

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 159.9

DOI: 10.12737/2306-1731-2025-14-2-79-84

Применение технологии коучинга в процессе профессионального самоопределения старшеклассников

Application of Coaching Technology in the Process of Professional Self-Determination of High School Students

Получено: 10.04.2025 / Одобрено: 17.04.2025 / Опубликовано: 25.06.2025

Фаловская А.С.

Магистрант,
ФГБОУ ВО «Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»,
Россия, 109004, г. Москва, ул. Земляной Вал, д. 73,
e-mail: anastaciarf@gmail.com

Falovskaya A.S.

Master's Degree Student,
Moscow State University of Technology and Management (the First Cossack University),
73, Zemlyanoy Val, Moscow, 109004, Russia,
e-mail: anastaciarf@gmail.com

Положенцева И.В.

Канд. экон. наук, доцент, ФГБОУ ВО «Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»,
Россия, 109004, г. Москва, ул. Земляной Вал, д. 73,
e-mail: vipperh@yandex.ru

Polozhentseva I.V.

Candidate of Economic Sciences, Associate Professor, Moscow State University of Technology and Management (the First Cossack University),
73, Zemlyanoy Val, Moscow, 109004, Russia,
e-mail: vipperh@yandex.ru

Аннотация. В статье исследуется технология коучинга как инновационный метод, способствующий профессиональному самоопределению старшеклассников. Подчеркивается значимость данного подхода в условиях современного динамичного рынка труда, где подростки сталкиваются с проблемами выбора профессионального пути, недостатком информации и страхом неопределенности. Проведен анализ теоретических основ коучинга, его влияния на развитие личностных качеств и способность учеников осознанно выбирать свою будущую профессию. Рассмотрены ключевые принципы коучингового подхода, его методики и инструменты, применяемые в образовательной практике. Особое внимание уделено анализу эффективности коучинга в образовательной среде, представлению эмпирических данных и практических рекомендаций по внедрению коучинговых технологий в систему образования. Отдельно обсуждаются возможные барьеры, возникающие при реализации коучинговых методик в школах, и предлагаются стратегии их преодоления. Исследование подтверждает, что коучинг способствует формированию самостоятельности, ответственности и уверенности у школьников в вопросах профессионального выбора, что делает его ценным инструментом в образовательной сфере.

Ключевые слова: коучинг, профессиональное самоопределение, старшеклассники, личностное развитие, образовательная среда, методики коучинга, психологическая поддержка, профориентация.

Abstract. This article explores coaching technology as an innovative method that facilitates the professional self-determination of high school students. The significance of this approach is emphasized in the context of today's dynamic labor market, where teenagers face challenges in choosing a career path, lack information, and experience uncertainty. Theoretical foundations of coaching, its impact on the development of personal qualities, and students' ability to make conscious career choices are analyzed. The key principles of the coaching approach, its methodologies, and tools used in educational practice are examined. Particular attention is paid to analyzing the effectiveness of coaching in the educational environment, presenting empirical data, and offering practical recommendations for integrating coaching technologies into the education system. Possible barriers to implementing coaching methods in schools are discussed separately, and strategies for overcoming them are proposed. The research confirms that coaching contributes to the development of independence, responsibility, and confidence in students regarding their professional choices, making it a valuable tool in the educational sphere.

Keywords: coaching, professional self-determination, high school students, personal development, educational environment, coaching methodologies, psychological support, career guidance.

Введение

Профессиональное самоопределение является важнейшим этапом в жизни старшеклассников, определяющим их будущее, включая выбор сферы деятельности, карьерные перспективы и личностное развитие. Однако данный процесс сопряжен с рядом сложностей, таких как недостаток информации о

профессиях, влияние социума, неуверенность в собственных силах и изменчивость рынка труда. В современных условиях традиционные методы профориентации, основанные на тестировании и консультациях, часто оказываются недостаточно эффективными, так как не всегда учитывают инди-

видуальные особенности обучающихся и их внутреннюю мотивацию.

Одним из инновационных подходов к профессиональному самоопределению является технология коучинга. Коучинг представляет собой метод личностного развития, основанный на принципах саморефлексии, постановки целей и поиска решений через индивидуальные и групповые коуч-сессии. Его ключевая особенность заключается в том, что он не навязывает готовых решений, а помогает старшеклассникам самостоятельно определить свои сильные стороны, интересы и предпочтения, формируя у них осознанный подход к выбору профессии.

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью модернизации профориентационной работы в образовательных организациях. Использование коучинговых технологий может способствовать повышению мотивации обучающихся к образовательной деятельности, развитию их критического мышления и уверенности в принятии решений, что в итоге влияет на их самоопределение и успешную интеграцию в профессиональную среду.

