

ГОРБАТОВА ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА

кандидат психологических наук,
доцент кафедры прикладной социальной психологии и конфликтологии
Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы,
el_gorbatova@mail.ru

YELENA GORBATOVA

*Cand.Sc. (Psychology), Associate Professor, Department of Applied Social Psychology and Conflictology,
St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*

УДК 159.99

КОУЧИНГ: МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

COACHING: THE METHOD OF TEACHING THE DISCIPLINE

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается опыт саморазвития студентов в процессе изучения ими дисциплины «Коучинг». Уточняются специфика коучинга и основные принципы, на которых он базируется. Формулируются требования, предъявляемые к коучу, и предлагается вариант практического развития компетенций будущего специалиста. Анализируется возможность применения мозгового штурма и групповых упражнений при подготовке коуча. Доказывается эффективность обучения студентов коучингу, учебная польза от нововведений. Описываются вероятные трудности при внедрении методики в учебный план и предлагаются действия, направленные на профилактику проблем.

ABSTRACT. The article considers the experience of self-development of students in the process of studying the discipline «Coaching.» It clarifies the features of coaching and its basic principles. The author formulates requirements for a coach, and suggests the practical development of competences of the future expert. The possibility of the use of brainstorming and group exercises in the preparation of a coach is analyzed. Author describes the principles of effective teaching of students in coaching and analyzes the benefits of innovations. The potential difficulties in the implementation of a technique within the curriculum and actions aimed at preventing problems are discussed.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: коучинг, принципы коучинга, требования, предъявляемые к коучу, организация обучения коучингу, мозговой штурм, прогнозируемые результаты обучения.

KEYWORDS: coaching, principles of coaching, requirements imposed to a coach, organization of training in coaching, brainstorming, predicted results of training.

Современные тенденции в образовании требуют от преподавателя высшей школы большей гибкости при выборе методов обучения. Необходимо дать возможность студентам «изучать материал в том режиме и таким способом, который максимально удобен для его усвоения» [6, с. 82]. И особенно это применимо к «Коучингу», дисциплине, требующей от студентов творческого подхода и личной заинтересованности в результате.

Коучинг — это искусство организатора проводить беседы, в результате которых клиент получает помощь в достижении определенных целей. С одной стороны, коучинг представляет собой тип консультирования, с другой — это уникальный подход, вобравший в себя самое ценное из систем помощи человеку. Из психотерапии коучингом заимствованы: принятие клиента таким, каков он есть; создание безопасного пространства для него; отсутствие внесения коучем (англ. coach — инструктор, помогающий обучающемуся достичь некоей жизненной или профессиональной цели) собственных моделей

и рецептов; помощь клиенту в осознании его картины мира. Из тренерства коучинг вобрал: стимулирование активных изменений; поддержку инициативы; помощь в создании внутренних и внешних стимулов; совместную деятельность [7]. Все это делает коучинг продуктивным и привлекательным для тех, кому важно управлять своей жизнью, полностью реализовать свои способности.

В основе коучинга лежит следующий принцип: клиент сам знает ответы на свои вопросы или может их найти. Внешне работа коуча во время сессии действительно выглядит как задавание вопросов, но это лишь на первый, «неподготовленный» взгляд. На самом деле основным инструментом коуча является его собственная личность, его ценности и способности. В коучинге необходимо постоянное саморазвитие, коуч — это человек, который берет на себя обязательство постоянно развиваться, потому что только тогда он сможет помочь своему клиенту [5].

Есть огромное количество знаний и умений, которые могут помочь коучу лучше выполнять свою

работу. Прежде всего это умение слушать. Коуч должен не только понять, как развивается процесс и как прогрессирует клиент на пути реализации, но и уловить все нотки неискренности и признаки сомнений. Слушание на более глубоком уровне открывает коучу доступ к интуиции — глубинному знанию, позволяющему обрабатывать гораздо больше впечатлений и информации, чем можно проанализировать сознательно. В искусстве коучинга главными являются эмпатия и четкое логическое мышление. Не умея создавать атмосферу доверия и поддержки, сочувствовать и сопереживать, коуч вряд ли сможет сделать общение продуктивным. В то же время даже если он обладает выдающимися эмпатическими способностями, умеет слушать, тактичен и доброжелателен, это еще не означает, что он поможет человеку решить его проблемы. Необходимо обладать моделями мышления и решения задач, чтобы с их помощью клиент мог бы научиться решать все быстрее и эффективнее.

