

## Теоретические и методологические основы когнитивно-поведенческого коучинга как научно обоснованной помогающей практики

Антонова Н.В.<sup>1</sup>, Федулова Е.В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

Цель статьи: анализ теоретических и методологических основ когнитивно-поведенческого коучинга и выделение перспектив его развития и исследования. В статье анализируются исторические предпосылки развития когнитивно-поведенческого коучинга как помогающей практики. Проанализировано отличие когнитивно-поведенческого коучинга (КПК) от когнитивно-поведенческой психотерапии (КПТ). Выделены принципы и теоретические предпосылки КПК. Приводится анализ методологических основ и моделей КПК. Анализируются ограничения и перспективы развития КПК. Делается вывод об эффективности применения КПК для развития людей и необходимости дальнейших доказательных исследований эффективности КПК на русскоязычных выборках.

**Ключевые слова:** когнитивно-поведенческий коучинг, теоретические основы, методология, модели, протоколы, режимы специалиста, режим коррекции дисфункции, режим позитивных изменений

## Введение

В современном динамичном мире потребность в эффективных инструментах личностного и профессионального развития растет. Одним из таких инструментов является коучинг.

Коучинг рассматривается как «особый вид развивающей практики в форме партнерского диалога, стимулирующего мыслительные и творческие процессы, направленный на максимальное раскрытие личного и профессионального потенциала людей для достижения их целей» [«Основы коучинга...», 2025, с. 9].

Современная психологическая практика демонстрирует устойчивый интерес к форматам помощи, направленным не только на преодоление трудностей, но и на активное достижение значимых результатов. В этом контексте коучинг, изначально ориентированный на развитие потенциала и целеполагание, приобретает особую значимость. Когнитивно-поведенческий коучинг (КПК) предлагает структурированную методологию, основанную на принципах когнитивно-поведенческого подхода. Это обеспечивает измеряемость и воспроизводимость результата, а также возможность научного обоснования коучинга как помогающей практики.

Развитие КПК за рубежом во многом связано с запросом на альтернативные формы поддержки, избегающие избыточной патологизации и акцентирующие адаптивные стратегии мышления и поведения. В частности, терапия, сфокусированная на восстановлении (СТ-R), разработанная в рамках КПТ, подчеркивает важность позитивных психических механизмов, что созвучно философии коучинга, предполагающей наличие у клиента внутренних ресурсов для изменений [Beck et al., 2020]. Как отмечают исследователи, КПК интегрирует когнитивные, поведенческие и ориентированные на решение методы, помогая клиентам достигать реалистичных целей [Palmer, Szymanska, 2007].

Эффективность данного подхода подтверждается рядом исследований, демонстрирующих его результативность как в личностном, так и в организационном контексте [Grant, 2003; Rațiu, David, Baban, 2017]. В России интерес к КПК постепенно растет, однако коучи, развивающие КПК, сталкиваются с рядом методологических пробелов. Несмотря на упоминание КПК в работах отечественных специалистов [Антонова, Наумцева, 2022], отсутствие стандартизированных на русском языке протоколов ограничивает его применение.

В связи с этим актуальной задачей становится разработка четких алгоритмов его использования, что позволит усилить доказательную базу и расширить сферу его применения в русскоязычном профессиональном пространстве.

Таким образом, анализ теоретических и методологических основ КПК, а также обобщение данных о его эффективности представляют значительный научный и практический интерес, открывая новые перспективы для развития помогающих практик.

## Проблема исследования

Основная проблема, которую решает данное исследование, — это недостаточная разработанность методологических основ когнитивно-поведенческого коучинга (КПК) в российском профессиональном пространстве и отсутствие стандартизированных протоколов и программ для его эффективного применения.

Несмотря на растущий интерес к когнитивно-поведенческому коучингу в России и его доказанную эффективность в мире, он сталкивается с рядом системных пробелов, которые мешают его полноценному развитию и широкому внедрению. Эти пробелы включают:

- Отсутствие четкого разграничения КПК и КПТ: существует путаница в понимании, где заканчивается коучинг и начинается психотерапия. Хотя предлагаются такие концепции, как «режим коррекции дисфункции» и «режим позитивных изменений» [Ковпак, Ежиков, 2021], они пока не стали общепризнанными.
- Слабая стандартизация: в отличие от КПТ, для КПК пока нет единых, общепринятых стандартов обучения, сертификации и оценки компетенций специалистов, что мешает контролю качества и профессионализации направления.
- Недостаток валидного инструментария: для оценки эффективности КПК в русскоязычной среде не хватает специализированных и валидированных шкал и методик. Большинство исследований опираются на зарубежные данные, что не всегда корректно в кросс-культурном контексте.
- Ограниченное количество эмпирических данных: несмотря на зарубежные исследования, в России ощущается острая нехватка собственных доказательных исследований эффективности КПК на русскоязычных выборках. Это сдерживает его развитие как научно-обоснованной практики.

Таким образом, цель нашего исследования — не просто описать уже известные аспекты КПК, но

и заложить фундамент для его дальнейшего научного и практического развития в России. Мы стремимся систематизировать и обобщить имеющиеся знания, а также выявить конкретные направления для будущих исследований, что позволит КПК занять достойное место среди эффективных помогающих практик.

Цель данной статьи заключается в комплексном исследовании теоретических и методологических основ когнитивно-поведенческого коучинга, включая его историческое развитие, теоретическую базу, методологический инструментарий и перспективы дальнейшего развития.

## Теоретические основы когнитивно-поведенческого коучинга как помогающей практики

История когнитивно-поведенческого коучинга связана с развитием когнитивно-поведенческого и гуманистического подходов в психологии и является их интеграцией. Исследовательница истории коучинга Вики Брок [Brock, 2018] показала логику развития коучинга, выделив основные его теоретические источники: 1) когнитивно-поведенческая психология; 2) гуманистическая психология; 3) трансперсональная психология; 4) позитивная психология. Значительное количество техник в коучинге заимствовано из ОРКТ (ориентированной на решение краткосрочной терапии) — ветви КПП (техники шкалирования, «волшебные вопросы» и т. д.).

В настоящее время активно развивается «психология коучинга» (Coaching Psychology) как академическая и прикладная отрасль психологии, изучающая психологические механизмы коучинговой практики [Антонова, 2025b]. Психология коучинга — это интегральное направление исследований коучинга как помогающей практики и его эффективности. Когнитивно-поведенческий коучинг является ведущим подходом в рамках «психологии коучинга», так как имеет наиболее обширную доказательную базу.

