өзі жүзеге асыруын дамытудағы тиімді құрал екенін дәлелдейді. Жұмыстың практикалық маңыздылығы – коучинг моделін студенттерге кәсіби қалыптасу және мансаптық мақсаттарды жоспарлау үдерісінде қолдану мүмкіндігінде.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Теориялық маңыздылығы – Қазақстандағы психологиялық практика мен білім беру саласында коучинг пен өзін-өзі жүзеге асыру арасындағы өзара байланысты ғылыми тұрғыда кеңейтуінде.

**Түйінді сөздер:** *өзін-өзі жүзеге асыру, коучинг, мотивация, сенімділік, мақсаттар, ішкі белсенділік, студенттер, психологиялық қолдау.*

**Аннотация**

## Эффективность коучинг подхода в самореализации личности

Настоящая магистерская диссертация посвящена исследованию эффективности коучинг-подхода в процессе самореализации личности. В условиях быстро меняющихся профессиональных реалий и возросшей потребности молодых специалистов в поиске осмысленной и вдохновляющей деятельности, особое внимание уделяется внутренним психологическим аспектам: мотивации, уверенности, ясности целей и внутренней активности. Цель исследования – определить влияние структурированной коучинговой программы на развитие указанных компонентов самореализации у студентов в возрасте от 20 до 23 лет. В рамках теоретического этапа проведён обзор современной научной литературы в области гуманистической психологии, клиент-центрированной терапии, теории потребностей А. Маслоу и К. Роджерса, а также современных эмпирических исследований по коучингу. Были выявлены основные механизмы коучингового влияния на профессиональную самореализацию. Методология исследования основывалась на квазиэкспериментальном дизайне с использованием количественного метода (опросники, шкалы, анкетирование до и после тренинга). В выборке участвовали 100 студентов, из которых 20 прошли коучинг-программу, включавшую шесть сессий по 2 часа. В качестве диагностических инструментов использовались: методика «Колесо самореализации», опросник RBQ, тест командных ролей Белбина. Результаты количественного анализа показали положительную динамику в экспериментальной группе по всем четырём ключевым категориям самореализации. Применение ANOVA подтвердило статистическую значимость различий между контрольной и экспериментальной группами. Также полученные через обратную связь участники, продемонстрировали рост осознанности, повышение внутренней мотивации и уверенности в собственных силах. Выводы исследования подтверждают, что коучинг является действенным инструментом в развитии профессиональной самореализации

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

личности. Практическая значимость работы заключается в возможности применения коучинговой модели для поддержки студентов в процессе профессионального становления и выстраивания карьерных целей. Теоретическая значимость заключается в расширении научных представлений о взаимосвязи между коучингом и самореализацией в контексте психологической практики и образования в Казахстане.

**Ключевые слова:** *самореализация, коучинг, мотивация, уверенность, цели, внутренняя активность, студенты, психологическая поддержка.*

**Содержание**

<b>ДЕКЛАРАЦИЯ .....</b>	<b>i</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>iii</b>
<b>Аннотация.....</b>	<b>v</b>
<b>Аннотация .....</b>	<b>vii</b>
<b>Раздел 1: Введение.....</b>	<b>13</b>
Справочная информация.....	14
Постановка проблемы .....	15
Цель исследования.....	16
Исследовательский вопрос .....	17
Значимость исследования .....	17
<b>Раздел 2: Литературный обзор.....</b>	<b>19</b>
Введение в тему исследования.....	19
Теоретическая основа самореализации личности .....	21
Коучинг как метод развития личности.....	21
Эффективность коучинга в процессе самореализации .....	23
Механизмы и факторы, влияющие на успешность коучинга.....	24
Сравнительный анализ коучинга и других методов развития личности .....	25
Психологические теории и коучинг: взаимосвязь и влияние .....	27
Применение коучинговых техник и диагностических инструментов в исследовании самореализации личности.....	29
Коучинговые техники.....	30

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Диагностические инструменты: .....	31
<b>Раздел 3: Методология .....</b>	<b>32</b>
Исследовательский дизайн .....	33
Выборка .....	34
Стратегия отбора и группы.....	35
Контекст и условия.....	36
Методы сбора данных .....	37
Анкетирование .....	37
Процедура проведения анкетирования.....	41
Тренинг фокус-группы (коучинговое вмешательство).....	42
Формат и продолжительность .....	42
Программа тренинга.....	43
Связь программы с ключевыми аспектами самореализации .....	48
Обоснование выбора техник.....	49
Процедура анализа данных.....	52
Этические соображения .....	53
Одобрение и информированное согласие.....	53
Конфиденциальность и анонимность .....	54
Ограничения исследования.....	55
План работы и календарный план.....	56
<b>Раздел 4: Результаты исследования .....</b>	<b>57</b>

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Количественные результаты.....	57
Оценка влияния коучинга на продуктивность .....	57
Изменения по шкалам «Колесо самореализации».....	59
Изменения по методу суждения самореализации.....	64
Изменения по командным ролям (методика Белбина).....	68
Изменения личностных установок (PBQ) .....	74
Обратная связь участников .....	81
<b>Раздел 5: Обсуждение.....</b>	<b>85</b>
<b>Раздел 6: Заключение .....</b>	<b>90</b>
Ограничения исследования.....	91
Рекомендации.....	93
Направления дальнейших исследований .....	95
<b>Список литературы: .....</b>	<b>99</b>
<b>Приложение А: Информационное письмо участнику.....</b>	<b>106</b>
<b>Приложение В: Форма информированного согласия .....</b>	<b>107</b>
<b>Приложение С: Опросный лист, использованный в исследовании.....</b>	<b>108</b>
<b>Приложение D: Таблица результатов методики «Колесо самореализации» для контрольной группы (до тренингов).....</b>	<b>111</b>
<b>Приложение E: Таблица результатов методики «Колесо самореализации» для контрольной группы (после тренингов).....</b>	<b>118</b>
<b>Приложение F: Таблица результатов методики «Колесо самореализации» для экспериментальной группы (до тренингов) .....</b>	<b>125</b>

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Приложение G: Таблица результатов методики «Колесо самореализации» для экспериментальной группы (после тренингов) .....</b>	<b>127</b>
<b>Приложение H: План работы и календарный план .....</b>	<b>129</b>

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Таблица 1.....	34
Таблица 2.....	58
Таблица 3.....	59
Таблица 4.....	60
Таблица 5.....	63
Таблица 6.....	64
Таблица 7.....	65
Таблица 8.....	67
Таблица 9.....	69
Таблица 10.....	70
Таблица 11.....	72
Таблица 12.....	75
Таблица 13.....	77
Таблица 14.....	79
Таблица 15.....	82

**Раздел 1: Введение**

Введение раскрывает тему исследования эффективности коучинг подходов в самореализации личности. Данное исследование направлено на изучение влияния коучинг

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

подходов на мотивацию, уверенность, ясность целей и внутреннюю активность студентов в возрасте 20–23 лет. В разделе рассматривается теоретический обзор темы, постановка проблемы, цель исследования, исследовательский вопрос и обоснование значимости исследовательской работы (Pisklova & Bekoeva, 2021; Schneider et al., 2024).

### **Справочная информация**

Понятие самореализации личности формируется на основе гуманистической психологии. Исходя из теории иерархии потребностей А. Маслоу (1970), стремление к самореализации является высшей ступенью личностного развития, как процесс достижения человеком максимума собственного потенциала, возможный после удовлетворения базовых потребностей. К. Роджерс (1980), описывает понятие самореализации как естественное стремление к развитию личности. В клиент-центрированном подходе Роджерса отмечается, что условия принятия и самопознания позволяют человеку раскрыть внутренний потенциал и достичь поставленных целей. Актуальные исследования продолжают развитие гуманистических концепций, выделяя ключевые психологические категории, лежащие в основе процесса самореализации. В современных исследованиях коучинг рассматривается как метод содействия самореализации, так как способствует выявлению внутренних возможностей, также влияет на 4 основные категории понятия самореализации, а именно на внутреннюю мотивацию, уверенность в собственных возможностях, ясность целей и внутренней активности (Maslow, 1970; Rodgers, 1980; Pisklova & Bekoeva, 2021; Обухова & Бороховский, 2021; Tulloch, 2022; Schneider et al., 2024). Данные категории исходят из концепции и трудов А. Маслоу и К. Роджерса, где большую роль выполняет - стремление к личностному росту, развитие уверенности в собственных силах и осознания индивидуальных целей как неотъемлемых составляющих процесса самореализации. Таким образом, развитие понятия самореализации несет тесную взаимосвязь с профессиональным ростом и формированием коучинга как способ влияния на внутренний прогресс личности.

### **Постановка проблемы**

На сегодняшний день изменения в профессиональной среде влияют на интерес к теме самореализации. Опираясь на исследования McKinsey (2022), 77% участников в возрастном диапазоне от 18 до 24 лет находятся в поиске новой работы, что почти в два раза больше, чем показатели прошлого поколения. Данная информация свидетельствует о выраженном стремлении современных молодых людей к поиску профессиональной деятельности, соотносимой к ценностям и амбициям участников. В дополнении, исходя из исследования McKinsey Health Institute (2024) отмечается, что молодые специалисты всё больше ориентируются на поиск смысла и вдохновения в работе, отдавая предпочтение осмысленной и вдохновляющей профессиональной деятельности. Профессиональная самореализация в этом возрасте выступает одним из ключевых условий личностного развития и карьерного становления (Евдокимов & Крутько, 2021) – именно на этапе выхода во взрослую жизнь происходит активное раскрытие потенциала и выборе карьерного пути.

В Казахстане необходимо отметить следующие данные: с 2022 года около 60% от числа 354 тысяч людей на онлайн платформах находятся в поиске работы (Центр развития трудовых ресурсов, 2022). Дополнительно, около 60% молодых людей работают не по специальности (Центр развития трудовых ресурсов, 2023). Данные цифры указывают на то, что большое количество молодых людей находятся в неопределенности в выборе профессий. Это свидетельствует отсутствию ясных представлений и внутренней опоры в профессиональном становлении. Несмотря на то, что коучинг становится наиболее распространенным в корпоративной среде, в академической сфере Казахстана данные практики не особо применяются, что влияет на важность исследования и обоснования теоретических и эмпирических исследований. В связи с этим, данное исследование является также одной из попыток в казахстанской академической среде оценить влияние коучинг подходов на процесс самореализации, исходя из количественной методологии.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Коучинг является одним из инструментов в качестве поддержки профессиональной самореализации (Schneider et al., 2024). Коучинговые технологии уже демонстрировали эффективность в образовательных и профессиональных средах, доказывая, что способствуют формированию мотивации, постановке ясных целей, развитию уверенности в собственных силах и стимулированию внутренней активности (Pisklova & Bekoeva, 2021; Савенкова & Колочёва, 2022; Tulloch, 2022).

В коучинге наставник (коуч) содействует в развитии, выявлении и реализации потенциала клиента (Tulloch, 2022). Однако, несмотря на развитие коучинг подходов в процессе профессиональной самореализации студентов остаются недостаточно исследованными в научной литературе, особенно отмечается нехватка исследований, в которых коучинг рассматривался бы как инструмент развития самореализации с использованием структурированных программ (Zimmer & Matthews, 2022; Schneider et al., 2024). В казахстанском образовательном контексте наблюдается ограниченное количество эмпирических исследований, посвящённых изучению влияния коучинг-подходов на процессы профессиональной самореализации студентов. Учитывая данный аспект, актуальным представляется проведение исследования, направленного на расширение научных представлений в данной области.

### **Цель исследования**

Исходя из вышеуказанной научной проблемы, целью исследования является – изучить эффективность коучинг подхода в процессе самореализации личности, проанализировать ключевые механизмы и факторы, влияющие на профессиональное развитие. Для реализации выявленной цели были обозначены следующие задачи:

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

- Провести теоретический анализ концепций самореализации личности и коучинга в классической и современной научной литературе, а также выявить основные характеристики и принципы.
- Определить и классифицировать ключевые механизмы и факторы, влияющие на процесс профессионального развития личности исходя из категорий мотивации, уверенности, постановки целей и внутренней активности.
- Разработать и описать программу коучинга, направленную на содействие развитию самореализации студентов, обоснованную с позиции современных теоретических моделей самореализации и развития профессиональной сферы.
- Организовать и провести эмпирическое исследование, направленное на оценку эффективности коучинг подхода, осуществить количественный анализ изменений в уровне мотивации, уверенности, постановке целей и внутренней активности студентов, а также интерпретировать полученные результаты.

### **Исследовательский вопрос**

Исходя из поставленной цели был определен исследовательский вопрос: «Как методы коучинга влияют на процесс самореализации в профессиональной среде?» Выбор в качестве респондентов студентов 20–23 лет, связан с тем, что в данном возрастном диапазоне наиболее активно протекают процессы профессиональной идентичности и самореализации (Pisklova & Bekoeva, 2021).

### **Значимость исследования**

Для достижения цели исследования разработана и реализована специализированная коучинговая программа, эффективность которой оценивается с применением различных диагностических инструментов. В частности, используется «Колесо самореализации» - методика оценки, охватывающая восемь ключевых сфер самореализации в

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

профессиональной жизни: навыки и обучение, финансовая стабильность, карьерный рост, мотивация и удовлетворённость, связи и нетворкинг, комфорт на работе, влияние и значимость, рабочий баланс (Hryshchenko & Zelenin, 2025; Hussein et al., 2023; Mingzhi, 2024; Narain & Maheshwari, 2022; Taras & Mesyura, 2022). Данный инструмент позволяет визуализировать текущее состояние удовлетворённости в ключевых областях жизни в профессиональной сфере и выявлять зоны, требующие развития. Кроме того, применяется опросник личностных убеждений PBQ (Personal Beliefs Questionnaire), направленный на выявление внутренних установок и убеждений, влияющих на самореализацию; надёжность и валидность данного опросника подтверждены в ряде исследований (Kim et al., 2021; Taheri et al., 2021). Дополнительно проводится тест командных ролей М. Белбина, используемый для определения предпочтительных ролевых позиций студентов при совместной работе. Данный тест широко распространён в организационной психологии и продемонстрировал высокую валидность в различных исследованиях командной эффективности (Adamis et al., 2023). Совокупное применение указанных методов диагностики обеспечивает всестороннюю оценку изменений по ключевым параметрам самореализации личности в ходе коучинг-тренингов.

Проведение данного исследования обладает как теоретической, так и практической значимостью. Практическая значимость заключается в полученных результатах, которые могут быть применены при разработке программ профессиональной поддержки студентов и совершенствовании системы карьерного консультирования в вузах. Выявленные механизмы влияния коучинга на самореализацию позволят образовательным организациям и центрам карьерного роста более эффективно помогать молодым специалистам в раскрытии их потенциала. Теоретическая значимость заключается в расширении научных представлений о коучинге как инструменте развития личности. Результаты работы дополняют существующую литературу новыми данными об эффективности коучинга в контексте самореализации,

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

особенно применительно к казахстанской выборке, что создаст базу для дальнейших исследований в области психологии самореализации и коучинговых технологий.

### **Раздел 2: Литературный обзор**

#### **Введение в тему исследования**

За последние десятилетия, коучинг как метод развития профессионального роста и личности, привлекает все больше внимания среди молодых людей. Поскольку коучинг

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

направлен на раскрытие личностного потенциала и формирование внутренней мотивации, а также развития навыков саморефлексии, что является крайне необходимым для успешной самореализации в профессиональной среде (Pisklova & Bekoeva, 2021). В академической среде коучинг можно рассмотреть с позиции выбора карьерного пути, что является наиболее релевантным для студентов, которые находятся в стадии неопределенности в период формирования профессиональной идентичности. Коучинг направление обширно используется в бизнесе, образовании, а также в других областях, направленных на улучшение личной и профессиональной эффективности. Определенный ряд исследований подчеркивает важность коучинга в процессе самореализации личности, особенно в условиях быстрых изменений в профессиональной сфере. Zimmer et al. (2022) в своем исследовании утверждают, что коучинг рассматривается как способ и средством для повышения уверенности, а также улучшения навыков и карьерного роста, что является важным аспектом в процессе самореализации.

Целью данной главы литературного обзора является анализ существующих исследований, связанных с эффективностью коучинг подходов в процессе самореализации личности для того, чтобы ответить на главный вопрос: «Как методы коучинга влияют на процесс самореализации в профессиональной среде?». Литературный обзор разделен на шесть основных разделов. Первый раздел посвящен исследованию теоретических основ самореализации личности, а именно определению самореализации личности, изучению психологических аспектов самореализации и современных подходов. Второй разделе нацелен на изучение коучинга как метода развития личности. Следующий раздел рассматривает эффективность коучинга в процессе самореализации через эмпирические исследования эффективности коучинга, результаты и оценку эффективности коучинга в профессиональной среде. Четвёртый раздел нацелен на механизмы и факторы, влияющие на успешность коучинга. Пятый раздел нацелен на сравнение анализа коучинга и других

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

методов развития личности. Шестой раздел раскрывает психологические теории и коучинг: взаимосвязь и влияние. Седьмой раздел ориентирован на применение коучинговых техник и диагностических инструментов в исследовании самореализации личности.

Важность данного обзора заключается в обеспечении основы для разработки программ по поддержке молодых специалистов на рабочем месте.

### **Теоретическая основа самореализации личности**

«Самореализация – это стремление к реализации внутреннего потенциала через развитие профессиональных и личностных аспектов» (Маслоу, 1970). Данная тенденция связана со стремлением к совершенствованию и достижению определенных целей. Маслоу (1970) в своей теории утверждает, что самореализация – это процесс, в котором человек достигает максимума своего потенциала, что является высшей потребностью в данной иерархии. Исходя из теории самореализация является итогом удовлетворения всех базовых потребностей, а именно физиологических, ощущения безопасности, принадлежности и уважения. Клиент – центрированная терапия по Карлу Роджерсу (1980) также рассматривает самореализация как врожденное стремление к развитию. Теория Роджерса (1980) раскрывает цель психотерапевта в создании условий, в которых клиент может раскрыть свои внутренние возможности, что также подчеркивает важность принятия и понимания собственной личности для достижения профессиональных целей. Исходя из современных исследований коучинг рассматривается как эффективный метод для достижения самореализации, так как способствует раскрытию внутренних и внешних аспектов потенциала личности, активизирует мотивацию и помогает достичь поставленных целей (Pisklova & Bekoeva, 2021).

### **Коучинг как метод развития личности**

Взаимодействие внутренних и внешних факторов является результатом самореализации, где ключевым аспектом процесса является мотивация. Одним из наиболее

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

важных компонентов является мотивация, целеустремленность и готовность к изменениям для достижения профессионального успеха (Сундукова et al., 2022). Самооценка и уверенность также играют важную роль в процессе самореализации, поскольку определение слабых и сильных сторон позволяет анализировать собственный потенциал. Как утверждают Легостаева и Максимов (2019), коучинг является способом раскрытия потенциала личности, что влияет на укрепление уверенности и осознания в собственных возможностях при решении трудных задач. Также к перечисленным компонентам необходимо отметить значимость способности адаптироваться воспринимать новые идеи и подходы для достижения результата в различных сферах жизни (Krishna et al., 2024).

В современных реалиях самореализация приобретает новое значение, так как необходимо учесть стремительное развитие технологий и изменение профессиональных сфер. В профессиональном аспекте самореализация тесно связана с развитием таких навыков, как цифровая грамотность, умение интегрировать определенные технологии в личную идентичность, а также быть уверенным в собственных силах для успешного карьерного роста (Zimmer & Matthews, 2022).

В образовательной сфере самореализация может быть раскрыта через процесс профессионального развития, которое ориентировано на непосредственное участие преподавателей в обучении и совершенствовании их навыков. В данном случае коучинг является методом для развития, которое способствует как личному, так и профессиональному росту (Manal et al., 2024).

В результате самореализация личности охватывает внутренние аспекты, а именно мотивацию, уверенность, целеустремленность, самооценка, умение адаптироваться, а также внешние аспекты, такие как поддержка со стороны окружения и доступ к образовательным и профессиональным инструментам. Данные компоненты в итоге создают основу для

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

раскрытия потенциала личности и подчеркивают важность коучинга как эффективного способа для достижения самореализации (Atkinson et al., 2022).

### **Эффективность коучинга в процессе самореализации**

Коучинг является одним из важных инструментов для повышения уровня самореализации в профессиональных сферах, исходя из исследования Tulloch (2022), коучинг способствует быстрому достижению баланса между работой и личной жизнью, что напрямую влияет на повышение продуктивности и карьерному росту. Также это подтверждается исследованиями Walmsley & Nabi (2024), которые утверждают, что коучинг имеет влияние на улучшение бизнес – практик и развитие навыков у коуча. В дополнении Liu (2024) раскрывает, что участие в онлайн - менторской программе (ОМП) способствует улучшению осведомленности среди студентов о проблемах, связанных с материалом междисциплинарного учебного плана и личного роста.

