

УДК 37.041

И. М. Евдокимов,  
И. С. Крутько

Уральский федеральный университет  
имени первого Президента России  
Б. Н. Ельцина,  
г. Екатеринбург, Россия

I. M. Evdokimov,  
I. S. Krutko

Ural Federal University  
named after the first President of Russia  
B. N. Yeltsin,  
Yekaterinburg, Russia

## **САМОРЕАЛИЗАЦИЯ В КОУЧИНГЕ КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОЙ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

---

---

В статье поднимается проблема человеческого капитала как важного и стратегического ресурса современности. Предлагается коучинг как одна из популярных и результативных технологий подобного типа. Выдвигается идея о важности и фундаментальности понятия самореализация в коучинге. Определяется, насколько самореализации является значимым аспектом коучинга при развитии и воспитании человека.

Ключевые слова: человеческий капитал, индивидуальный подход, технология, коучинг, самореализация

## **SELF-REALIZATION IN COACHING AS THE BASIS OF EFFECTIVE TECHNOLOGY OF DEVELOPMENT AND EDUCATION OF A MODERN PERSON**

---

---

The article raises the problem of human capital as an important and strategic resource of our time. Coaching is offered as one of the most popular and effective technologies of this type. The idea of the importance and fundamental nature of the concept of self-realization in coaching is put forward. It is determined how much self-realization is a significant aspect of coaching in the development and upbringing of a person.

Keywords: human capital, individual approach, technology, coaching, self-realization

С глобальным развитием научно-технического прогресса на первое место выходит человек. Об этом свидетельствует и повсеместное развитие компьютерных технологий, искусственного интеллекта и нейросетей. Да, в XXI веке «машины» развиваются все больше и больше, но без человека они еще долгое время, а возможно и никогда, не смогут двигаться вперед и совершенствоваться. Человек остается движущей силой, направляющей и созидающей, от развития которой зависит дальнейшее будущее нашего мира. В более практическом смысле это означает, что для развитых и развивающихся стран самым главным ресурсом становится человеческий капитал. Это ставит перед профессиональным и научным сообществом множество задач, среди которых главной остается возвращение человека эффективного и развитого всесторонне. Для решения этой проблемы приходится совершенствовать старые и разрабатывать новые методы развития и воспитания человека на протяжении всей его жизни, начиная с его рождения и заканчивая смертью. Высказывание «Век живи — век учись тому, как следует жить» Луция Аннея Сенека, римского философа-стоика, поэта и государственного деятеля, спустя столько тысяч лет звучит как никогда актуально [1]. Но как воспитать подобного индивида нового времени, который сможет достойно выдержать настоящие и будущие вызовы, стоящие перед человечеством?

Если во главу угла ставится человек, то следует учитывать, что каждый из нас по своей природе индивидуален. Это означает, что и подход к его развитию и воспитанию должен быть индивидуальным. О подобном говорили многие классики педагогики.

Одним из первых отечественных педагогов, кто обратил внимание на индивидуальный подход к обучающимся, стал Я. А. Каменский. В своем труде «Великая дидактика» он отметил, что ученики или студенты отличаются своими способностями: «У одних особенности острые, у других — тупые, у одних гибкие и податливые, у других твердые и упрямые, одни стремятся к знаниям ради знания, другие увлекаются механической работой» [2].

Позднее К. Д. Ушинский одним из первых попытался разработать и описать теоретические основы индивидуального подхода. Параллельно с К. Д. Ушинским апробировал индивидуальный подход в Яс-

нополянской школе Л. Н. Толстой. В его концепции одним из основных принципов работы был выделен принцип доступности обучения для каждого ученика, вне зависимости от возраста и способностей, как интеллектуальных, так и физических. Свою концепцию обучения Л. Н. Толстой строил не только на личном опыте, но и на основе трудов И. М. Сеченова «Рефлексы головного мозга» и «Элементы мысли».

Позднее А. С. Макаренко в своих работах говорил о том, что должна существовать как общая программа воспитания личности, так и индивидуальный корректив к ней. Кроме того, на основе своего опыта он отмечал колоссальное влияние отдельной личности на отдельную личность, что также является частью индивидуального подхода.