Ведущие специалисты в области коучинга [2; 3; 5; 7] в качестве основных выделяют следующие способности коуча:

- постоянно демонстрирует собственную целостность и открытость;
- видит много способов работы с клиентом и в каждый момент выбирает наиболее эффективный;
- полностью сконцентрирован на том, что говорит и о чем умалчивает клиент;
- создает непринужденные отношения с клиентом, демонстрируя гибкую и уверенную манеру поведения;
- эффективно использует юмор, создавая ощущение легкости и энергии;
- концентрирует внимание на клиенте и его планах, а не на своих планах, составленных для клиента;
- выдвигает точки зрения, соответствующие целям клиента, и, не симпатизируя ни одной из них, убеждает клиента рассмотреть их;
- поддерживает активные эксперименты, где клиент сразу же пробует то, что было предметом обсуждения;
- демонстрирует уважение к восприятию клиента, личности клиента и его стилю обучения;
- проводит различие между словами, интонацией и языком тела;
- активизирует самодисциплину клиента и заставляет клиента отвечать за результаты запланированных действий;
- помогает клиенту открывать новые для себя мысли и убеждения, усиливающие его способность предпринимать активные действия и достигать того, что для него важно;
- развивает способность клиента рефлексировать, учиться на опыте и принимать решения;
- обеспечивает постоянную поддержку и поддерживает новые модели поведения и действия;
- перефразирует, обобщает и отзеркаливает сказанное клиентом, чтобы убедиться в четкости и правильности понимания;
- вдохновляет и способствует усилению выражения клиентом его чувств;

- задает такие вопросы, которые обнажают информацию, необходимую для получения клиентом максимальной пользы от взаимодействия с коучем;
- пользуется метафорами и аналогиями, чтобы помочь проиллюстрировать важную мысль;
- демонстрирует уверенность в работе с сильными эмоциями, способен управлять собой и не позволяет эмоциям клиента брать над собой верх и запутывать себя.

Этот список, приведенный далеко не в полном формате, позволяет понять, что процесс коучинга — не обучение конкретным умениям и навыкам, а тотальное изменение всей жизни человека. Такой процесс, безусловно, более эффективен, когда человек участвует в нем максимально осознанно и самостоятельно. Правило применимо не только к самому процессу коучинга, но и к организации обучения будущего специалиста.

И. Ялом [8] проводил исследование среди практикующих психологов и выявил, что работа над собой повышает профессиональные возможности специалиста. Кроме того, анализ ответов опрошенных позволил сделать вывод, что с большей вероятностью настрой на личную терапию будет присутствовать у тех специалистов, которые получили первичный опыт работы над собой еще в годы обучения. Несмотря на признаваемую значимость данного момента, современные программы обучения психологов не предусматривают специальных курсов, направленных на развитие самовосприятия, самопонимания и самоосознания. Есть хорошая практика в институте психоанализа: специалист получает право работать с клиентом лишь после прохождения курса личной терапии, после того, как он не только смог увидеть «изнутри» возможности и ограничения своей профессии, но и получил материал для самоисследования. Очевидно, назрела необходимость пересмотреть систему взглядов на профессиональное обучение и психологов.

Исходя из структуры современной базовой программы обучения студентов-психологов, можно найти несколько вариантов для расширения понимания ими себя:

- факультативные курсы, посвященные групповой терапии, на которых студенты получают материал для самоисследования;
- система обязательного прохождения студентами нескольких тренингов личностного роста в процессе учебной практики;
- обучение в рамках учебных дисциплин с практической направленностью (например: «Основы психокоррекции», «Тренинг», «Психологическое консультирование», «Коучинг»).

