

Гут Валерий Викторович

канд. психол. наук

АНО «Институт Адаптивного Интеллекта»

г. Москва

**AQ-КОУЧИНГ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ
АДАПТИВНОГО ИНТЕЛЛЕКТА:
АНАЛИЗ ТЕКУЩИХ ТЕНДЕНЦИЙ И ПРАКТИК**

Аннотация: пандемия COVID-19, произошедшая в 2021 году, стала катализатором для изучения влияния на психическое здоровье и необходимости адаптации в современном обществе. Появилась необходимость пересмотреть существующие методы работы с клиентами и обратить особое внимание на способность людей адаптироваться к переменам. В статье предлагается рассмотреть новый подход в работе с людьми такой, как AQ-коучинг, обеспечивающий клиентам инструменты для развития навыков адаптации в условиях быстро меняющегося мира. Эффективность этого подхода и его потенциал для применения в различных сферах жизни объясняется исследованиями истории коучинга, основных составляющих адаптивного интеллекта, неразрывной связи коучинга с психологией. В статье представлены основные инструменты и техники AQ-коучинга, предназначенные для помощи людям в развитии навыков адаптации к новым жизненным задачам, и предлагается дальнейшее изучение методов измерения адаптивного интеллекта и разработка новых инструментов для эффективного развития этого навыка.

Ключевые слова: адаптивный интеллект, определение, коучинг, AQ-коучинг, психологические истоки, личность.

Значимость темы. Пандемия 2021 года стала критическим моментом в истории современного общества, продемонстрировав масштабное воздействие на психическое здоровье людей. Столкнувшись с неопределенностью, изоляцией и новыми социальными реалиями, люди были вынуждены искать способы адапти-

роваться к изменившимся условиям. Однако масштаб проблем, связанных с психическим здоровьем, стал еще более очевидным после пандемии: как отмечает Всемирная Организация Здравоохранения, в мире стремительно растет число людей, страдающих от стресса, одиночества и выгорания. В частности, серьезно нарастает одиночество в экономически благополучных и развитых странах, таких как Норвегия, Швеция, Финляндия, Дания [WHO declares... 2023].

Эти изменения побудили психологов, коучей и исследователей переосмыслить существующие методы работы с клиентами и обратить особое внимание на способность людей адаптироваться к новым условиям жизни.

Цель статьи – раскрыть значимость AQ-коучинга как подхода, позволяющего повысить адаптивный интеллект людей в условиях быстро меняющегося мира. AQ-коучинг предоставляет конкретные инструменты и техники для помощи людям в развитии навыков адаптации к новым жизненным вызовам.

История и развитие коучинга – психологические истоки.

Зарождение коучинга связано с развитием спортивной психологии. В начале 1970-х годов Тимоти Голви, один из пионеров коучинга, акцентировал внимание на важности состояния сознания спортсменов для их достижения высоких результатов. Голви предложил новые подходы к тренировкам, позволяющие атлетам преодолевать внутренние барьеры и достигать высших результатов за счет изменения внутренних установок и управления состоянием ума. Эта концепция получила широкую популярность благодаря его книге «Внутренняя игра в теннис» [Gallwey 1974].

Джон Уитмор, вдохновленный идеями Голви, уезжает в США из Великобритании, чтобы изучать психологию, где впоследствии развил концепцию коучинга, выведя ее за пределы спортивного контекста, сделав более доступной для большого количества людей. Он сосредоточился на вопросе эффективного достижения целей в различных сферах жизни, что привело к формированию современного коучинга. Уитмор также исследовал взаимосвязь между коучингом и психологией, изучая роль психологии в развитии методологии коучинга [Уитмор 2005].

Коучинг получил импульс к развитию благодаря взаимодействию с традиционной психологией. Концепции, предложенные в начале развития коучинга, *синтезировали достижения педагогики, психологии и других дисциплин*. Коучинг стал применяться для улучшения качества жизни, саморазвития и достижения поставленных целей.

Дальнейшее развитие коучинга связано с расширением его применения в бизнесе и личностном развитии. Основатели коучинга, такие как Голви и Уитмор, заложили основу для дальнейших исследований и методологических разработок, которые позволили адаптировать коучинг для решения более широкого круга задач, включая управление карьерой, личностное развитие, преодоление трудностей и улучшение коммуникации.

Большой вклад в становление коучинга в его современном виде и его популяризацию внес основатель Международной Федерации Коучинга Томас Дж. Леонард: «Коучинг не делает больных людей здоровыми... он помогает здоровым людям стать выдающимися...» (Имена коучинга. Томас Леонард. – URL: ecfrussia.com.)

Таким образом, коучинг, изначально сфокусированный на спортивных достижениях, трансформировался в методологию, ориентированную на развитие личности и достижение жизненных целей.

Адаптивный интеллект как понятие.