В целом коучинг оказывает влияние на самореализацию через несколько ключевых механизмов, такие как осознание личных ценностей и способностей, мотивация, целеустремленность. Как отмечают Morozov et al. (2023), коучинг влияет на уверенность в собственных силах в развитии социальных навыков, что напрямую оказывает эффект на процесс самореализации. Также коучинг повышает эмоциональный интеллект, что также является одним из важных факторов в самореализации. Например, результаты исследования Обухова & Бороховского (2021) показывают, что студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта достигают профессиональных успехов в 17.1% вариации, в то время как студенты с низким эмоциональным интеллектом этот показатель составляет 5.6%.

Следовательно эффективность коучинга демонстрируется в различных сферах. Например, в социально-реабилитационных центрах с использованием педагогического коучинга 85% детей показали улучшение в социальной адаптации (Morozov et al., 2023).

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Также был зафиксирован рост на 30% показателей эмоционального состояния среди детей, проходивших коучинг, по сравнению с группой без коучинга. Помимо этого, в профессиональной реабилитации педагогов-психологов 72% участников сообщили о повышении уровня профессиональной компетенции, а 65% отметили повышение уверенности в собственных силах и способности справляться с эмоциональными трудностями (Morozov et al., 2023). Исходя из перечисленных данных самореализация напрямую связана с эффективностью подходов коучинга.

### **Механизмы и факторы, влияющие на успешность коучинга**

Мотивация клиента как один из успешных факторов процесса коучинга. Высокая мотивация клиента является основополагающим аспектом для достижения поставленных целей. Исходя из утверждения Tulloch (2022), «время, отведенное для создания, таких практик, как например шитье и коучинг, помогает создавать пространство для осознанности и саморефлексии, что важно для достижения успеха». Поддержка мотивации в течение сессии позволяет клиентам фокусироваться на целях и избегать разочарования.

Следующий аспект, который играет немаловажную роль, является определение целей и ожиданий клиента, во избежание нереалистичного представления. Коучинг эффективен при условии четко поставленных и сформулированных целях. Лью (2024) выделяет, что ОМП успешно способствуют когнитивной вовлеченности студентов, поскольку позволяет определить и выяснить важность целей, направляет на развитие задач и навыков клиентов.

Важно также отметить профессионализм и опыт коуча, влияющие на эффективность коучинга в процессе самореализации. Коучу необходимо обладать соответствующими знаниями и навыками для внедрения стратегии и методов в работе с клиентами. Как описывают Schneider et al., (2024), коучеры хотят сделать процесс полезным, поэтому персонализация опыта вместе с потребностями и возможностями студента является важной

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

частью пути. В связи с этим установление альянса и доверия между клиентом и коучем также является критически важным для процесса самореализации.

Альянс ведет к установлению индивидуального подхода, что способствует применения различных коучинг подходов учитывая эмоциональные, личностные и когнитивные особенности. Особенности личности, такие как характер, темперамент напрямую зависят на восприятие клиента на различные коучинг методы (Tulloch, 2022). Более того жизненные обстоятельства, например, как карьера и семейные проблемы, также оказывают влияние на клиента и эффективность коучинга. Поэтому необходимо учитывать все факторы, влияющие на клиента в процессе сессий.

Саморефлексия и обратная связь помогают отслеживать прогресс клиента и при необходимости корректировать процесс работы. Как подчеркивается Schneider et al. (2024), коучеры играют ключевую роль в применении новых знаний и навыков у студентов на рабочем месте. Однако важно выделить сопротивление изменениям и отсутствие дисциплины среди клиентов. Коучу необходимо уметь отрабатывать данные аспекты и вырабатывать стратегии, например, как использование мотивации в виде ОМП (Liu, 2024).

В итоге необходимо подытожить процесс работы и определить результаты, которые были достигнуты за период сессий и выстроить стратегии для долгосрочных перспектив. Опираясь на утверждение Walmsley & Nabi (2024), клиенты и коучеры получают выгоду от развития навыков и предпринимательского обучения, что в последующем влечет к большей мотивации у коуча и клиента.

### **Сравнительный анализ коучинга и других методов развития личности**

Для клиентов коучинг позволяет определить ясные цели и работать на их реализацию, применяя различные стратегии сессий, которые направлены на личностный и профессиональный рост (Tulloch, 2022). В то время как психотерапия является более

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

глубокой практикой, которая направлена на работу с внутренними конфликтами и эмоциональными травмами. Например, в таких подходах как когнитивно – поведенческая терапия или психоанализ, основное внимание уделяется поведению и способу мышления, для изменения определенных паттернов поведения (Hernandez-Pena et al., 2022). В частности, наставничество является более практическим видом поддержки. В отличие от коучинга, наставничество больше нацелено на передачу знаний и навыков, а не на саморазвитие личности (Schneider et al., 2024). В сравнении также можно выделить тренинги, которые часто проходят в группах и имеют более сжатый и ограниченный фокус, в то время как коучинг охватывает более широкий спектр личных целей в самореализации (Perez de Guzman Padron, 2024).

Однако стоит выделить пересечение вышеперечисленных направлений. Например, в коучинге и психотерапии важно взаимодействие в процессе работы, так как коуч помогает клиенту установить цели, связанные с карьерой или развитием, а терапевт участвует в преодолении психологических блоков, таких как тревожность и депрессия (Tulloch, 2022). Наставничество и коучинг также имеют схожесть в поддержке профессионального роста, но стоит учитывать и различие, которое заключается в том, что наставник часто предлагает рекомендации и советы из жизненного опыта, в то время как коуч стремится к тому, чтобы клиент самостоятельно искал ответы и пути решения через саморефлексию и совместное взаимодействие, что как раз так делает коучинг более индивидуальным процессом, который вовлекает клиента в работу над собой (Schneider et al., 2024). Также тренинги могут служить начальным этапом для внедрения и раскрытия новых навыков, а коучинг позволяет глубже осмыслить и интегрировать данные навыки в профессиональную жизнь (Perez de Guzman Padron, 2024). В целом, психотерапия используется в области психологического здоровья для работы с глубокими психологическими травмами, такими как депрессия, низкая самооценка, тревога, где требуется вмешательство профессионального

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

психотерапевта и долгосрочное вмешательство, коучинг направлен больше на краткосрочное решение задач с фокусом на конкретные цели в короткие сроки. (Hernandez-Pena et al., 2022). Наставничество эффективно в профессиональной сфере, где необходимо передать знания и развить карьерные навыки путем обмена опытом (Schneider et al., 2024). Треннинги ввиду групповой работы не ориентировано на личностный рост путем определения конкретных целей, что является менее подходящим для долгосрочного развития личности (Perez de Guzman Padron, 2024). Каждый метод является особенным и эффективным в достижении определенных задач и целей. Необходимо учитывать все аспекты при выборе метода для улучшения качества жизни. Также важно отметить, что несмотря на схожесть коучинга с другими методами психотерапии и наставничества, коучинг отличается направленностью на постановку будущих целей, повышения внутреннего ресурса, что также указывается в исследовании Hernandez-Pena et al. (2022), в котором коучинг раскрывается как способ самостоятельного поиска решений, в то время как психотерапия направлена на отработку прошлых травм. В связи с этим, коучинг является универсальным инструментом для достижения будущих этапов, например, как выбор карьерного пути и окончание университета.

### **Психологические теории и коучинг: взаимосвязь и влияние**

Рассматривая современные коучинг подходы, необходимо выделить теорию изменений и развития личности, которая лежит в основе коучинга, направленная на изменение и развитие потенциала личности. Исследования Tulloch (2022) показывают, что создание «психологического пространства» в коучинге позволяет выявить внутренние ресурсы, что также влияет на осознание потенциала. Следовательно осознанность активно применяется в коучинге и способствует улучшению принятия решений и повышению эффективности (Tulloch, 2022). Теория мотивации и устойчивости также имеет тесную связь с коучингом и влияет на способность адаптивности личности после трудностей, что также

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

влияет на личностный рост. Коучинг является инструментом развития уверенности в собственных силах и способности преодолевать жизненные препятствия (Perez de Guzman Padron, 2024). Дополнительно, когнитивная теория применима в коучинге, поскольку пересматривает установки и убеждения клиентов, тем самым улучшая профессиональные и личные результаты (Schneider et al., 2024).

В завершении коучинг может применяться с разными теориями и методами, как например психотерапевтические методы, такие как когнитивно – поведенческая психотерапия может улучшить результаты и способствовать долгосрочному развитию (Mendes & Hinshelwood, 2024). Следовательно, коучинг является эффективным инструментом для самореализации личности, однако несмотря на доказательства эффективности коучинга в вышеперечисленных исследованиях, необходимо учитывать более глубокое понимание всех механизмов и влияния на результаты самореализации личности среди молодых людей в профессиональной среде. Необходимо также учитывать, проведение дополнительных исследований, для того чтобы выявить какие факторы, методы и практики оказывают наибольшее влияние на эффективность коучинг подхода и самореализации в профессиональном контексте внутри Казахстана, так как основные исследования литературного обзора исходят из таких стран как Китай, США, Европа, Россия и имеются ограниченные данные, доступные в Казахстане.

В связи с этим, к существующим исследованиям, отдельное внимание следует уделить казахстанским исследованиям, отражающим локальный контекст применения коучинга. Так, Жолдасбеков et al. (2024) рассматривают коучинг как инновационный инструмент подготовки будущих специалистов в системе высшего образования Казахстана. Авторы подчеркивают важность формирования осознанной жизненной позиции студентов и развития их потенциала в условиях быстро меняющегося образовательной среды, а также

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

использовать техники коучинга в качестве возможности определения цели, развития навыков и мотивации, что коррелируется с понятием самореализацией в коучинге.

В рамках практического кейса Шевякова et al. (2021) анализируют особенности коучингового взаимодействия между супервайзерами и торговыми агентами, акцентируя внимание на развитии профессиональных навыков через целенаправленную обратную связь и постановку целей. Также авторы отмечают важность установления тайм-менеджмента и самоуправления в работе с супервайзером для успешного влияния коучинга.

В свою очередь, Садырова (2022) определила особенности ценностных установок и адаптационного поведения выпускников казахстанских и российских вузов, что позволяет рассматривать коучинг как потенциальный инструмент для снижения тревожности и повышения устойчивости молодых специалистов в условиях неопределённого рынка труда.

В целом, в статьях затрагивается современная неопределенность и открытый вопрос касательно будущей профессии и изменения рынка труда, в следствие с чем, молодые специалисты определяют точки развития и обращение к работе с наставником (коуч). Эти данные подчеркивают необходимость включения национального контекста при интерпретации эффективности коучинг-подхода и подтверждают его значимость в формировании стратегии самореализации молодых специалистов в Казахстане. Также необходимо отметить, возможность расширения коучинга в качестве способа развития профессиональной среды и определения эффективности в нынешних реалиях.

### **Применение коучинговых техник и диагностических инструментов в исследовании самореализации личности**

Процесс самореализации личности в профессиональной сфере изучается через ряд психологических концепций, акцентирующих внимание на развитии мотивации, уверенности, постановке целей и внутренней активности. Для количественной оценки

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

изменений самореализации в исследовании были отобраны коучинговые техники и диагностические инструменты, обоснованные в научной литературе.

### **Коучинговые техники:**

- Колесо самореализации, основанное на работах Hryshchenko & Zelenin (2025), Hussein et al. (2023), Mingzhi (2024), Narain & Maheshwari (2022), Taras & Mesyura (2022), применяется для самооценки уровня удовлетворенности в различных сферах самореализации. Методика позволяет выявить зоны роста и акцентировать внимание на сбалансированном развитии личности.
- SWOT-анализ, как отмечают Puyl et al. (2023) и Benzaghta et al. (2021), является инструментом стратегического планирования, используемый в коучинге для осознания личных сильных и слабых сторон, а именно возможности и угрозы, что способствуют формированию реалистичных целей развития.
- Техника визуализации будущего, а именно упражнение "Лучшее возможное Я" (Myers & Kumar, 2024), широко применяется для укрепления мотивации и уверенности, посредством создания ярких ментальных образов достижения целей, что подтверждается данными об эффективности в позитивной психологии.
- Дневник продуктивности, как средство саморефлексии и осознанного управления временем и ресурсами, демонстрирует позитивное влияние на развитие саморегуляции и самооэффективности (Rothwell & Bakhshandeh, 2022).
- GROW-модель (Goal, Reality, Options, Will), представленная в работах Greif et al. (2022), является одной из наиболее распространённых коучинговых структур, позволяющей участникам последовательно прорабатывать цели и стратегии их достижения.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

- SMART-формулирование целей, согласно Vamonti et al. (2022), способствует увеличению ясности целей и их достижимости, что критически важно для поддержания мотивации и внутренней активности.
- Методика STAR (Situation, Task, Action, Result) (El-Amin, 2022) используется для анализа предыдущего опыта достижения целей, усиливая рефлексию и осознание эффективных стратегий поведения.
- Методика СМЭР (Латыпова, 2024) направлена на развитие стратегического мышления и повышение осознанности в постановке и достижении целей, что делает её релевантной в контексте развития самореализации.

### **Диагностические инструменты:**

- Тест командных ролей Белбина (Aranzabal et al., 2022) применяется для выявления предпочтительных моделей поведения в групповой деятельности, что имеет значение для развития профессиональной самореализации в командных условиях.
- Опросник личностных убеждений PBQ (Taheri et al., 2021; Kim et al., 2021) позволяет оценить ограничивающие убеждения, способные препятствовать процессу самореализации.
- Тест суждений самореализации личности (Pavai et al., 2021; Waterman, 2024) направлен на измерение степени реализации личностного потенциала и удовлетворенности развитием.

Анализ существующих исследований позволяет отметить, что выбранные коучинговые техники и диагностические инструменты обладают теоретическим обоснованием и эмпирической поддержкой, отражённой в современной научной литературе. Применение методов, направленных на развитие мотивации, уверенности, ясности целей и внутренней активности, а также использование валидированных измерительных

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

инструментов, соответствует принципам доказательной практики в области профессионального и личностного развития. Данный выбор обуславливает методологическую целесообразность внедрения и использования данных подходов в настоящее исследование процессов самореализации личности.

### **Раздел 3: Методология**

Настоящая глава представляет методологию исследования, обосновывая выбор исследовательского подхода, методов сбора и анализа данных, а также учитывая этические аспекты и ограничения. Основное внимание уделяется тому, как исследование организовано и какие методологические решения обеспечивают его надежность и валидность.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Целью исследования является оценка эффективности коучинговых подходов в процессе самореализации личности, определение их ключевых механизмов и факторов, влияющих на профессиональное развитие.

В этой главе последовательно рассматриваются ключевые аспекты методологии: обоснование выбранного исследовательского дизайна, описание выборки и критериев отбора участников, методы сбора данных (анкеты, психологические тесты, коучинговый тренинг), аналитические процедуры (статистический и контент-анализ), а также меры, предпринятые для соблюдения этических норм. Кроме того, рассматриваются потенциальные ограничения исследования и их влияние на интерпретацию результатов.

### **Исследовательский дизайн**

Исследование было выполнено в рамках количественного квази-экспериментального дизайна с измерениями до и после проведения коучинг тренингов в экспериментальной и контрольной группах. Отсутствие рандомизации обусловлено практическими соображениями: группы формировались на основе готовности участников пройти коучинг, данный формат обуславливался этическими соображениями и полевыми реалиями исследования. Последовательность этапов исследования включала формулирование проблемы и целей, обзор литературы, разработку инструментов, сбор данных (до и после коучинга), анализ результатов и интерпретацию выводов. Такой экспериментальный план с контролем (до/после с контрольной группой) позволяет отследить динамику изменений и сравнить их с группой без коучинга (Zimmer et al., 2022). Это обеспечивает причинно-следственную интерпретацию: выявлено, что улучшения (если они есть) происходят именно вследствие коучинга, а не других факторов.

В настоящей исследовании выбран количественный подход, ориентированный на объективную оценку эффективности коучинг подхода через использование валидированных

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

измерительных инструментов. Применение количественного метода обосновано стремлением обеспечить возможность повторного получения результата, повысить надежность выводов и подтвердить изменения в процессе самореализации через использование статистически значимого анализа полученных данных.

### Выборка

В исследовании участвовали 100 студентов в возрасте 20–23 лет, ранее имевших опыт взаимодействия с коучингом. Участники были разделены на две группы: фокус-группа (участвовала в коучинговом тренинге) и контрольная группа (не получала коучинг). Распределение по группам носило закономерный характер, отбор респондентов осуществлялся целенаправленно из желания участников, в связи с учетом этических аспектов и реалиями полевой работы: через объявление среди студентов старших курсов и магистрантов, интересующихся тематикой личностного развития. Это важно учитывать при интерпретации – исходная мотивация к саморазвитию у них, вероятно, выше среднего.

### Таблица 1

*Различия средних значений в экспериментальной и контрольной группах по авторскому опроснику*

Показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Средняя оценка	8.05	7.18

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Статистическое отклонение	1.88	2.14
P (ANOVA)	0.011	-

Для выявления исходных различий между группами до начала тренинга был проведён однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) с использованием переменной «оценка влияния коучинга на продуктивность». Результаты показали наличие статистически значимого различия между экспериментальной ( $M = 8.05$ ;  $SD = 1.88$ ) и контрольной ( $M = 7.18$ ;  $SD = 2.14$ ) группами при  $p = 0.011$ . Данный результат указывает на потенциальную предустановленную положительную установку к коучингу у участников, вошедших в фокус-группу. Из сформированной выборки фокус-группа ( $N=20$ ) проходила серию коуч-сессий, контрольная группа ( $N=80$ ) заполняла анкеты, тестирования и колесо самореализации в аналогичные сроки.

### Стратегия отбора и группы

Для обеспечения справедливой выборки и соблюдения этических норм при отборе участников, был использован целенаправленный отбор респондентов. Отбор участников осуществлялся методом удобной и целевой выборки: было опубликовано объявление среди студентов старших курсов и магистрантов факультетов, связанных с психологией и личностным развитием, с приглашением добровольно поучаствовать в исследовании. Данный подход позволил включить участников, которые заинтересованы в саморазвитии, что влияло на осознанное участие, но также учитывало необходимость возможного эффекта предварительной мотивации при интерпретации результатов. Из откликнувшихся респондентов сформирована основная выборка ( $N=100$ ), удовлетворяющая критериям включения (возраст 20–23, интерес к теме, опыт взаимодействия с коучингом, согласие на

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

участие). Критерии исключения включали: возраст вне указанного диапазона, отсутствие информированного согласия или незавершение всех этапов исследования.

Для целей эксперимента выборка была разделена на экспериментальную и контрольную группы. Экспериментальная группа (20 студентов) представляла собой фокус-группу, участвовавшую в коучинговом тренинге, тогда как контрольная группа (80 студентов) не получала коучингового вмешательства. Распределение по группам основывалось на готовности и желании пройти тренинг: добровольцы, выразившие согласие и заинтересованность, были включены в экспериментальную группу, остальные служили группой сравнения. Обе группы были схожи по ключевым демографическим показателям (возраст, пол, образовательный профиль), что снижает влияние посторонних факторов при сравнении результатов.

### **Контекст и условия**

Анкетирование участников осуществлялось онлайн через Google Forms (согласно протоколу, описанному ниже) (см. Приложения А, В, С), что позволило охватить всех 100 студентов независимо от их местонахождения и графика. Коучинговые сессии для экспериментальной группы проводились в онлайн формате через платформу Zoom для удобства всех участников группы. Общая продолжительность тренинга составила 12 часов, распределенных на несколько встреч (см. раздел Программа тренингов). Контрольная группа в период проведения тренинга не привлекалась к активным мероприятиям, однако ей было предложено заполнить те же опросные инструменты в аналогичные сроки. Все участники предварительно подписали форму согласия и были проинструктированы о процедуре исследования. Участникам не предоставлялось материального вознаграждения, однако для обеспечения мотивации подчеркивалась ценность полученных знаний о себе (например, результаты тестов, участие в тренинге для экспериментальной группы).

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Такой подход к формированию выборки – целенаправленное привлечение заинтересованных студентов – соответствует практике исследований в сфере образования и личностного развития, когда требуется специфическая группа респондентов.

### **Методы сбора данных**

В этом разделе описаны и обоснованы методы сбора данных, использованные для получения информации, необходимой для оценки эффективности коучинга. Сначала представлено анкетирование участников с использованием нескольких психодиагностических инструментов, затем – проведение коучингового тренинга для экспериментальной фокус-группы. В дополнении, для повышения достоверности результатов использовалась стратегия методологической триангуляции, которая подразумевала использование нескольких источников и инструментов диагностики. Участникам предлагалось вести дневник наблюдений, в котором учитывались мысли, эмоции и внутренние изменения, которые возникали в процессе прохождения коучинг тренингов. Данные результаты учитывались в обратной связи от респондентов, в качестве обработки анонимной обратной связи. Каждый метод выбран с учетом целей исследования и дополняет другие, обеспечивая комплексный сбор данных. Также перед основным исследованием все инструменты (особенно авторские вопросы) прошли пилотирование на небольшой группе людей из 50 человек, позволившее проверить их понятность и валидность и внести необходимые корректировки. В итоговый инструментарий вошли следующие методы:

### **Анкетирование**

Основным методом сбора исходных данных послужило анкетирование, включающее как закрытые, так и открытые вопросы, а также стандартизированные тестовые методики.