В данной статье рассматривается опыт саморазвития студентов в процессе изучения ими дисциплины «Коучинг». Наши занятия строятся таким образом, что все семинары посвящены практическому развитию компетенций эффективного коуча и личному консультированию студентов по их реальным проблемам.

Так, например, лекции об основополагающих принципах коучинга предшествует упражнение «Солнечные очки», разработанное Мерилин Аткинсон [2] для начинающих специалистов.

Студентам предлагается разделить на пары и по очереди примерить на себя роли «клиента» и «коуча». В задачу клиента входит последовательный рассказ двух травмирующих историй из своей жизни и отслеживание собственных эмоций и мыслей в процессе рассказа.

Коучу дается инструкция: «Сообщите вашему собеседнику, что вы собираетесь примерить две разные пары солнцезащитных очков, а вместе с ними "примерить" два абсолютно разных способа бытия, слушания и взаимодействия с собеседником. Затем попросите партнера поделиться своими впечатлениями по завершении упражнения.

Слушая первую историю, виртуально наденьте на себя темные солнцезащитные очки, т.е. смотрите на него так, будто с ним что-то не в порядке, он беспомощен, надломлен и недееспособен. Рассматривая своего партнера таким образом, замечайте, какие к вам приходят мысли, как вы ведете себя, как отвечаете партнеру, что чувствуете по отношению к нему. Какого рода отклик вы получаете от него? Отметьте про себя его позу, язык тела, жесты, выражение лица, тон, слова, которые он использует. Осознайте, что ощущает он, когда его воспринимают как беспомощное, надломленное, недееспособное существо. Как это меняет его поведение? Каково общее качество вашего взаимодействия?

Во время слушания второй истории, мысленно наденьте светлые солнцезащитные очки. На этот раз осуществите полный сдвиг в своем восприятии партнера. Слушайте и воспринимайте его как целостного, со всеми необходимыми ресурсами, полного сил и дееспособного человека. Смотрите на него как на гения, который растет и учится, естественно и легко прикладывает ко всему свою мудрость. Обратите внимание на собственные мысли и чувства по отношению к партнеру, на свое поведение и отклик. Снова понаблюдайте за партнером, заметьте его позу, язык тела, жесты, выражение лица, тон и слова. Какие сдвиги вы увидели на этот раз? Как вы думаете, что он ощущает, когда его слушают и воспринимают совершенно иным способом — как цельного, умелого, обладающего всеми необходимыми ресурсами, сильного и способного к действию человека? Как сказывается на его поведении ваше отношение к нему? Как он ощущает себя в разговоре? Каково общее качество вашего взаимодействия? Когда вы получите всю информацию, попросите партнера остановиться и предложите поделиться впечатлениями».

После этого упражнения, занимающего не более 20 минут, у некоторых студентов появляется целый шквал эмоций; и, вербализуя свои внутренние переживания, они выходят на новый уровень понимания сути коучинга.

Студенты, побывавшие в роли «клиента», отмечали:

«Когда на меня смотрели через темные очки, я чувствовала, что меня осуждают, все время теряла нить разговора. Мне не хватало поддержки» (Л. С., 21 год).

«Во время первого рассказа я все время испытывала дискомфорт. Мне хотелось остановиться и оказать сопротивление» (А. Н., 21 год).

«Я заметила, что во время второй беседы мое внимание само сместилось от негатива к видению выхода из ситуации» (Г. Д., 22 года).

«Когда меня слушали в светлых очках, я чувствовала вдохновение. Мне хотелось продолжать этот разговор, и теперь мне кажется, что ситуация, о которой я рассказывала, была просто необходима в моей жизни» (П. Р., 21 год).

Студенты, примерившие роль «коуча», рассказывали:

«Когда рассматриваешь собеседника как человека беспомощного и недееспособного, то начинаешь чувствовать невероятную ответственность, которая заставляет все время раздавать советы. Я прямо-таки чувствовала, что она без меня не справится, и очень от этого устала» (Т. Н., 20 лет).