Таким образом, в XIX и XX веках отечественные педагоги уделяли большое внимание индивидуальному подходу, говоря о необходимости учета индивидуальных особенностей каждого ученика или студента в процессе обучения и воспитания. Однако, при наличии личного опыта каждого из них, четких рекомендаций и наработок описано и сформулировано не было.

Наиболее эффективным в процессе возвращения человека является именно индивидуальный подход, поэтому технологии человеческого развития и воспитания, которые в основе своей базируются на индивидуальности, выходят на первый план. Одной из наиболее популярных и результативных можно выделить коучинг.

Коучинг (*англ.* coaching, от coach — тренировать, инструктировать) — особый вид развивающей практики, партнерский диалог, в котором независимый специалист — коуч — помогает человеку сформировать цели своего личного, делового и профессионального развития, раскрыть и мобилизовать свои возможности и ресурсы для их достижения. Коуч не имеет преимуществ в предметных знаниях и опыте, не дает рекомендаций, но имеет опыт работы с жизненными и профессиональными вызовами, конструктивным переводом проблемы в задачу, развивающей обратной связи; поддерживающим диалогом, направленным на достижение значимых результатов. Обращаясь к коучу, человек работает с ним не в роли ученика (как в обучении), стажера (как в наставничестве) или пациента (как в психологической помощи, психотерапии), а в роли партнера по диалогу для прояснения и самоопределения своей жизненной позиции, своих намерений, приоритетов, целей, задач и планов, поиску продуктивных решений, способов их реализации [3].

Коуч помогает человеку: прояснить и уточнить области и цели его развития, проверить цели и задачи на органичность миру личности, реалистичность, расставить приоритеты, сформулировать цели и измеримые показатели их достижения, выстроить программу своего развития, план достижения результатов, отслеживать продвижение к поставленным целям, при необходимости вносить в программу развития изменения.

Методика коучинга сконцентрирована на мотивации человека, а не на жизненных наставлениях, уроках и советах, то есть считается, что коуч не дает особых рекомендаций своему «ученику». В процессе разговора они как будто совместно ищут ответы на возникающие вопросы. Искусство тренера правильно задавать вопросы является ключевым инструментом подхода к человеку.

В результате прохождения коучинга человек должен сам раскрыть свой потенциал, возможности и в дальнейшем с ними работать. Этот процесс также связан с идеей, что кроме самого человека, никто не знает, что с ним происходит и по каким причинам. И только он сам может отыскать выход из сложившейся ситуации. Коуч же является проводником своего «ученика» на данном пути, он помогает направить взгляд человека на то самое важное, что приведет его к достижению цели.

Таким образом, коучинг — это отличный шанс научиться понимать взаимосвязь своих внутренних процессов и состояний с внешними событиями, а также научиться управлять и контролировать их, учитывая все возможные последствия своих действий. Главным результатом этих знаний и их практического применения будет структурирование, порядок, равновесие в жизни и естественный успех. Сама философия коучинга, где человек — это уникальная целостная личность с огромным потенциалом и возможностями реализовать все свои потребности и желания, делает нормой счастье, гармонию и успех во всех аспектах человеческой жизни. Согласно теории многовариантного будущего, которое зависит от выбора и внутреннего настроя, очевидно, что путь, по которому идет клиент этого метода, является наиболее оптимальным для развития и успеха.

Основной задачей в коучинге становится помощь человеку самому прийти до цели. Коуч не указывает путь, а только направляет человека на возможные пути; человек сам принимает решение, куда и как ему двигаться, исходя из своих собственных настоящих желаний, ценно-

стей и потребностей. В этом принципе коучинга отражается мысль, что человека нельзя заставить, он должен сам захотеть. Идея о том, что только он и никто другой живет жизнь и эта жизнь принадлежит самому человеку, человек сам автор своей жизни, немного корректирует изначальную задачу о развитии и воспитании человека. Получается, что для успешного решения проблемы человеку необходима самореализация. Стремление к самореализации позволит человеку постоянно двигаться по пути собственного воспитания и развития. И именно самореализация является одной из основных аспектов коучинга.

Что такое самореализация и почему она так важна в коучинге?

Определение самореализации в науках о человеке различается и зависит от того или иного подхода к пониманию человека вообще. Например, в эпоху Просвещения считали, что человек есть духовное и рациональное существо. Капитализм, построенный на идеологии рационализма, сформировал специфическую форму «человеческого дома» как социальной среды, в которой нивелировались индивидуальность, самобытность, неповторимость человеческой личности [4].

