

Павло Прусак,
аспірант кафедри інноваційних технологій з педагогіки,
психології та соціальної роботи,
Вищий навчальний заклад "Університет імені Альфреда Нобеля",
Січеславська набережна, 17, м. Дніпро, Україна
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-8512-2446>

КОУЧИНГ ЯК КАТЕГОРІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТРАТЕГІЇ

Розвиток сучасного суспільства актуалізує проблему запиту щодо фахівців, які зможуть ефективно перетворювати команду для оптимального вирішення професійних завдань. В аспекті означеного популярності набуває інтерес бізнес-менеджменту до технологій, що є досить ефективними та екологічними у впливі на людину, однією з яких визначено технологію коучингу – як психологічну стратегію зміни самосвідомості та спрямованості особистості. Спираючись на результати дослідження науковців Д. Вітмора, С. та О. Шевчуків, О. Нежинської та В. Тименка, коучинг представлено як методіку усвідомленого навчання, що результує у зміну свідомості клієнта, зокрема відбивається на його здатності визначати цілі та реалізовувати їх в усіх сферах життєдіяльності, набувати інтернального локус-контролю (якості, що визначає власну відповідальність за усе, що відбувається з людиною у її житті), бути автором власного життя. Філософія коучингу ґрунтується на принципах рівноправності, віри в людину, відсутності експертної оцінки й повчань, холистичного підходу, моніторингу та зворотного зв'язку, єдності і взаємозв'язку всіх сфер життя клієнта і представлена у змісті діяльності низки організацій, що задають стандарти професійного коучингу. Означено основні принципи коучингу, побудовані на моделі GROW (чотирьох етапів роботи зі свідомістю клієнта): Goal (Мета), Reality (Реальність), Options (Варіанти) і Way Forward (Намір, Воля, Шлях), що актуалізується через варіативні формулювання запитань, відповідаючи на які людина сама визначає мету і шлях поступу. Здійснено порівняльний аналіз коучингу та інших видів впливу на особистість з метою її удосконалення: тренінгу, консультування, наставництва, у результаті чого зроблено висновок щодо подібності коучингу до психотерапії – в аспекті досягнення цілей. Актуалізовано увагу на дискусії щодо питання інтеграції функцій експерта та коуча у сучасних популярних блогерів.

Ключові слова: коучинг, психологічна стратегія, коуч-сесія, запитання, особистість.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Розвиток сучасного суспільства вимагає швидких реакцій на зміни в усіх галузевих напрямках економіки, що спонукає управлінців до віднаходження таких способів впливу на колективи та окремих працівників, які дозволяють зрушити саме внутрішні мотиваційні сили особистості щодо її бажання й спрямованості ефективно самозмінюватись, застосовувати усі потенційні ресурси, зокрема актуалізувати ті з них, які знаходяться в латентному стані. Отже, важливості набуває запит щодо фахівців, які зможуть ефективно перетворювати команду для оптимального вирішення професійних завдань.

З огляду на сучасний стан розвитку наук, спрямованих на дослідження особистості, зокрема тих її чинників, що стосуються саме мотивації та спрямованості у поєднанні із ресурсоспроможністю, інтерес бізнес-структур стає все більш сконцентрованим на результатах наукових розвідок психології, соціології, педагогіки, які дозволяють виокремити конкретні технології, що є досить ефективними та екологічними у впливі на людину разом із тим – доступними й ергономічними щодо використання їх у діяльності.

Однією із таких технологій, що набула широкої популярності, є коучинг, який можна розглядати як психологічну стратегію зміни самосвідомості та спрямованості особистості.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є здійснення теоретико-методологічного аналізу коучингу як категорії психологічної стратегії.

Окреслення заявленої мети актуалізувало формулювання наступних **дослідницьких завдань**:

- проаналізувати досліджувану проблему у науковому дискурсі з огляду на мультидисциплінарну актуальність для менеджменту та психології;
- окреслити особливості застосування коучингу у психологічній практиці.