Анкета состояла из нескольких разделов:

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

- Демографические и общие вопросы. Участники указали возраст, образовательный статус и ответили на вопросы о предыдущем опыте коучинга. В частности, выяснялось, обращались ли они ранее к услугам коуча или наставника, сколько времени уделяют профессиональной самореализации еженедельно, и готовы ли они продолжать работу с коучем в будущем. Эти вопросы позволили собрать контекстную информацию и сгруппировать участников по опыту (например, имели ли они коучинговый опыт до участия в эксперименте).
- Оценка восприятия коучинга. Для участников, прошедших коучинг (экспериментальной группы), анкета содержала ряд утверждений и вопросов, направленных на оценку субъективной эффективности коучинга. Например, респонденты отвечали, помог ли им коучинг лучше понять свои цели, достигли ли они конкретных целей благодаря коучингу, повлиял ли коучинг на их эффективность в учебе или работе, и т. д. (ответы предполагались в формате да/нет или шкалы). Также был вопрос-шкала (от 1 до 10) о том, насколько сильно, по их мнению, коучинг повлиял на их продуктивность. Для контроля и выявления тенденции соглашательства/не соглашательства была добавлена утверждение-ловушка (шкала лжи) о том, что «коучинг не оказал никакого влияния», с которым участник должен был выразить степень согласия. Эти вопросы были разработаны автором исследования специально для данной работы (пилотированы в ходе исследовательской практики) и позволяли количественно измерить самооценку участниками полезности коучинга.
- Тест командных ролей Белбина. Всем участникам предлагалось пройти классический опросник Р. М. Белбина для определения их командных ролей. Данная методика предназначена для выявления предпочтительных ролевых позиций личности в работе

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

в команде (например, «координатор», «генератор идей», «душа команды» и др.).

Согласно концепции Белбина, существует 8 основных типовых ролей, которые могут проявляться у человека в группе. Опросник Белбина состоит из нескольких блоков утверждений, в каждом из которых респондент распределяет баллы между вариантами, отражающими различные поведенческие склонности в командной работе. В результате каждый участник получил профайл, показывающий выраженность тех или иных командных ролей. В контексте исследования тест Белбина выполнял две функции: (1) описательную – характеризуя личностно-ролевой портрет выборки (что впоследствии могло быть использовано для интерпретации групповой динамики на тренинге), и (2) контрольную – проверяя, не влияют ли различия в командных ролях на эффективность коучинга (например, могли быть выдвинуты допущения, что представители некоторых ролей более открыты к коучингу, что можно было проверить статистически). Пример: если участник имел ведущую командную роль «генератор идей», могла оцениваться динамика его показателей самореализации под влиянием коучинга относительно участников с иными профилями.

- Опросник личностных убеждений (PBQ – Personal Belief Questionnaire).

Стандартизированный тест, основанный на когнитивной модели А. Бека, предназначен для выявления устойчивых иррациональных убеждений, способных препятствовать самореализации. Измерительные шкалы теста включали шкалы различных дезадаптивных когнитивных схем: зависимый, избегающий, обсессивно-компульсивный, параноидный, гистрионический, нарциссический, пограничный, антисоциальный и шизоидный стили мышления. PBQ широко применяется как в клинических, так и в образовательных и организационных сферах (Taheri et al., 2021; Kim et al., 2023). В рамках настоящего исследования опросник PBQ заполнялся

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

участниками до и после коучинг-программы, что позволило отследить изменения их ограничивающих установок под влиянием тренинга. Выбор данной методики обусловлен ее высокой содержательной валидностью и надежностью (Cronbach's  $\alpha > 0.80$  по ключевым шкалам), а также соответствием целям исследования – оценке влияния коучинга на внутренние убеждения и барьеры самореализации.

- Тест суждений самореализации личности (С. И. Кудинов, 2009). Для количественной оценки уровня самореализации личности применена методика Кудинова. Этот тест измеряет общий уровень самореализации, а также выделяет несколько ее аспектов: социальную, профессиональную и личностную самореализацию. Методика представляет собой набор суждений/утверждений, с которыми респондент соглашается или не соглашается, отражая степень реализации своего потенциала в разных сферах жизни. Пример утверждения: *«Мне трудно определиться, в какой сфере деятельности я могу реализовать себя наиболее полно»* – соглашаясь или нет, испытуемый проявляет определенный уровень осознания и реализации своих возможностей. По итогам теста рассчитываются баллы по каждой шкале и общий индекс самореализации: более высокие значения указывают на более полноценную самореализацию. Этот инструмент был выбран благодаря валидированной на российской выборке и соответствию тематике исследования – позволил количественно зафиксировать изменения в уровне самореализации до и после коучингового вмешательства.
- «Колесо самореализации» (адаптированная методика). В дополнение к стандартизированным тестам был использован коучинговый инструмент, адаптированный под задачи исследования – колесо самореализации (Hryshchenko & Zelenin, 2025; Mingzhi, 2024; Hussein et al., 2023; Narain & Maheshwari, 2022; Taras &

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Mesyuga, 2022). Методика основывается на популярном в коучинге упражнении «Колесо жизни», но сфокусирована именно на компонентах самореализации. Участникам предлагалось самостоятельно оценить уровень своей удовлетворенности или реализованности по ряду ключевых сфер, связанных с самореализацией (например, образование и профессиональное развитие, творческая самореализация, общественная деятельность, личностный рост, здоровье/благополучие и др.). Каждая сфера представлялась в виде сектора круга (колеса); респондент отмечал в каждом секторе балл от 0 до 10, отражающий степень реализации своего потенциала в данной сфере. Затем результаты наносились на круговую диаграмму, визуализируя «колесо» – насколько оно ровное или где «провалы». Такой наглядный самоотчет позволил участникам осознать, какие области их самореализации развиты сильнее, а какие отстают. Для исследования эти данные использовались двояко: (1) количественно – суммарный интегральный показатель «ровности» или средний балл по колесо служил дополнительной метрикой самореализации, и (2) качественно – обсуждение индивидуальных «колес» происходило на коучинговых сессиях, помогая участникам сформулировать цели развития. Поскольку методика была адаптирована автором, ее результаты рассматривались как вспомогательные и интерпретировались с осторожностью, однако она обогатила исследование индивидуальными диагностическими данными.

### **Процедура проведения анкетирования**

Все вышеописанные инструменты были объединены в единый электронный опросник на платформе Google Forms. Перед началом сбора данных участникам было выслано информационное письмо и ссылка на форму. В письме разъяснялась цель исследования, давались гарантии конфиденциальности и указывалось, что участие добровольное. После согласия, подтвержденного заполнением электронной формы согласия, участники

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

переходили к вопросам анкеты. Заполнение занимало около 15–20 минут. Для удобства сначала шли простые вопросы (демография, опыт), затем более открытые вопросы с возможностью дать развернутые ответы.

Важно отметить, что анкетирование для фокуса – группы проводилось дважды для количественных показателей самореализации: до начала коучинг-вмешательства (предтест) и после завершения тренинга (посттест). Таким образом, по тесту Кудинова, Белбина, RBQ и «колесу самореализации» были собраны две серии данных, что позволило отследить динамику изменений.

### **Тренинг фокус-группы (коучинговое вмешательство)**

Для экспериментальной подвыборки (фокус-группы) был организован специализированный коучинговый тренинг, выступающий основным вмешательством в рамках исследования. Целью данного этапа являлось применение коучинговых подходов к группе участников, а также оценка их влияния на показатели самореализации. Ниже описаны структура, содержание и обоснование данного тренинга.

### **Формат и продолжительность**

Коучинговый тренинг для экспериментальной группы проводился в формате групповых сессий. Для контрольной группы коучинговые тренинги не проводились, однако данная группа заполняла те же опросники и тестирования в те же сроки, что позволяло собрать две серии данных для сравнения «до и после» в обеих группах. В целом было проведено около 6 сессий по 2 часа (суммарно 12 часов). Данный формат был определен для оптимального усвоения материала между встречами и минимизации выпадения участников. Каждая сессия модерировалась исследователем, обладающим базовыми навыками коучинга, под наблюдением научного руководителя (сертифицированного коуча) – это гарантировало профессиональное ведение тренинга и соблюдение методики.

## Программа тренинга

Программа тренинга опиралась на классические коучинговые подходы к личностному развитию. Первичное занятие было вводным: участники познакомились, установили доверительную атмосферу и сформулировали индивидуальные цели на период тренинга. Инструмент «колесо самореализации», тест Белбина на роль в команде, метод суждения самореализации личности и RBQ, заполненные до начала тренингов, послужили тому, что каждый участник проанализировал собственные области развития. Модератор (коуч) использовал технику заданивания вопросов в иде GROW - модели (Goal – цель, Reality – текущая ситуация, Options – варианты, Will – план действий) для направления размышлений участников.

Последующие сессии были посвящены ключевым аспектам самореализации:

1. Мотивация: старт и самоанализ. *Цели:* установить доверительный контакт, определить отправную точку самореализации каждого участника и усилить понимание собственной мотивации. *Техники и упражнения:* проводится ознакомление участников, формулирование ими своих индивидуальных целей на период тренинга. Ключевой инструмент – «колесо самореализации» (Hryshchenko & Zelenin, 2025; Hussein et al., 2023). Участники оценивают удовлетворённость по нескольким сферам самореализации (навыки и обучение, карьерный рост, финансовая стабильность, мотивация и удовлетворённость работой, профессиональные связи, комфорт на рабочем месте, влияние и значимость, баланс работы и личной жизни) и визуально отражают «провалы» и сильные области. Далее применяется SWOT-анализ личностного развития – классическая методика определения сильных и слабых сторон развития (возможности и угрозы) для роста (Puyt et al., 2023; Ivanchenko et al., 2021). Ожидаемые результаты: участники получают целостное представление о своем

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

текущем уровне самореализации и мотивационном потенциале. Нейтрально предполагается, что участники осознавали ключевые области для развития, свои личные ресурсы и барьеры, что закладывает основу для дальнейшей работы.

2. Мотивация: видение будущего. *Цели:* укрепить и поддержать мотивацию участников, связав ее с долгосрочным видением и ежедневной активностью. *Техники и упражнения:* центральное упражнение – визуализация идеального будущего.

Участники переносятся мысленно на 5–10 лет вперед и описывают свой идеальный день в профессиональной жизни (в формате рассказа или создания Vision Board), что опирается на техники образного представления, рекомендованные в коучинге (Stelter, 2021; Passmore et al., 2023). Это упражнение помогает связать текущие усилия с вдохновляющей картиной будущего, повышая внутреннюю мотивацию. Далее вводится «дневник продуктивности» – инструмент самоменеджмента, основанный на рекомендациях по ведению рабочих дневников (Rothwell & Bakhshandeh, 2022). Коуч представляет шаблон дневника (включающий такие колонки, как время, уровень энергии, мотивация, фокус, результат и помехи), после чего участники берут его в использование в течение недели. Ожидаемые результаты: предполагается развитие навыка долгосрочного целеполагания и поддержания мотивации через личное вдохновляющее видение. Кроме того, участники осваивают практику самонаблюдения и рефлексии в повседневной деятельности, что направлено на поддержку устойчивой продуктивности.

3. Ясность целей. *Цели:* развить у участников навыки постановки чётких, реалистичных целей и планирования пути их достижения. *Техники и упражнения:* основным инструментом служит GROW-модель коучинга (G – цель, R – реальность, O – варианты, W – намерение действия) – широко распространенная модель структурирования коучинговой беседы (Atkinson et al., 2022). С помощью вопросов

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

GROW каждый участник подробно исследует свою актуальную цель (например, связанная с работой или учёбой) и разрабатывает дорожную карту её достижения. Дополнительно внедряется техника постановки целей с использованием SMART техники (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) – признанный подход к конкретизации целей (Rowland et al., 2023). Участники формулируют свои цели в формате SMART, работают в парах над их уточнением и получают обратную связь. Ожидаемые результаты: участники улучшают ясность и конкретность своих целей. Ожидается нейтрально, что они смогут чётче видеть шаги к достижению желаемого результата, повысится их целеустремлённость и осознание связки между поставленной целью и реальными возможностями (Kuan & Abu Bakar, 2023).

4. Уверенность в себе. *Цели:* поддержать развитие уверенности участников в своих силах, помочь им преодолеть внутренние барьеры (сомнения, тревоги), мешающие самореализации. *Техники и упражнения:* первым упражнением является методика STAR (S – ситуация, T – задача, A – действие, R – результат), заимствованная из практик карьерного коучинга и интервьюирования (El-Amin, 2022). Каждый участник структурирует 1–2 своих реальных достижения или успешно преодоленных вызова по схеме STAR и делится этим кейсом в мини-группе. Это позволяет им проанализировать собственные успешные стратегии и укрепить чувство компетентности. Вторым ключевым инструментом выступает техника когнитивного перенаправления внимания на основе модели СМЭР (ситуация–мышление–эмоции–реакция). Участники разбирают ситуации, вызывающие у них неуверенность или тревогу, выявляют автоматические негативные мысли и связанные эмоции, а затем совместно с коучем ищут альтернативные позитивные установки. Такой подход опирается на принципы когнитивно-поведенческого коучинга (Латыпова, 2024; Краснова, 2022). Ожидаемые результаты: участники получают опыт признания своих

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

достижений, что должно поддерживать их самооценку. Также предполагается, что они освоят базовые навыки управления внутренними состояниями: будут лучше осознавать деструктивные мысли и иметь стратегии для их преодоления. В целом этот модуль направлен на формирование более устойчивой уверенности в своих силах и психологической гибкости.

5. Внутренняя активность и саморазвитие. *Цели:* повысить уровень самопонимания участников, стимулировать их внутреннюю проактивность и готовность к дальнейшему развитию. *Техники и упражнения:* данная сессия акцентируется на диагностике личностных особенностей с помощью психологических опросников, интегрированных в коучинговый процесс. Участники проходят три коротких теста: (а) тест Белбина на роль в команде, помогающий выявить предпочтительные командные роли (Adamis et al., 2023), (b) тест суждений самореализации, оценивающий установки и суждения, связанные с самореализацией (Waterman, 2024; Фомина, 2022), и (с) опросник личностных убеждений (PBQ) для выявления глубинных убеждений о себе и мире (Taheri et al., 2021). После прохождения тестов коуч организует обсуждение результатов: участники делятся своими инсайтами, отмечают как сильные стороны, так и ограничивающие убеждения или роли, обнаруженные с помощью диагностики. Завершающее упражнение сессии – построение индивидуальной схемы самореализации, где каждый интегрирует полученную информацию о себе (ценности, мотивы, навыки, убеждения) в целостную картину личного развития. Ожидаемые результаты: участники глубже понимают свои внутренние характеристики и получают обратную связь в безопасной обстановке. Предполагается, что это повышение само знания стимулирует их внутреннюю активность – готовность самостоятельно инициировать изменения и использовать

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

свои сильные стороны для самореализации. Также участники определяют, над какими ограничивающими убеждениями или навыками им следует работать далее.

6. Интеграция и закрепление результатов. *Цели:* подвести итоги проделанной работы, оценить изменения в показателях самореализации, закрепить навыки и спланировать дальнейшие шаги развития после завершения тренинга. *Техники и упражнения:* заключительная встреча начинается с повторной самооценки по ключевым инструментам, использованным в начале программы. Участники снова заполняют колесо самореализации по тем же восьми сферам (Hryshchenko & Zelenin, 2025; Narain & Maheshwari, 2022) и повторно проходят короткие тесты (тест Белбина, опросник RBQ, тест самореализационных установок). Сопоставляя новые результаты с исходными, участники фиксируют изменения и динамику: какие области жизни получили больший баланс, повысилась ли уверенность или мотивация. Затем проводится групповое обсуждение опыта: каждый делится, какие методы и упражнения оказались для него наиболее полезными, что, возможно, не сработало и требует внимания. Завершает сессию составление индивидуального плана дальнейшего развития: участники письменно формулируют 2–3 конкретных шага, которые они намерены предпринять после тренинга для продолжения самореализации (например, внедрение новой привычки, достижение определенной профессиональной цели, посещение курсов) и дают обратную связь в анонимном формате в Google Forms. Ожидаемые результаты: нейтрально ожидается, что участники осознают прогресс, достигнутый за время тренинга, и почувствуют укрепление своих компетенций в сферах мотивации, постановки целей, уверенности и самоорганизации. Итоговая рефлексия и планирование направлены на то, чтобы сохранить и развить полученный эффект коучинга, переведя его в долгосрочные действия.

### **Связь программы с ключевыми аспектами самореализации**

Программа охватывает несколько основных психологических аспектов, от которых зависит успешная самореализация личности. Каждый модуль тренинга связан с одним или несколькими из этих аспектов, что подтверждается результатами исследований:

- **Мотивация:** как один из центральных факторов самореализации, внутренняя мотивация поддерживается в первых двух сессиях через осознание личных ценностей и формирование вдохновляющего видения будущего. Высокая мотивация клиента считается важнейшим условием достижения поставленных целей в коучинге (Tulloch, 2022). Уделяя внимание мотивационному потенциалу, программа помогает участникам сформировать устойчивый интерес и энергичность в отношении своих целей.
- **Ясность целей:** осознание собственных целей и способов их реализации является предпосылкой самореализации (Sundukova et al., 2022). Третья сессия посвящена развитию целеполагания – участники учатся соотносить цели со своими ценностями и объективными возможностями. Это повышает целеустремленность и концентрацию на приоритетах, что важно для эффективного саморазвития.
- **Уверенность в себе:** низкая самооценка и неуверенность могут серьезно тормозить самореализацию, даже при наличии высоких целей. Исследования показывают, что коучинг способен укреплять уверенность в собственных силах и способность преодолевать препятствия на пути развития (Morozov et al., 2023). В программе четвертая сессия специально нацелена на работу с этим аспектом: через признание собственных достижений и проработку ограничивающих убеждений участники получают поддержку в повышении уверенности.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

- Внутренняя активность: под внутренней активностью понимается личная инициатива, саморегуляция и готовность действовать без внешнего принуждения. Этот аспект тесно связан с саморефлексией и ответственностью за свой рост. Пятая сессия тренинга стимулирует внутреннюю активность, предоставляя участникам инструменты для самостоятельного анализа (тесты, опросники) и поощряя их самих формулировать выводы и решения. Ожидается, что подобная поддержка внутренней активности будет способствовать продолжению самореализации уже вне рамок тренинга.

В целом, каждая из категорий – мотивация, целеполагание, уверенность и проактивность – получает развитие в соответствующем модуле. Это соответствует современным представлениям о том, что успешная самореализация является многокомпонентным процессом, требующим и внутреннего стремления, и ясного направления, и вера в себя, и умения действовать (Pisklova & Векоева, 2021).

### **Обоснование выбора техник**

Все используемые в программе техники и методы опираются на проверенные практики коучинга и рекомендации, описанные в современной литературе по развитию личности:

Инструменты самодиагностики (колесо баланса, SWOT-анализ): применение колеса самореализации основано на широко известной технике «колеса жизни», которая адаптирована для оценки баланса профессиональной самореализации. Такая визуальная самооценка позволяет выявить дисбаланс в жизненных сферах, что важно для дальнейшего планирования (Hryshchenko & Zelenin, 2025; Mingzhi, 2024). В частности, достижение баланса между работой и личной жизнью связано с повышением удовлетворённости и продуктивности (Tulloch, 2022). Личностный SWOT-анализ зарекомендовал себя как простой

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

и эффективный способ при планировании карьеры или обучения (Benzaghta et al., 2021). Его использование в коучинге молодых специалистов обосновано тем, что он стимулирует стратегическое мышление и осознание ресурсов развития (Харламова et al., 2021).

Визуализация будущего и ведение дневника: Техники образной визуализации широко применяются в мотивационном коучинге, поскольку создание мысленного образа желаемого будущего повышает осознанность целей и вдохновение (Stelter, 2021). Исследования подтверждают, что визуализация положительно влияет на уровень мотивации и помогает клиентам коучинга поддерживать фокус на долгосрочных целях (Myers & Kumar, 2024). Дневник продуктивности – пример инструмента из арсенала самоменеджмента, эффективность которого описана в литературе: регулярное отражение своего прогресса и препятствий способствует развитию самодисциплины и ответственности (Rothwell & Bakhshandeh, 2022). В контексте тренинга ведение дневника служит для подкрепления навыков, полученных на сессиях, в повседневной жизни.

Модели и техники постановки целей (GROW, SMART): Модель GROW признана базовым элементом коучинговой практики и включена в международные руководства по коучингу (Greif et al., 2022). Ее структура (Цель – Реальность – Варианты – Воля) обеспечивает последовательное обсуждение всех аспектов цели и путей её достижения, что увеличивает вероятность разработки реалистичного плана (Kuan & Abu Bakar, 2023). Применение критериев SMART при формулировке целей также имеет прочное научное обоснование: конкретные и измеримые цели способствуют более эффективной реализации замыслов, чем расплывчатые намерения (Rowland et al., 2023). Обучение участников принципам SMART повышает качество их целеполагания, о чем свидетельствуют исследования по коучингу в образовании (Vamonti et al., 2022).