«Когда на мне были светлые очки, то я почувствовала, что то ли мои вопросы становятся более действенными, то ли клиент умнеет на моих глазах» (Е. В., 22 года).

«Во втором случае не только клиент, но и я сама чувствовала себя увереннее. Я больше доверяла нам обоим» (М. С., 21 год).

После обмена чувствами и первыми мыслями мы переходим к попытке самостоятельного выделения из пока еще сумбурного материала основополагающих принципов коучинга. Студенты разделяются на рабочие группы по пять человек и получают задание в течение 30 минут на базе полученного в упражнении опыта с помощью мозгового штурма записать правила, на которых базируется коучинг.

Мозговой штурм — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные для использования на практике [6, с 74]. Правильно организованный мозговой штурм включает три обязательных этапа. На первом этапе четко формулируется проблема, происходит отбор участников, определяется ведущий, озвучиваются правила работы в группе. К числу основных относят следующие правила:

- запрещается всякая критика идей, высказываемых во время проведения мозгового штурма;
- поощряются самые безумные идеи;
- количество идей должно превалировать над их качеством;
- разрешается использовать уже высказанные другими участниками идеи для развития своих мыслей;
- каждая идея фиксируется;
- участники высказываются по очереди, в определенном порядке.

Второй этап — основной, на нем происходит генерация идей. Если группе участников трудно избавиться от традиционных подходов и стереотипов в решении проблемы — рекомендуется остановить ход работы и ввести ограничения: в течение 2–3 минут предлагать только непрактичные и самые необычные идеи. На третьем этапе, когда все

идеи высказаны, проводится их анализ, развитие и отбор.

Этот метод специально разработан для получения максимального количества предложений. Он позволяет работать над любой проблемой, имеющей несколько возможных вариантов решений. В процессе мозгового штурма, как правило, вначале версии не отличаются высокой оригинальностью, но, по прошествии некоторого времени, шаблонные решения исчерпываются — и у участников начинают возникать необычные идеи. Эффективность метода поразительна: пять человек за полчаса могут выдвинуть более сотни идей.

Примеры предложенных студентами идей по поводу правил, на которых базируется коучинг: «Каждый человек может сам решать свои проблемы» «Уважение к клиенту позволяет ненасильственно преобразовать его внутренний мир», «Не существует негативного опыта», Доброжелательное отношение к человеку активизирует его внутренние ресурсы», «Доверие и безоценочное отношение к клиенту развивает его способность двигаться в нужную сторону».

И только после этого уже достаточно заинтересованной аудитории я рассказываю, что в основе коучинга лежат пять принципов, истинная приверженность к которым и делает коуча эффективным профессионалом [2].

Первый принцип гласит, что каждый человек хорош таким, какой он есть. Этот принцип основан на представлении о том, что каждое явление во Вселенной не может быть ничем иным, как самим собой, и с ним все в порядке, просто потому что оно есть. Когда человек точно знает и чувствует, что с ним — таким, как он есть, — все в порядке по отношению к вселенской целостности, он оказывается по другую сторону от осуждения самого себя и осознает новые доступные возможности. В этом случае предыдущий опыт перестает быть негативным и становится ступенькой для движения вперед.

Второй принцип утверждает, что у каждого человека уже есть все необходимые ему ресурсы. В то время как наш сознательный разум воспринимает лишь малую часть информации, система глубокого бессознательного хранит весь наш прошлый опыт. Сила преобразующей коучинговой беседы заключается в том, что она позволяет людям вывести внутренние ресурсы в сферу сознательного и действовать наилучшим образом. Как только люди начинают доверять себе, сознавая, что у них уже имеются все ресурсы, чтобы быть успешными, они больше не нуждаются в советах и открывают для себя новые возможности.

Согласно третьему принципу человек всегда делает наилучший выбор из возможных в данный момент. Изначально человек имеет доступ к любому поведенческому выбору. Задача коуча — помочь человеку «включить свое внутреннее “я”», заново поверить в себя и обрести внутреннюю целостность. Выбор, сделанный на основании целостности, предполагает, что каждый человек всегда действует наилучшим образом, в соответствии с доступными ему возможностями.