Методи дослідження. Досягнення мети наукового дослідження уможливилось шляхом застосування окремих *теоретичних* наукових методів: (аналіз тематичних праць дослідників, присвячених розгляду досліджуваної проблеми на рівні мультидисциплінарного підходу; систематизація даних у ході групування відповідних результатів дослідницького пошуку; моделювання проблеми узагальнення теоретичних даних з огляду на окреслення особливостей виявлення досліджуваного концепту для конкретної категорії фахівців).

Результати. У словникових статтях коучинг визначається як процес підготовки особи чи групи до певного випробовування або особливої ситуації (Онлайн-словник) способом допомоги людині навчитись самій (Брич, 2009), зокрема через допомогу коуча створити систему самозапитань людини, відповіді на які стануть результатом усвідомленої навченості. Д. Вітмор

розглядав коучинг як допомогу особистості розкрити власний потенціал для її максимальної ефективності (Вітмор, 2019). Основною характеристикою коучингу маємо визначити певну інтелектуально-операційну кризу, обумовлену розбіжностями між якостями або компетенціями людини та вимогами й потребами суспільства, які ця людина задовольняє. При цьому у людини має бути ресурс потенційних нереалізованих можливостей, які у сприятливих умовах можуть бути актуалізовані через допомогу коуча.

Виникнення коучингу як методу спричинено практичними психологічними дослідженнями у галузі спорту: спортивні психологи 50-х років минулого століття, працюючи із гравцями тенісу і гольфу, дійшли висновку, що виграш спортсмена часто залежить не стільки від його технічності, скільки від внутрішньої спрямованості на перемогу, високому рівні домагань щодо неї й усвідомленості її досяжності – це така собі «робота у голові спортсмена». Авторство цієї ідеї належить каліфорнійському тренеру з тенісу В. Тімоті Голві (*W. Timothy Gallwey*), який означив основу теорії коучингу в одній тезі: «супротивний, який знаходиться у власній голові, куди небезпечніший супротивника по той бік сітки...» (Шевчук, 2016).

Продовжуючи дослідження коучингу як методики, що дозволяє активізувати спрямованість людини на досягнення через усвідомлення власних потенційних ресурсів, Дж. Вітмор (*John Whitmore*) виносить тему коучингу із галузі спортивної психології, натомість доводить ефективність коучингових технологій у бізнесі, зокрема у менеджменті (Вітмор, 2019, с. 117). Автор означає основні принципи коучингу, основані на моделі GROW – це аббревіатура від назв чотирьох етапів роботи зі свідомістю клієнта: Goal (Мета), Reality (Реальність), Options (Варіанти) і Way Forward (Намір, Воля, Шлях). Означені принципи стали фундацією діяльності низки організацій, що задають стандарти професійного коучингу: Асоціації професійних спостерігачів та коучів (APECS) і Європейської ради з коучингу і наставництва (EMCC), Міжнародної коучингової федерації (International Coaching Federation, ICF) (Методичні, 2015), Міжнародної Федерації коучів (International coaching federation) та інших. Таким чином, технологія, що була створена як практичний спосіб підвищення ефективності у досягненнях людини, набула популярності у міжнародному просторі розвитку різних галузей, а отже, її дослідження як загально психологічної технології впливу на особистість з метою її позитивної самозміни вимагає додаткових наукових досліджень.

Професійний коучинг розглядається як процес надання послуг для клієнтів, що бажають досягти найкращих нових результатів у особистому житті та професійній діяльності – через поглиблення знань та набуття нових компетенцій.

Кожна сесія коучингу ініціюється клієнтом, який визначає тему і мету взаємодії, тоді як коуч слухає, спостерігає і задає питання, які дозволяють досягти

усвідомлення шляхів досягнення означеної мети, вибору із множини альтернатив єдиного оптимально визначеного клієнтом рішення. Коучинг дозволяє орієнтуватись на поточну ситуацію у житті клієнта, що дає можливість зосереджувати його увагу на діях, до яких він вже є готовим, щоб досягти своєї мети.