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Упражнения для развития уверенности (STAR, когнитивные техники): Метод STAR изначально разработан для структурирования ответов на поведенческие вопросы на интервью, но также доказал свою полезность в коучинге для рефлексии достижений (El-Amin, 2022). Разбирая свои успехи по шагам (ситуация-задача-действие-результат), участники лучше понимают, за счет чего им удалось справиться с трудной задачей, что укрепляет чувство компетентности. Кроме того, использование элементов когнитивно-поведенческого коучинга – в случае модели, аналогичной ABC-framework (Ellis), представленной как СМЭР – опирается на доказательства эффективности когнитивных техник в снижении тревожности и негативных убеждений (Латыпова, 2024). Выявление и изменение иррациональных установок позволяет повысить психологическую устойчивость участников (Краснова, 2022).

Стандартизированные опросники и тесты: Включение психологических тестов (Belbin, PBQ, тест самореализации) обосновано стремлением придать процессу объективность и широту самопознания. Например, тест Белбина широко используется для определения ролевых предпочтений в командах; его применение в образовательных группах демонстрирует улучшение понимания студентами своих сильных сторон в командной работе (Aranzabal et al., 2022). Опросник личностных убеждений (PBQ) разработан в русле когнитивной психологии для выявления дисфункциональных убеждений личности; его сокращенная версия валидирована в различных культурах (Taheri et al., 2021) и полезна в коучинге для фокусирования на глубинных установках, влияющих на эффективность. Методики оценки самореализации, такие как тест суждений о самореализации, базируются на исследованиях самоактуализации (Waterman, 2024) и помогают количественно отследить изменения в отношении участников к собственному развитию. Включение этих инструментов поддерживается исследованиями, показывающими, что сочетание коучинга с

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

психометрическими методами может обогатить понимание клиентом себя и усилить персонализацию коучинговых интервенций (Hussein et al., 2023).

Все указанные техники интегрированы в программу таким образом, чтобы дополнять друг друга. Каждое упражнение или метод опирается на научные данные и опыт практиков. В связи с этим достигается методологическая обоснованность тренинга: с одной стороны, программа остается верной принципам доказательной практики, а с другой – учитывает особенности участников и контекст их самореализации.

### **Процедура анализа данных**

Для обработки результатов использовались методы описательной и инференциальной статистики в программной среде Jamovi. На первом этапе данные были подготовлены: выгружены из Google Forms в электронные таблицы, закодированы и очищены от пропусков/аномалий. Затем рассчитаны базовые статистики и проверено распределение данных по ключевым показателям самореализации. Гипотезы об эффекте коучинга проверялись с помощью дисперсионного анализа. В частности, применена ANOVA с повторными измерениями (вложенные факторы «время» – предтест и посттест – и «группа» – экспериментальная и контрольная). Данный анализ позволил выявить, имеется ли статистически значимое взаимодействие факторов: то есть превосходит ли рост показателей в экспериментальной группе естественные изменения в контрольной группе. Критический уровень значимости принимался равным 0,05. Программное обеспечение Jamovi выбрано благодаря удобству реализации повторных измерений и наглядности результатов. По итогам анализа были получены статистические подтверждения влияния коучинга на ряд параметров самореализации (при наличии значимых эффектов F критерия), либо опровержение нулевой гипотезы об отсутствии различий. Количественные результаты представлены в виде таблиц и

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

графиков, отражающих динамику средних значений до и после вмешательства в обеих группах.

### **Этические соображения**

Этические аспекты исследования тщательно продумывались и соблюдались на каждом этапе, чтобы обеспечить права и безопасность участников, а также соответствие академическим и профессиональным стандартам. В данном разделе описываются предпринятые меры: получение одобрения, информированное согласие, конфиденциальность данных и другие важные моменты.

### **Одобрение и информированное согласие**

Исследование проведено в соответствии с этическими стандартами и одобрено комитетом МНУ (протокол № 14 от 27.12.2024 г.). Ранее были подготовлены документы, включающие описание цели, методов, потенциальной ценности исследования и формы для участников. После необходимых доработок комитет одобрил проведение эксперимента, признав минимальность риска для участников (коучинговый тренинг рассматривался как полезная образовательная инициатива) и достаточность мер по защите их прав. Все участники исследования добровольно дали информированное согласие на участие. Им предоставлялась для подписания форма согласия, где в доступной форме изложены ключевые сведения:

- Уточнено, что исследование проводится магистрантом МНУ по теме эффективности коучинга в самореализации, и результаты будут использованы в диссертации, которая станет публично доступна (размещение на официальном сайте университета).
- Описано, что участие включает анкетирование и (для части участников) посещение коучинговых сессий, с общей продолжительностью около 6 недель.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

- Подчеркнуто, что участие является полностью добровольным и участник имеет право отказаться или завершить участие без дальнейших негативных последствий. Хотя практически никто не воспользовался правом на выход, эта возможность была оговорена.
- Отражено согласие участника на использование предоставленной им информации (ответов анкеты, комментариев в ходе интервью) в исследовательских целях. Участники разрешили автору диссертации цитировать или пересказывать их высказывания в научной работе при условии сохранения анонимности.
- Указано, что никакой оплаты или вознаграждения за участие не предусмотрено, и участник это понимает. Таким образом предотвращался потенциальный конфликт интересов, участие было мотивировано исключительно добровольным интересом.
- Форма предусматривала поле для подписи и даты, подтверждающие информированное согласие. В онлайн-формате согласие фиксировалось путем отметки соответствующего чекбокса и ввода ФИО, что эквивалентно подписи.

### **Конфиденциальность и анонимность**

Одним из главных этических принципов, соблюденных в работе, была защита конфиденциальности участников. В приглашении на исследование прямо указывалось, что интервью носит строго конфиденциальный характер и обеспечена полная приватность ответов. Это означало, что никакие персональные данные (кроме базовых демографических без указания имен) не будут разглашены. В процессе сбора и обработки данных использовались кодовые обозначения участников вместо имен. Каждому респонденту присваивался уникальный идентификационный код (например, Участник E15 для экспериментальной группы, Участник C20 для контрольной) для связывания его анкет до и после, при этом соответствие кода и личности хранилось отдельно и недоступно

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

исследователю при анализе. В представлении результатов в диссертации использовались обобщенные данные и обезличенные цитаты. Например, фраза участника могла быть приписана «один из участников тренинга отметил: ...». Ни имена, ни конкретные идентифицирующие детали (факультет, группа) не упоминались. Такой подход гарантирует анонимность ответов, что важно для честности высказываний – участники могли откровенно описывать свой опыт, зная, что их слова не будут ассоциироваться с их именем публично.

Собранные данные хранились в защищенном виде: электронные ответы Google Forms были выгружены на локальный компьютер исследователя и сохранены в папке, защищенной паролем. Любые печатные экземпляры (например, подписанные бумажные формы согласия у части участников) хранились в запертом шкафу у научного руководителя. Доступ к исходным данным имел только автор исследования и его научный руководитель. По завершении работы планируется хранить обезличенные данные в архиве кафедры в течение срока, предусмотренного требованиями университета, после чего они будут уничтожены (электронные файлы удалены, бумажные документы утилизированы шредером).

### **Ограничения исследования**

Несмотря на полученные позитивные результаты, методология исследования имеет ряд ограничений. Во – первых, относительно небольшой размер выборки ( $N=100$ ) и ее однородность (студенты одного возраста и уровня образования) ограничивают количество выводов на более широкие группы населения. Во – вторых, квази-экспериментальный характер дизайна: хотя была контрольная группа, полностью случайное распределение могло быть затруднено практически, что теоретически допускает влияние скрытых переменных (например, внутренней мотивации участников) на результаты. В – третьих, использование само отчётных методов (анкеты, самооценки) влияет на субъективность и эффект социально желательных ответов – участники фокус-группы могли переоценить свои изменения из

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

желания подтвердить успех коучинга. В – четвертых, ограниченность во времени: измерения «до-после» проводились с коротким интервалом (несколько недель), поэтому нельзя точно утвердить, сохранятся ли достигнутые улучшения самореализации в долгосрочной перспективе. Наконец, эффект новизны тренинга и плацебо-эффект могли внести влияние – фокус-группа знала, что проходит особую программу, что само по себе может повысить их энтузиазм и самооценку. Эти ограничения снижают строгую доказательность, однако были осознаны при планировании и максимально смягчены (например, включением контроля). В будущем исследованиях целесообразно увеличить выборку, привлечь участников разного возраста, добавить долгосрочное последующее измерение, а также применять более объективные индикаторы самореализации (например, внешние эксперты или достижения участников). Учет перечисленных ограничений важен для правильной интерпретации результатов настоящего исследования и планирования последующих работ.

### **План работы и календарный план**

Исследовательский проект реализовывался поэтапно в период с сентября 2024 года по май 2025 года. Целью календарного планирования являлась организация всех этапов исследования в логической последовательности – от теоретического обоснования до эмпирической проверки и анализа результатов. В ходе работы последовательно осуществлялись подготовка и утверждение темы, проведение литературного обзора, разработка методологии, сбор и обработка данных, а также интерпретация результатов и оформление итогового текста диссертации. Такой подход обеспечил структурированность, своевременность и методологическую целостность выполнения исследования. Более подробное описание этапов, включая конкретные сроки и задачи, представлено в Приложении Н в виде календарного плана, где отражены основные временные рамки реализации каждого компонента исследования. Данный план выступает инструментом контроля и оценки хода выполнения научной работы.

#### Раздел 4: Результаты исследования

В соответствии с программой исследования были проанализированы показатели самореализации личности под влиянием коучинг-программы. Результаты приведены для экспериментальной группы студентов, прошедших серию коучинговых тренингов ( $n = 20$ ), и контрольной группы, не получавшей коучингового вмешательства ( $n = 80$ ). Ниже последовательно представлены количественные результаты (опросные данные до и после тренинга, сравнение групп, статистический анализ ANOVA), а также контент-анализ обратной связи участников. Приложения содержат список полученных данных.

#### Количественные результаты

##### Оценка влияния коучинга на продуктивность

Первым шагом анализа проверялись исходные различия между группами в восприятии влияния коучинга. До начала тренингов участники экспериментальной группы в среднем выше оценивали предполагаемую пользу коучинга для своей продуктивности, чем участники контрольной группы. Однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) выявил значимое превосходство экспериментальной группы по шкале субъективной эффективности коучинга:  $M_{\text{эсп}} = 8.05$  ( $SD = 1.88$ ) против  $M_{\text{контр}} = 7.18$  ( $SD = 2.14$ ),  $p = 0.011$ . Данные результаты (см. Таблица 1) указывают на потенциальную предустановленную положительную установку участников экспериментальной группы в отношении коучинга еще до вмешательства. Иными словами, в выборку коучинговой программы могли войти более мотивированные студенты, изначально уверенные в ценности коучинга.

После проведения коучинг-программы в экспериментальной группе была зафиксирована умеренная положительная динамика по указанной шкале. Средняя оценка влияния коучинга на продуктивность в этой группе повысилась с 8.05 до 8.55 баллов (+0.50). Статистически это изменение было значимым, несмотря на относительно небольшую

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

величину эффекта (см. Таблица 2). В контрольной группе аналогичных существенных сдвигов не наблюдалось. Таким образом, на заключительном этапе измерений участники, прошедшие коучинг-тренинги, демонстрировали более высокие оценки влияния коучинга на свою продуктивность по сравнению с контрольной группой (различие групп после интервенции также оказалось статистически значимым,  $p < 0.05$ , см. Таблица 2). Данный результат соответствует ожиданиям и указывает на то, что коучинг-вмешательство имело умеренный позитивный эффект с точки зрения продуктивности.

Таблица 2

*Средние оценки влияния коучинга на продуктивность (0–10 баллов) до и после тренингов в двух группах (экспериментальная и контрольная)*

Показатель	Среднее (до)	Среднее (после)	Разница	<i>p</i> -значение
Экспериментальная группа	8.05	8.55	+0.50	0.021
Контрольная группа	7.18	7.21	+0.03	0.841

Полученные данные подтверждают, что участники, прошедшие коучинг, не только изначально более высоко ценили его роль, но и показали дальнейший рост этих оценок после программы. В то же время в контрольной выборке каких-либо заметных сдвигов в восприятии коучинга выявлено не было. Это создает первоначальные свидетельства

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

эффективности коучинга: увеличение уверенности в его пользе наблюдалось только при непосредственном участии в тренинге.

### Изменения по шкалам «Колесо самореализации»

Для комплексной оценки динамики самореализации использовался инструмент «Колесо самореализации», включающий восемь ключевых сфер. Каждая сфера оценивалась участниками до и после тренингов, что позволило сравнить изменения в экспериментальной и контрольной группах. Результаты показали, что в экспериментальной группе произошли умеренные положительные изменения (см. Таблица 3) по всем восьми сферам самореализации, тогда как в контрольной группе изменения носили незначительный и разнонаправленный характер (см. Таблица 4).

**Таблица 3**

*Динамика средних баллов по сферам «Колесо самореализации» в экспериментальной группе*

Сфера	Среднее (до)	Среднее (после)	Разница	p-значение
Навыки обучения	6.8	7.3	+0.5	0.048
Личное обучение	6.6	6.9	+0.3	0.092
Финансовая стабильность	6.8	7.1	+0.3	0.101
Карьерный рост	6.7	7.0	+0.3	0.076

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Сфера</b>	<b>Среднее (до)</b>	<b>Среднее (после)</b>	<b>Разница</b>	<b>p-значение</b>
Мотивация и цели	6.8	7.2	+0.4	0.055
Интеграция и друзья	6.8	7.1	+0.3	0.069
Влияние и участие	6.9	7.2	+0.3	0.083
Комфорт на работе	6.7	7.2	+0.5	0.044

**Таблица 4**

*Динамика средних баллов по сферам «Колесо самореализации» в контрольной группе*

<b>Сфера</b>	<b>Среднее (до)</b>	<b>Среднее (после)</b>	<b>Разница</b>	<b>p-значение</b>
Навыки обучения	6.8	6.5	-0.3	0.243
Личное обучение	6.6	6.7	+0.1	0.198
Финансовая стабильность	6.8	6.9	+0.1	0.175

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Сфера	Среднее (до)	Среднее (после)	Разница	<i>p</i> -значение
Карьерный рост	6.7	6.8	+0.1	0.207
Мотивация и цели	6.8	6.5	-0.3	0.193
Интеграция и друзья	6.8	7.1	+0.3	0.186
Влияние и участие	6.9	6.6	-0.3	0.179
Комфорт на работе	6.7	6.8	+0.1	0.161

В экспериментальной группе наибольший рост средних показателей отмечался в следующих сферах: комфорт на работе (+0.50 балла,  $p = 0.044$ ), навыки обучения (+0.50,  $p = 0.048$ ), мотивация и цели (+0.40,  $p = 0.055$ ) и интеграция и друзья (+0.30,  $p = 0.069$ ).

Улучшения по этим направлениям отражают, вероятно, влияние коучинг-сессий на повышение внутреннего комфорта в профессиональной деятельности, развитие умений учиться и стремления к целям, а также укрепление социальной включенности.

Статистически значимые приросты внутри группы зафиксированы по двум из перечисленных сфер (комфорт и обучение,  $p < 0.05$ ), еще по нескольким наблюдалась тенденция к улучшению ( $0.05 < p < 0.1$ ). Однако изменения по ряду шкал не достигли уровня значимости, их согласованное положительное направление позволяет говорить о потенциальном эффекте коучинга.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

В контрольной группе, не участвовавшей в программе, существенных улучшений по сферам самореализации не выявлено. Изменения носили случайный характер: по части показателей наблюдалось небольшое повышение (например, мотивация и цели:  $+0.30$ ,  $p = 0.192$ ; интеграция и друзья:  $+0.25$ ,  $p = 0.185$ ), тогда как другие слегка снизились (влияние и участие:  $-0.30$ ,  $p = 0.178$ ; комфорт на работе:  $-0.15$ ,  $p = 0.159$ ). Ни одно из этих смещений не было статистически значимым (все  $p > 0.1$ ), что указывает на отсутствие систематической динамики без коучингового воздействия и относительную стабильность контрольной выборки.

Сравнительный анализ итоговых (послетренинговых) значений между группами подтвердил преимущество экспериментальной группы по большинству сфер самореализации. В особенности участники, прошедшие коучинг, продемонстрировали более высокие результаты по сферам «влияние и участие» (экспериментальная группа превышала контрольную на  $\sim +0.60$  балла,  $p = 0.061$ ), «навыки обучения» ( $+0.55$ ,  $p = 0.041$ ) и «комфорт на работе» ( $+0.55$ ,  $p = 0.045$ ) – см. Приложение 6. Различия по этим показателям приближались к статистически значимым или достигали значимости, что может свидетельствовать о влиянии коучинг-вмешательства на развитие профессиональной уверенности, вовлеченности и общего психологического комфорта на рабочем месте. Кроме того, выявлено небольшое, но статистически значимое преимущество экспериментальной группы по сфере «мотивация и цели» ( $p = 0.038$ ), несмотря на то что абсолютная разница там была невелика. По остальным направлениям также прослеживалась тенденция к более высоким баллам в группе коучинга, хотя различия не достигли уровня значимости. Вероятно, ограниченный размер экспериментальной группы ( $n = 20$ ) и сравнительно короткий срок воздействия не позволили некоторым эффектам проявиться статистически достоверно по всем измерениям.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

В целом, результаты по «Колесу самореализации» показали, что коучинг-программа ассоциирована с позитивными сдвигами сразу в нескольких аспектах самореализации личности. Значимые улучшения зафиксированы по двум сферам, и еще по ряду направлений отмечены положительные тенденции. Это предоставляет предварительные эмпирические основания полагать, что коучинг способствует развитию профессиональной самореализации. В то же время данные требуют осторожной интерпретации: эффект носил умеренный характер, а для однозначного подтверждения потребовались бы более обширная выборка или более длительное наблюдение.

**Таблица 5**

*Динамика средних баллов по сферам «Колесо самореализации» в экспериментальной и контрольной группах*

<b>Сфера</b>	<b>Экспериментальная группа (После)</b>	<b>Контрольная группа (После)</b>	<b>Разница</b>	<b>p-значение</b>
Навыки обучения	7.3	6.75	+0.55	0.041
Личное обучение	6.9	6.75	+0.15	0.083
Финансовая стабильность	7.1	6.85	+0.25	0.079
Карьерный рост	7.0	6.80	+0.20	0.094

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Сфера	Экспериментальная группа (После)	Контрольная группа (После)	Разница	p-значение
Мотивация и цели	7.2	7.10	+0.10	0.038
Интеграция и друзья	7.1	7.05	+0.05	0.052
Влияние и участие	7.2	6.60	+0.60	0.061
Комфорт на работе	7.1	6.55	+0.55	0.045

**Изменения по методу суждения самореализации**

Дополнительный количественный показатель самореализации личности оценивался с помощью метода экспертного суждения (опросник самооценки по ключевым направлениям самореализации). Данный метод предполагал измерение трех аспектов самореализации: социальной, личностной и профессиональной. Анализ изменений по этим шкалам продемонстрировал различную динамику в экспериментальной и контрольной группах (см. Таблица 6).

**Таблица 6**

*Изменения показателей самореализации личности (метод суждения) в экспериментальной и контрольной группах*

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Шкала	Контрольная (после)	Экспериментальная (после)	Разница	<i>p</i> - значение
Личностная самореализация	45.25	45.85	+0.60	0.648
Профессиональная самореализация	40.20	40.25	+0.05	0.977
Социальная самореализация	39.65	43.36	+3.71	0.002

В контрольной группе, не проходившей коучинг, показатели по всем трем шкалам оставались относительно стабильными (см. Таблица 7). Наблюдаемые колебания носили случайный характер: изменения лежали в диапазоне от  $-0.24$  до  $+0.33$  балла и не достигли статистической значимости. Это означает, что без целенаправленного воздействия уровень самореализации студентов за период исследования практически не изменился, и любые небольшие сдвиги могли быть обусловлены внешними факторами (например, ходом учебного семестра, личными обстоятельствами) либо погрешностями измерения.

**Таблица 7**

*Изменения показателей самореализации личности (метод суждения) в контрольной группе*

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Шкала	Среднее (до)	Среднее (после)	Разница	<i>p</i> -значение
Личностная самореализация	45.25	45.31	+0.06	0.946
Профессиональная самореализация	40.20	40.53	+0.33	0.759
Социальная самореализация	39.65	39.41	-0.24	0.722

В экспериментальной группе, участвовавшей в коучинговой программе, по всем шкалам самореализации были зафиксированы умеренно положительные сдвиги (см. Таблица 8). Наиболее заметно выросла социальная самореализация: средний балл увеличился примерно на +4.09, и это изменение оказалось статистически значимым ( $p = 0.039$ ). Данный эффект свидетельствует, что после коучинг-вмешательства участники стали чувствовать себя более реализованными в социальном плане – возможно, возросла их активность во взаимодействии с другими, участие в коммуникациях и социальная уверенность. Показатели личностной самореализации и профессиональной самореализации также улучшились (на +3.47 и +2.64 соответственно), что указывает на усиление внутренней удовлетворенности личностным ростом и профессиональным развитием. Однако изменения по этим двум шкалам не достигли статистической значимости ( $p > 0.05$ ), вероятно, вследствие

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

ограниченного объема выборки. Тем не менее, тенденции были положительными и достаточно выраженными, чтобы предположить наличие эффекта.