Необходимо отметить, что собственно понятие «самореализация» употребляется лишь в современных исследованиях и трактовка этого понятия обычно крайне размыта и довольно абстрактна. Под самореализацией понимается некоторое «стремление к раскрытию себя», реализации своего «потенциала», при этом не дается четкого определения того, что называется «потенциалом». «Биологизаторские» теории понимают самореализацию как человеческий вариант адаптации к среде и подчеркивают ее автономный, неосознанный характер. Теории мотивации к развитию и росту фокусируются на сознательном стремлении к достижениям и рассматривают жизнь человека как процесс последовательного достижения социально обусловленных целей. Гуманистические теории описывают самореализацию как функцию индивидуальности, изучая базовую потребность человека в самореализации. Вероятно, наиболее точное определение самореализации следует искать на пересечении имеющихся подходов. Стремление к самореализации, будучи автономным психическим механизмом, энергетически обеспечиваемым взаимоусилением напряжений различных дефицитарных потребностей (это в пользу биологизаторских теорий), подкрепляется и усиливается личностными и социальными в своей основе потребностями «делать что-то лучше» (это в пользу теорий развития и роста), а также осмысливается человеком, в результате чего обретает

интенцию, дополнительно усиливаясь (в пользу гуманистических теорий). Условно говоря, стремление к самореализации — это следствие суммарной (или генерализованной, в терминологии Г. Мюррея) мотивации, в структуре которой отчетливо просматриваются три классических уровня человеческой психики — индивидуальный, личностный и индивидуальный.

Изучение различных подходов к проблемам формирования и развития личности, жизненного пути и стратегии жизни дает основания говорить о том, что самореализация — это не только раскрытие человеком своих способностей, реализация возможностей, личностный рост и обретение «самости», о чем говорит нам гуманистическая психология. Самореализация — это еще и физическое и психическое развитие человека, реализация целей и ценностей, достижение успехов, опыт неудач и тому подобное.

Таким образом, необходимым и достаточным критерием субъективной удовлетворенности самореализацией являются три условия: 1) достижение желаемого результата деятельности, 2) максимальное использование своих физических и психических возможностей в процессе деятельности, 3) разумная субъективная «цена» результата. Выполнение этих условий в ходе всякой деятельности возможно только в случае правильной постановки цели деятельности.

Почему же самореализация так важна для коучинга, несмотря на всю спорность данного понятия? Ответом на этот вопрос станет определение самореализации, данное в «Энциклопедии социологии»: «Самореализация (от *рус.* само и *лат.* *realis* — вещественный, действительный) — выявление и развитие индивидом личностных способностей во всех сферах деятельности» [5].

Коучинг, как сфера деятельности, рассматривает любые планируемые позитивные изменения не только целостно, но и во взаимосвязи всех сфер жизни человека. Она направлена на сохранение и поддержание равновесия и гармоничного развития. По-другому это называется системным подходом. Данный метод помогает человеку понять, принять и развивать процессы на разных уровнях его жизни: его способности, ценности, его окружение, идентификацию его миссии и видение.

Развитие человека с каждым годом становится все более и более актуальным, а задачи по внедрению эффективных технологий развития и воспитания человека, способного успешно функционировать в ус-

ловиях современных мировых вызовов, приобретает стратегический характер и является ключом к успешному развитию. Способность человека к саморазвитию станет успешной стратегией для адаптации его к жизни и для решения возможных проблем настоящего и будущего. Именно на понятии самореализации строятся основные принципы коучинга как технологии воздействия на человека в целях его развития и воспитания, отталкивающейся от индивидуальных особенностей каждого.

#### *Литература*

1. Афоризмы. URL: <https://persons-aforism.ru/aforizm/6218> (дата обращения: 12.01.2021).
2. Педагогическое наследие / Я. А. Коменский, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци. М. : Педагогика, 1989. 416 с.
3. Большая российская энциклопедия. URL: <https://bigenc.ru/psychology/text/5094802> (дата обращения: 12.01.2021).
4. Иванов М. С. Психология самореализации личности в компьютерной игровой деятельности. М. ; Кемерово : Кузбассвузиздат, 2008. 151 с.
5. Энциклопедия социологии. Книжный дом / А. А. Грицанов [и др.]. М. : Энциклопедия, 2003. 1312 с.