У діалоговій взаємодії коуча і клієнта визначається група питань до кожного рівня коучингу:

Питання до рівня визначення мети (Goal): Чого ти хочеш? Який результат буде для тебе найкращим? Як ти зрозумієш, що це саме той результат, до якого ти йшов? За якими критеріями будеш оцінювати успішність досягнення результату? Що важливо для тебе в досягненні цієї мети? Як досягнення мети вплине на всі сфери твого життя? Що станеться, коли ти досягнеш результату? Що скажуть тобі оточуючі люди? Що ти отримаєш з того, чого у тебе немає зараз? – дозволяють підвищити усвідомленості щодо того, чого хоче клієнт і як здійснення його мети вплине на якість життя.

Метою етапу реальності (R, Reality) є досягнення розуміння власної поточної ресурсності. На цьому етапі коуч вступає у діалог із клієнтом, задаючи питання: Що зараз відбувається? Що тебе найбільше хвилює? За десятибальною шкалою, якщо 10 – це ідеальна ситуація, на якому балі ти знаходишся зараз? А на якому балі ти хотів би перебувати? Що ти відчуваєш при цьому? Як то, що зараз відбувається, впливає на інші сфери твого життя? Хто ще залучений в ситуацію? Що ти вже встиг зробити і робиш для вирішення цього питання? Які ресурси є? Які фактори вплинули на твоє рішення? Психологові варто бути готовим, що на цьому етапі клієнт може поглинути у самокритику й негативну самооцінку – і тут варто запобігти його надмірній рефлексії, а навпаки, актуалізувати усвідомленість реальної поточної ситуації – через деталізацію конкретних фактів, які можуть бути проявлені саме завдяки умінню психолога перейти на рівень уточнюючих питань. Наприклад, на фразу клієнта щодо того, що він «не зміг дотримати всі терміни у взаємодії», можна задати питання щодо конкретизації обставин такої непунктуальності.

На рівні огляду можливостей (Options) коуч допомагає означити альтернативні варіанти дій, що потенційно мають досягти мети клієнта. Для цього психолог може нарощувати динаміку когнітивного напруження клієнта через задавання питань: Що можна зробити для зміни ситуації? Які є варіанти? А які є альтернативи? А ще? А ще? А ще? А якби щось ще могло бути як варіант, що б це було? А що, якби у тебе були всі ресурси для вирішення питання, що б ти зробив? Хто міг би допомогти тобі у вирішенні цього питання? Де б ти міг знайти інформацію? А що б ти порадив зробити іншому на своєму місці? Які з обраних варіантів тобі більше подобаються? – аж до досягнення ним інсайту щодо того, яким несподіваним образом його мета може бути досягнута. На цьому етапі ефективним видається використання правил мозкового штурму: максимальної кількості ідей без будь-яких обмежень;

прийняття навіть фантастичних, абсурдних і нестандартних ідей; комбінування й апгрейду ідей; заборона критики або оцінювання реальності реалізації ідей. Організація такого діалогу дає можливість розслабити клієнта, актуалізувати його довіру до самого себе, дати можливість повірити у власні сили, а отже, зрушити у позитивну сторону його мотивацію до досягнення.

Етап вибору дій (Way Forward) спрямований визначити конкретні дії і перший крок руху до мети. Організовуючи діалог з клієнтом – через питання: Що ти будеш робити? Як ти це робитимеш? Яким буде твій перший крок? Коли ти це зробиш? Чи є щось, що необхідно врахувати перед тим, як приступити до дії? Досягнеш ти при цьому своєї мети? Яка підтримка тобі потрібна? Які можливі перешкоди на шляху? Як ти оціниш за шкалою від 1 до 10 ступінь впевненості в тому, що ти це зробиш? – психолог допомагає клієнтові скласти дорожню карту плану дій із проміжними цілями та означенням й мобілізацією відповідних ресурсів.

Коуч-сесія, організована за моделлю GROW, має ознаки алгоритмічного процесу, що упорядкований за ознаками руху до мети, однак не можна вважати таку взаємодію психолога і клієнта суворо підпорядкованою певним правилам, оскільки її ефективність залежить не лише від порядку питань, але й від умінь коуча вести динамічний діалог, активно слухати й спрямовувати думку клієнта, однак при цьому утримуватись від порад і будь-якого впливу. Б. Савчук, Н. Слюсаренко та І. Єгорова стверджують, що універсальність коучингової технології «сильних запитань» за моделлю GROW актуалізується через їхні варіативні формулювання, відповідаючи на які людина сама визначає мету і шлях поступу (Савчук, 2022).

