

Сова София Дмитриевна, студент,  
«Воронежский государственный педагогический университет»

## КОУЧИНГ-ПОДХОД: КОЛЕСО БАЛАНСА КАК ИНСТРУМЕНТ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Аннотация.** Настоящая статья рассматривает коучинг как инструмент личностного развития обучающихся, фокусируясь на одном из ключевых его применений – инструменте «Колесо баланса». Исследуется сущность коучинга, его гносеологические основы и ключевые принципы, в том числе сформулированные Мэрилин Аткинсон, которые создают фундамент для доверительных отношений и раскрытия потенциала студента.

**Ключевые слова:** Коучинг, коучинг-подход, колесо баланса, инструмент, принципы, развитие.

В современном образовании, ориентированном на всестороннее развитие личности, коучинг выходит за рамки традиционных методов обучения, предлагая инструменты для раскрытия внутреннего потенциала каждого студента.

Существуют разные комбинации осмысления коучинга как разноаспектного определения, сущность которого варьируется от обстоятельств и целей. Обобщая труды зарубежных авторов, можно выделить следующие трактовки данного понятия:

1. У. Тимоти Голви: «Коучинг – это искусство создания, с помощью беседы и поведения, среды, которая облегчает движение человека к желаемым целям, так, чтобы оно приносило удовлетворение» [2].

2. М. Дауни: «Коучинг – это искусство содействовать повышению результативности, обучению и развитию другого человека» [3].

3. Дж. Уитмор: «Коучинг – это раскрытие потенциала человека с целью повышения его эффективности, это помощь в обучении, а не преподавание. Коучинг не техника, а метод управления и взаимодействия с людьми, способ мышления, способ бытия, структурированный процесс» [6].

Таким образом, коучинг – это раскрытие потенциала личности для максимизации производительности и эффективности во всех областях деятельности. Вместе с тем, это технология, направленная на развитие лидерских, коммуникативных и других способностей, выступает в качестве эффективной помощи в достижении целей профессиональной деятельности через постановку «сильных» вопросов, дающих возможность подвести человека к адекватному решению, принять ответственность за свой выбор, действия и переживания.

Как отмечает Президент Международного Эриксоновского университета коучинга, доктор психологии Мэрилин Аткинсон, в основе эффективного взаимодействия педагога со студентами лежат ключевые принципы [1]:

- **Вера в студента:** Видеть в каждом ученике только хорошее, обращаться с ним как с полноценной, умной, сильной, способной, умелой и талантливой личностью.
- **Неизбежность развития:** Понимать, что изменения и развитие каждого человека не только возможны, но и неизбежны.
- **Внутренние ресурсы:** Осознавать, что для развития у каждого есть все необходимые ресурсы.
- **Лучший выбор:** Принимать, что каждый человек делает в данной ситуации наилучший выбор из доступных ему.
- **Позитивное намерение:** Основопологать, что в основе любого действия человека лежит позитивное намерение.



- **Ориентация на будущее:** Устанавливать цели деятельности, которые всегда позитивны и обращены к будущему.

Эти принципы создают фундамент для доверительных отношений, где студент чувствует себя безопасно и получает поддержку для исследования своих возможностей.

Коучинг определяется как процесс, который помогает человеку по-новому взглянуть на развитие своей личности на конкретном этапе, открывая глаза на многие вещи, полезные для него. Используя нужные методы и приемы, личность посредством коучинга может достичь высочайших результатов. Ценность коучинга заключается в искренней вере педагога-коуча в способности студента при решении им как теоретических, так и практических задач. Это позволяет раскрываться талантам и способностям каждого обучающегося, создавая атмосферу победы, успеха и счастья [5].

Коучинговые технологии в руках профессионального педагога-коуча помогают обучающемуся достичь четко поставленной цели. Среди таких технологий можно выделить: «Колесо баланса», «Шкалу удовлетворенности», открытые и закрытые вопросы, стратегию Уолта Диснея, «Историю успеха», использование метафорических карт и т. д.