КПК разрабатывается в мире с 90-х годов и интегрирует теоретические концепции и практические методы в когнитивно-поведенческом, мультимодальном, РЭПТ (рационально-эмоционально-поведенческая терапия), ОРКТ (ориентированная на решение краткосрочная терапия) подходах [Palmer, Neenan, 2016; Palmer, Szymanska, 2007; Palmer, Whybrow, 2007].

Бихевиоральная и затем когнитивная психология стала источником развития прикладных терапевтических практик. Идеи ранних когнитивных терапевтов, таких как Аарон Бек [Beck, 1976] и Альберт Эллис [Ellis, 1962], подчеркивающие роль мышления в эмоциональных и поведенческих реакциях, легли в основу когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Традиционно КПТ ориентировалась на клинические задачи — работу с депрессией, тревожным расстройством, личностными расстройствами.

Когнитивно-поведенческий коучинг возник как развитие когнитивно-поведенческого подхода для решения неклинических задач. Основные принципы когнитивно-поведенческого подхода легли в основу коучинга как новой практики психологической помощи, значительное количество техник в коучинге также заимствованы из различных веток когнитивно-поведенческого подхода, в основном ОРКТ.

Зарубежные исследователи активно изучают эффективность и специфику КПК в различных контекстах. Например, работы А.М. Гранта [Grant, 2003, 2017], основателя «психологии коучинга», внесли значительный вклад в определение теоретических основ и практического применения КПК, подчеркивая его ориентацию на решение проблем, постановку целей и развитие самоэффективности. Исследования С. Палмера и коллег [Palmer, Whybrow, 2007; Palmer, Neenan, 2016] фокусируются на применении в коучинге конкретных техник КПТ, таких как когнитивная реструктуризация и поведенческие эксперименты. В ряде исследований изучается влияние КПК на различные аспекты благополучия и производительности [Cavanagh, Grant, 2003; Green, Oades, Grant, 2006].

В России интерес к когнитивно-поведенческому коучингу начал активно развиваться в последние годы. Появляются работы, посвященные адаптации зарубежных моделей и разработке собственных подходов. В частности, Н.В. Антонова [2025a] рассматривает методологические основания и эффективность КПК, подчеркивая важность протоколов в данном подходе и предлагая «Навигатор коучинга» как инструмент для структурирования коучинговой сессии. А.Ю. Ежиков [2025] предлагает обобщенную модель компетенций когнитивно-поведенческого коуча. Ряд исследований посвящен применению КПК в специфических контекстах, таких как адаптация студентов к обучению [Исакова, Филиппченкова, Демьяненко, 2025], сопровождение организационных изменений [Наумцева, 2025] и управление партнерским

бизнесом [Николаева, 2025]. Е.В. Федулова и Ю.А. Платонова [Федулова, Платонова, 2025] рассматривают конкретные техники, применяемые в работе когнитивно-поведенческого коуча.

Когнитивно-поведенческий коучинг опирается на ряд ключевых теоретических положений когнитивно-поведенческого подхода [Камалетдинова, Антонова, 2025]:

1. Ориентация не на причины расстройств и прошлое, а на функционирование в настоящем и протравивание будущего. Этот принцип изначально заложен в когнитивно-поведенческом подходе как протест на психоаналитически ориентированную терапию, реакцией на которую и явился когнитивно-поведенческий подход. Так, А. Эллис, известный своей критикой психоанализа, писал, что психоаналитические интерпретации «...часто всерьез затемняют их [клиентов] основные абсурдные установки, которые изначально были причиной и которые все еще провоцируют их дисфункциональные чувства и поведение» [Ellis, 1998, p. 316; пер. авторов].

2. Рассмотрение различных форм поведения как следствия научения: научение формам поведения или способам мышления. Если человек научился когда-то думать или действовать неправильно, значит, он может переучиться.

3. Рассмотрение терапии как процесса научения, а терапевта — как учителя. Поведенческие терапевты учат новым способам поведения, а когнитивные — новым способам мышления. В когнитивно-поведенческом коучинге также используется так называемое психообразование (в КПТ это — обучающий процесс информирования клиентов, направленный на повышение грамотности в сфере адаптации и стратегий, помогающий клиентам лучше понимать себя и свое состояние для эффективного вовлечения в процесс изменений), в отличие от других подходов в коучинге.

4. Когнитивно-поведенческие терапевты дают пациентам домашние задания с тем, чтобы они практиковали за пределами терапевтической среды то, что получили во время сеансов. Этот принцип пролонгированной работы также перешел и в коучинг — в конце сессии, как правило, обсуждается, что клиент будет делать дальше. В коучинге есть представление о том, что действия являются обязательным следствием успешной сессии — этот принцип взят из когнитивно-поведенческого подхода.

5. Предпочтение отдается «практическому» под-

ходу, не обремененному сложными теориями личности (имеется в виду опять же психоанализ).

6. Принцип операционализации — вместо абстрактного обсуждения чувств, выход на конкретные ситуации и концептуализация.

7. Принцип пошагового продвижения (step-by-step) — также перешел в коучинг из когнитивно-поведенческого подхода.

К основным теоретическим источникам КПК можно отнести следующие:

**1. Теория личностных конструктов** [Келли, 2000]. Данная теория является первой из когнитивно-ориентированных моделей и постулирует наличие у человека когнитивных конструктов, с помощью которых он организует восприятие окружающего мира. Личностные конструкты — биполярные шкалы, описывающие воспринимаемую реальность, они помогают человеку интерпретировать и предсказывать различные события и таким образом определяют его реакции и поведение.

**2. Когнитивная модель.** Центральным постулатом является идея о том, что мысли влияют на эмоции и поведение [Beck, 1976]. Когнитивная модель является основой концептуализации в КПК. Работа с когнитивной моделью помогает клиентам осознавать свои автоматические мысли, выявлять когнитивные искажения и изменять неадаптивные мыслительные паттерны на более реалистичные и конструктивные.

**3. Теория научения.** Принципы классического и оперантного обуславливания [Павлов, 2014; Skinner, 1938] используются для понимания формирования поведенческих паттернов клиента. КПК применяет поведенческие техники, такие как поведенческие эксперименты, планирование деятельности и формирование новых привычек, для достижения желаемых изменений.