Філософія коучингу ґрунтується на принципах рівноправності, віри в людину, відсутності експертної оцінки й повчань, холистичного підходу, моніторингу та зворотного зв'язку, єдності і взаємозв'язку всіх сфер життя клієнта. Принцип холистичного підходу спирається на впевненість у тому, що всі сфери життя людини взаємопов'язані, отже, позитивні зміни в одній сфері неодмінно відібраються на іншій (Шевчук, 2016). Спираючись на думку С. та О. Шевчуків, маємо зауважити, що коучинг – як методика усвідомленого навчання – результатує у зміну свідомості клієнта загалом, що відбивається на його здатності визначати цілі та реалізовувати їх в усіх сферах життєдіяльності, набувати інтернального локус-контролю (якості, що визначає власну відповідальність за усе, що відбувається з людиною у її житті), бути автором власного життя.

О. Нежинська та В. Тименко дають детальне пояснення відмінності коучингу від інших видів впливу на особистість з метою її удосконалення: тренінг, консультування, наставництво. Так, відмінності коучингу від тренінгу у тому, що тренер знає, як правильно діяти і передає саме це своє знання (власний досвід) учням, тоді як коуч вчить вчитись без орієнтації на власні

компетенції; у порівнянні коучингу з консультуванням увагу зосереджено на факторі зверненні про допомогу до консультанта людини, у якої є певні проблеми, натомість коуч працює з клієнтом, який бажає віднайти найбільш ефективне вирішення завдання; зіставлення коучингу і наставництва ґрунтується на критерії обсягу завдань: у наставництві – це широкий діапазон проблем, тоді як коучинг стосується конкретного завдання. Можна означити певну подібність коучингу до психотерапії – в аспекті досягнення цілей, водночас психотерапія зосереджена на вирішенні теперішніх проблем через трансформацію травмивного минулого досвіду, а коучинг працює із майбутнім, використовуючи позитивний досвід минулого (Нежинська, 2017). Отже, автори доходять висновку, що коучинг – це унікальний підхід, що увібрав у себе найкорисніше з інших систем допомоги людині (Нежинська, 2017).

Спираючись на висновки О. Нежинської та В. Тименка, маємо зауважити, що коучинг більшою мірою все ж варто розглядати як особливий вид діяльності психолога, оскільки основним принципом цієї технології є формування усвідомленості клієнта щодо мети та відповідальності за власні рішення – без наслідування моделей, які у інших підходах пропонують тренери, консультанти й наставники.

Обговорення. Визначення коучингу як психологічної технології, характерною рисою якої є стратегія досягнення клієнтом мети спричиняє необхідність виокремлення якостей коуча, які обумовлюють рівень його професійності. В даному аспекті варто зауважити про сучасну ознаку ефективного коуча, як от його популярність в конкретних аудиторіях, прикладом чого може стати тематичні коуч-сесії на онлайн сервісах. У таких випадках маємо змогу оцінити ефективність коуча за критерієм кількості підписників на його канал, активність коментарів під кожним відео. Однак для того, щоб стати популярним (тут синонім до «затребуваним»), коуч має виявляти не лише якості ведучого у темі для своєї аудиторії, але й експерта, оскільки глядачі орієнтуються на ефективний досвід, яким може бути представлений через ефективну комунікацію. Останнім часом популярні коучі-блогери, які працюють у конкретному тематичному напрямі, зауважують, що кількість аудиторії залежить від «звуження» тематики, як от: одинокий тато, що виховує дитину матиме меншу кількість підписників, аніж одинокий тато, що виховує дитину дошкільного віку. Отже, дискусійним визначаємо питання інтеграції функцій експерта та коуча у сучасних популярних блогерів.