Понятие адаптивного интеллекта (Adaptive Quotient AQ) было сформулировано известным исследователем Робертом Штернбергом, который изучал различные аспекты интеллекта и предложил рассматривать адаптивность как ключевой навык современного человека. Адаптивный интеллект предполагает способность человека приспосабливаться к изменяющимся условиям, находить креативные решения в ситуации неопределенности. Причём человек обязан делать это максимально быстро в наш век неуклонно возрастающих скоростей. Никогда люди так много не общались, как сегодня, онлайн. Каких-нибудь сто лет назад

общение было только личным, а письма шли, сравнивая с сегодняшними скоростями, крайне медленно. А сегодня нас бесконечно бомбардируют сообщениями, рассылками и звонками, неуклонно увеличивая уровень стресса.

Штернберг рассматривает адаптивный интеллект как совокупность навыков, позволяющих человеку успешно справляться с жизненными изменениями [Sternberg 2021]. В основе концепции лежит идея о том, что способность к адаптации стала критически важной в условиях современных, стремительно меняющихся реалий. AQ характеризует способность человека быть гибким, творчески решать проблемы и поддерживать баланс в условиях нестабильности и стресса.

Наше эмпирическое исследование позволило сконструировать следующее определение: адаптивный интеллект – это вид практического интеллекта, порождающий позитивно признаваемые обществом изобретательность, находчивость/смекалку и умения, проявленные индивидом или группой при решении жизненно острых задач [Гут, 2023, с. 54]. Актуализируется этот интеллект в острых ситуациях, таких как кризис, фатальные перегрузки, высокие риски. В подобных ситуациях человек или группа встает перед необходимостью защищать или даже спасти нечто существенно важное для себя: жизнь, здоровье, социальный статус, социальную принадлежность, идентичность и прочее.

Основные положения AQ-коучинга.

Назначение AQ-коучинга состоит в том, чтобы предоставить клиентам инструменты для саморегуляции и личностного роста, позволяющие успешно адаптироваться к новым условиям жизни. Видное место среди таких инструментов занимают психологические ресурсы и методы.

1. Формирование навыков. AQ-коучинг представляет собой подход, ориентированный на развитие навыков, повышающих адаптивный интеллект. Он предоставляет инструменты и техники, которые помогают клиентам улучшить свои способности к адаптации в постоянно меняющихся условиях. После диагностического тестирования, которое выявляет слабые места в адаптивном интеллекте клиента, коуч совместно с клиентом разрабатывает программу по развитию необходимых навыков. Подход направлен на устранение препятствий и

усиление внутренних ресурсов, что в конечном итоге позволяет улучшить способность человека приспосабливаться к изменениям.

2. *Индивидуальный подход.* Важной особенностью AQ-коучинга является индивидуализация программы для каждого клиента. После проведения тестирования и выявления личностных барьеров коуч и клиент работают над тем, чтобы выявить истинные потребности и слабые места. Индивидуальный подход позволяет коучу разрабатывать наиболее эффективные стратегии для конкретного клиента, учитывая его уникальные проблемы и потребности.

3. *Практические результаты.* Цель AQ-коучинга – помочь клиенту развить навыки адаптации к внешним изменениям и достигать поставленных целей. Важным результатом является повышение устойчивости клиента к стрессу, улучшение его способности принимать решения и находить выход из сложных ситуаций. AQ-коучинг помогает людям увидеть свои ресурсы и начать использовать их наиболее эффективным образом. Такие практические результаты делают этот подход востребованным в современном мире, где люди сталкиваются с непрерывными изменениями и давлением.

Составляющие потенциала адаптации.

В результате теоретического моделирования были выделены составляющие потенциала адаптации. Они представляют комплексную конструкцию, с опорой на которую сейчас развивается новая методика для AQ-коучинга:

1. *Жизнестойкость* характеризуется способностью человека находить смыслы даже в самых сложных и неприятных ситуациях. Эта черта, как отметил Сальвадор Мадди в своих исследованиях 1970-х годов, помогает людям превращать кризисы в ситуации развития и совершать настоящие прорывы [Maddi 2006].

2. *Аффилиация* представляет собой способность человека взаимодействовать с другими людьми таким образом, чтобы извлекать пользу из совместной деятельности. Аффилиация как составляющая AQ начинается тогда, когда мы в связях с другими людьми видим дополнительную ценность.

3. *Скорость реагирования* – составляющая AQ, которая определяет способность оперативно реагировать на изменения.

4. *Любознательство* как стремление исследовать окружающий мир, сохранять интерес к новым знаниям и опыту.

5. *Индифферентная наблюдательность*. Этот компонент подразумевает умение наблюдать за окружающей средой и собственными реакциями на нее, не давая оценок.

6. *Общественное признание* – способность проявлять интерес к другим людям не ожидая при этом ничего взамен.

7. *Избыточность* подразумевает междисциплинарное мышление и умение находить взаимосвязи между разными сферами жизни. Это помогает человеку получать больше информации и знаний, которые могут пригодиться в непредсказуемых ситуациях.