**4. Социально-когнитивная теория.** Данная теория [Bandura, 1977] подчеркивает роль самоэффективности, наблюдения и моделирования в процессе научения и изменения поведения.

КПК способствует повышению самоэффективности клиента, а также его уверенности в своих способностях. В КПК используются примеры успешного опыта для мотивации, что дает возможность актуализировать скрытые ресурсы для достижения цели. КПК также формирует навыки самонаблюдения и рефлексии и способствует изменению мышления и поведения.

## Методологические основы когнитивно-поведенческого коучинга

Методология определяется как учение об организации деятельности [Новиков А.М., Новиков Д.А., 2007], а деятельность — как целенаправленная активность человека. Соответственно, методологические основы когнитивно-поведенческого коучинга включают в себя описание основных принципов организации деятельности специалиста.

Специалисты по методологии [Там же] предлагают следующую структуру описания методологии какой-либо деятельности:

1. Характеристики деятельности: особенности, принципы, условия, нормы деятельности.
2. Логическая структура деятельности: субъект, объект, предмет, формы, средства, методы, результаты деятельности.
3. Временная структура деятельности: фазы, стадии, этапы деятельности.

Рассмотрим подробнее данные аспекты методологии КПК.

### *Характеристики деятельности когнитивно-поведенческого коуча*

*Особенности* деятельности когнитивно-поведенческого коуча: в центре коучингового процесса находится процесс целеобразования клиента: формулировка цели, планирование и дальнейшее ее достижение.

Соответственно, *принципы* когнитивно-поведенческого коучинга обусловлены его генетической связью с когнитивно-поведенческой терапией:

1. Принцип когнитивной медиации, который означает опосредованность эмоциональных и поведенческих реакций мышлением.
2. Принцип эмпирической верификации: убеждения клиента и новые стратегии поведения рассматриваются не как аксиомы, а как гипотезы, которые необходимо проверить на практике. Этот принцип восходит к классической научной методологии, где эмпирическая проверка является критерием научности.
3. Принцип проблемно-ориентированного и целенаправленного подхода: КПК является высоко структурированным и сфокусированным на конкретных проблемах и целях клиента. В отличие от некоторых других подходов, которые могут быть более открытыми или исследовательскими,

КПК сосредоточен на решении актуальных задач и достижении измеримых, заранее определенных результатов. Это отражает прагматическую направленность коучинга и его ориентацию на прикладную эффективность.

4. Принцип активного участия и сотрудничества с клиентом (коллаборативный принцип). Отношения между коучем и клиентом в КПК строятся на основе глубокого сотрудничества, партнерства и взаимного уважения [Beck et al., 2020]. Коуч не выступает в роли всезнающего эксперта, который диктует решения, а скорее является фасилитатором, который направляет, поддерживает и помогает клиенту самостоятельно найти ответы и разработать эффективные стратегии. Активное и сознательное участие клиента является краеугольным камнем успеха КПК.

5. Принцип психообразования: психообразование является неотъемлемой и фундаментальной частью когнитивно-поведенческого коучинга. Оно заключается в систематическом информировании клиента о том, как функционируют его мысли, эмоции и как они связаны с поведением. Цель психообразования — не просто дать информацию, а дать клиенту понимание механизмов, лежащих в основе его трудностей, и оснастить его инструментами для самостоятельного управления своим состоянием. Это соответствует деятельностно-организационному пониманию методологии, ориентированной на проектно-конструктивное осмысление деятельности, так как клиент начинает лучше понимать себя и механизмы своей психической деятельности.

6. Принцип акцента на сильных сторонах и ресурсах (ресурсно-ориентированный принцип). Важным отличием когнитивно-поведенческого коучинга от классической терапии является его выраженный акцент на выявлении, развитии и использовании сильных сторон, ресурсов и потенциала клиента. В то время как терапия часто фокусируется на дефицитах и патологии, коучинг, в частности КПК, смещает фокус на возможности и рост. Этот позитивный ракурс направлен на повышение самооэффективности и развитие устойчивости.

7. Принцип краткосрочности и эффективности (прагматический принцип). Когнитивно-поведенческий коучинг изначально разработан как краткосрочный и высокоэффективный подход, ориентированный на достижение значимых и измеримых изменений за относительно сжатый период времени. Это отличает его от длительных

психоаналитических или глубинных терапевтических методов и делает особенно привлекательным в условиях современного динамичного мира.

### *Условия деятельности коуча*

Методические рекомендации СПК УП для подготовки к независимой оценке квалификаций коучей характеризуют условия деятельности коуча следующим образом: «Коучинг проводится на основе формализованного соглашения, базируется на принципах партнерских, паритетных, равных отношений сторон, которые взаимно воспринимаются как взрослые и ответственные, и направлен на достижение значимых устойчивых позитивных изменений в различных сферах жизнедеятельности клиента наиболее органичным для него образом» («Основы коучинга...», 2025, с. 9).

*Нормы деятельности коуча* определяются профессиональным стандартом 07.014 «Консультант в области управления персоналом», в котором впервые зафиксированы трудовые функции 3.2.7 Коучинг руководителей функциональной области и 3.4.5 Коучинг руководителей по стратегическому управлению персоналом организации. В 2024 г. Министерство труда РФ утвердило четыре квалификации коучей: «Бизнес-коуч», «Коуч по вопросам карьеры и профессионального развития сотрудников», «Коуч бизнес-команд», «Коуч для руководителей высшего звена». С 1 января 2026 г. вступил в силу новый Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов ОК 016-2025, который принят и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 16 мая 2025 г. №. 423-ст. В новом классификаторе есть позиция «201869 Коуч», которая относится к группе должностей служащих по ОКЗ 2424 «Специалисты в области подготовки и развития персонала». Таким образом, нормы деятельности коуча в настоящее время определяются значительным количеством нормативных документов<sup>1</sup>.

### *Логическая структура деятельности когнитивно-поведенческого коуча*

Структура деятельности когнитивно-поведенческого коуча выглядит следующим образом:

- Субъектом деятельности является коуч —

<sup>1</sup> Совет по профессиональным квалификациям в области управления персоналом. Нормативные документы для прохождения НОК <http://sovethr.ru/dokumenty-dlya-proxozhdeniya-ekzamenov/> (дата обращения 18.01.2026).