Четвертый принцип гласит, что в основе каждого поступка лежат позитивные намерения. Намерение нашего поведения часто находится за границами нашего сознания, но оно всегда направлено на удовлетворение наших самых насущных потребностей данного момента. И поэтому, помогая клиенту ощутить доверие к себе и окружающему миру, мы содействуем тому, что его намерения начинают отражать его истинные интересы.

Пятый принцип заключается в утверждении, что изменения неизбежны. Все в этом мире находится в постоянном движении, и наш внутренний мир не может не трансформироваться в ответ на все внешние изменения. И одна из основных задач коуча состоит в том, чтобы помочь клиенту осознать себя в процессе этих изменений.

Польза от такого построения занятия в том, что студенты не просто получают новую информацию со стороны, для них последующая лекция является ответом на вопрос, рожденный изнутри в процессе проведения семинара.

Семинарские занятия, посвященные личному консультированию студентов по их реальным проблемам, выстраиваются следующим образом: на первом этапе студенты наблюдают за работой преподавателя, на втором — они консультируют сами под супервизорским вниманием преподавателя, на третьем — студенты разбираются на группы по три человека и по очереди примеряют на себя роли «клиента», «коуча» и «супервизора». На первых двух этапах непосредственно не задействованные студенты ведут дневник наблюдений и в нем отражают наиболее значимые проявления консультанта: его эмпатийность, конгруэнтность, невербальную грамотность, навыки активного слушания, избегание им отдельных техник и т. д.

Иногда складывается такая ситуация, что студенты не могут осознать область своей проблемы («У меня все нормально, я не нуждаюсь в помощи специалиста»), и тогда есть смысл апеллировать к списку вопросов [2], которые обязательно должен задать себе начинающий коуч:

- 1) Насколько вы удовлетворены собственной жизнью?
- 2) Нашли ли вы свою дорогу в жизни?
- 3) Позволяете ли вы существовать в своей жизни полным чувствам?
- 4) Насколько вы отдаете себе отчет в том, каким человеком являетесь в каждый момент жизни?
- 5) Осведомлены ли вы о сознательных и бессознательных ценностях и убеждениях, ведущих вас?
- 6) Насколько сознательно вы проживаете ваши дни?
- 7) Есть ли у вас страстно желаемая цель? Призвание?
- 8) Видите ли вы свои возможности?
- 9) Являетесь ли вы тем, кем хотите быть, делаете ли то, что действительно вдохновляет вас?
- 10) Во многом ли ваши ежедневные действия соотносятся с тем, кто вы есть на самом деле?
- 11) Как часто вы живете полной жизнью на собственных условиях?
- 12) Насколько сильно вовлечены вы в жизнь и наслаждаетесь каждым моментом?

Ответы на эти вопросы не только дают простор для осознания своих проблем, но и позволяют увидеть, насколько человек готов проявлять себя в преобразующем общении с другими людьми. Чтобы быть эффективным коучем, прежде всего необходимо осознавать себя счастливым человеком с ощущением правильности внутри себя, независимо от того, что происходит во внешнем мире.

По завершении сессии следует обсуждение, коуч делится своими чувствами и представлениями о результативности процесса, а клиент и наблюдатели обеспечивают обратную связь. После этого обсуждаются учебные вопросы, возникающие во время сеанса коучинга. Если есть необходимость, то процесс работы над проблемой клиента доводится до конца другими студентами и преподавателем.