**«Колесо баланса»: наглядный инструмент самоанализа.**

«Колесо баланса» — это визуальная модель, представляющая собой круг, разделенный на сектора. Каждый сектор символизирует важную сферу жизни человека. Инструмент позволяет увидеть наиболее «узкие» места обучающегося, а также зоны его дальнейшего развития, это наглядный и простой инструмент для диагностики ситуации (рис. 1).

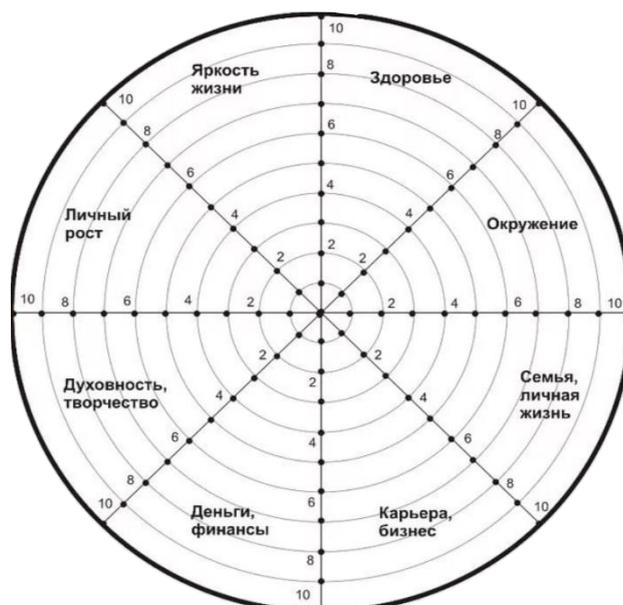


Рисунок 1. Колесо баланса

Студент оценивает каждую «спицу» колеса по десятибалльной шкале, где 0 – в середине, а 10 – на ободу колеса; 0 – состояние, когда у человека нет энергии в данной сфере (нет знаний, навыков, опыта); 10 – идеальное состояние, когда данная сфера полностью развита и не нуждается ни в каком изменении. Важно, и это одна из основных особенностей коучинга, что обучающийся сам работает с этим инструментом, не пытаясь найти единственно правильного решения. Однако правильного решения здесь быть не может. Использование данного инструмента подойдет для понимания истинных потребностей студента, его желаний и целей. Неровные края полученного «колеса» наглядно демонстрируют, какие сферы жизни требуют большего внимания, а какие, возможно, избыточно занимают время и энергию. Затем



обучающийся должен определить, каким он хотел бы видеть свое состояние в каждой сфере. Эти желаемые оценки формируют «идеальное колесо». Сравнивая текущее и идеальное состояние, обучающийся совместно с коучем выявляет приоритетные направления для развития. Формулируются конкретные, измеримые, достижимые, актуальные и ограниченные по времени (SMART) цели, а также разрабатываются шаги для их достижения. Далее необходимо определить первый, самый маленький и простой шаг, который студент готов сделать в ближайшее время. Например, студент, желая улучшить свою успеваемость, оценил свое текущее состояние на 4 из 10, а идеальное – на 9. SMART-целью было определено «Сдать текущий зачет по дисциплине X с оценкой не ниже «4» к конкретной дате». После постановки цели, студент и коуч совместно определили первый шаг: «Сегодня до конца дня найти в расписании 30 минут для просмотра одной лекции по теме, вызывающей наибольшие затруднения». Этот простой, конкретный и выполнимый шаг, который можно сделать сразу, помогает преодолеть инерцию и двигаться в направлении желаемых изменений. Регулярное возвращение к «Колесу баланса» позволяет обучающимся отслеживать свой прогресс, корректировать планы и видеть, как их усилия влияют на общую гармонию жизни.