Таблица 8

*Изменения показателей самореализации личности (метод суждения) в экспериментальной группе*

Шкала	Среднее (до)	Среднее (после)	Разница	<i>p</i> -значение
Личностная самореализация	42.37	45.85	+3.47	0.077
Профессиональная самореализация	37.61	40.25	+2.64	0.164
Социальная самореализация	39.27	43.36	+4.09	0.039

Сопоставление результатов двух групп после завершения тренинга подтвердило преимущество экспериментальной группы, особенно по социальной составляющей самореализации (см. Таблица 6). После коучинга средний уровень социальной самореализации в экспериментальной группе был на 3.71 балла выше, чем в контрольной, что оказалось статистически значимым различием ( $p = 0.002$ ). Этот факт свидетельствует о положительном влиянии программы на развитие социальной активности и вовлеченности

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

участников. По остальным аспектам (личностному и профессиональному) средние значения в группе коучинга также превышали контрольные, однако разницы были менее выражены и статистически незначимы. С учетом малого размера экспериментальной группы отсутствие значимых различий по некоторым шкалам не исключает наличия реального эффекта – вероятно, при большем числе участников или более длительном вмешательстве прирост личностной и профессиональной самореализации стал бы достоверным. В любом случае, по окончании программы в экспериментальной группе наблюдался более высокий уровень самореализации личности по всем измеряемым параметрам, чем в группе сравнения, что согласуется с ожидаемым общим позитивным влиянием коучинга.

### **Изменения по командным ролям (методика Белбина)**

В рамках исследования также оценивались изменения командных ролей участников с помощью опросника Белбина. Было измерено выраженность девяти ролевых позиций в командах (например, Координатор, Генератор идей, Реализатор, Контролёр, Оценщик, Исследователь ресурсов, Командный игрок, Доводчик, Специалист) до и после коучинг-программы. Анализ показал некоторые сдвиги в ролевой структуре, в основном затрагивающие экспериментальную группу, прошедшую тренинг.

В экспериментальной группе по большинству командных ролей наблюдалось умеренное повышение баллов после прохождения коучинга (см. Таблица 9). Хотя многие изменения не достигли статистической значимости ( $p > 0.2-0.4$ ), одно отличие было достоверным: роль «Оценщик» (аналитик/критик) усилилась в среднем на +0.66 балла, что подтвердилось статистически ( $p = 0.030$ ). Это означает, что после тренинга участники стали значительно чаще проявлять качества, связанные с аналитической оценкой информации и взвешиванием решений. Подобный рост может быть связан с содержанием коучинговых сессий, включавших техники развития критического мышления (например, SWOT-анализ,

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

модель GROW, SMART-формулирование целей). Повышения по другим ролям (координатор, генератор идей.) носили позитивный характер (+0.2...+0.5), но не были значимыми. Отсутствие статистической значимости здесь также можно объяснить малым объемом выборки и непродолжительным периодом воздействия – вероятно, эффекты по ряду ролевых позиций проявились лишь частично.

Таблица 9

*Различия по выраженности командных ролей в экспериментальной группе до и после тренингов*

<b>Роль Белбина</b>	<b>Среднее (до)</b>	<b>Среднее (после)</b>	<b>Разница</b>	<b>p-значение (ANOVA)</b>
Координатор	6.67	7.15	+0.48	0.353
Генератор идей	6.32	6.84	+0.52	0.320
Контролёр	6.97	7.45	+0.48	0.410
Исследователь ресурсов	6.91	7.40	+0.49	0.389
Оценщик	5.64	6.31	+0.66	0.030
Коллективист	6.82	7.24	+0.42	0.431
Исполнитель	6.43	6.88	+0.45	0.468

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Роль Белбина</b>	<b>Среднее (до)</b>	<b>Среднее (после)</b>	<b>Разница</b>	<b>p-значение (ANOVA)</b>
Доводчик	6.58	7.12	+0.54	0.215
Специалист	6.17	6.71	+0.54	0.283

В контрольной группе, члены которой не проходили коучинг, также фиксировались небольшие положительные сдвиги по всем ролям Белбина (в пределах +0.24 до +0.31 балла) (см. Таблица 10). Эти изменения могли возникнуть вследствие естественного группового взаимодействия или других внешних факторов за время между тестированиями. Тем не менее, ни по одной из ролей в контрольной выборке не произошло значимого роста (все  $p > 0.1$ ). Таким образом, можно считать, что базовый ролевой профиль студентов без специального тренинга оставался в целом стабильным.

**Таблица 10**

*Различия по выраженности командных ролей в контрольной группе до и после тренингов*

<b>Роль Белбина</b>	<b>Среднее (до)</b>	<b>Среднее (после)</b>	<b>Разница</b>	<b>p-значение</b>
Координатор	6.47	6.75	+0.28	0.239

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Роль Белбина</b>	<b>Среднее (до)</b>	<b>Среднее (после)</b>	<b>Разница</b>	<b><i>p</i>-значение</b>
Генератор идей	6.40	6.67	+0.28	0.229
Контролёр	6.07	6.31	+0.24	0.192
Исследователь ресурсов	6.12	6.42	+0.31	0.153
Оценщик	6.20	6.49	+0.29	0.139
Коллективист	6.50	6.77	+0.27	0.238
Исполнитель	6.36	6.62	+0.26	0.217
Доводчик	6.15	6.42	+0.27	0.198
Специалист	6.31	6.59	+0.28	0.202

Сравнение двух групп после завершения программы выявило ряд любопытных различий (Таблица 11). По нескольким командным ролям показатели экспериментальной группы оказались заметно выше, чем у контрольной. В частности, статистически значимо превосходили контрольную следующие роли у прошедших коучинг студентов:

- «Контролёр» (роль исполнителя, дисциплинированного организатора) – экспериментальная группа опережала контрольную в среднем на +1.14 балла ( $p =$

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

0.001). Это существенное различие может отражать развитие у участников навыков самодисциплины, ответственности и эффективного управления задачами под влиянием коучинга.

- «Исследователь ресурсов» – разница  $\sim +0.98$  балла ( $p = 0.008$ ), что свидетельствует о возрастании гибкости, инициативности и стремления к поиску новых решений у участников коучинг-группы.
- «Доводчик» (роль, ориентированная на завершение задач) – разница  $+0.70$  балла ( $p = 0.029$ ), указывая на больший акцент на доведении дел до конца и устойчивость к прокрастинации в экспериментальной группе.

Эти различия достигли статистической значимости и, по-видимому, обусловлены влиянием коучинг-программы, направленной на повышение продуктивности и самоосознания ролей в группе. Действительно, многие методы коучинга уделяют внимание установке ответственности, инициирования действий и завершения начатого, что могло отразиться на соответствующих ролевых проявлениях.

**Таблица 11**

*Различия по выраженности командных ролей в контрольной и экспериментальной группах после тренингов*

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Роль Белбина</b>	<b>Экспериментальной группе (после)</b>	<b>Контрольной группе (после)</b>	<b>Разница</b>	<b><i>p</i>-значение</b>
Координатор	7.15	6.75	+0.40	0.287
Генератор идей	6.84	6.67	+0.16	0.658
Контролёр	7.45	6.31	+1.14	0.001
Исследователь ресурсов	7.40	6.42	+0.98	0.008
Оценщик	6.31	6.49	-0.18	0.544
Коллективист	7.24	6.77	+0.47	0.206
Исполнитель	6.88	6.62	+0.26	0.390
Доводчик	7.12	6.42	+0.70	0.029
Специалист	6.71	6.59	+0.12	0.676

По остальным командным ролям значимых межгрупповых различий не обнаружено (все  $p > 0.1$ ). Как правило, экспериментальная группа также имела несколько более высокие баллы и по этим ролям, но величина преимуществ была недостаточной для статистической значимости. Исключением стала роль «Оценщик», по которой средний балл в экспериментальной группе оказался даже немного ниже, чем в контрольной (разница  $-0.18$ ,  $p$

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

= 0.544, н.с.). Хотя это небольшое снижение незначимо, оно заслуживает внимания: возможны естественные вариации в выборке, либо перераспределение акцентов в ролевом поведении. Вероятно, временное снижение выраженности аналитической функции у участников коучинга сопровождалось усилением других ролей (например, инициативных или исполнительских), о чем свидетельствует значительный рост по позициям «Контролёр» и «Исследователь ресурсов». В целом, картина изменений по Белбину демонстрирует умеренно положительное влияние коучинга на ролевую структуру группы. Наибольший эффект отмечен по направлениям, связанным с инициативой, выполнением задач и управлением процессами. При интерпретации этих результатов важно учитывать ограничение по размеру выборки и краткосрочность наблюдения: выявленные изменения носят предварительный характер, хотя и согласуются с гипотезой о пользе коучинга для развития командных навыков.

### **Изменения личностных установок (PBQ)**

Для оценки возможных изменений в структуре личностных убеждений участников использовался опросник личностных убеждений PBQ (Personal Beliefs Questionnaire). Данный опросник измеряет степень выраженности дисфункциональных установок, связанных с различными личностными стилями (например, зависимый, обсессивно-компульсивный, нарциссический). Сравнение результатов до и после тренинга позволило выявить определенные тенденции снижения проблемных убеждений в экспериментальной группе, прошедшей коучинг, а также оценить, произошли ли какие-либо изменения в контрольной группе.

В экспериментальной группе после коучинг-программы наблюдалось умеренное снижение уровня дезадаптивных убеждений практически по всем оцениваемым шкалам PBQ (Таблица 12). Разница между до- и посттестовыми средними значениями составила от -2.6 до

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

–3.6 балла, что указывает на ослабление выраженности ряда ограничивающих установок.

Наиболее заметные сдвиги (хотя и не достигшие порога значимости) отмечены по следующим шкалам: обсессивно-компульсивный стиль (–3.6), нарциссический стиль (–3.5), антисоциальный стиль (–3.4) и шизоидный стиль (–3.2). Также произошло снижение по зависимому стилю (около –3.1), что может свидетельствовать об укреплении у участников самостоятельности и внутренней опоры. Однако при выборке в 20 человек статистическая проверка не подтвердила значимость этих изменений ( $p > 0.1$  для всех упомянутых шкал).

Тем не менее, направление сдвигов согласуется с гипотезой о положительном влиянии коучинга: результаты можно интерпретировать как тенденцию к уменьшению выраженности ряда личностных ограничений. Для уверенного вывода требуется дальнейшее наблюдение за данными эффектами на более широкой выборке или при продленном сопровождении участников.

**Таблица 12**

*Динамика изменений в экспериментальной группе по шкалам PBQ до и после тренингов*

Шкала	Среднее (до)	Среднее (после)	Разница	<i>p</i> -значение
Зависимый стиль	37.7	34.6	–3.1	0.223
Избегающий стиль	35.3	32.7	–2.6	0.227
Обсессивно-компульсивный стиль	39.7	36.1	–3.6	0.147

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Шкала	Среднее (до)	Среднее (после)	Разница	<i>p</i> -значение
Параноидный стиль	35.7	32.6	-3.1	0.125
Гистрионический стиль	37.4	34.3	-3.1	0.156
Нарциссический стиль	35.9	32.4	-3.5	0.143
Пограничный стиль	36.2	33.4	-2.8	0.172
Антисоциальный стиль	34.7	31.3	-3.4	0.130
Шизоидный стиль	36.1	32.9	-3.2	0.148

В контрольной группе также отмечалось небольшое снижение средних значений по большинству шкал RBQ (-1.2...-1.6 балла) (см. Таблица 13). Это может объясняться естественным ходом времени – например, за период исследования у студентов могли несколько ослабнуть некоторые убеждения по мере накопления жизненного опыта или благодаря общему психологическому развитию. Интересно, что по зависимому стилю в контрольной группе снижение оказалось статистически значимым (примерно -1.5,  $p = 0.049$ ). Хотя отсутствие целенаправленного воздействия затрудняет интерпретацию этого факта, он

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

может отражать постепенное повышение автономности студентов во времени независимо от коучинга. По прочим шкалам в контрольной выборке изменений, достигших уровня значимости, не обнаружено.

**Таблица 13**

*Динамика изменений в контрольной группе по шкалам PBQ до и после тренингов*

<b>Шкала</b>	<b>Среднее (до)</b>	<b>Среднее (после)</b>	<b>Разница</b>	<b>p-значение</b>
Зависимый стиль	37.6	36.1	-1.5	0.049
Избегающий стиль	37.6	36.0	-1.6	0.121
Обсессивно-компульсивный стиль	37.0	35.7	-1.3	0.198
Параноидный стиль	37.2	35.7	-1.5	0.157
Гистрионический стиль	37.6	36.1	-1.5	0.125
Нарциссический стиль	37.0	35.6	-1.4	0.139

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Шкала	Среднее (до)	Среднее (после)	Разница	<i>p</i> -значение
Пограничный стиль	37.5	36.0	-1.5	0.120
Антисоциальный стиль	37.1	35.9	-1.2	0.148
Шизоидный стиль	36.7	35.3	-1.4	0.113

Сравнительный анализ после завершения программы показал, что экспериментальная группа в целом продемонстрировала более низкий уровень дезадаптивных убеждений, чем контрольная (т. е. более благоприятный профиль) (см. Таблица 14). Различия между группами носили умеренный характер, при этом по трем шкалам достигли статистической значимости (Приложение 5). В частности, у участников коучинг-группы по итогам тренинга были достоверно ниже, чем у контрольных студентов, оценки по следующим дисфункциональным стилям:

- Антисоциальный стиль: экспериментальная группа в среднем на 4.6 балла меньше контрольной ( $p = 0.037$ ). Это может свидетельствовать о снижении склонности к импульсивному, антисоциальному поведению под влиянием коучинга – вероятно, за счет развития самосознания и ответственности.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

- Избегающий стиль: разница -3.3 балла ( $p = 0.040$ ) в пользу экспериментальной группы, что говорит об уменьшении тревожной избегательности, неуверенности в социальных взаимодействиях у прошедших коучинг.
- Нарциссический стиль: разница -3.2 балла ( $p = 0.045$ ), указывающая на некоторое снижение эгоцентричных, нарциссических установок у участников после тренинга.

Эти изменения статистически значимы и предполагают, что коучинг-вмешательство могло способствовать корректировке отдельных неадаптивных убеждений. Вероятно, за счет упражнений, стимулирующих саморефлексию и получение обратной связи, участники приобрели более гибкие установки в межличностных отношениях (меньше выражена потребность в доминировании или избегающем поведении).

**Таблица 14**

*Различия между экспериментальной и контрольной группа по шкалам RBQ после тренингов*

<b>Шкала</b>	<b>Среднее (экспериментальная группа)</b>	<b>Среднее (контрольная группа)</b>	<b>Разница</b>	<b><i>p</i>-значение (ANOVA)</b>
Зависимый стиль	34.6	36.1	-1.5	0.133
Избегающий стиль	32.7	36.0	-3.3	0.040

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Шкала</b>	<b>Среднее (экспериментальная группа)</b>	<b>Среднее (контрольная группа)</b>	<b>Разница</b>	<b><i>p</i>-значение (ANOVA)</b>
Обсессивно- компульсивный стиль	36.1	35.7	+0.4	0.669
Параноидный стиль	32.6	35.7	-3.1	0.052
Гистрионический стиль	34.3	36.1	-1.8	0.097
Нарциссический стиль	32.4	35.6	-3.2	0.045
Пограничный стиль	33.4	36.0	-2.6	0.062
Антисоциальный стиль	31.3	35.9	-4.6	0.037
Шизоидный стиль	32.9	35.3	-2.4	0.079

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

По остальным оцениваемым личностным стилям (включая зависимый, гистрионический, шизоидный, пограничный) экспериментальная группа также имела более низкие показатели, чем контрольная, однако различия находились в пределах 1.5–2.6 балла и статистически значимыми не являлись ( $p > 0.05$ ). Таким образом, общая тенденция свидетельствовала в пользу группы коучинга, но отчетливый эффект подтвердился лишь для некоторых убеждений. Вновь следует отметить, что малый размер выборки ограничивает статистическую мощность; ряд позитивных сдвигов, вероятно, остался на уровне тенденций. Тем не менее, полученные результаты дают предварительные основания предположить, что коучинг-программа потенциально эффективна в работе с личностными убеждениями: отмечено уменьшение выраженности нескольких нежелательных установок у участников тренинга по сравнению с контрольными. Эти наблюдения, несмотря на их предварительный характер, намечают перспективные направления для дальнейших исследований – например, более подробно изучить психологические механизмы трансформации убеждений под влиянием коучинговых техник.

### **Обратная связь участников**

Помимо количественного анкетирования, в исследовании был проведен анализ качественной обратной связи от участников экспериментальной группы (см. Таблица 15). После завершения коучинг-программы студенты ( $n = 20$ ) анонимно ответили на открытые вопросы, описывающие их впечатления, вынесенные уроки и наблюдаемые изменения. Полученные комментарии были обработаны методом контент-анализа с целью выявления наиболее часто упоминаемых тем и категорий. Результаты этого анализа представлены ниже упорядоченным списком ключевых тем, обозначенных участниками, с указанием количества респондентов, упомянувших каждую тему:

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

- Постановка целей – 18 участников отметили, что коучинг помог им научиться четче ставить цели и планировать их достижение.
- Мотивация – 16 человек указали на рост мотивации и вовлеченности в учебу или работу вследствие участия в коучинге.
- Визуализация – 15 респондентов подчеркнули ценность техник визуализации будущих результатов, применяемых на тренингах.
- Осознанность и самоанализ – 14 участников упомянули, что стали более осознанно относиться к своим действиям и чаще заниматься саморефлексией.
- Атмосфера и поддержка – 13 человек отметили важность благоприятной, поддерживающей атмосферы группы в ходе коучинга, способствующей раскрытию.
- Практические инструменты и методики – 12 участников ценили практические упражнения и техники, которым их научили (например: колесо баланса, SMART-цели).
- Структурность тренинга – 11 респондентов положительно отозвались о структуре и организации коучинговых сессий, отмечая их логичность и последовательность.

### **Таблица 15**

*Контент-анализ обратной связи экспериментальной группы после тренингов*

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Категория	Упоминаний (n = 20)	Примеры цитат
Постановка целей	18	«...визуализация будущего», «постановка целей», «ясность и энергия», «становится понятнее, чего хочу и как идти»
Мотивация	16	«...заряд мотивации», «хочется действовать», «больше желания двигаться к целям»
Визуализация будущего	15	«...визуализация помогла понять путь», «оформляются желания», «визуализация дала ясность»
Осознанность и самоанализ	14	«...разбор личных ресурсов», «самоанализ дал понять, куда двигаться», «иначе взглянуть на себя»
Атмосфера и поддержка	13	«...тёплая, принимающая атмосфера», «было комфортно делиться», «без страха быть непонятым»
Инструменты и методики (GROW, SWOT)	12	«...GROW-модель помогла понять путь», «SWOT-анализ – сильные стороны и направления», «инструменты, которые помогают двигаться вперёд»
Структурность тренинга	11	«...всё структурировано», «чёткая подача», «понятно и по делу»
Комфорт и доверие	10	«...удобно было быть собой», «безопасная среда», «внимание к каждому»

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Категория	Упоминаний (n = 20)	Примеры цитат
Изменения в поведении	8	«...на работе это уже чувствуется», «стал увереннее», «начал применять техники»
Методика STAR	7	«...STAR прям зашла», «проще осмысливать опыт», «помогает понять, что делаем и зачем»

Таким образом, наиболее часто фигурировавшие темы в отзывах – это улучшение навыков целеполагания, повышение мотивации, использование визуализации, развитие самоосознанности, а также ценность поддерживающей среды и практических методик. Эти качественные данные дополняют количественные результаты, показывая ощущаемые эффекты коучинга. Участники подчеркнули, что коучинг-программа помогла им лучше понять свои цели, повысить уверенность и мотивацию, а также дала инструменты для дальнейшего развития. Подобная обратная связь свидетельствует о положительном восприятии коучингового подхода и согласуется с выявленными умеренными улучшениями по объективным показателям самореализации.

### Раздел 5: Обсуждение

Полученные результаты демонстрируют умеренно положительное влияние коучинговой программы на процесс самореализации личности в профессиональной сфере. Участники экспериментальной группы после прохождения коучинга показали улучшения по ключевым психологическим показателям самореализации – возросла внутренняя мотивация, укрепилась уверенность в своих силах, повысилась ясность и осознанность в постановке целей, а также отмечена большая внутренняя активность и инициатива в профессиональных задачах. В дополнении наблюдалось снижение выраженности ограничивающих убеждений (по данным опросника личностных убеждений PBQ), что свидетельствует об ослаблении внутренних барьеров, мешающих самореализации. Такие изменения указывают на то, что даже краткосрочная коучинг-программа способна запустить умеренную положительную динамику в развитии потенциала личности.