Такое построение занятий дает конкретную учебную пользу, выражающуюся в следующем:

1. Многие истины постигаются будущими психологами не из слов преподавателя (они могут спровоцировать сопротивление), а с помощью инсайта, добытого из личного опыта. Как правило, именно роль «клиента», а не «коуча» позволяет студенту трансформировать теоретические представления в практические знания. Так, например, студенты еще до начала курса знают, что коуч может работать только с тем человеком, который непосредственно заинтересован в своем изменении. Тем не менее на первых занятиях проблемы чаще всего звучат так: «Я бы хотела, чтобы мой муж перестал...»; «Моя мать меня все время контролирует, мне хотелось бы, чтобы она...». И процесс переформулирования запроса с акцентированием на личности клиента занимает значительное время. Именно через опыт в роли «клиента» студенты начинают понимать, что работа коуча не заключается в раздаче советов; что техника «конфронтация» несет в себе много опасностей, реализовывать ее надо очень тонко и обдуманно; что «отзеркаливание» предполагает не просто повторение позы и жестов клиента, а чувствование всех нюансов на глубинном уровне; что техника «самораскрытия психолога» предполагает не перетягивание одеяла на себя, а содействие раскрытию клиента и т. д.

2. Поскольку учебная группа отражает тенденции, присущие обществу в целом, знакомясь с проблемами друг друга, студенты получают ясное представление о том, с какими вопросами они столкнутся на практике. Чаще всего на занятиях заявляются проблемы:

- личного характера (неуверенность в себе, повышенная тревожность, застенчивость, повышенная раздражительность и утомляемость);
- межличностных отношений (с друзьями, членами семьи и одноклассниками);
- экзистенциального плана (одиночество, поиск смысла жизни, чувство вины, неудовлетворенность жизнью, отсутствие важной цели, неосознанность существования);
- связанные с зависимостями (это дает возможность обсудить одну из наиболее болезненных проблем современности — наркоманию — не с помощью общих рассуждений, а в личном ключе).

3. И главное, что получает студент, — возможность ясно увидеть и частично разрешить свои личные проблемы. Деятельность коуча, без сомнения, относится к тем видам профессий, в которых существует особая необходимость в создании четкого образа собственного «я». Специфика профессии определяет, что реальная помощь другому возможна только в результате полного и незамутненного представления о характере его проблем. И чем меньше у коуча «белых пятен» в восприятии себя, тем больше у него шансов уловить уникальность личности другого. Невозможно встретиться с клиентом в его реальности, когда коуч слишком сильно «зациклен» на своей.

Специфика процесса коучинга (его интимность, обусловленная необходимостью полного самораскрытия) порождает ряд трудностей при внедрении его в учебный план. Прежде всего это:

1. Осознание того, что за тобой бдительно наблюдают несколько человек, не дает расслабиться «коучу». Опыт показывает, что тому, кто исполняет роль «клиента», легче раскрыться перед всеми; если он уж вышел со своей проблемой, то готов довести ситуацию до конца. А «коуч» все время помнит, что под прицелом оказывается не только его личная состоятельность, но и профессиональная компетентность. Особенно тяжело соединить отсутствие умений и собственное самомнение юношам. Поэтому преподаватель еще до начала эксперимента должен добиться атмосферы поддержки и доброжелательности в группе.

2. Вторая трудность связана со своеобразной «полудобровольностью» процесса. Всегда есть несколько человек, готовых работать над собой в любых условиях. Но очень важно суметь убедить всех студентов, что такое построение занятий соответствует их личностным и профессиональным потребностям.

3. Иногда мешают личные взаимоотношения в группе. Но если удастся сделать их предметом консультирования, то польза от этого будет несомненной не только для усвоения данной учебной дисциплины.

4. Существует также опасность, что студенты будут скованы присутствием человека, который оценивает их успеваемость. В качестве варианта выхода из ситуации можно предложить:

- оценивание по другим критериям; например, по контрольным работам и тестовым заданиям, включающим основные сведения о процессе коучинга;
- личную открытость преподавателя, дающую пример студентам и показывающую универсальность человеческого проблем. Не случайно принято считать, что «решающим условием личностного роста ученика выступают готовность и способность учителя вступать с ним в личностно-развивающие отношения» [1, с. 63].

