

**Сультеев Марсель Рафаилович**

руководитель

ИП Сультеев М.Р

г. Казань, Республика Татарстан

## **КОУЧИНГ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА КАК ИНСТРУМЕНТ ВЛИЯНИЯ НА КОГНИТИВНЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В ЧЕЛОВЕКЕ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются функции коучинга как эффективный инструмент влияния на когнитивные преобразования в человеке, а именно поведенческие программы, необходимыми для преодоления трудностей и достижения целей. Коучинг в работе психолога как инструмент влияния на когнитивные преобразования в человеке представлен автором как способ повышения персональной ответственности, раскрытия эмоционального интеллекта, мотивации на достижение личных целей.

*Ключевые слова:* коуч, коучинг, раскрытие человеческого потенциала, коучинг, когнитивные преобразования в человеке, профессиональный стандарт.

В профессиональном стандарте цель коуча обозначена как процесс развития эффективной и качественной деятельности взрослых, в большей степени самостоятельной по умению осознанно планировать и реализовывать личные, профессиональные цели. А также эффективное развитие когнитивных процессов, к которым относятся принятие решений, реализация ответственных действий, достижение целей, мобильности и раскрытие долговременного личностного потенциала [3, с. 5].

Поэтому в работе психолога коучинг как инструмент влияния на когнитивные преобразования в человеке сегодня очень актуален. Дело в том, что человек не рождается с уже подготовленными и предварительно загруженными поведенческими программами и знаниями, необходимыми для преодоления трудностей и достижения целей. Если измерить человеческий геном, то его можно приравнять приблизительно к 750 мегабайтам [2, с. 17].

Это примерно объем памяти компакт-диска или небольшого USB-накопителя. А мозг человека при рождении получает восемьдесят шесть миллиардов нейронов, где каждый нейрон может выполнять до пятнадцати тысячи соединений [4, с. 121]. Если предположить, что каждое из соединений нейрона кодирует только один бит, то емкость нашего мозга должна составлять около ста терабайт. Иными словами, емкость в сто тысяч раз больше емкости нашего генома. Эта разница показывает, что в течение жизни человек постоянно имеет большие возможности преобразовывать свои когнитивные функции, постоянно вырабатывая разнообразные поведенческие стратегии, имеет возможность развивать сложные алгоритмы мышления, направленные на достижение целей, поиск новых решений. Умение когнитивное преобразовываться – это большие шансы на постоянное саморазвитие. Способность к саморазвитию – это триумф человеческого вида.

Способность постоянно совершенствоваться, обновляя свои цели и задачи, позволяет реализовывать свой потенциал в разных возрастах. По данным социологических исследований, около шестидесяти процентов людей в возрасте от пятидесяти до шестидесяти четырех лет имеют потребности раскрытия своего потенциала. После посещения коуч-сессий и построения индивидуального плана саморазвития семьдесят процентов респондентов почувствовали себя более счастливыми, чем в молодости. Основными результатами они называли уверенность в планировании свободного времени, принятии ответственных решений, в достижении небольших целей [5, с.72].

Таким образом, можно смело утверждать, что благодаря развитию коучинга как инструменту влияния на когнитивные преобразования в человеке стало возможным продление молодости, к которому относится и «молодой» образ мыслей. Мозг человека может на долгие годы оставаться молодым, если будет целенаправленно и систематически работать над сохранением и развитием своих когнитивных способностей. Тогда в любом возрасте, возможно, окажется занять лидерскую позицию.

Когнитивные преобразования в человеке – это не всегда явный процесс, и коучу как специалисту очень важно профессионально грамотно и методически верно трансформировать их в осознаваемые явления. В этом случае знание, как влиять на когнитивные процессы, помогает решать конкретные запросы клиентов, позволяет делать работу с клиентами более осознанной и результативной.

Почему одни коучи сталкиваются с внутренними проблемами и препятствиями в работе с клиентами, а другие достигают эффективных результатов и укрепляют свою практику. Работа коуча требует сегодня научного подхода в области поведения и функционирования человека, в области консультирования и специфики индивидуальной работы с человеком. В настоящее время коучам оказывается недостаточным знать и демонстрировать исключительно командные и коммуникативные навыки. Для того чтобы сделать практику с клиентом глубокой, важно понимать потребности и мотивы клиентов, уметь помогать им осознанно двигаться к их решениям и результатам. Чтобы усилить результативность, необходимо использовать возрастную психологию, знания о психических и поведенческих особенностях разных возрастных групп.