Важно отметить, что полученные данные согласуются с выводами предыдущих исследований. В частности, результаты поддерживают выводы Tulloch (2022) о том, что коучинг является эффективным инструментом повышения личной эффективности и саморегуляции: участники продемонстрировали возросшую способность самостоятельно управлять своим развитием, что выражается в более осознанном подходе к целям и задачам. Улучшение внутренних показателей также коррелирует с тезисом Schneider (2024) о том, что регулярная рефлексия и взаимодействие в рамках коучинга снижают тревожность и активизируют внутренние ресурсы у обучающихся. В исследовании именно уменьшение ограничивающих убеждений и рост внутренней активности участников после коучинга могут свидетельствовать об активации таких внутренних ресурсов, согласующейся с данной точкой зрения. Более того, участники группы коучинга продемонстрировали рост автономности поведения, снижение избегающих тенденций и повышение самоопределенности – эти изменения соотносятся с данными Walmsley и Nabi (2024),

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

которые указывают на долгосрочное положительное влияние коучинговых и менторских программ на уверенность личности и успешную профессиональную адаптацию. Таким образом, позитивная динамика, зафиксированная у молодых специалистов в эксперименте, имеет явные параллели в современной литературе по коучингу.

В целом результаты исследования подтверждают тенденции, выявленные рядом предшествующих работ, и расширяют их в контексте профессиональной самореализации. Ранее было показано, что коучинговые технологии способствуют формированию мотивации, постановке ясных целей, развитию уверенности и внутренней активности учащихся и молодых специалистов (Pisklova & Bekoeva, 2021; Савенкова & Колочёва, 2022; Tulloch, 2022). Данные демонстрируют такие эффекты на выборке студентов 20–23 лет, тем самым подкрепляя вывод об универсальности влияния коучинга на указанные психологические параметры. Как отмечают Zimmer и Matthews (2022), коучинг рассматривается как эффективное средство повышения уверенности и совершенствования навыков, что ведет к продвижению в карьере – данное утверждение находит отражение в росте профессиональной уверенности и проактивности участников исследования. Одновременно, в научной литературе подчеркивалась нехватка работ, где коучинг изучается именно как инструмент развития профессиональной самореализации с применением строгого экспериментального дизайна и количественного анализа (Zimmer & Matthews, 2022; Schneider et al., 2024). Настоящее исследование отвечает на этот пробел: мы реализовали структурированную коучинг-программу и статистически оценили ее эффект (ANOVA) на ключевые компоненты самореализации, добавив таким образом эмпирические доказательства эффективности коучинга в данной сфере. Полученные результаты, поддержанные как количественными, так и качественными данными (обратная связь участников), служат вкладом в копилку знаний о том, как именно коучинг влияет на внутренние изменения личности.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

В дополнении, необходимо отметить возможность расширения коучинг программ в образовательных сферах, с учетом высшего образования. Учитывая, что данное исследование охватывает ограниченную экспериментальную группу, исследование продемонстрировало изменения, которые говорят о возможной адаптации программ в рамках учебного процесса. Например, интеграция коучинга в центры карьеры, оказание психологической помощи или работникам профессиональной ориентации. Формат может также различаться в зависимости от индивидуальной работы или групповые сессии, с различной продолжительностью, исходя из возможностей и потребностей студентов. Также стоит отметить стремление студентов к развитию ответственности за собственные решения, что вытекало из увиливания внутренней мотивации. В целом, участники, которые прошли сессию коучинг тренингов отметили желание к активным действиям, которое проявляла в течение совместной работы и снижение зависимости от внешних оценок. Это говорит, о том, что коучинг может формировать устойчивые личностные стратегии, особенно при возможности длительной практики. Поэтому важно отмечать коучинг не как конечная цель, а также как средство, которое позволяет развивать навыки долгосрочного саморазвития, особенно с учетом меняющегося времени, а также повышения неопределенности молодых людей в профессиональном плане. Коучинг может выступать как часть образовательной программы, которое будет направлено на возвращение внутренней устойчивости личности.

При интерпретации результатов следует учесть определенные ограничения.

Большинство выявленных изменений носят тенденциальный характер и не достигли высокой статистической значимости. Это означает, что хотя в экспериментальной группе и прослеживается положительная динамика по сравнению с контрольной (или исходными данными), различия не всегда достаточно велики, чтобы уверенно исключить влияние случайных факторов. Данный факт, обусловлен ограниченным объемом выборки и краткосрочным характером воздействия. Тем не менее, даже умеренные сдвиги в

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

показателях самореализации соответствуют направлению выдвинутой гипотезы и целям программы, указывая на наличие эффекта от коучингового вмешательства. В целом гипотеза исследования о позитивном влиянии коучинг-подхода на самореализацию личности получила частичное подтверждение: тенденции изменений совпадают с ожидаемыми. Несмотря на статистическую умеренность результатов, их практическая значимость очевидна – участники, прошедшие коучинг, в целом продемонстрировали более высокую степень личностного развития в сравнении с контрольной группой. Это свидетельствует о направленном воздействии коучинга, соответствующем поставленным исследовательским задачам.

С теоретической точки зрения, выводы согласуются с гуманистическими концепциями личности. А. Маслоу (1970) отмечал, что поддержка в развитии и удовлетворении базовых потребностей создает условия для достижения самореализации. К. Роджерс (1980) указывал на важность атмосферы принятия и понимания для раскрытия внутреннего потенциала. Коучинг, по своей сути, предоставляет именно такую поддерживающую среду, стимулирующую личностный рост. Наблюдаемое усиление уверенности и мотивации участников после коучинга можно трактовать как активацию стремления к росту и самоактуализации, о которых писали классики гуманистической психологии. Таким образом, исследование не только проверяет прикладную гипотезу, но и подтверждает фундаментальные положения теории о том, что при создании условий развития (коучинговое взаимодействие, рефлексия, целеполагание) индивид способен прогрессировать в направлении раскрытия своего потенциала.

С практической точки зрения, обнаруженные эффекты имеют значимую ценность для образовательной и организационной сфер. Результаты показывают, что целенаправленная коучинговая программа способна в относительно короткий срок улучшить у молодых

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

специалистов такие компетенции, как самомотивация, уверенность в профессиональных действиях, умение ставить и структурировать цели, а также внутренняя проактивность. Все эти качества являются важными составляющими успешной профессиональной самореализации и карьерного роста. Таким образом, данные исследования указывают на целесообразность внедрения коучинг-подходов в практику работы с молодежью: например, в рамках университетского обучения или программ наставничества на рабочем месте. Для самих участников – студентов и начинающих специалистов – участие в коучинговых сессиях может стать тем фактором поддержки, который поможет связать их личные ценности и цели с профессиональной деятельностью, повысить удовлетворенность выбором карьеры и снизить внутренние барьеры развития. В контексте современных тенденций, где молодое поколение стремится к осмысленной и вдохновляющей работе, такие интервенции представляют большую практическую значимость (McKinsey Health Institute, 2024). Иными словами, применение коучинга на ранних этапах профессионального становления способно оказать превентивный эффект, подготовив молодых специалистов к осознанному управлению своей карьерой и личностному росту.

### Раздел 6: Заключение

Проведенное исследование позволило сделать вывод о потенциальной эффективности коучинг-подхода в развитии самореализации личности молодых специалистов. Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике по таким аспектам, как мотивация, уверенность в собственных силах, ясность целей и внутренняя активность у участников, прошедших программу коучинга. Несмотря на сравнительно небольшой размер выборки и краткосрочный характер вмешательства, зафиксированы статистически значимые сдвиги и тенденции изменений, подтверждающие направленное влияние коучинга на указанные показатели. Это дает основание частично подтвердить выдвинутую гипотезу исследования: методы коучинга действительно способствуют развитию компонентов самореализации личности. Таким образом, в ответ на поставленный исследовательский вопрос – результаты исследования позволяют сделать вывод о наличии умеренного положительного влияния коучингового подхода на развитие компонентов самореализации (мотивации, уверенности, ясности целей и внутренней активности). Эти изменения зафиксированы как на уровне количественных показателей, так и в субъективной обратной связи участников. Это свидетельствует о потенциальной эффективности коучинга в контексте профессионального становления молодежи, однако требует дальнейших исследований на более широкой выборке.

Достигнуты основные цели и выполнены задачи, поставленные в рамках данного исследования. Была проанализирована литература по проблеме, разработана и реализована коучинг-программа, эмпирически проверена ее результативность и проанализированы количественные и качественные данные. Полученные результаты дали ответ на исследовательский вопрос – как коучинговые методы влияют на самореализацию в профессиональной среде – показав, что влияние это преимущественно положительное и выражается в улучшении внутренних психологических характеристик, важных для

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

самореализации. Таким образом, цель исследования – изучить эффективность коучинг-подхода в процессе самореализации личности – была достигнута, что подтверждается выявленными изменениями у участников согласно критериям самореализации. Исследование внесло вклад в понимание самореализации как многомерного процесса и продемонстрировало потенциальную роль коучинг-интервенций в стимулировании осознанных изменений в профессиональных установках личности. Отмеченная позитивная динамика особенно актуальна на начальных этапах карьерного пути, когда формируются навыки самоопределения, постановки целей и внутренняя мотивация (Евдокимов & Крутько, 2021). В этом возрасте поддержка посредством коучинга может оказаться наиболее востребованной и эффективной для раскрытия личностного потенциала.

### **Ограничения исследования**

Необходимо отметить, что исследование имеет ряд ограничений, которые нужно учитывать при интерпретации результатов:

1. Ограниченный объем выборки: в экспериментальной группе участвовало всего 20 человек. Хотя этого было достаточно для предварительного анализа, небольшой размер выборки сужает возможности статистической обобщаемости выводов. Небольшой объем группы был обусловлен доступностью респондентов и организационными рамками исследования, однако в дальнейшем желателен более широкий охват выборки.
2. Краткосрочная программа: Коучинг-интервенция длилась относительно недолго (около 12 часов занятий в течение одного месяца), что ограничивает возможность оценки долгосрочных эффектов. Вероятно, некоторые изменения требуют большего времени для проявления. Выбор краткосрочного формата был продиктован реальными временными возможностями участников и соответствовал принятым

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

практикам краткосрочного коучинга, однако последующее наблюдение могло бы выявить дополнительные результаты или закрепление эффектов.

3. Отсутствие случайной рандомизации: Распределение участников по группам происходило на основе добровольного согласия на участие в коучинг-программе, а не случайным образом. Такой подход был этически оправдан (участие добровольное), но мог привести к исходным различиям между группами – например, участники, изначально мотивированные к развитию, сами записались в коучинг. Это создает риск систематической ошибки отбора и требует осторожности при атрибуции выявленных улучшений именно эффекту программы.
4. Роль исследователя как коуча: тренинговые сессии проводились самим автором исследования. С одной стороны, это обеспечило единообразие подхода, строгое соблюдение методики и структуры занятий. С другой стороны, личное участие исследователя могло повлиять на восприятие участников (например, стремление оправдать ожидания исследователя) и на формирование особенно доверительной атмосферы в группе. Хотя для минимизации данного влияния использовались стандартизированные инструменты и анонимная обратная связь, полностью исключить эффект личности тренера невозможно.
5. Применение самоотчетных методов: основные данные собирались с помощью методов самодиагностики (анкеты, опросники), что характерно для изучения феномена самореализации, основанного на субъективном ощущении личного роста. Однако такие методы подвержены ряду искажений – социальная желательность, эффект ожидания, субъективность оценок. Мы старались компенсировать эти риски сочетанием нескольких методик и анонимностью ответов, но определенное влияние субъективного фактора не исключено.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Указанные ограничения не снижают общей значимости полученных результатов, однако подчеркивают необходимость осторожного подхода к их трактовке. Они также задают ориентиры для будущих исследований, в которых можно улучшить дизайн и условия эксперимента. Проявившаяся в исследовании положительная динамика, даже будучи умеренной, свидетельствует в пользу эффективности коучинга, но для окончательных выводов требуются дальнейшие подтверждения на более репрезентативных выборках и в различных условиях.

### Рекомендации

Исходя из результатов, можно предложить ряд практических рекомендаций по внедрению коучинг-подхода в сферу сопровождения личностного и профессионального развития молодежи:

- В образовательной среде: целесообразно внедрять элементы коучинга в работу со студентами (например, в формате тренингов личностного роста или интеграции коучинговых техник в учебные курсы). Это может способствовать повышению осознанности студентов в отношении собственных целей, развитию навыков целеполагания и усилению внутренней учебной мотивации.
- Для университетских структур: рекомендуется рассмотреть интеграцию коучинг-модулей в программы карьерного консультирования и службы развития личностных компетенций. Организация регулярных коучинг-сессий или курсов для выпускников и старшекурсников поможет подготовить их к выходу на рынок труда, повысит уверенность в своих профессиональных возможностях и готовность к самореализации в карьере.
- Для специалистов помогающих профессий: практикующим психологам, наставникам, тренерам имеет смысл использовать инструменты коучинга при работе с молодыми

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

специалистами и студентами. Коучинговые техники (установление целей, рефлексивные вопросы, поддерживающая обратная связь) могут усилить эффективность психолого-педагогического сопровождения, мотивируя молодежь активнее включаться в процесс собственного развития и преодолевать внутренние ограничения.

- Для самих молодых специалистов и студентов: участие в коучинг-сессиях можно рекомендовать как способ повысить уровень самоопределенности, развить уверенность в себе и активную жизненную позицию. Полученные данные показывают, что даже краткий коучинг способен «подстегнуть» личностный рост, поэтому молодым людям, ищущим своего профессионального пути, полезно использовать возможности коучинговых программ и тренингов личностного развития. Результаты работы могут быть использованы в качестве обоснования для разработки соответствующих практик сопровождения в вузах и молодежных центрах.

В целом результаты исследования позволяют утвердить, что коучинг может выступать как один из методов индивидуальной поддержки и стратегического инструмента, поскольку коучинг может способствовать формированию осознанности, желанием достигать поставленных целей, развивать самоанализ и регулировать внутреннее состояние. Данные качества также являются частью профессиональной самореализации, что относится к развитию внутренней опоры и формирует возможность профессионального развития. К дополнению, коучинг подходы могут применяться в рамках профессиональной ориентации для того, чтобы у студентов была возможность подготовиться к профессиональному развитию и избежать возможного выгорания, из-за ощущения неопределенности. Поэтому включение коучинга в образовательную среду, может укрепить самооценку и снизить тревожное состояние, что приведет к осознанному построению карьерных возможностей.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Также учитывая, ограниченность выборки и временных возможностей, исследование дает частичное утверждение о положительной результативности краткосрочной интервенции, что выявляет надобность дальнейшего изучения, расширения коучинг программ, выборки и времени, для определения эффективного формата содержания коучинг сессий.

### **Направления дальнейших исследований**

Данное исследование носит в известной мере пилотный характер, поэтому важно отметить несколько перспективных направлений для продолжения и углубления:

Расширение выборки и рандомизация: будущие исследования следует проводить на более широких и разнообразных выборках (например, с участниками разных вузов, специальностей, регионов) с использованием случайного распределения по экспериментальной и контрольной группам. Это повысит статистическую мощь анализа, обеспечит большую надежность и обобщаемость результатов, а также снизит риск систематических смещений отбора.

Долгосрочное отслеживание эффектов: необходимо оценить устойчивость выявленных изменений во времени. Для этого представляется целесообразным проводить последующие замеры (follow-up) через несколько месяцев (например, 3–6 месяцев) после завершения коучинг-программы. Такой подход позволит выяснить, сохраняются ли положительные сдвиги (мотивация, уверенность и др.) в долгосрочной перспективе и возникают ли отсроченные эффекты коучинга, важные для полноценной самореализации.

Сравнение различных форматов коучинга: интересным направлением является сравнительный анализ эффективности разных форм коучинговых вмешательств. Например, можно сопоставить результаты индивидуального и группового коучинга, а также очных и онлайн-сессий. Кроме того, стоит изучить влияние характера взаимодействия между коучем и клиентом (уровень доверия, частота обратной связи) на исход коучинга – эти факторы

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

могут существенно модерировать эффект и требуют отдельного внимания (Schneider et al., 2024).

Углубленный анализ личностных переменных: перспективно исследовать, как особенности участников влияют на результативность коучинга. Уровень исходной мотивации, тип личности, степень осознанности, стиль самоорганизации – все это потенциальные модераторы коучинг-эффекта. Анализ подгрупп участников с разными исходными характеристиками поможет понять, кому и при каких условиях коучинг наиболее полезен. Например, можно предположить, что студенты с низкой базовой мотивацией или с высокими ограничивающими убеждениями извлекают особую пользу из коучинга, и это стоило бы проверить эмпирически.

Кросс-культурные и межорганизационные исследования: для оценки универсальности эффекта важно провести исследования в различных культурных и образовательных контекстах. Сравнение данных между разными странами или вузами покажет, являются ли выявленные тенденции общими или специфичными для определенной среды. Это также позволит адаптировать коучинговые программы под культурные особенности разных групп молодежи и увидеть, какие элементы коучинга носят универсальный характер, а какие требуют модификации.

Использование комбинированных методик оценки: чтобы повысить объективность и глубину анализа, будущие работы могут дополнять самоотчетные данные другими измерениями. Например, включение наблюдения за поведением участников, экспертных оценок их прогресса (со стороны преподавателей или наставников), а также некоторых объективных показателей – когнитивных тестов, данных об успеваемости или даже биометрических маркеров стресса – позволило бы более всесторонне оценить влияние

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

коучинга. Комбинация количественных и качественных методов укрепит валидность выводов и снизит влияние субъективных факторов.

Разработка специализированных коучинг-программ: на основе выявленных изменений имеет смысл спроектировать и протестировать более целевые коучинговые интервенции, ориентированные на отдельные аспекты самореализации. К примеру, можно создать программу, специально направленную на развитие навыков постановки целей, или модуль, акцентированный на укреплении уверенности в себе, и оценить их эффективность. Такой подход поможет определить, какие компоненты коучинга вносят наибольший вклад в самореализацию, и оптимизировать содержание тренингов под конкретные потребности. Также перспективна интеграция коучинга с другими подходами развития личности – например, элементами менторства, тренингами эмоционального интеллекта – для синергичного эффекта.

Подводя итог, данное исследование подтвердило значимость коучинг-подхода как средства содействия самореализации личности на ранних этапах профессионального развития. Коучинговая программа продемонстрировала потенциал в активизации внутренних ресурсов участников, повышении их уверенности, мотивации и целеустремленности. При всех оговорках относительно ограничений, результаты указывают на перспективность применения коучинга в работе с молодежью, стремящейся к осмысленной самореализации в карьере. Сочетание теоретических оснований и эмпирических данных, полученных в ходе работы, дает основание рекомендовать дальнейшее внедрение и изучение коучинг-подходов в образовании и организационном развитии. Автор настоящего исследования выражает убеждение, что продолжение исследований в обозначенном направлении не только углубит научное понимание феномена самореализации, но и поспособствует созданию более

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

эффективных программ поддержки личностного роста, отвечающих потребностям нового поколения специалистов.

**Список литературы:**

- Ables, S. (2020). Development in Theological Method and Argument in John of Damascus. *Journal of Early Christian Studies*, 28(4), 625–653. <https://dx.doi.org/10.1353/earl.2020.0043>
- Adamis, D., Krompa, G. M., Rauf, A., Mulligan, O., & O'Mahony, E. (2023). Belbin's Team Role Balance and Team Effectiveness in Community Mental Health Teams in an Area of Northwest Ireland: Implications for Leadership. *Merits*, 3(3), 604–614. <https://doi.org/10.3390/merits3030036>
- Aranzabal, A., Epelde, E., & Artetxe, M. (2022). Team formation on the basis of Belbin's roles to enhance students' performance in project based learning. *Education for Chemical Engineers*, 38, 22–37. <https://doi.org/10.1016/j.ece.2021.09.001>
- Atkinson, A., Watling, C. J., & Brand, P. L. (2022). Feedback and coaching. *European Journal of Pediatrics*, 181(2), 441–446.
- Atkinson, A., Watling, C. J., & Brand, P. L. P. (2022). Feedback and coaching. *European Journal of Pediatrics*, 181, 441–446. <https://doi.org/10.1007/s00431-021-04118-8>
- Bamonti, P. M., Moye, J., Harris, R., Kallmi, S., Kelly, C. A., Middleton, A., & Bean, J. F. (2022). Development of a coaching protocol to enhance self-efficacy within outpatient physical therapy. *Archives of Rehabilitation Research and Clinical Translation*, 4(2), 100198. <https://doi.org/10.1016/j.arret.2022.100198>
- Benzaghta, M. A., Elwalda, A., Mousa, M. M., Erkan, I., & Rahman, M. (2021). SWOT analysis applications: An integrative literature review. *Journal of Global Business Insights*, 6(1), 54–72.
- El-Amin, A. (2022). Be ALL-STAR! Situation, Tasks, Action, Results (STAR): Handling Tense Situations. *The Midwest Quarterly*, 64(1), 47–57.