Целью исследования является изучение эффективности коучинговых технологий в профессиональном самоопределении старшеклассников. В этой связи решаются следующие задачи:

- проанализировать теоретические основы коучинга и его применение в образовательной сфере;
- выявить основные трудности, с которыми сталкиваются старшеклассники при выборе профессии;
- провести исследование влияния коучинговых техник на профессиональное самоопределение обучающихся;
- разработать рекомендации по внедрению коучинга в систему школьного образования.

В статье использованы методы анализа научной литературы, анкетирования, интервьюирования, а также практическое внедрение коучинговых сессий с последующей оценкой их эффективности.

Применение технологии коучинга в профориентации старшеклассников видится перспективным направлением, требующим более детального изучения и адаптации к современным условиям образовательной среды [7; 8].

Коучинг — это особый метод наставничества, направленный на раскрытие потенциала личности через постановку вопросов, развитие самостоятельности и осознанности. Он основывается на принципах доверия, безоценочности, поддержки и индивидуального подхода. В отличие от традиционного консультирования, коучинг помогает челове-

ку самому находить ответы на важные вопросы, активизируя его внутренние ресурсы [6].

Основными принципами коучинга являются:

- *ориентация на личностный рост* — коучинг не дает готовых решений, а способствует развитию самостоятельного мышления;
- *партнёрские взаимоотношения* — коуч и ученик работают в диалоговом формате, где школьник выступает активным участником процесса;
- *акцент на будущем* — основной фокус коучинга направлен на постановку и достижение целей;
- *развитие ответственности* — учащиеся учатся брать ответственность за свои решения и поступки.

Коучинг представляет собой технологию развития личности, основанную на принципах партнерского взаимодействия, рефлексии и постановки целей. В отличие от наставничества и консультирования, коучинг не предполагает прямых советов, а способствует самостоятельному поиску решений. К основным инструментам коучинга относятся: открытые вопросы; техника активного слушания; SMART-моделирование целей; методика «Колесо баланса»; визуализация и ментальные карты [8].

В сфере образования коучинг применяется для сопровождения обучающихся в их профессиональном выборе и саморазвитии. Учителя и школьные психологи могут использовать коучинговые методики для работы со старшеклассниками, помогая им осознать свои способности, ценности и интересы. Внедрение коучинга в образовательный процесс способствует развитию навыков рефлексии, критического мышления и уверенности в себе [2].

Профессиональное самоопределение представляет собой сложный и многоэтапный процесс, который начинается задолго до окончания школы и продолжается на протяжении всей жизни. Для старшеклассников этот этап особенно важен, так как они находятся в точке принятия решений, определяющих их будущее образование и карьеру [1; 4; 8].

Основные особенности профессионального самоопределения старшеклассников включают следующее.

1. Влияние личностных факторов:
 - уровень самооценки и уверенности в своих силах;
 - личностные ценности, мотивы и интересы;
 - осознание своих сильных и слабых сторон.
2. Внешние факторы, влияющие на выбор профессии:
 - социально-экономическая ситуация в стране и регионе;
 - влияние родителей, учителей, сверстников;

- популярность определённых профессий на рынке труда.
3. Информационная доступность:
 - доступность сведений о различных профессиях и карьерных возможностях;
 - ознакомление с требованиями к образованию и квалификации;
 - взаимодействие с профессиональными сообществами, участие в стажировках и профильных мероприятиях.
 4. Эмоциональная составляющая:
 - страх перед неопределённостью будущего;
 - давление со стороны семьи и общества;
 - влияние стереотипов о профессиях.
 5. Динамичность рынка труда:
 - появление новых профессий и исчезновение старых;
 - развитие технологий и изменение требований к специалистам;
 - необходимость гибкости и готовности к переквалификации в будущем.

Важность профессионального самоопределения обусловлена тем, что оно влияет не только на будущее трудоустройство, но и на удовлетворённость жизнью в целом. Ошибки на данном этапе могут привести к разочарованию, профессиональному кризису и необходимости смены профессии в будущем [3].

Таким образом, формирование осознанного подхода к профессиональному выбору требует комплексной работы с обучающимися, включающей изучение их индивидуальных склонностей и способностей, предоставление информации о профессиях и развитие гибких навыков, которые помогут адаптироваться к изменениям на рынке труда [4].

Методология исследования

Для оценки эффективности коучинговых методов в профориентации было проведено исследование среди старшеклассников ($n = 10$), педагогов ($n = 2$) и школьных психологов ($n = 1$). Применялись следующие методы сбора данных.