Новым вызовом сегодня становится работа коуча с оглядкой на науку, а именно через обращение к научным теориям и большой базе исследований. Это вызывает большее доверие со стороны клиентов.

К когнитивным преобразованиям человека можно отнести мыслительные модели, которые помогают обрабатывать информацию и давать оценку любым процессам мозга [6, с. 9].

Методология коучинга предполагает постоянную реструктуризацию когнитивных процессов в человеке [3, с. 9].

В коуч-сессии могут преобразовываться три аспекта когнитивных преобразований – самомотивация, креативность, критическое мышление. Критическое мышление отличается высокой скоростью индуктивностью мышления. Креативность – это умение находить новые решения, генерировать идеи. В основе регуляции самомотивации лежат ценности человека, которые по факту являются глубинными элементами системы абстрактного мышления. Ценностный компонент

в основе самомотивации обрабатывает префронтальная часть коры головного мозга, отвечающая за программирование, регуляцию и контроль мышления.

Результаты исследования Грин о влиянии методов самокоучинга после десятинедельной модели «Тренируй себя» («Coach Yourself») показали, что прохождение коучинговой программы привело к повышению таких показателей, как ценность ответственности стремления и достижения цели. Удивительно, но высокий уровень показателей оставался на том же уровне в течение тридцатинедельного периода после завершения коучинга [7, с. 9].

Результаты исследования Гранта показали, что использование коучинга в процессе обучения улучшает когнитивную выносливость [8, с. 9].

Исследования в области нейрофизиологии мозга показали, что элементы коучинга помогают активировать и развивать креативные способности мозга. Например, при постановке целей и формировании видения будущего у клиента повышаются электрические импульсы, которые отвечают за показатели креативности [6, с. 9].

Таким образом, сегодня коучинг представляет собой эффективный инструмент, который позволяет осуществлять когнитивные преобразования, тем самым помогая клиенту постоянно саморазвиваться и раскрывать личностный потенциал.

### ***Список литературы***

1. Антонова Н.В. Проблема эффективности коучинга: исследования в рамках психологии коучинга (coaching psychology) / Н.В. Антонова, Е.А. Наумцева // Современная зарубежная психология. – 2022. Т. 11. №1. – С. 94–103. – DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110109>. – EDN SYKMTK
2. Герцен А.А. Коучинг как инструмент управления развитием персонала / А.А. Герцен, М.А. Щуковская // Научно-техническое и экономическое сотрудничество стран АТР в XXI веке. – 2020. – Т. 1. – С. 204–208. EDN SOKWDE
3. Кларин М.В. Профессиональный стандарт «Коуч»: развитие коучинга как профессии / М.В. Кларин // Организационная психология. – 2014. – Т. 4. – С. 5–53. EDN TPVXXN

4 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Маилян А.Р. Тренинг и коучинг как способы стимулирования профессионального развития, карьерного и личностного роста / А.Р. Маилян // Globus. – 2022. – Т. 8. №4 (69). – С. 30–32. EDN NIPEJD
5. Меркульев М.Ю. Коучинг как методика развития потенциала человека и организации / М.Ю. Меркульев, Т.А. Меркульева // Человеческий фактор: социальный психолог. – 2022. – №1 (43). – С. 67–73. – EDN AJXEYE
6. Эфроимсон В.П. Генетика гениальности: биосоциальные механизмы и факторы наивысшей интеллектуальной активности / В.П. Эфроимсон. – М.: Время знаний, 2011. – С. 374. – ISBN 978-5-904553-03-6.
7. Grant A. The efficacy of executive coaching in times of organizational change. Journal of Change Management. 2014. Vol. 14. №2. P. 258–280.
8. Green S., Oades L.G., Grant A.M. Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. The Journal of Positive Psychology. 2006. 1(3): pp. 142–149. DOI: 10.1080/17439760600619849