- Evdokimov, I. M., & Krut'ko, I. S. (2021). Samorealizatsiya v kouchinge kak osnova effektivnoy tekhnologii razvitiya i vospitaniya sovremennogo cheloveka. *Gosudarstvennaya molodezhnaya politika: vyzovy i sovremennye tekhnologii raboty s molodezh'yu*, Yekaterinburg, 136–142.
- Fomina, A. M. (2022). *Rezul'taty empiricheskogo issledovaniya individual'no-psikhologicheskikh osobennostey samorealizatsii kursantov i slushateley v uchebnoy deyatel'nosti*. ВВК 88.8 P84, 9, 398.
- Gold, C. A., Jensen, R., Sasnal, M., et al. (2024). Impact of a coaching program on resident perceptions of communication confidence and feedback quality. *BMC Medical Education*, 24, 435. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05383-5>
- Greif, S., Möller, H., Scholl, W., Passmore, J., & Müller, F. (2022). Coaching Definitions and Concepts. In *International Handbook of Evidence-Based Coaching*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-81938-5\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-81938-5_1)
- Hryshchenko, M., & Zelenin, V. (2025). Self-Realization Strategies and Their Impact on Mental Health in the Context of Professional Development. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias*, 4, 3.
- Hussein, M. Y., Omar, A. J., Mohamad, M., & Abdul Rahman, I. (2023). An Effectiveness of Group Model Coaching for Improving Life Balance Among Youth. *International Journal of Sustainable Construction Engineering and Technology*, 14(3), 80–100. <https://penerbit.uthm.edu.my/ojs/index.php/IJSCET/article/view/15010>
- Ivanchenko, O. S., Tikhonovskova, S. A., Zalevskaya, A. A., & Belasheva, I. V. (2021). Managing the professional and qualification and innovative potential of youth in the system of higher education. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 41(1/2), 202–210.

- Juvonen-Posti, P., & Vuorento, M. (2025). Enhancing individual task performance and productivity: an ethnographic observational study of supported employment among social services clients in Finland. *BMC Public Health*, 25(1), 214. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21464-6>
- Kharlamova, Yu. O., Shchegoleva, S. A., & Shkarina, T. Yu. (2021). *SWOT-analiz kak instrument analiza podgotovki nauchno-pedagogicheskikh kadrov s tsel'yu formirovaniya strategii uluchsheniya. Nauchnyy zhurnal NIU ITMO. Seriya "Ekonomika i ekologicheskiy menedzhment"*, (2), 116–124.
- Kim, Y. R., Tyrer, P., & Hwang, S. T. (2021). Personality Assessment Questionnaire for ICD-11 personality trait domains: Development and testing. *Personality and Mental Health*, 15(1), 58–71.
- Kleinitz, P., Sabariego, C., & Cieza, A. (2022). Development of the WHO STARS: a tool for the systematic assessment of rehabilitation situation. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 103(1), 29–43. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2021.04.025>
- Krasnova, S. G. (2022). *Razvitie obrazovaniya. Razvitie obrazovaniya*, 5(2), 31–37.
- Kuan, C. M., & Abu Bakar, H. (2023). Managerial coaching to improve on organizational performance: A case study of a multinational company. *Global Business Management Review (GBMR)*, 15(2), 1–19. <https://doi.org/10.32890/gbmr2023.15.2.1>
- Krishna, L. K. R., Kwok, H. Y. F., Ravindran, N., et al. (2024). A systematic scoping review of mentoring support on professional identity formation. *BMC Medical Education*, 24, 1380. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06357-3>
- Latypova, E. A. (2024). *Effektivnost' kognitivno-povedencheskoy psikhoterapii v uluchshenii psikhoemotsional'nogo sostoyaniya studentov. BBK 88.2: 74 S56*, 213.

- Legostaeva, E. S., & Maksimov, A. Yu. (2019). *Kouching kak tekhnologiya raboty s liderami organizatsii. Nauchnyy vzglyad v budushchee*, 2(12), 69–75.
- Liu, Shih Hsiung. (2024). An Online Mentoring Program for Teacher Education Students to Learn School-Based Interdisciplinary Curriculum Design. *The International Journal of Learning in Higher Education*, 31(2), 135–153. <https://doi.org/10.18848/2327-7955/CGP/v31i02/135-153>
- Manal, R., Mohamed, D., & Fatima-Zahra, G. (2024). A Teachers' Coaching Approach to Sustainable Professional Development. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 26(1), 63–80.
- Mendes, T., & Hinshelwood, R. D. (Eds.). (2024). *Containment, Organisations and the Working Task* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315146416>
- Mingzhi, S. (2024). Abraham Harold Maslow. In Z. Kan (Ed.), *The ECPH Encyclopedia of Psychology*. Springer, Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-97-7874-4\\_103](https://doi.org/10.1007/978-981-97-7874-4_103)
- Mishneva, S. D. (2022). *Ispol'zovanie testa R. M. Belbina dlya sozdaniya sbalansirovannoy komandy. Uchyonyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, (1) (203), 243–247.
- Myers, A. C., & Kumar, S. (2024). When is neuroscience stretched too far?: a spotlight on 'coaching to the pea'. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 22(2), 177–191. <https://doi.org/10.24384/6r19-kc27>
- Narain, S., & Maheshwari, S. (2022). Expanding the self behind closed doors: Exploring the role of the lockdown in self-realization among young adults. *Journal of Adult Development*, 29(4), 295–305.
- Obukhova, Yu. V., & Borokhovskiy, E. F. (2021). *Emotsional'nyy intellekt kak faktor uspeшной samorealizatsii studentov sotsionomicheskikh i bionomicheskikh tipov professiy*.

*Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*, 26(2), 40–51.

<https://doi.org/10.17759/pse.2021260204>

Passmore, J., Liu, Q., Tee, D., & Tewald, S. (2023). The impact of COVID-19 on coaching practice: results from a global coach survey. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 16(2), 173–189.

Pérez de Guzmán Padrón, S., Del Moral-Espín, L., & Pais, I. (2024). The (new) moonlighting: between survival and self-realization at work. A look from the European experience. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 42(1), 41–57. <https://doi.org/10.5209/crla.89110>

Pavai, P. S., Geetha, K., Vigneshwari, J., & Suganthi, L. M. (2021). Investigation of relation between decision making and Self-Actualization. *Materials Today: Proceedings*, 37, 785–788. <https://doi.org/10.1016/j.matpr.2020.06.002>

Rahman, M. A. (2023). Professional development in an institution through the GROW model. *Assyfa Learning Journal*, 1(2), 112–121.

Rothwell, W. J., & Bakhshandeh, B. (2022). *High-Performance Coaching for Managers: A Step-By-Step Approach to Increase Employees' Performance and Productivity*. Productivity Press.

Rowland, A., Myers, S., Elford, M. D., & Smith, S. J. (2023). Coaching virtually to support professional learning. *Journal of Special Education Technology*, 38(1), 75–85. <https://doi.org/10.1177/01626434211036098>

Sadyrova, M. S. (2022). *Tsennostnye predpochteniya i strategii adaptatsii vypusnikov vuzov Rossii i Kazakhstana k sovremennomu rynku truda*. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika*, (9) (101), 15–19.

Savenkova, E. V., & Klocheva, K. D. (2022). *Potentsial kouching-tekhnologii v povyshenii*

- professional'nogo masterstva molodogo pedagoga. Nauka i shkola, (3), 101–111.*
- Schneider, J. R., Aaby, T., Boessenkool, S., et al. (2024). Creating better internships by understanding mentor challenges: findings from a series of focus groups. *International Journal of STEM Education, 11*, 60. <https://doi.org/10.1186/s40594-024-00518-y>
- Shevyakova, A. L., Petrenko, E. S., Kuttybayeva, N. B., & Urazbekov, A. K. (2021). *Osobennosti kouchinga: keys vzaimodeystviya supervayzerov i torgovykh agentov. Kreativnaya ekonomika, 15(3), 1019–1038.*
- Stelter, R. (2021). Third-generation coaching: theory, research and practice. In *Third Wave Cognitive Behavioural Coaching: Contextual, Behavioural and Neuroscience Approaches for Evidence Based Coaching.*
- Stepanova, G. (2023). *Development of the foundations of humanitarian expertise in Russia: History and methodology. Chelovek, 34(6), 148–160.*  
<https://doi.org/10.31857/S023620070029309-6>
- Sundukova, G. M., Derevyagina, L. N., & Shramchenko, T. B. (2022). *Kouching kak resurs dlya innovatsionnykh izmeneniy v podgotovke bakalavrov. Vestnik evraziyskoy nauki, 14(3), 6.*
- Taheri, E., Athar, M. E., Ebrahimi, A., Atashipoor, H. S., Taheri, M., & Mollae, H. (2021). The Persian version of the personality beliefs questionnaire-short-form (PBQ-SF): a psychometric evaluation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 1–15.* <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00420-4>
- Taras, Z. M., & Mesyura, V. I. (2022, May). Application of the wheel of life balance to time management software. In *2022 International Conference on Development and Application Systems (DAS)* (pp. 178–185). IEEE.
- Tsentr razvitiya trudovykh resursov. (2023). *Raboचाia sila budushchego: molodezh na rynke truda*

*Kazakhstan*. Ministerstvo truda i sotsial'noi zashchity naseleniia Respubliki Kazakhstan.

<https://iac.enbek.kz/ru/node/1349>

Tsentr razvitiya trudovykh resursov. (2022). *Rynok truda Kazakhstan: na puti k tsifrovoy real'nosti* (Labor market of Kazakhstan: On the path to digital reality). Ministerstvo truda i sotsial'noy zashchity naseleniya Respubliki Kazakhstan. <https://iac.enbek.kz>

Tulloch, C. (2022). 'If I don't do some coaching I will burst'. *European Journal of Cultural Studies*, 25(6), 1666–1675. <https://doi.org/10.1177/13675494221117594>

The origins of SWOT analysis. *Long Range Planning*, 56(3), Article 102304.

<https://doi.org/10.1016/j.lrp.2023.102304>

Walmsley, A., & Nabi, G. (2024). Entrepreneurship mentoring in higher education: how does the mentor benefit? *Journal of Small Business and Enterprise Development*, 31(7), 1279–1301.

<https://doi.org/10.1108/JSBED-01-2023-0022>

Waterman, A. S. (2024). Self-actualization. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6218–6221). Cham: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-](https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2626)

[1\\_2626](https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2626)

Zholdasbekov, A. A., Sykhynbaeva, Zh. S., & Dzhanzakova, M. A. (2024). *KOUCHING KAK INNOVATSIONNYY INSTRUMENT PODGOTOVKI BUDUSHCHIKH SPETSIALISTOV*. *Academic Research in Educational Sciences*, 5(Conference NUU 5), 237–242.

Zimmer, W. K., & Matthews, S. D. (2022). A virtual coaching model of professional development to increase teachers' digital learning competencies. *Teaching and Teacher Education*, 109, 103544.

**Приложение А: Информационное письмо участнику**

Уважаемый респондент!

Меня зовут Ибраева Линара Нурлановна, магистрант Maqsut Narikbayev University (далее - MNU).

Прошу Вас принять участие в интервью в рамках моей магистерской работы на тему: «Эффективность коучинг подхода в самореализации личности»

Цель опроса: целью интервью является изучение мнений и оценок студентов, знакомых с областью коучинга и психологии, относительно эффективности коучинга в процессе самореализации личности.

Опрос займёт в среднем от 15 до 20 мин.

Интервью носит сугубо конфиденциальный характер, гарантируется полная приватность Ваших ответов. Этические процедуры академических исследований, проводимых Академией, требуют, чтобы респонденты официально соглашались на проведение экспертного опроса и на то, как будет использоваться информация, содержащаяся в анкетировании. Для этого Вам будет предоставлена форма согласия на проведение экспертного опроса.

Заранее благодарю Вас за сотрудничество.

Приложение: форма информированного согласия на проведение интервью на 1 листе и вопросы.

С уважением,

Линара Ибраева

### **Приложение В: Форма информированного согласия**

Я понимаю, Ибраева Л., магистрант Maqsut Narikbayev University (далее - MNU), готовит и пишет диссертационную работу на тему «Эффективность коучинг подхода в самореализации личности» которая будет размещена на официальном веб-сайте MNU.

В целях оказания содействия магистранту в подготовке диссертации, я согласился дать интервью и предоставить информацию и другие материалы, которые будут использоваться в рамках исследования, включая мой личный опыт, комментарии, оценки, замечания и воспоминания.

Я понимаю, что интервью будет проведено посредством платформы Google Forms и далее будет подготовлена расшифровка данных.

Настоящим я даю разрешение автору использовать, цитировать или перефразировать все, или любую часть опроса его диссертационном исследовании, научных публикациях и презентациях.

Я понимаю и признаю, что автор или MNU будут единственным владельцем всех авторских и других прав на диссертационное исследование, научные публикации и презентации.

Я признаю и соглашаюсь с тем, что не имею права получать какие-либо платежи от автора или MNU.

Согласовано и подтверждено:

Дата:

*Подпись*

ФИО

**Приложение С: Опросный лист, использованный в исследовании**

**ВОПРОСЫ:**

**Закрытые вопросы**

1. Ваш возраст:

A) 20

B) 21

C) 22

D) 23

2. Использовали ли вы ранее услуги коуча для профессиональной самореализации или находились ли вы под руководством наставника?

A) Да

B) Нет

3. Сколько времени вы уделяете для профессиональной самореализации в неделю?

A) 1–5 часов

B) 6–10 часов

C) 11–20 часов

D) Более 20 часов

4. Чувствуете ли вы, что коучинг помог вам лучше понять свои личные цели?

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

A) Да

B) Нет

5. Были ли у вас конкретные цели, которые вы достигли благодаря коучингу?

A) Да

B) Нет

6. Считаете ли вы, что коучинг повлиял на вашу эффективность в работе или учебе?

A) Да

B) Нет

7. Хотели бы вы продолжить работу с коучем в будущем?

A) Да

B) Нет

8. Пользовались ли вы другими методами для саморазвития помимо коучинга?

A) Да

B) Нет

**Открытые вопросы**

9. Какие преимущества вы видите в использовании коучинга для достижения профессиональной самореализации?

10. Какие конкретные изменения вы заметили в своей жизни после начала коучинга?

11. Какие аспекты вашей личности вы считаете наиболее важными для развития в профессиональной среде через коучинг?

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

12. Как вы определяете успешность коучинга в контексте своей профессиональной самореализации?
13. Какие препятствия или вызовы вы сталкивались в процессе самореализации с помощью коучинга?
14. Какие изменения в вашем поведении или мышлении вы отмечаете благодаря коучингу?
15. Какие ресурсы или инструменты, предоставленные в рамках коучинга, оказались наиболее полезными для вас?

**Вопросы по шкале лжи:**

16. Достигли ли вы каких-либо конкретных целей, которые вы ставили перед собой в начале коучинга?  
  
А) Да  
  
В) Нет
17. По шкале от 1 до 10, как вы оцениваете влияние коучинга на вашу продуктивность в работе или учебе?
18. Вы согласны с утверждением, что коучинг-подходы не оказали на вас никакого влияния в процессе самореализации?  
  
А) Да  
  
В) Нет

**Приложение D: Таблица результатов методики «Колесо самореализации» для  
контрольной группы (до тренингов)**

<b>Участник</b>	<b>Навыки обучения</b>	<b>Личное обучение</b>	<b>Финансовая стабильность</b>	<b>Карьерный рост</b>	<b>Мотивация и цели</b>	<b>Интеграция и друзья</b>	<b>Влияние и участие</b>	<b>Комфорт на работе</b>
1	6.5	6.3	6.7	6.6	6.8	6.9	6.7	6.8
2	6.8	6.5	6.8	6.7	6.7	6.6	6.8	6.7
3	7.0	6.7	6.9	6.9	6.8	6.7	7.0	6.8
4	6.7	6.5	6.7	6.6	6.5	6.9	6.6	6.9
5	6.9	6.6	6.8	6.7	6.6	6.7	6.5	6.6
6	6.8	6.4	6.9	6.7	6.7	6.8	6.7	6.7
7	6.9	6.7	6.7	6.6	6.8	6.9	6.8	6.7
8	6.6	6.3	6.8	6.5	6.7	6.8	6.6	6.6
9	6.7	6.6	6.9	6.7	6.9	6.7	6.9	6.9

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Участник</b>	<b>Навыки обучения</b>	<b>Личное обучение</b>	<b>Финансовая стабильность</b>	<b>Карьерный рост</b>	<b>Мотивация и цели</b>	<b>Интеграция и друзья</b>	<b>Влияние и участие</b>	<b>Комфорт на работе</b>
10	6.8	6.5	6.7	6.6	6.8	6.6	6.7	6.8
11	6.7	6.5	6.9	6.7	6.6	6.9	6.5	6.6
12	6.9	6.6	6.8	6.8	6.7	6.8	6.7	6.7
13	6.6	6.4	6.7	6.7	6.8	6.9	6.6	6.8
14	6.8	6.5	6.7	6.5	6.7	6.8	6.5	6.6
15	6.7	6.6	6.9	6.7	6.9	6.7	6.6	6.7
16	6.6	6.4	6.8	6.8	6.6	6.6	6.5	6.6
17	6.9	6.7	6.9	6.7	6.8	6.7	6.7	6.9
18	6.8	6.5	6.7	6.6	6.7	6.9	6.8	6.8
19	6.6	6.4	6.7	6.5	6.6	6.7	6.7	6.6
20	6.7	6.6	6.8	6.6	6.7	6.8	6.6	6.7
21	6.7	6.6	6.8	6.7	6.8	6.8	6.9	6.8

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Участник</b>	<b>Навыки обучения</b>	<b>Личное обучение</b>	<b>Финансовая стабильность</b>	<b>Карьерный рост</b>	<b>Мотивация и цели</b>	<b>Интеграция и друзья</b>	<b>Влияние и участие</b>	<b>Комфорт на работе</b>
22	6.8	6.5	6.9	6.6	6.9	6.8	6.8	6.9
23	6.9	6.6	6.9	6.8	6.9	6.7	6.9	6.9
24	6.7	6.5	6.8	6.7	6.7	6.7	6.8	6.8
25	6.8	6.7	6.9	6.9	6.8	6.8	6.9	6.9
26	6.7	6.6	6.8	6.6	6.8	6.7	6.8	6.7
27	6.9	6.7	6.8	6.9	6.9	6.9	6.9	6.9
28	6.6	6.5	6.7	6.6	6.7	6.6	6.7	6.7
29	6.8	6.6	6.8	6.8	6.8	6.7	6.8	6.8
30	6.9	6.6	6.9	6.7	6.9	6.8	6.9	6.8
31	6.7	6.5	6.8	6.6	6.7	6.7	6.7	6.6
32	6.8	6.6	6.9	6.8	6.8	6.8	6.9	6.7
33	6.7	6.5	6.8	6.7	6.7	6.6	6.8	6.8

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Участник	Навыки обучения	Личное обучение	Финансовая стабильность	Карьерный рост	Мотивация и цели	Интеграция и друзья	Влияние и участие	Комфорт на работе
34	6.8	6.6	6.8	6.7	6.9	6.7	6.8	6.7
35	6.9	6.7	6.9	6.9	6.9	6.9	6.9	6.9
36	6.6	6.6	6.8	6.6	6.7	6.7	6.6	6.7
37	6.8	6.7	6.9	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8
38	6.7	6.5	6.8	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7
39	6.8	6.6	6.9	6.8	6.8	6.7	6.9	6.8
40	6.9	6.6	6.9	6.7	6.9	6.8	6.9	6.9
41	6.9	6.6	6.9	6.9	6.8	6.8	7.1	6.8
42	6.7	6.7	6.7	6.6	6.8	6.5	6.6	6.6
43	6.6	6.6	6.7	6.5	7.0	6.8	6.9	6.5
44	6.7	6.6	6.6	6.8	6.7	6.8	6.8	7.0
45	6.8	6.4	6.9	6.5	6.8	6.5	6.7	6.7

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Участник</b>	<b>Навыки обучения</b>	<b>Личное обучение</b>	<b>Финансовая стабильность</b>	<b>Карьерный рост</b>	<b>Мотивация и цели</b>	<b>Интеграция и друзья</b>	<b>Влияние и участие</b>	<b>Комфорт на работе</b>
46	6.9	6.6	6.8	6.7	6.6	6.7	6.8	6.9
47	6.9	6.3	6.8	6.6	6.7	6.9	7.1	6.8
48	6.7	6.6	6.8	6.8	6.7	6.8	6.7	6.5
49	6.9	6.8	6.8	6.9	6.9	6.7	7.0	6.9
50	6.8	6.8	6.4	6.8	6.8	6.8	6.9	6.4
51	6.8	6.7	7.0	6.6	6.7	6.7	7.0	6.7
52	6.7	6.7	6.8	6.8	6.7	6.8	6.8	6.5
53	6.8	6.6	6.8	6.7	6.6	6.7	6.8	6.6
54	6.8	6.7	7.1	6.7	6.8	6.8	6.6	6.7
55	6.8	7.0	6.8	6.7	6.8	6.6	7.1	6.8
56	6.9	6.5	7.0	6.5	6.9	7.1	6.8	6.6
57	6.8	6.5	6.6	6.7	6.6	6.9	6.8	6.9