специально обученный специалист, имеющий профессиональную квалификацию в данном виде деятельности.

- Объектом деятельности коуча является личность клиента (коучи) в контексте его деятельности.

- Инструментом деятельности коуча является развивающий диалог с клиентом, который организуется в виде коучинговой сессии.

- Фокусом деятельности коуча, в отличие от психотерапии, является не столько личность, сколько деятельность клиента и процессы целеполагания в деятельности. Работа с личностью осуществляется в контексте деятельности.

- Формы деятельности: КПК осуществляется в форме сессий, обычно одна сессия длится 1 час и проводится один раз в неделю, но возможны и другие режимы. Сессия представляет собой диалог коуча и клиента (коучи) по вопросам деятельности и целеполагания клиента.

- Средства деятельности: когнитивно-поведенческий коуч в основном использует вербальные средства (устная и письменная речь, использующие язык (слова, грамматику) для передачи информации, мыслей, эмоций между людьми, являющиеся основой для обмена знаниями и идеями), но возможна опосредованная деятельность (онлайн), а также применение различных визуальных средств (скрайбинг — техника визуализации информации, при которой рассказчик сопровождает свою речь простыми рисунками, схемами, символами и стрелками, создавая их прямо во время выступления или в виде заранее подготовленного видео).

- Методы деятельности: в КПК коуч использует большой арсенал методов для достижения различных задач клиента. Специфика именно когнитивно-поведенческого коучинга состоит в применении методов, основанных на когнитивной модели.

- Результаты деятельности: сформированная система целей, образ будущего, достижение клиентом своих целей.

### *Временная структура деятельности*

Фазы, этапы, стадии деятельности определяются моделями сессий КПК, которых на сегодня разработано достаточно большое количество. Особенностью моделей когнитивно-поведенческого коучинга является их специфичность и направленность на решение конкретных задач.

К основным специфическим моделям сессий КПК относят следующие:

1. Модель GROW (Goal, Reality, Options, Will; Цель – Реальность – Варианты – Воля к действию) — бихевиоральная модель, направленная на поиск решений и изменение поведения. Это одна из первых моделей в коучинге, разработанная Дж. Уитмором [2005].

2. Модель G-ABCDEF (Goal, Activating event, Belief, Consequence, Disputation, Effective result, Functional consequences; Цель – Активирующее событие – Убеждения – Следствия (поведенческие и эмоциональные) – Когнитивный диспут – Эффективное мышление – Функциональные следствия (поведенческие и эмоциональные)). Эта модель используется для выявления иррациональных убеждений, которые привели к нежелательным эмоциональным и поведенческим последствиям, их оспаривания и формирования новых, более адаптивных убеждений. Модель изначально разработана А. Эллисом [1962] для РЭПТ и адаптирована для коучинга С. Палмером [2009].

3. Модель PRACTICE (Problem, Realistic Goal, Alternative solutions, Consequences, Target. Implementation, Evaluation; Определение проблемы – Реалистичная цель – Возможные последствия – Наиболее подходящее решение – Реализация выбранных альтернатив – Оценка успеха). Модель разработана С. Палмером [2007] и переведена на многие языки. В настоящее время рассматривается как «золотой стандарт» когнитивно-поведенческого коучинга. Модель предназначена для работы с принятием решения. Е.А. Наумцева и Н.В. Антонова [2025] провели оценку эффективности русскоязычной версии данной модели когнитивно-поведенческого коучинга.

4. Модель SPACE (Social Context, Physiology, Actions, Cognitions, Emotions; социальный контекст – физиология – действия – убеждения – эмоции) разработана для изменения поведенческих или эмоциональных реакций на ситуации. Она описывает не столько этапы сессии, сколько основные фокусы коуча [Edgerton, Palmer, 2005].

5. Модель D.R.A.S.T.I.C. (Define, Reframe, Act,

Simulate, Track, Integrate, Connect; Определение стрессора – Рефрейминг – Формирование поведенческой стратегии – Ролевые практики – Мониторинг и самонаблюдение – Интеграция в рабочие процессы – Связь со смыслом и ценностями). А.В. Бытева [2025] предлагает данную модель когнитивно-поведенческого коучинга для трансформации стресса в бизнес-среде, подчеркивая важность устойчивости, осознанности и психологической гибкости.

### **Ограничения когнитивно-поведенческого коучинга**

Несмотря на значительный потенциал, развитие КПК сталкивается с рядом проблем.

Первая проблема связана с дифференциацией КПК и КПТ: несмотря на множество дискуссий, однозначного решения этот вопрос до сих пор не имеет.

Е.Л. Виноградова [2010], анализируя различия между терапией и коучингом, отмечает, что коучинг более ориентирован на конкретные действия клиента, чем на его переживания, чувства и эмоции. Коуч в большей степени концентрируется на целях, которых клиент хочет достичь, на их взаимовлиянии и способах реализации через актуализацию внутреннего потенциала человека.

Общепризнанным является следующее дифференцирующее определение: коучинг направлен на достижение целей в будущем, в отличие от психотерапевтического акцента на решении проблемы и фокуса на причинно-следственных связях как условия решения проблем. Также дифференцирующей характеристикой является неклинический характер запроса клиента.

Д.В. Ковпак и А.Ю. Ежиков [2021], анализируя различия КПТ и КПК, выделяют два «режима специалиста» (авторский термин):

а) «режим коррекции дисфункции» ассоциируется с психотерапевтической модальностью. В этом случае специалист сфокусирован на дисфункциональных убеждениях и мыслях, стремится к реструктуризации глубинных убеждений и полной концептуализации кейса клиента. В этом режиме работает КПТ-терапевт.

б) «режим, ориентированный на позитивные изменения». В этом случае работа сфокусирована на позитивных будущих изменениях и развитии, в фокусе внимания находится адаптивный опыт, мысли и убеждения, которые подкрепляются в

ходе взаимодействий с клиентом, проводится минимально необходимая концептуализация. Это режим работы КПК-коуча.