5. Еще одной проблемой может стать тот факт, что начинающий психолог входит в одну из самых тяжелых категорий клиентов. Часто самомнение настраивает его не на решение своей проблемы, а на игру «Психолог — клиент», суть которой заключается в том, что все силы и энергия отдаются

соперничеству с психологом. Для профилактики данной ситуации есть смысл обозначить ее перед студентами; а затем периодически возвращаться к обсуждению того, насколько «клиенту» удалось избежать данной ловушки.

При дневной форме обучения продолжительность курса позволяет разрешить эти трудности

и сосредоточиться на квалифицированной помощи студентам. К сожалению, возможности работы со студентами заочной формы обучения более ограничены; курс позволяет лишь обозначить проблемы, которые нуждаются в проработке. Но главное — такое начало дает студентам ориентацию на продолжение работы над собой.

1. Анисимов А.И. Психологическое обеспечение социального здоровья учителей // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2011. Вып. 2, т. 16. С. 59–65.
2. Аткинсон М., Чоис Р. Т. Внутренняя динамика коучинга. Киев: Companion Group, 2009. 208 с.
3. Дауни М. Эффективный коучинг: Уроки коуча коучей. М.: Доброе слово, 2010. 280 с.
4. Платонова Н. М., Платонов М. Ю. Современные тенденции развития высшей школы // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2014. Вып. 1, т. 21. С. 81–86.
5. Самольянов О. Коучинг до самой сути. Что важно? СПб.: Речь, 2008. 204 с.
6. Стариков П. А. Пиковые переживания и технологии творчества: Учеб. пособие. Красноярск: НОУ ВПО СПб ин-т внешнеэкономических связей, экономики и права (филиал), 2011. 92 с.
7. Уитворт Л., Кимси-Хаус Г., Сэндал Ф. Коактивный коучинг. М.: Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2004. 360 с.
8. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2000. 640 с.

References

1. Anisimov A. I. Psikhologicheskoye obespecheniye sotsialnogo zdorovya uchiteley [Psychological support of social health of teachers]. *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsialnoy raboty* — *Scientific Notes Journal of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*, 2011, 2 (16), pp. 59–65 (in Russian).
2. Atkinson M., Choisi R. T. *Inner dynamics of coaching*. Exalon Publishing Limited, 2007. 209 p. [Rus. ed.: Atkinson M., Choisi R. T. *Vnutrennyaya dinamika kouchinga*. Kyiv: Companion Group, 2009. 208 p.]
3. Downey M. *Effective coaching: lessons from the coach's coach*. 3rd ed. Texere Publishing., 2003. 196 p. [Rus. ed.: Dauni M. *Effektivnyy coaching*. Moscow: Dobroye slovo Publ., 2010. 280 p.]
4. Platonova N. M., Platonov M. Yu. *Sovremennyye tendentsii razvitiya vysshey shkoly* [Modern trends in the development of higher school]. *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsialnoy raboty* — *Scientific Notes Journal of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*, 2014, 1 (21), pp. 81–86 (in Russian).
5. Samolyanov O. *Kouching do samoy suti. Chto vazhno?* [To the very essence of coaching. What is important?]. St. Petersburg: Rech Publ., 2008. 204 p. (In Russian).
6. Starikov P. A. *Pikovyye perezhivaniya i tekhnologii tvorchestva: uchebnoye posobiye* [Peak experiences and technologies of the art: study guide]. Krasnoyarsk: St. Petersburg Institute of International Economic Relations, Economics and Law, Krasnoyarsk Branch Publ., 2011. 92 p. (In Russian).
7. Whitworth L., Kinsey-House H., Sandahl P. *Co-active coaching: new skills for coaching people toward success in work and life*. Davies-Black Publishing, 1998. 288 p. [Rus. ed.: Uitwort L., Kimsi-Khaus G., Sendal F. *Koaktivnyy kouching*. Moscow: Center for Support of Corporate Governance and Business Publ., 2004. 360 p.]
8. Yalom I. *The theory and practice of group psychotherapy*. 4th ed. Basic Books, 1995. 688 p. [Rus. ed.: Yalom I. *Teoriya i praktika gruppovoy psikhoterapii*. St. Petersburg: Piter Publ., 2000. 640 p.]