Висновки. У результаті теоретико-методологічного аналізу коучингу як категорії психологічної стратегії було означено актуальність цієї технології для менеджменту та психології, зокрема для проведення коуч-сесій з клієнтами, що дозволяють досягти усвідомлення ними мети, визначення альтернативних шляхів її досягнення та відповідальності за власний вибір і дії. Було означено й деталізовано зміст основних принципів коучингу, побудованих на моделі GROW –

як чотирьох етапів роботи зі свідомістю клієнта: Goal (Мета), Reality (Реальність), Options (Варіанти) і Way Forward (Намір, Воля, Шлях). Проаналізовано відмінності коучингу від інших видів впливу на особистість з метою її удосконалення: тренінгу, консультування, наставництва, натомість зроблено висновок щодо подібності коучингу до психотерапії – в аспекті досягнення цілей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Брич В., Нагара М. Методологічні засади розвитку коучингу в Україні. *Україна: аспекти праці*. 2009. № 6. С. 18–23 : URL <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/5959/1/%d0%bc%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%87%d0%bd%d1%96%20%d0%b7%d0%b0%d1%81%d0%b0%d0%b4%d0%b8%20%d1%80%d0%be%d0%b7%d0%b2%d0%b8%d1%82%d0%ba%d1%83.pdf>
2. Вітмор Д. Ефективний коучинг. Принципи і практика / пер. з англ. Н. Лавської — 5-е вид. Київ : КМ-БУКС, 2019. 336 с.
3. Методичні рекомендації щодо професійного навчання кваліфікованих робітників в умовах високотехнологічного виробництва / Н. В. Кулалаєва та ін. Київ : ІПТО НАПН України, 2015. 164 с.
4. Онлайн-словник Longman : веб-сайт URL <https://www.ldoceonline.com/dictionary/coaching> (дата звернення 12.11.2024).
5. Нежинська О.О., Тименко В.М. Основи коучингу : навчальний посібник Київ ; Харків : ТОВ «ДИСА ПЛЮС», 2017. 220 с. : URL https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/710073/1/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D1%83_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BC%D1%96%D1%89%D0%B5%D0%BD%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%B5%D0%BB.%D0%B1%D1%96%D0%B1%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%83.pdf/Державний_вищий_навчальний_заклад_«Університет_менеджменту_освіти» (дата звернення 20.11.2024).
6. Савчук Б. П., Слюсаренко Н. В., Єгорова І. В. Коучингова модель GROW: сутнісна характеристика і можливості використання в освітньому процесі ЗВО *Педагогічний альманах*. 2022. (51) С. 57–63. <https://doi.org/10.37915/pa.vi51.350>.
7. Шевчук С.П., Шевчук О.С. Коучинг як метод навчання студентів у контексті реформування вищої освіти України. *Наукові праці. Педагогіка*. 2016. Вип. 257. Том 269. С. 62–65. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukraci/pedagogika/2016/269-257-10.pdf> (дата звернення 14.11.2024).
8. History of Coaching – A True Insight into Coaching : веб-сайт. URL: <https://web.archive.org/web/20200604134823/https://rapidbi.com/history-of-coaching-a-true-insight-into-coaching/> (дата звернення 18.11.2024).
9. International coaching federation : веб-сайт. URL: <https://coachingfederation.org/> (дата звернення 18.11.2024).