Анкетирование обучающихся — включало вопросы, связанные с уровнем осведомленности о профессиях, сложностями при выборе профессиональной сферы, влиянием родителей, учителей и других факторов на принятие решений. Анкета содержала как закрытые вопросы, направленные на количественную оценку знаний и предпочтений, так и открытые вопросы, позволявшие обучающимся выразить свои сомнения и ожидания относительно будущей профессиональной траектории.

Структура анкетирования:

- 1) общие сведения — возраст, класс, пол учащегося;
- 2) информированность о профессиях — источники информации, интерес к определенным сферам деятельности;
- 3) факторы, влияющие на выбор профессии — влияние семьи, учителей, окружения, доступность информации о профессиональных возможностях;
- 4) оценка собственных способностей и интересов — самооценка навыков, предпочтения в учебе, интерес к дополнительному обучению;
- 5) сложности при выборе профессии — нехватка информации, неопределенность в интересах, страх сделать неправильный выбор;
- 6) оценка существующих профориентационных программ — удовлетворенность существующими мероприятиями, пожелания по их улучшению;
- 7) готовность к коучинговым методам — отношение к новым формам профориентации, открытость к участию в коучинговых сессиях.

Интервью с педагогами — направлено на изучение их мнения о традиционных и инновационных методах профориентации, выявление существующих проблем и возможностей улучшения системы профориентации в школах.

Структура интервью с педагогами:

- 1) общие сведения — стаж работы, предметная область, наличие опыта участия в профориентационных мероприятиях;
- 2) оценка существующих методов профориентации — какие методы профориентации используются в школе, насколько они эффективны;
- 3) проблемы и барьеры в профориентации — основные трудности, с которыми сталкиваются учащиеся при выборе профессии;
- 4) роль коучинга в профориентации — осведомленность педагогов о коучинговых технологиях, их мнение о возможности применения коучинга;
- 5) предложения по улучшению профориентационной работы — рекомендации по внедрению новых подходов, в том числе коучинга, в образовательный процесс.

Результаты исследования

Анализ данных анкетирования и интервью позволил выявить несколько ключевых тенденций и проблем, с которыми сталкиваются старшеклассники и педагоги в процессе профессионального самоопределения.

Результаты анкетирования обучающихся.

- осведомленность о профессиях: 55% опрошенных отметили, что имеют недостаточную инфор-

мацию о доступных профессиях и карьерных возможностях;

- факторы влияния на выбор профессии: 45% обучающихся указали, что на их выбор профессии значительное влияние оказывают родители, 30% — учителя, 25% — друзья и социальные сети;
- неуверенность в выборе: 60% опрошенных испытывали трудности в определении своей будущей профессии, из них 40% отметили нехватку знаний о своих личных склонностях и способностях;
- отношение к коучинговым технологиям: 72% обучающихся выразили заинтересованность в участии в коучинговых сессиях для более осознанного выбора профессии.

Результаты интервью с педагогами:

- эффективность традиционных методов профориентации: 70% педагогов отметили, что классические методы (тестирования, лекции) не всегда оказываются эффективными;
- проблемы в профориентационной работе: основными трудностями педагоги назвали нехватку индивидуального подхода (65%) и недостаток времени на проведение полноценной профориентационной работы (50%);
- роль коучинга: 80% педагогов выразили мнение, что коучинговые методы могут значительно повысить эффективность профориентации за счет индивидуального подхода и развития у обучающихся самостоятельности в принятии решений;
- необходимость обучения педагогов: 60% опрошенных отметили потребность в дополнительном обучении коучинговым методикам для их эффективного внедрения в образовательный процесс.

Результаты анкетирования и интервью подтвердили актуальность внедрения коучинговых технологий в профориентацию старшеклассников. Основные выводы по результатам исследования дают основание утверждать о необходимости более индивидуализированного подхода к профессиональному самоопределению обучающихся и о потребности в дополнительном обучении педагогов использованию коучинговых технологий для успешного внедрения коучинга в образовательный процесс.

Рекомендации по внедрению коучинга в образовательный процесс

Внедрение коучинговых технологий в систему образования требует комплексного подхода, включающего подготовку специалистов, адаптацию учебных программ и создание условий для применения коучинговых методик. Ниже представлены ключевые

рекомендации по интеграции коучинга в образовательный процесс.

1. Подготовка педагогов и специалистов.

1.1. Обучение педагогов коучинговым технологиям — разработка и проведение курсов повышения квалификации для учителей и школьных психологов с целью освоения коучинговых техник и методик.

1.2. Создание команды школьных коучей — назначение ответственных специалистов, прошедших сертификацию по коучингу, для работы с учащимися.