Вторая проблема — разработка стандартов обучения и сертификации когнитивно-поведенческих коучей. В настоящее время разработанной модели стандарта сессии КПК не существует. Международная ассоциация когнитивно-поведенческого коучинга (IACBC) пока не имеет собственных стандартов и сертификации. В России когнитивно-поведенческий коучинг разрабатывается в рамках секции «Коучинг» Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии (АКПП). В рамках данной секции разработана обобщенная модель компетенций когнитивно-поведенческого коуча [Ежиков, 2025]. Однако в данном направлении все еще предстоит большая работа.

Следующей проблемой является отсутствие валидного инструментария для оценки эффективности КПК и проведения доказательных исследований. В КПТ существует множество шкал для оценки эффективности терапии (шкала депрессии Бека и др.), однако специализированных шкал для оценки эффективности КПК пока не разработано.

Еще одна важная проблема — взаимодействие с представителями других подходов коучингового сообщества. Так как КПК, с одной стороны, заявляет о наибольшей доказательности (что подтверждается наибольшим количеством, по сравнению с другими подходами в коучинге, доказательных исследований), а с другой — имеет некоторую специфику (наличие протоколов, психообразования), существует определенная напряженность во взаимодействии внутри сообщества. Эта проблема может решаться дальнейшим развитием методологии научно обоснованного коучинга и развитием междисциплинарных связей.

## Перспективы развития когнитивно-поведенческого коучинга

Перспективы развития КПК связаны с дальнейшим развитием доказательных исследований и расширением области применения КПК.

Принципы доказательности заимствованы из медицины [Tonelli et al., 2020] и в настоящее время широко применяются в социальных науках и помогающих практиках [Бусыгина и др., 2021]. В соответствии с разработанной классификацией [Sommerfield et al., 2000], выделяются следующие

уровни доказательности:

- 1 уровень: систематические обзоры или мета-анализы рандомизированных контролируемых исследований и высококачественных единичных рандомизированных контролируемых исследований;
- 2 уровень: тщательно спланированные когортные исследования (с контрольной группой);
- 3 уровень: исследования с применением методологии «случай–контроль»;
- 4 уровень: исследования серий случаев и менее качественные когортные исследования, а также исследования с применением методики «случай–контроль»;
- 5 уровень: экспертное мнение, основанное на рассуждениях на основе общенаучных представлений или основополагающих научных принципах, а не на основе доказательных исследований.

В настоящее время в области коучинга преобладают исследования 5 и 4 уровня, и крайне мало рандомизированных исследований с контрольной группой в силу сложности организации подобного рода процедур в области помогающих практик. Однако и экспертные мнения, и описания отдельных случаев также могут рассматриваться как «свидетельства» (evidences) и вносить вклад в формирование доказательной базы коучинга.

Мы видим следующие основные направления исследований КПК с целью формирования доказательной базы:

- 1) дальнейшая проработка специфики КПК и дифференциации данного подхода как от когнитивно-поведенческой терапии, так и от других подходов в коучинге;
- 2) разработка модели компетенций когнитивно-поведенческого коуча и внедрение ее при оценке сессий, например, при сертификации;
- 3) разработка протоколов когнитивно-поведенческого коучинга и их апробация на российских выборках;
- 4) анализ запросов, с которыми КПК работает наиболее эффективно;
- 5) проведение доказательных исследований эффективности как отдельных техник КПК, так и подхода в целом;
- 6) внедрение и оценка эффективности КПК в отдельных отраслях: бизнес, образование, медицина и т. п.;

7) кросс-культурная оценка эффективности моделей КПК и адаптация моделей, разработанных в других культурных контекстах, для русскоязычных клиентов.

В настоящее время уже ведется работа по многим из указанных направлений, основной фокус внимания исследователей направлен на проведение доказательных исследований эффективности КПК.

## Выводы

1. Когнитивно-поведенческий коучинг представляет собой перспективный и научно обоснованный подход к развитию личностного и профессионального потенциала.
2. КПК является подходом с доказанной эффективностью, что подтверждается множеством исследований зарубежных авторов, однако в России в настоящее время доказательных исследований коучинга еще недостаточно. Необходимо создание собственной доказательной базы на российских выборках.
3. КПК позволяет эффективно работать с мышлением, поведением и эмоциональными реакциями клиента, способствуя достижению значимых целей и повышению благополучия.
4. Дальнейшие исследования, особенно в российском контексте, будут способствовать углублению понимания механизмов воздействия КПК и расширению области его эффективного применения.
5. Разработанные основы методологии КПК могут быть использованы как базис для дальнейших доказательных исследований и разработок.

## Литература

Антонова Н.В. Когнитивно-поведенческий коучинг: методология, модели, протоколы // Психология коучинга: методология, теория, практика: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Москва, 11 апр. 2025 г.) / науч. ред. Н.В. Антонова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». — Чебоксары: Среда, 2025а. — С. 88–91. <https://doi.org/10.31483/r-138097>

Антонова Н.В. Психология коучинга как область прикладной и академической психологии: методологические проблемы и перспективы исследований // Психология коучинга: методология, теория, практика: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Москва, 11 апр. 2025 г.) / науч. ред. Н.В. Антонова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». — Чебоксары: Среда, 2025б. — С.

8–14. <https://doi.org/10.31483/r-137915>

Антонова Н.В., Наумцева Е.А. Проблема эффективности коучинга: исследования в рамках психологии коучинга (coaching psychology). Современная зарубежная психология, 2022, Т. 11, No. 1, 94–103. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110109>.

Бусыгина Н.П., Подушкина Т.Г., Зевина Д.А. Методологические проблемы доказательного описания психологических и социальных практик. Социальные науки и детство, 2021, Т. 2, No. 1, 24–36. <https://doi.org/10.17759/ssc.2021020102>

Бытева А.В. D.R.A.S.T.I.C.: модель когнитивно-поведенческого коучинга для трансформации стресса в бизнес-среде // Психология коучинга: методология, теория, практика: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Москва, 11 апр. 2025 г.) / науч. ред. Н.В. Антонова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». — Чебоксары: Среда, 2025. — С. 99–102. <https://doi.org/10.31483/r-127542>

Виноградова Е.Л. Коучинг и психотерапия: возможности пересечения практик. [Электронный ресурс] Консультативная психология и психотерапия, 2010. No. 1, 200–219.