Подчеркивая эффективность коучинга, Международная федерация коучинга выделяет основополагающие принципы: «результативность = потенциал – вмешательство», «нет поражений, есть только обратная связь», «личная зрелость – ключевая компетенция коуча», «каждый человек хороший». Эти принципы, примененные к использованию «Колеса баланса», побуждают [5]:

- **Максимально раскрывать потенциал:** Позволить студенту самостоятельно находить решения, минимизируя директивное вмешательство педагога.
  - **Воспринимать трудности как обратную связь:** Неудовлетворенность какой-либо сферой – это мотив для дальнейших действий, а не повод для критики и недовольства собой.
  - **Сохранять фокус на студенте:** Педагог-коуч, обладая зрелостью, помогает студенту увидеть свои собственные возможности и ресурсы.
  - **Утверждать ценность каждого:** Принцип «каждый человек хороший» создает основу для принятия собственных оценок и стремления к улучшениям без страха осуждения.
- Преподаватели, использующие коучинговый подход, могут интегрировать «Колесо баланса» в образовательный процесс следующим образом:
- **Индивидуальные консультации:** Обсуждать результаты инструмента «Колесо баланса» с обучающимися, помогая им ставить цели.
  - **Групповые тренинги:** Организовать внеучебные занятия, где обучающиеся смогут делиться своим опытом (без раскрытия личной информации, если это нежелательно) и учиться друг у друга.
  - **Проектная деятельность:** Использовать «Колесо баланса» как стартовую точку для постановки личных целей в рамках учебных проектов.
  - **Рефлексивные практики:** Предлагать обучающимся периодически возвращаться к инструменту для оценки своего прогресса.

Внедрение коучинговых технологий, и в частности инструмента «Колесо баланса», в современный образовательный процесс открывает значительные перспективы для личностного и профессионального развития обучающихся. Данный подход, ориентированный на раскрытие внутреннего потенциала студента, формирование его субъектной позиции и развитие навыков саморегуляции, позволяет перейти от трансляции знаний к развитию компетенций, необходимых для успешной самореализации в динамично меняющемся мире. «Колесо баланса» выступает в качестве эффективного диагностического и развивающего инструмента, способствующего повышению осознанности студентов, постановке ими



осмысленных целей и их последующему достижению. Интеграция коучинговых принципов в педагогическую практику, основанная на вере в студента, принятии его как личности, обладающей внутренними ресурсами, и ориентации на будущее, формирует доверительную образовательную среду, стимулирующую продуктивное взаимодействие и рост. Дальнейшее исследование и апробация подобных методик позволят более полно использовать потенциал коучинга для формирования гармонично развитой личности, способной к непрерывному обучению и самосовершенствованию.

*Список литературы:*

1. Аткинсон, М. Достижение целей: Пошаговая система / Мэрилин Аткинсон, при участии Рае Т. Чойс ; Пер. с англ. – М. : Альбина Паблшер. – 2024. – 282 с. – (Трансформационный коучинг: Наука и искусство).
2. Голви, Тимоти У. Работа как внутренняя игра. Раскрытие личного потенциала / У. Тимоти Голви ; Пер. с англ. Т. Гутниковой. – М. : Манн, Иванов и Фербер. – 2018. – 270 с.
3. Дауни, М. Эффективный коучинг. Уроки коуча коучей / Пер. с англ. – М.: Изд-во «Добрая книга». – 2014. – 288 с.
4. Кулемина, Е.В. Коучинг – эффективная технология психолого-педагогического сопровождения учащихся // Психология учебной и профессиональной деятельности. – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью «Академиздат». – 2018. – С. 34-38.
5. Перцев А.В., Карнаух И.И. Коучинг. Успех после успеха. – Ростов н/Д. : Феникс. – 2011. – 112 с.
6. Уитмор, Дж. Коучинг высокой эффективности / Пер. с англ. – Москва: Международная академия корпоративного управления и бизнеса. – 2005. – 168 с.