1.3. Регулярное повышение квалификации — участие педагогов в семинарах, тренингах и мастер-классах по коучингу для совершенствования навыков работы.

2. Внедрение коучинговых методик в образовательный процесс.

2.1. Интеграция коучинга в профориентационные программы — проведение регулярных индивидуальных и групповых коуч-сессий в рамках уроков профориентации.

2.2. Использование коучинговых техник в обучении — применение активных методов постановки целей, самоанализа и обратной связи в процессе обучения.

2.3. Создание коучинговых клубов и сообществ — организация школьных коучинговых групп, в которых учащиеся смогут работать над развитием своих навыков и карьерного плана.

3. Развитие индивидуального подхода к учащимся.

3.1. Проведение регулярных встреч с учениками — индивидуальные консультации с использованием коучинговых техник для выявления сильных сторон и предпочтений учащегося.

3.2. Разработка персональных образовательных и карьерных маршрутов — создание индивидуальных планов профессионального развития с учетом склонностей и интересов ученика.

3.3. Мониторинг прогресса обучающихся — регулярное отслеживание успехов школьников, корректировка целей и маршрутов профессионального развития.

4. Взаимодействие с внешними экспертами и организациями.

4.1. Привлечение профессиональных коучей и специалистов — сотрудничество с коучами, бизнес-тренерами и консультантами для проведения практических занятий и тренингов.

4.2. Организация встреч с представителями различных профессий — проведение встреч с экспертами, профессионалами и работодателями для расширения кругозора обучающихся.

4.3. Создание платформ для обмена опытом — развитие взаимодействия между школами, университетами и бизнес-сообществами для поддержки профессионального самоопределения старшеклассников.

5. Оценка эффективности внедрения коучинга.

5.1. Разработка системы оценки результатов — формирование методики анализа эффективности коучинговых программ на основе анкетирования обучающихся, родителей и педагогов.

5.2. Регулярное проведение исследований и опросов — анализ изменений в уровне осознанности профессионального выбора обучающихся.

5.3. Коррекция подходов — адаптация коучинговых методик на основе данных об эффективности реализации коучинговых программ.

Внедрение коучинга в образовательный процесс играет важную роль в развитии самостоятельности, осознанности и уверенности у обучающихся при выборе своей профессиональной траектории, а реализация предложенных рекомендаций и системное внедрение коучинга в образовательную деятельность помогут повысить эффективность профориентации и подготовить школьников к осознанному и успешному самоопределению и построению своей профессиональной карьеры. Улучшение качества про-

фориентационной работы в школах за счет коучинга способствует не только повышению мотивации обучающихся к обучению, но и их адаптации к современным требованиям рынка труда [5; 8].

Заключение

Внедрение коучинговых технологий в систему профориентации школьников является важным шагом к модернизации образовательного процесса. Коучинг помогает учащимся не только осознанно выбирать профессию, но и развивать важные жизненные и карьерные навыки, что делает их более подготовленными к реалиям современного рынка труда. Эффективное применение коучинговых методик в образовательной среде способствует формированию у обучающихся проактивного подхода к будущей карьере, повышению их уверенности в себе и мотивации к саморазвитию. Для достижения максимального эффекта необходимо комплексное внедрение коучинга, включающее подготовку специалистов, разработку специализированных программ и тесное взаимодействие с профессиональными сообществами. Кроме того, коучинг должен стать неотъемлемой частью образовательного процесса, способствуя непрерывному развитию обучающихся в условиях постоянно меняющегося рынка труда.

Литература

1. Вальтерс Дж. Коучинг для карьерного роста [Текст] / Дж. Вальтерс. — М.: Альпина Паблишер, 2020.
2. Грант А. Развитие через коучинг: инструменты и техники [Текст] / А. Грант. — М.: Эксмо, 2022.
3. Зеер Э.Ф. Психология профессионального самоопределения [Текст] / Э.Ф. Зеер. — Екатеринбург: Изд-во УрО РАН, 2018.
4. Ковалева А.В. Актуальные проблемы современного общества: социальный аспект и тенденции развития [Текст] / А.В. Ковалева, Е.С. Фокина, О.Е. Потапова, И.В. Положенцева, С.В. Олейников // Социология. — 2023. — № 1. — С. 227–232.
5. Ряхимова Е.Г. Реализация федерального проекта «Профессионалитет» в Московской области: достижения и перспективы развития [Текст] / Е.Г. Ряхимова, Т.В. Масловская, С.Е. Шишов // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. — 2024. — Т. 13. — № 4. — С. 3–10. — DOI: 10.12737/2306-1731-2024-13-4-3-10
6. Уитмор Дж. Коучинг высокой эффективности [Текст] / Дж. Уитмор. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
7. Филиппова Т.В. Коучинг в образовании: теория и практика [Текст] / Т.В. Филиппова. — СПб.: Питер, 2021.
8. Шишов С.Е. Интеграция психологической практики и коучинга [Текст] / С.Е. Шишов // Вестник Московского государственного университета технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет). Серия прикладных научных дисциплин. — 2024. — № 1. — С. 145–150.