Ежиков А.Ю. Обобщенная модель компетенций когнитивно-поведенческого коуча // Психология коучинга: методология, теория, практика: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Москва, 11 апр. 2025 г.) / науч. ред. Н.В. Антонова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». — Чебоксары: Среда, 2025. — С. 103–106. <https://doi.org/10.31483/r-127473>

Исакова Н.В., Филиппченкова С.И., Демьяненко Е.Г. Роль когнитивно-поведенческого коучинга в успешной адаптации студентов к условиям обучения в медицинском вузе // Психология коучинга: методология, теория, практика: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Москва, 11 апр. 2025 г.) / науч. ред. Н.В. Антонова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». — Чебоксары: Среда, 2025. — С. 107–109.

Камалетдинова З.Ф., Антонова Н.В. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход. — М: Юрайт, 2025.

Келли Дж. Теория личности: теория личных конструктов. — СПб.: Речь, 2000.

Ковпак Д.В., Ежиков А.Ю. Системный когнитивно-поведенческий коучинг: понятие и основы методологии // VII Международный съезд Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии СВТ FORUM: сборник научных статей. — 2021. — С. 117–148.

Наумцева Е.А. Коучинг сопровождения организационных изменений: разработка модели когнитивно-поведенческого коучинга «Диалоги об изменениях в компании / Change talks» // Психология коучинга: методология, теория, практика: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Москва, 11 апр.

2025 г.) / науч. ред. Н.В. Антонова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». — Чебоксары: Среда, 2025. — С. 110–113. <https://doi.org/10.31483/r-138122>

Наумцева Е.А., Антонова Н.В. Оценка эффективности русскоязычной версии модели когнитивно-поведенческого коучинга PRACTICE // Психология коучинга: методология, теория, практика: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Москва, 11 апр. 2025 г.) / науч. ред. Н.В. Антонова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». — Чебоксары: Среда, 2025. — С. 114–116. <https://doi.org/10.31483/r-138117>

Николаева Д.В. Когнитивно-поведенческий коучинг как метод управления партнерским ресторанным бизнесом // Психология коучинга: методология, теория, практика: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Москва, 11 апр. 2025 г.) / науч. ред. Н.В. Антонова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». — Чебоксары: Среда, 2025. — С. 117–125.

Новиков А. М., Новиков Д. А. Методология. — М.: СИНТЕГ, 2007.

Основы коучинга: методические рекомендации СПК УП для подготовки к независимой оценке квалификаций. — М.: СПК УП, 2025.

Павлов И.П. Условный рефлекс: избранные работы. — Санкт-Петербург: Лениздат, 2014. — 221 с.

Уитмор Дж. Коучинг высокой эффективности. / Пер. с англ. — М.: Международная академия корпоративного управления и бизнеса, 2005.

Федулова Е.В., Платонова Ю.А. Техники в работе когнитивно-поведенческого коуча // Психология коучинга: методология, теория, практика: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Москва, 11 апр. 2025 г.) / науч. ред. Н.В. Антонова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». — Чебоксары: Среда, 2025. — С. 126–127.

Bandura A. Social learning theory. — Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977.

Beck A.T. Cognitive therapy and emotional disorders. — New York: International Universities Press, 1976.

Beck A.T., Grant P., Inverso E., Brinen A.P., Perivoliotis D. Recovery-oriented cognitive therapy for serious mental health conditions. — New York: Guilford Publications, 2020.

Brock V. The roots and evolution of coaching: principles and practice // Professional Coaching: Principles and Practice. — New York: Springer, 2018. <https://doi.org/10.1891/9780826180094.0002>

Cavanagh M.J., Grant A.M. Science and practice of coaching // Positive psychological assessment: a handbook of models and measures / Lopez S.J., Snyder C.R. (eds.). — Washington, DC: American Psychological Association, 2003. — P. 435–449.

Edgerton N., Palmer S. SPACE: a psychological model for use within cognitive behavioural coaching, therapy and stress management. *The Coaching Psychologist*, 2005, No. 2(2), 25–31.

Ellis A. Reason and emotion in psychotherapy. — New York: Lyle Stuart, 1962.

Ellis A. Is psychoanalysis harmful? // The Albert Ellis reader: a guide to well-being using rational emotive behavior therapy / Ellis A., Blau S. (eds.). — Secaucus, NJ: Citadel Press, 1998. — P. 316–325.

Grant A.M. The impact of life coaching on goal attainment, metacognition, and mental health. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 2003, Vol. 31, № 3, P. 253–264. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.3.253>

Grant A.M. Evidence-based coaching: principles and practice // The complete handbook of coaching. 3rd ed. / Cox E., Bachkirova T., Clutterbuck D. (eds.). — London: Sage, 2017. — P. 115–131.

Grant A.M., Curtaeyne L., Burton G. Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: a randomised controlled study. *The Journal of Positive Psychology*, 2009, No. 4, 396–407. <https://doi.org/10.1080/17439760902992456>

Green S., Oades L.G., Grant A.M. Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: model development and preliminary evaluation. *Behaviour Change*, 2006, No. 23(3), 173–186.

Palmer S. Rational coaching: a cognitive behavioural approach. *The Coaching Psychologist*, 2009, No. 5, 12–18.

Palmer S. PRACTICE: a model suitable for coaching, counselling, psychotherapy and stress management. *The Coaching Psychologist*, 2007, No. 3(2), 71–77.

<https://doi.org/10.53841/bpstcp.2007.3.2.71>

Palmer S., Neenan M. (eds.). Cognitive behavioral coaching in practice. — London: Routledge, 2016.

Palmer S., Szymanska K. Cognitive behavioural coaching // Handbook of coaching psychology / Palmer S., Whybrow A. (eds.). — London: Routledge, 2007. — P. 86–117.

Palmer S., Whybrow A. Handbook of coaching psychology: a guide for practitioners. — London: Routledge, 2007.

Rațiu L., David O., Baban A. Developing managerial skills through coaching: efficacy of a cognitive-behavioral coaching program. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2017, No. 35, 88–111. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0225-8>

Skinner B.F. The behavior of organisms: an experimental analysis. — New York: Appleton-Century, 1938.

Somerfield M., Padberg J.J., Pfister D. et al. ASCO Clinical Practice Guidelines: Progress, Pitfalls, and Prospects. *Journal of Clinical Oncology*, 2000, V. 4, No. 4, 881–886.