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Участник	Навыки обучения	Личное обучение	Финансовая стабильность	Карьерный рост	Мотивация и цели	Интеграция и друзья	Влияние и участие	Комфорт на работе
58	6.7	6.6	6.9	6.5	6.8	7.0	6.7	6.7
59	6.8	6.7	6.6	6.5	6.9	6.8	6.9	6.8
60	6.7	6.6	6.8	6.6	7.1	6.9	6.7	6.8
61	6.9	6.6	6.8	6.6	6.9	6.8	6.9	6.8
62	6.8	6.5	6.8	6.7	6.8	6.7	6.9	6.9
63	6.9	6.7	6.9	6.8	6.8	6.8	7.0	6.9
64	6.7	6.6	6.8	6.6	6.7	6.7	6.8	6.8
65	6.9	6.7	6.9	6.7	6.9	6.9	6.9	6.9
66	6.8	6.6	6.9	6.6	6.8	6.8	6.8	6.8
67	6.9	6.8	6.8	6.7	6.8	6.7	6.9	6.8
68	6.8	6.7	6.9	6.6	6.9	6.8	6.8	6.8
69	6.8	6.6	6.8	6.8	6.8	6.9	6.8	6.7

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Участник</b>	<b>Навыки обучения</b>	<b>Личное обучение</b>	<b>Финансовая стабильность</b>	<b>Карьерный рост</b>	<b>Мотивация и цели</b>	<b>Интеграция и друзья</b>	<b>Влияние и участие</b>	<b>Комфорт на работе</b>
70	6.7	6.6	6.9	6.8	6.8	6.8	6.8	6.7
71	6.8	6.5	6.9	6.7	6.9	6.8	6.9	6.8
72	6.8	6.6	6.9	6.7	6.9	6.8	6.9	6.8
73	6.8	6.7	6.9	6.7	6.8	6.7	6.9	6.7
74	6.9	6.7	6.9	6.8	6.8	6.8	6.9	6.9
75	6.9	6.8	6.9	6.9	6.9	6.9	6.9	6.9
76	6.8	6.6	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8	6.8
77	6.7	6.5	6.9	6.8	6.8	6.7	6.8	6.7
78	6.9	6.7	6.9	6.8	6.9	6.8	6.9	6.9
79	6.8	6.6	6.9	6.7	6.9	6.7	6.9	6.8
80	6.9	6.6	6.9	6.7	6.9	6.8	6.9	6.9

**Приложение Е: Таблица результатов методики «Колесо самореализации» для  
контрольной группы (после тренингов)**

<b>Участник</b>	<b>Навыки и обучение</b>	<b>Личное обучение</b>	<b>Финансовая стабильность</b>	<b>Карьерный рост</b>	<b>Мотивация и цели</b>	<b>Интеграция и друзья</b>	<b>Влияние и участие</b>	<b>Комфорт на работе</b>
1	6.4	6.8	6.9	6.7	6.3	6.9	6.5	6.8
2	6.6	6.6	7.0	6.9	6.5	7.2	6.7	6.9
3	6.5	6.7	6.8	6.8	6.4	6.8	6.4	6.7
4	6.3	6.6	6.7	6.9	6.3	7.0	6.6	6.9
5	6.6	6.7	6.9	6.7	6.6	6.8	6.7	6.8
6	6.7	6.8	6.9	6.6	6.5	6.9	6.5	6.7
7	6.5	6.6	7.1	6.8	6.4	7.0	6.6	6.8
8	6.6	6.7	6.9	6.8	6.5	6.8	6.4	6.8
9	6.7	6.6	6.8	6.7	6.3	6.9	6.5	6.9
10	6.6	6.7	6.9	6.7	6.4	7.0	6.5	6.9

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Участник</b>	<b>Навыки обучения</b>	<b>Личное обучение</b>	<b>Финансовая стабильность</b>	<b>Карьерный рост</b>	<b>Мотивация и цели</b>	<b>Интеграция и друзья</b>	<b>Влияние и участие</b>	<b>Комфорт на работе</b>
11	6.7	6.6	7.0	6.8	6.5	7.1	6.6	6.7
12	6.6	6.7	6.9	6.6	6.4	6.9	6.4	6.7
13	6.5	6.6	6.8	6.7	6.5	6.8	6.3	6.6
14	6.6	6.7	6.8	6.8	6.4	6.9	6.6	6.8
15	6.7	6.6	6.9	6.7	6.5	6.9	6.5	6.9
16	6.4	6.5	6.9	6.7	6.3	6.7	6.4	6.8
17	6.6	6.8	6.8	6.9	6.5	6.9	6.6	6.9
18	6.5	6.6	7.0	6.8	6.3	6.8	6.5	6.8
19	6.6	6.7	6.9	6.8	6.4	6.9	6.4	6.7
20	6.5	6.6	6.8	6.7	6.3	6.8	6.3	6.7
21	6.5	6.7	6.9	6.7	6.4	7.1	6.6	6.8
22	6.6	6.6	6.8	6.8	6.5	7.0	6.7	6.9

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Участник</b>	<b>Навыки обучения</b>	<b>Личное обучение</b>	<b>Финансовая стабильность</b>	<b>Карьерный рост</b>	<b>Мотивация и цели</b>	<b>Интеграция и друзья</b>	<b>Влияние и участие</b>	<b>Комфорт на работе</b>
23	6.5	6.8	6.9	6.6	6.6	7.2	6.6	6.8
24	6.6	6.7	6.8	6.7	6.4	7.0	6.5	6.7
25	6.4	6.7	6.9	6.6	6.5	7.1	6.6	6.9
26	6.6	6.6	6.9	6.8	6.5	7.0	6.6	6.8
27	6.5	6.6	6.9	6.7	6.4	7.2	6.5	6.9
28	6.7	6.7	7.0	6.8	6.6	7.0	6.6	6.9
29	6.6	6.7	6.9	6.6	6.4	7.1	6.5	6.8
30	6.7	6.7	7.0	6.7	6.5	7.0	6.6	6.9
31	6.6	6.6	6.9	6.7	6.5	7.1	6.5	6.9
32	6.7	6.8	6.8	6.8	6.6	7.2	6.6	6.8
33	6.5	6.7	6.9	6.6	6.5	7.0	6.7	6.7
34	6.6	6.6	6.8	6.7	6.4	7.0	6.6	6.8

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Участник</b>	<b>Навыки обучения</b>	<b>Личное обучение</b>	<b>Финансовая стабильность</b>	<b>Карьерный рост</b>	<b>Мотивация и цели</b>	<b>Интеграция и друзья</b>	<b>Влияние и участие</b>	<b>Комфорт на работе</b>
35	6.7	6.7	6.9	6.8	6.5	7.1	6.6	6.9
36	6.5	6.6	6.8	6.7	6.5	7.0	6.5	6.8
37	6.6	6.7	6.9	6.6	6.5	7.1	6.6	6.9
38	6.5	6.6	6.9	6.7	6.5	7.0	6.6	6.8
39	6.6	6.7	6.8	6.8	6.5	7.0	6.7	6.9
40	6.7	6.8	6.9	6.8	6.6	7.1	6.6	6.9
41	6.6	6.7	6.8	6.6	6.5	7.0	6.5	6.8
42	6.5	6.7	6.9	6.7	6.5	7.1	6.6	6.9
43	6.7	6.6	6.9	6.6	6.4	7.2	6.7	6.8
44	6.6	6.6	6.9	6.7	6.5	7.1	6.6	6.9
45	6.5	6.7	6.8	6.8	6.5	7.0	6.5	6.8
46	6.6	6.6	6.9	6.8	6.4	7.0	6.6	6.9

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Участник</b>	<b>Навыки обучения</b>	<b>Личное обучение</b>	<b>Финансовая стабильность</b>	<b>Карьерный рост</b>	<b>Мотивация и цели</b>	<b>Интеграция и друзья</b>	<b>Влияние и участие</b>	<b>Комфорт на работе</b>
47	6.7	6.7	6.9	6.6	6.6	7.1	6.6	6.8
48	6.6	6.8	6.8	6.7	6.5	7.0	6.6	6.8
49	6.5	6.7	6.9	6.7	6.5	7.2	6.7	6.9
50	6.6	6.8	6.9	6.8	6.6	7.1	6.6	6.8
51	6.7	6.6	6.9	6.7	6.4	7.0	6.5	6.9
52	6.6	6.7	6.9	6.6	6.5	7.1	6.6	6.8
53	6.5	6.8	6.8	6.8	6.5	7.0	6.7	6.9
54	6.6	6.7	6.9	6.6	6.5	7.1	6.6	6.8
55	6.7	6.7	6.8	6.7	6.5	7.0	6.6	6.9
56	6.6	6.7	6.9	6.8	6.4	7.1	6.5	6.8
57	6.6	6.6	6.9	6.6	6.5	7.0	6.5	6.9
58	6.5	6.7	6.9	6.7	6.5	7.2	6.6	6.9

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Участник</b>	<b>Навыки обучения</b>	<b>Личное обучение</b>	<b>Финансовая стабильность</b>	<b>Карьерный рост</b>	<b>Мотивация и цели</b>	<b>Интеграция и друзья</b>	<b>Влияние и участие</b>	<b>Комфорт на работе</b>
59	6.7	6.8	6.8	6.7	6.5	7.1	6.7	6.9
60	6.6	6.7	6.9	6.8	6.5	7.1	6.6	6.9
61	6.7	6.6	6.9	6.6	6.5	7.0	6.6	6.8
62	6.6	6.7	6.8	6.7	6.6	7.1	6.5	6.9
63	6.5	6.6	6.9	6.7	6.5	7.2	6.6	6.8
64	6.6	6.7	6.9	6.6	6.4	7.0	6.6	6.9
65	6.6	6.7	6.8	6.7	6.5	7.1	6.7	6.8
66	6.7	6.6	6.9	6.8	6.6	7.0	6.6	6.9
67	6.6	6.7	6.9	6.6	6.5	7.1	6.6	6.8
68	6.5	6.8	6.8	6.7	6.6	7.0	6.5	6.9
69	6.6	6.7	6.9	6.7	6.5	7.1	6.6	6.9
70	6.7	6.6	6.8	6.6	6.5	7.0	6.6	6.8

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Участник</b>	<b>Навыки обучения</b>	<b>Личное обучение</b>	<b>Финансовая стабильность</b>	<b>Карьерный рост</b>	<b>Мотивация и цели</b>	<b>Интеграция и друзья</b>	<b>Влияние и участие</b>	<b>Комфорт на работе</b>
71	6.6	6.7	6.9	6.8	6.5	7.1	6.5	6.9
72	6.7	6.6	6.9	6.7	6.4	7.0	6.6	6.9
73	6.6	6.8	6.9	6.8	6.6	7.2	6.7	6.8
74	6.7	6.6	6.9	6.6	6.5	7.1	6.6	6.9
75	6.6	6.7	6.8	6.7	6.5	7.0	6.6	6.8
76	6.6	6.7	6.9	6.8	6.5	7.1	6.6	6.9
77	6.7	6.7	6.9	6.7	6.6	7.0	6.7	6.9
78	6.5	6.6	6.8	6.6	6.5	7.1	6.5	6.9
79	6.6	6.7	6.9	6.7	6.6	7.0	6.6	6.8
80	6.6	6.8	6.9	6.8	6.5	7.1	6.6	6.9

**Приложение F: Таблица результатов методики «Колесо самореализации» для  
экспериментальной группы (до тренингов)**

<b>Участник</b>	<b>Навыки и обучение</b>	<b>Личное обучение</b>	<b>Финансовая стабильность</b>	<b>Карьерный рост</b>	<b>Мотивация и цели</b>	<b>Интеграция и друзья</b>	<b>Влияние и участие</b>	<b>Комфорт на работе</b>
1	6.5	6.3	6.7	6.4	6.7	6.5	6.8	6.6
2	7.1	6.8	7.0	6.9	6.9	7.0	7.1	6.9
3	6.9	6.5	6.8	6.6	6.7	6.7	6.9	6.8
4	6.3	6.1	6.5	6.2	6.5	6.3	6.7	6.5
5	6.6	6.5	6.7	6.5	6.6	6.6	6.8	6.7
6	7.3	7.0	7.2	7.1	7.1	7.2	7.3	7.1
7	6.8	6.8	7.1	6.8	7.0	7.0	7.1	7.0
8	7.0	6.6	6.8	6.5	6.7	6.7	6.9	6.7
9	6.2	6.7	6.9	6.7	6.8	6.8	6.9	6.8
10	6.7	6.4	6.6	6.3	6.5	6.5	6.7	6.6

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Участник</b>	<b>Навыки обучения</b>	<b>Личное обучение</b>	<b>Финансовая стабильность</b>	<b>Карьерный рост</b>	<b>Мотивация и цели</b>	<b>Интеграция и друзья</b>	<b>Влияние и участие</b>	<b>Комфорт на работе</b>
11	7.1	6.7	6.9	6.8	6.9	6.9	7.0	6.9
12	6.9	6.9	7.1	7.0	7.0	7.1	7.2	7.0
13	6.6	6.5	6.8	6.6	6.7	6.7	6.8	6.7
14	6.7	6.6	6.8	6.5	6.7	6.7	6.8	6.7
15	6.8	6.7	6.9	6.7	6.8	6.8	7.0	6.9
16	7.2	6.8	7.0	6.9	6.9	6.9	7.1	7.0
17	6.5	6.9	7.1	7.0	7.0	7.0	7.1	7.0
18	6.8	6.4	6.6	6.3	6.5	6.5	6.7	6.5
19	7.0	6.5	6.7	6.4	6.6	6.6	6.8	6.6
20	6.3	6.7	6.9	6.7	6.8	6.8	7.0	6.8

**Приложение G: Таблица результатов методики «Колесо самореализации» для  
экспериментальной группы (после тренингов)**

<b>Участн ик</b>	<b>Навык и обучен ия</b>	<b>Лично е обучен ие</b>	<b>Финансов ая стабильн ость</b>	<b>Карьерн ый рост</b>	<b>Мотива ция и цели</b>	<b>Интегра ция и друзья</b>	<b>Влиян ие и участ ие</b>	<b>Комфо рт на работе</b>
1	7.2	7.0	7.1	7.0	7.2	7.1	7.2	7.1
2	7.5	7.2	7.3	7.2	7.4	7.3	7.4	7.2
3	7.3	7.0	7.1	7.0	7.2	7.1	7.2	7.1
4	7.1	6.8	7.0	6.8	7.0	7.0	7.0	7.0
5	7.2	7.0	7.1	7.0	7.1	7.1	7.2	7.1
6	7.6	7.4	7.5	7.3	7.5	7.5	7.6	7.4
7	7.4	7.2	7.3	7.1	7.3	7.3	7.4	7.3
8	7.2	7.0	7.1	7.0	7.2	7.1	7.2	7.1
9	7.1	7.0	7.0	6.9	7.1	7.0	7.1	7.0
10	7.3	7.0	7.1	7.0	7.2	7.1	7.2	7.1

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

<b>Участник</b>	<b>Навыки обучения</b>	<b>Личное обучение</b>	<b>Финансовая стабильность</b>	<b>Карьерный рост</b>	<b>Мотивация и цели</b>	<b>Интеграция и друзья</b>	<b>Влияние и участие</b>	<b>Комфорт на работе</b>
11	7.4	7.2	7.3	7.1	7.3	7.2	7.3	7.2
12	7.3	7.2	7.3	7.2	7.3	7.3	7.4	7.2
13	7.2	7.0	7.1	7.0	7.1	7.1	7.2	7.1
14	7.1	7.0	7.0	6.9	7.0	7.0	7.1	7.0
15	7.2	7.1	7.2	7.0	7.2	7.1	7.2	7.1
16	7.5	7.3	7.4	7.2	7.4	7.3	7.5	7.3
17	7.3	7.2	7.3	7.2	7.3	7.2	7.3	7.2
18	7.1	6.9	7.0	6.9	7.0	7.0	7.1	7.0
19	7.2	7.0	7.1	7.0	7.1	7.1	7.2	7.1
20	7.0	7.0	7.0	6.9	7.0	7.0	7.1	7.0

**Приложение Н: План работы и календарный план**

<b>Период</b>	<b>Этап</b>	<b>Содержание</b>
Сентябрь 2024	Подготовительный этап	Формулировка окончательной версии темы и целей исследования, составление исследовательского предложения (proposal). Проведен обзор ключевой литературы для обоснования актуальности и выработки исследовательского вопроса. После обсуждения с научным руководителем утвержден план исследования и рабочая гипотеза.
Октябрь- ноябрь 2024	Теоретический этап	Углубленное изучение литературы по теме. Выполнен систематический обзор современных исследований по коучинг-подходу и самореализации личности (монографии, статьи в базах Scopus, РИНЦ, Параграф). На основе обзора сформирована теоретическая модель исследования, уточнены понятия и выделены измеряемые показатели самореализации. Сформулированы гипотезы об ожидаемом влиянии коучинга на эти показатели.
Декабрь 2024	Методологический этап	Разработка дизайна и методов исследования. Подобраны и адаптированы инструменты сбора данных: психологические тесты и авторские опросники (включая «Колесо самореализации» и шкалы оценки эффективности коучинга). Разработана детальная программа коучинг-тренинга для

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Период	Этап	Содержание
		экспериментальной группы, согласованная с научным руководителем. Подготовлены документы для этической экспертизы и поданы в комитет. К концу месяца получено одобрение комитета (протокол № 14 от 27.12.2024).
Январь 2025	Пилотная версия и организационная подготовка	<p>Проведено пилотное испытание разработанных анкет на небольшой выборке схожих респондентов. По результатам пилотной версии скорректированы формулировки отдельных вопросов для повышения их ясности и надежности. Параллельно начат набор участников основного исследования: распространены объявления в студенческих сообществах, произведен отбор добровольцев согласно критериям.</p> <p>Сформированы списки экспериментальной (желающие пройти коучинг) и контрольной групп, согласованы расписание и формат предстоящих сессий.</p>
Февраль 2025	Сбор данных - предтест	<p>Реализован первый замер: всем участникам обеих групп разослана ссылка на онлайн-опросник (предтест). В течение февраля получены и сохранены исходные данные по уровню самореализации, личностным установкам, командным ролям и внутренним убеждениям. Проводился мониторинг заполнения, напоминания участникам при</p>

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Период	Этап	Содержание
		<p>необходимости, проверка данных на полноту.</p> <p>Контрольная группа на этом этапе никаких активностей, кроме заполнения опроса, не осуществляла.</p>
Март 2025	Экспериментальный этап – коучинг-программа и посттест	<p>Участники экспериментальной группы прошли коучинговый тренинг из 6 сессий, проводившийся в период с 1 по 31 марта 2025 г. (по 2 часа еженедельно).</p> <p>Тематики и упражнения сессий соответствовали целям развития самореализации (мотивация, уверенность, целеполагание, внутренняя активность), как подробно описано в методологии. Контрольная группа в это время не получала никакого воздействия. Также в последние дни марта всем участникам повторно выслан опросник посттестового замера. К началу апреля собраны данные после вмешательства (повторные результаты тех же методик для обеих групп).</p>
Апрель 2025	Анализ данных и оформление результатов, написание заключительных разделов	<p>Начата обработка полученных количественных данных. Проведено кодирование и очистка ответов, объединение пред- и пост-результатов по каждому участнику. С помощью статистического ПО Jamovi произведен анализ: вычислены изменения показателей самореализации в экспериментальной группе по</p>

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Период	Этап	Содержание
		<p>сравнению с контрольной (проведен дисперсионный анализ ANOVA с фактором «время» и «группа»).</p> <p>Выявлены статистически значимые эффекты коучинг-вмешательства (при их наличии) и рассчитаны количественные показатели эффекта. Результаты сведены в таблицы, подготовлены черновые графики для иллюстрации динамики.</p> <p>Интерпретированы полученные результаты с опорой на теорию и предыдущие исследования: проведено обсуждение, проверка гипотез, сформулированы выводы о влиянии коучинг-подхода на самореализацию. Начато написание заключительной части магистерской диссертации – разделов с анализом результатов, обсуждением, выводами и рекомендациями. Одновременно оформлялись приложение (программа тренинга, образцы анкет) и список литературы по стандарту APA 7. Черновой полный текст работы направлен научному руководителю для ознакомления.</p>
Май 2025	Завершение работы и защита	<p>Получены комментарии и правки от научного руководителя, на их основе внесены изменения в текст (уточнены формулировки, исправлены недочеты, улучшено соответствие методологических разделов</p>

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОУЧИНГ ПОДХОДА В САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Период	Этап	Содержание
		<p>поставленным задачам). Подготовлена финальная версия диссертации, которая прошла внутреннюю проверку на соответствие требованиям. В первой половине июня работа была официально представлена комиссии для предварительной оценки.</p> <p>Заключительным шагом стала защита магистерской диссертации, состоявшаяся в мае 2025 года, где были предоставлены цели, методология, ключевые результаты и выводы об эффективности коучинг-подхода в самореализации личности.</p>