References

1. Valters Dzh. Kouching dlya karyernogo rosta. M.: Alpina Publisher, 2020.
2. Grant A. Razvitiye cherez kouching: instrumenty i tekhniki. M.: Eksmo, 2022.
3. Zeyer E.F. Psikhologiya professionalnogo samoopredeleniya. Ekaterinburg: Izd-vo UrO RAN. 2018.
4. Kovaleva A.V. Aktualnyye problemy sovremennogo obshchestva: sotsialnyy aspekt i tendentsii razvitiya / A.V. Kovaleva. E.S. Fokina. O.E. Potapova. I.V. Polozhentseva. S.V. Oleynikov // Sotsiologiya. 2023. № 1. S. 227–232.
5. Ryakhimova E.G., Maslovskaya T.V., Shishov S.E. Realizatsiya federalnogo proyekta "Professionalitet" v Moskovskoy oblasti: dostizheniya i perspektivy razvitiya // Nauchnyye issledovaniya i razrabotki. Sotsialno-gumanitarnyye issledovaniya i tekhnologii. 2024. T. 13. № 4. S. 3–10. DOI: 10.12737/2306-1731-2024-13-4-3-10
6. Uitmor Dzh. Kouching vysokoy effektivnosti. M.: Mann. Ivanov i Ferber. 2019.
7. Filippova T. V. Kouching v obrazovanii: teoriya i praktika. SPb.: Piter. 2021.
8. Shishov S.E. Integratsiya psikhologicheskoy praktiki i kouchinga // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta tekhnologii i upravleniya imeni K.G. Razumovskogo (Pervyy kazachiy universitet). Seriya prikladnykh nauchnykh distsiplin. 2024. № 1. S. 145–150.

Приложение 1. Анкета для учащихся

Раздел 1: Общая осведомленность о профессиях

1. Какие профессии вам известны? (открытый вопрос).
2. Какие источники информации о профессиях вы используете? (выберите несколько вариантов):
 - Интернет;
 - Родители;
 - Учителя;
 - Друзья;
 - Профориентационные мероприятия;
 - Другое (укажите).
3. Какие факторы, на ваш взгляд, наиболее важны при выборе профессии? (выберите 3 варианта)
 - Высокий доход;
 - Интерес к деятельности;
 - Возможность карьерного роста;
 - Социальная значимость;
 - Возможность работать удаленно;
 - Другое (укажите).

Раздел 2: Личные предпочтения и интересы

4. В каких предметах или видах деятельности вы чувствуете себя наиболее уверенно? (открытый вопрос)
5. Какие профессии вам кажутся наиболее привлекательными? (открытый вопрос)
6. Какие навыки вы бы хотели развить для будущей профессии? (открытый вопрос)

Раздел 3: Факторы влияния на профессиональный выбор

7. Кто оказывает наибольшее влияние на ваш выбор профессии? (выберите один вариант)
 - Родители;
 - Учителя;

- Друзья;
- Собственное мнение;
- Другое (укажите).

8. Были ли у вас профессиональные пробы (стажировки, экскурсии, мастер-классы)?

- Да
- Нет

9. Если да, повлияли ли они на ваш выбор профессии? Как?

Раздел 4: Сложности и барьеры

10. Какие трудности вы испытываете при выборе профессии? (выберите несколько вариантов)
 - Недостаток информации;
 - Неуверенность в своих силах;
 - Давление родителей;
 - Отсутствие примеров среди знакомых;
 - Другое (укажите).

11. Какие дополнительные ресурсы или мероприятия помогли бы вам определиться с выбором профессии? (открытый вопрос)

Раздел 5: Оценка эффективности профориентационной работы в школе

12. Достаточно ли в вашей школе проводится мероприятий по профориентации?
 - Да
 - Нет

13. Какие мероприятия были бы для вас наиболее полезны? (открытый вопрос)

14. Как вы оцениваете пользу профориентационных консультаций и коучинговых сессий? (шкала от 1 до 5)

Эта анкета поможет выявить актуальные потребности обучающихся в профориентации и определить, насколько эффективно работают коучинговые методики в их профессиональном самоопределении.