Tonelli M.R, Shapiro D. Experiential knowledge in clinical medicine: use and justification. *Theoretical Medicine and Bioethics*, 2020, No. 41(2-3), 67–82. DOI:10.1007/s11017-020-09521-0

Поступила в редакцию 13.09.2025

Поступила после рецензирования  
07.11.2025

Принята к публикации 23.03.2026

Опубликована 29.06.2026

## Сведения об авторах

*Антонова Наталья Викторовна.* Кандидат психологических наук, доцент, профессор департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», ул. Мясницкая, д. 20, 101000, Москва, Российская Федерация.

E-mail: [nvantonova@hse.ru](mailto:nvantonova@hse.ru)

*Федулова Евгения Витальевна.* Аспирант школы психологии НИУ ВШЭ, департамент психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», ул. Мясницкая, д. 20, 101000, Москва, Российская Федерация.

E-mail: [Fedulova.E.V@hse.ru](mailto:Fedulova.E.V@hse.ru)

## Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

## Ссылка для цитирования

Антонова Н.В., Федулова Е.В. Теоретические и методологические основы когнитивно-поведенческого коучинга как научно обоснованной помогающей практики. *Психологические исследования*. 2026. Т. 19, № 107. С. 3.

URL: <https://psystudy.ru>

Адрес статьи:

<https://doi.org/10.54359/ps.v19i107.2144>

# Theoretical and methodological foundations of cognitive-behavioral coaching as an evidence-based helping practice

**Antonova N.V.<sup>1</sup>, Fedulova E.V.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

The aim of this article is to analyze the theoretical and methodological foundations of cognitive-behavioral coaching and to identify prospects for its further development and research. The article examines the historical prerequisites for the emergence of cognitive-behavioral coaching as a helping practice. The distinctions between cognitive-behavioral coaching (CBC) and cognitive-behavioral therapy (CBT) are analyzed. The principles and theoretical foundations of CBC are outlined, and its methodological frameworks and models are reviewed. The article also discusses the limitations and future directions of CBC development. It is concluded that cognitive-behavioral coaching represents an effective approach to personal development and that further evidence-based studies of its effectiveness in Russian-speaking samples are needed.

**Keywords:** cognitive-behavioral coaching, theoretical foundations, methodology, models, specialist modes, dysfunction correction mode, positive change mode

## References

- Antonova N.V. Cognitive-behavioral coaching: methodology, models, protocols // *Psychology of coaching: methodology, theory, practice: materials of the 1st All-Russian scientific-practical conf. with international particip.* (Moscow, April 11, 2025) / scientific ed. N.V. Antonova; National Research University Higher School of Economics. — Cheboksary: Sreda, 2025a. — pp. 88–91. <https://doi.org/10.31483/r-138097> (in Russian)
- Antonova N.V. Psychology of coaching as a field of applied and academic psychology: methodological problems and research prospects // *Psychology of coaching: methodology, theory, practice: materials of the 1st All-Russian scientific-practical conf. with international particip.* (Moscow, April 11, 2025) / scientific ed. N.V. Antonova; National Research University Higher School of Economics. — Cheboksary: Sreda, 2025b. — pp. 8–14. <https://doi.org/10.31483/r-137915> (in Russian)
- Antonova N.V., Naumtseva E.A. The problem of coaching effectiveness: research within the framework of coaching psychology. *Modern Foreign Psychology*, 2022, No. 11(1). 94–103. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110109> (in Russian)
- Bandura A. *Social learning theory.* — Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977.
- Beck A.T. *Cognitive therapy and emotional disorders.* — New York: International Universities Press, 1976.
- Beck A.T., Grant P., Inverso E., Brinen A.P., Perivoliotis D. *Recovery-oriented cognitive therapy for serious mental health conditions.* — New York: Guilford Publications, 2020.
- Brock V. *The roots and evolution of coaching: principles and practice // Professional Coaching: Principles and Practice.* — New York: Springer, 2018. <https://doi.org/10.1891/9780826180094.0002>
- Busygina N.P., Podushkina T.G., Zevina D.A. Methodological problems of evidence-based description of psychological and social practices. *Social Sciences and Childhood*, 2021, Vol. 2, No. 1, 24–36. <https://doi.org/10.17759/ssc.2021020102> (in Russian)
- Byteva A.V. D.R.A.S.T.I.C.: a model of cognitive-behavioral coaching for stress transformation in the business environment // *Psychology of coaching: methodology, theory, practice: materials of the 1st All-Russian scientific-practical conf. with international particip.* (Moscow, April 11, 2025) / scientific ed. N.V. Antonova; National Research University Higher School of Economics. — Cheboksary: Sreda, 2025. — pp. 99–102. <https://doi.org/10.31483/r-127542> (in Russian)
- Cavanagh M.J., Grant A.M. *Science and practice of coaching // Positive psychological assessment: a handbook of models and measures / Lopez S.J., Snyder C.R. (eds.).* — Washington, DC: American Psychological Association, 2003. — P. 435–449.
- Edgerton N., Palmer S. *SPACE: a psychological model for use within cognitive behavioural coaching, therapy and stress management. The Coaching Psychologist*, 2005, No. 2(2), 25–31.
- Ellis A. *Is psychoanalysis harmful? // The Albert Ellis reader: a guide to well-being using rational emotive behavior therapy / Ellis A., Blau S. (eds.).* — Secaucus, NJ: Citadel Press, 1998. — P. 316–325.
- Ellis A. *Reason and emotion in psychotherapy.* — New York: Lyle Stuart, 1962.
- Ezhikov A.Yu. Generalized model of cognitive-behavioral coach competencies // *Psychology of coaching: methodology, theory, practice: materials of the 1st All-Russian scientific-practical conf. with international particip.* (Moscow, April 11, 2025) / scientific ed. N.V. Antonova; National Research University Higher School of Economics. — Cheboksary: Sreda, 2025. — pp. 103–106. <https://doi.org/10.31483/r-127473> (in Russian)
- Fedulova E.V., Platonova Yu.A. Techniques in the work of a cognitive-behavioral coach // *Psychology of coaching: methodology, theory, practice: materials of the 1st All-Russian scientific-practical conf. with international particip.* (Moscow, April 11, 2025) / scientific ed. N.V. Antonova; National Research University Higher School of Economics. — Cheboksary: Sreda, 2025. — pp. 126–127. (in Russian)
- Fundamentals of coaching: methodological recommendations of SPK UP for preparation for independent assessment of qualifications. — M.: SPK UP, 2025. (in Russian)
- Grant A.M. *Evidence-based coaching: principles and practice // The complete handbook of coaching. 3rd ed. / Cox E., Bachkirova T., Clutterbuck D. (eds.).* — London: Sage, 2017. — P. 115–131.
- Grant A.M. The impact of life coaching on goal attainment, metacognition, and mental health. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 2003, Vol. 31, № 3, P. 253–264. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.3.253>
- Grant A.M., Curtayne L., Burton G. Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: a randomised controlled study. *The Journal of Positive Psychology*, 2009, No. 4, 396–407. <https://doi.org/10.1080/17439760902992456>
- Green S., Oades L.G., Grant A.M. Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: model development and preliminary evaluation. *Behaviour Change*, 2006, No. 23(3), 173–186.
- Isakova N.V., Filippchenkova S.I., Demyanenko E.G. The role of cognitive-behavioral coaching in the successful adaptation of students to the conditions of study at a medical university // *Psychology of coaching: methodology, theory, practice: materials of the 1st All-Russian scientific-practical conf. with international particip.* (Moscow, April 11, 2025) / scientific ed. N.V. Antonova; National Research University Higher School of Economics. — Cheboksary: Sreda, 2025. — pp. 107–109. (in Russian)
- Kamaletdinova Z.F., Antonova N.V. *Psychological counseling: cognitive-behavioral approach.* — M.: Yurait Publishing House, 2025. (in Russian)
- Kelly J. *Personality Theory: Theory of Personal Constructs.* — St. Petersburg: Rech, 2000.