8. *Самодостаточность* заключается в способности полагаться на свои внутренние ресурсы и опоры. Несмотря на важность взаимодействия, эта составляющая AQ позволяет обходиться без поддержки других людей, при этом не испытывая одиночества и связанной с ним тревоги, чувства отчужденности.

9. *Интернальность* подразумевает осознание своей ответственности за происходящие в жизни события (локус контроля). Этот компонент адаптивного интеллекта помогает человеку перестать винить внешние обстоятельства и сосредоточиться на том, что находится под его контролем.

10. *Целостность* – это отсутствие внутренних конфликтов и согласованность ценностей и мотивов. Целостный человек может жить независимо от других людей и при этом активно с ними взаимодействовать.

Четыре шага AQ-коучинговой сессии.

1. *Поиск «личностной ямы»* – самого уязвимо места в психике (vulnerability), которое максимальным образом разрушает личность клиента, словно бы искривляет его внутреннюю реальность, создавая «вмятину». Главный принцип на этом этапе – понимать, что клиент никогда сам не прикасается

к своему «сломанному пальцу», а если и занимается самолечением, то скорее всего лечит здоровый палец, а не больной.

2. *Определение «личностной вершины».* Это так называемая «несущая стена», которая держит всю конструкцию человека. Это та самая главная внутренняя опора, которой человек дорожит и которую он чувствует.

3. *Запрос на текущую сессию.* На этом этапе работы с запросом клиента мы с помощью специальных вопросов диагностируем, где именно человек снимает с себя ответственность, и как сказанное в этом запросе согласуется с тем, что он говорил о себе и своей жизни в первых двух этапах. Поиск противоречий.

4. *Поиск механизма саморегуляции.* На последнем шаге мы выходим с клиентом на механизм саморегуляции, когда ищем способ выйти на механизм коррекции активности в движении от менее благоприятных к более благоприятным результатам.

Конечная цель – мы помогаем клиенту сформировать функциональную систему, где все компоненты наших отношений с миром соединены в единое целое. Здесь мы опираемся на концепцию личностного потенциала Дмитрия Леонтьева, в которой при высоком потенциале у человека всё работает в системной взаимосвязи, а при низком – отдельные действия и функции между собой никак не увязаны.

Заключение.

1. *Основные выводы* Пандемия COVID-19 оказала значительное влияние на психическое здоровье и выявила актуальность темы адаптации в современном мире. AQ-коучинг, ориентированный на развитие адаптивного интеллекта, представляет собой эффективный подход, способный помочь людям справиться с вызовами изменяющейся реальности. Используя диагностические инструменты и методики развития навыков, AQ-коучинг позволяет клиентам преодолевать внутренние барьеры, повышать способность к адаптации и находить новые решения.

2. *Значимость AQ-коучинга.* AQ-коучинг выделяется среди других подходов к личностному развитию своей фокусировкой на адаптивном интеллекте и

индивидуальном подходе к каждому клиенту. Его методики обеспечивают повышение жизнестойкости, скорости реагирования, саморегуляции и других составляющих, необходимых для успешного преодоления изменений и стресса. С этим набором навыков люди могут лучше адаптироваться к стремительным переменам, которые характерны для современного общества.

3. *Возможные направления исследований* Дальнейшее развитие AQ-коучинга и исследование адаптивного интеллекта открывают перспективы для более глубокого понимания механизмов адаптации. Важно провести дополнительные исследования, чтобы уточнить методы измерения адаптивного интеллекта, улучшить существующие техники и разработать новые инструменты для развития этих навыков. Таким образом, AQ-коучинг имеет потенциал для более широкого применения, в том числе в профессиональной, образовательной и социальной сферах, помогая людям в разных ситуациях более успешно адаптироваться к изменениям.

Список литературы

1. Gallwey W. Timothy. The Inner Game of Tennis. 1st. New York: Random House, 1974.
2. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses // The Journal of Positive Psychology. – 2006. – Т. 1. – С. 160–168.
3. Sternberg R.J. Adaptive Intelligence // Adaptive Intelligence. 2021. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316650554>
4. WHO declares loneliness a «global public health concern. The guardian.org, 16 Nov. 2023 [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.theguardian.com/global-development/2023/nov/16/who-declares-loneliness-a-global-public-health-concern> (дата обращения: 13.05.2024).
5. Гут В.В. Адаптивный интеллект. Опыт феноменологической настройки определения / В.В. Гут // Научное мнение. – 2023. – №6. https://doi.org/10.25807/22224378_2023_6_47. – EDN IVHBUV

6. Уитмор Дж. Коучинг высокой эффективности. Новый стиль менеджмента, развитие людей, высокая эффективность / Дж. Уитмор. – М.: Международная академия корпоративного управления и бизнеса, 2005. – 168 с.