REFERENCES

1. Brych, V., & Nahara, M. (2009). Metodologichni zasady rozvytku kouchynhu v Ukrayini. [Methodological principles of coaching development in Ukraine]. *Ukrayina: aspekty pratsi – Ukraine: aspects of work*, № 6, 18–23. Retrieved from <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/5959/1/%d0%bc%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%87%d0%bd%d1%96%20%d0%b7%d0%b0%d1%81%d0%b0%d0%b4%d0%b8%20%d1%80%d0%be%d0%b7%d0%b2%d0%b8%d1%82%d0%ba%d1%83.pdf> [in Ukrainian].
2. Vitmor, D. (2019). *Efektivnyy kouchynh. Prynysypy i praktyka [Effective coaching. Principles and practice]*. Kyiv : KM-BUKS [in Ukrainian].
3. Metodichni rekomendatsiyi shchodo profesiynoho navchannya kvalifikovanykh robotnykiv v umovakh vysokotekhnologichnoho vyrobnytstva (2015). [Methodological recommendations for professional training of qualified workers in the conditions of high-tech production] / N. V. Kulalayeva ta in. Kyiv : IPTO NAPN Ukrayiny, 164 s. [in Ukrainian].
4. Onlayn-slovyk Longman [Longman Online Dictionary] Retrieved from <https://www.ldoceonline.com/dictionary/coaching> [in English]
5. Nezhyns'ka, O. O., & Tymenko, V. M. (2017). *Osnovy kouchynhu : navchal'nyy posibnyk [Basics of coaching: study guide]*. Kyiv ; Kharkiv : TOV «DISAPLYUS», 220 s. Retrieved from https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/710073/1/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D1%83_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BC%D1%96%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%B5%D0%BB.%D0%B1%D1%96%D0%B1%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%83.pdf [in Ukrainian].
6. Savchuk, B. P., Slyusarenko, N. V., & Yehorova, I. V. (2022). Kouchynhova model' GROW: sutnisna kharakterystyka i mozhlyvosti vykorystannya v osvितn'omu protsesi ZVO [The GROW coaching model: essential characteristics and possibilities of use in the educational process of higher education institutions]. *Pedahohichnyy al'manakh – Pedagogical almanac*, (51), 57–63. <https://doi.org/10.37915/pa.vi51.350> [in Ukrainian].
7. Shevchuk, S.P., & Shevchuk, O.S. (2016). Kouchynh yak metod navchannya studentiv u konteksti reformuvannya vyshchoyi osvity Ukrayiny [Coaching as a method of teaching students in the context of reforming higher education in Ukraine]. *Naukovi pratsi. Pedahohika – Scientific works. Pedagogy*, Vyp. 257. Tom 269. S. 62–65. Retrieved from <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukraci/pedagogika/2016/269-257-10.pdf> [in Ukrainian].
8. History of Coaching – A True Insight into Coaching. Retrieved from <https://web.archive.org/web/20200604134823/https://rapidbi.com/history-of-coaching-a-true-insight-into-coaching/> [in English].
9. International coaching federation. Retrieved from <https://coachingfederation.org/> [in English].

Pavlo Prusak,

Postgraduate Student at the Department of Innovative Technologies
in Pedagogy, Psychology and Social Work,
Higher Educational Institution "Alfred Nobel University",
Sichoslav embankment, 17, Dnipro, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-8512-2446>

COACHING AS A CATEGORY OF PSYCHOLOGICAL STRATEGY

The development of modern society raises the issue of demand for specialists who can effectively transform a team to solve professional problems optimally. In terms of this, business management is gaining interest in technologies that are quite effective and environmentally friendly in their impact on humans, one of which is coaching technology as a psychological strategy for changing the self-awareness and orientation of a person. Based on the results of research by scholars D. Whitmore, S. and O. Shevchuk, O. Nezhynska and V. Tymenko, coaching is presented as a method of conscious learning that results in a change in the client's consciousness, in particular, affects his or her ability to set goals and implement them in all spheres of life, to acquire internal locus control (a quality that determines one's own responsibility for everything that happens to a person in his or her life), to be the author of one's own life. The philosophy of coaching is based on the principles of equality, faith in a person, lack of expert assessment and instruction, holistic approach, monitoring and feedback, unity and interconnection of all spheres of the client's life and is represented in the content of the activities of a number of organisations that set the standards for professional coaching. The basic principles of coaching based on the GROW model (four stages of working with the client's consciousness) are outlined: Goal, Reality, Options, and Way Forward, which is actualised through variable formulations of questions, answering which a person determines the goal and the way forward. A comparative analysis of coaching and other types of influence on a personality with the aim of its improvement: training, counselling, mentoring, is carried out, which leads to the conclusion that coaching is similar to psychotherapy in terms of achieving goals. The article also focuses on the discussion regarding the integration of the expert and coach functions of modern popular bloggers.

Key words: coaching, psychological strategy, coaching session, questions, personality.