Kovpak D., Yozhikov A. Systemic cognitive-behavioral coaching: concept and foundations of methodology // VII International Congress of the Association of Cognitive-Behavioral Psychotherapy CBT FORUM: collection of scientific articles. — 2021. — pp. 117–148. (in Russian)

Naumtseva E.A. Coaching to support organizational changes: development of a cognitive-behavioral coaching model “Dialogues on changes in the company / Change talks” // Psychology of coaching: methodology, theory, practice: materials of the 1st All-Russian scientific-practical conf. with international particip. (Moscow, April 11, 2025) / scientific ed. N.V. Antonova; National Research University Higher School of Economics. — Cheboksary: Sreda, 2025. — pp. 110–113. <https://doi.org/10.31483/r-138122> (in Russian)

Naumtseva E.A., Antonova N.V. Evaluation of the effectiveness of the Russian-language version of the cognitive-behavioral coaching model PRACTICE // Psychology of coaching: methodology, theory, practice: materials of the 1st All-Russian scientific-practical conf. with international particip. (Moscow, April 11, 2025) / scientific ed. N.V. Antonova; National Research University Higher School of Economics. — Cheboksary: Sreda, 2025. — pp. 114–116. <https://doi.org/10.31483/r-138117> (in Russian)

Nikolaeva D.V. Cognitive-behavioral coaching as a method of managing a partner restaurant business // Psychology of coaching: methodology, theory, practice: materials of the 1st All-Russian scientific-practical conf. with international particip. (Moscow, April 11, 2025) / scientific ed. N.V. Antonova; National Research University Higher School of Economics. — Cheboksary: Sreda, 2025. — pp. 117–125. (in Russian)

Novikov A.M., Novikov D.A. Methodology. 1st ed. — M.: SINTEG, 2007. (in Russian)

Palmer S. PRACTICE: a model suitable for coaching, counselling, psychotherapy and stress management. The Coaching Psychologist, 2007, No. 3(2), 71–77.

<https://doi.org/10.53841/bpstep.2007.3.2.71>

Palmer S. Rational coaching: a cognitive behavioural approach. The Coaching Psychologist, 2009, No. 5, 12–18.

Palmer S., Neenan M. (eds.). Cognitive behavioral coaching in practice. — London: Routledge, 2016.

Palmer S., Szymanska K. Cognitive behavioural coaching // Handbook of coaching psychology / Palmer S., Whybrow A. (eds.). — London: Routledge, 2007. — P. 86–117.

Palmer S., Whybrow A. Handbook of coaching psychology: a guide for practitioners. — London: Routledge, 2007.

Pavlov I. P. Conditioned reflex: selected works. — St. Petersburg: Lenizdat, 2014. — 221 p. (in Russian)

Rațiu L., David O., Baban A. Developing managerial skills through coaching: efficacy of a cognitive-behavioral coaching program. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 2017, No. 35(1), 88–111. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0225-8>

Skinner B.F. The behavior of organisms: an experimental analysis. — New York: Appleton-Century, 1938.

Somerfield M., Padberg J.J., Pfister D. et al. ASCO Clinical Practice Guidelines: Progress, Pitfalls, and Prospects. Journal of Clinical Oncology, 2000, V. 4, No. 4; 881–886.

Tonelli MR, Shapiro D. Experiential knowledge in clinical medicine: use and justification. Theoretical Medicine and Bioethics, 2020, No. 41(2-3), 67–82. DOI:10.1007/s11017-020-09521-0

Vinogradova E.L. Coaching and psychotherapy: possibilities of intersecting practices. [Electronic resource] Counseling psychology and psychotherapy, 2010, No. 1, 200–219. (in Russian)

Whitmore J. High Performance Coaching. / Transl. from English. — M.: International Academy of Corporate Management and Business, 2005.

Received 13.09.2025

Revised 07.11.2025

Accepted 23.03.2026

Published 29.06.2026

## Information about authors

*Antonova Natalia Viktorovna.* PhD in Psychology, Associate Professor, Professor, School of Psychology, Faculty of Social Sciences, HSE University, 20 Myasnitskaya Street, 101000, Moscow, Russian Federation. E-mail: [nvantonova@hse.ru](mailto:nvantonova@hse.ru)

*Fedulova Evgeniya Vitalievna.* PhD Student, School of Psychology, Faculty of Social Sciences, HSE University, 20 Myasnitskaya Street, 101000, Moscow, Russian Federation. E-mail: [Fedulova.E.V@hse.ru](mailto:Fedulova.E.V@hse.ru)

## Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

## For citation:

Antonova N.V., Fedulova E.V. Theoretical and methodological foundations of cognitive-behavioral coaching as an evidence-based helping practice. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 2026, Vol. 19, No. 107, p. 3. <https://psystudy.ru>