

Дегтярев Александр Евгеньевич

заместитель директора

практический психолог, коуч РСС, коуч Эксперт ФПКИН

ИП Дегтярева Ольга Владимировна

г. Челябинск, Челябинская область

DOI 10.31483/r-126562

## НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКИЕ КОНСТРУКЦИИ В КОУЧИНГЕ: ГИПОТЕЗЫ О МЕХАНИЗМАХ АКТИВАЦИИ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И ИНСАЙТОВ

*Аннотация:* в статье рассматриваются предпосылки и механизмы, обусловливающие частое возникновение инсайтов и творческих решений в ходе коуч-сессий. На основе личного опыта (коуч РСС, ментор, супервизор для коучей по стандартам ICF, тьютор и куратор), а также анализа коуч-сессий уровня МСС возникла основная гипотеза о существовании специфических «нейролингвистических конструкций» (НЛК). Предполагается, что данные конструкции, проявляемые коучем в виде определённых речевых паттернов (соответствующих маркерам компетенций ICF), могут запускать у клиента процесс увеличения уровня различных нейромедиаторов и гормонов, способствующих появлению инсайтов. Статья содержит описание гипотез, методологии исследования, а также возможные направления практического применения полученных результатов в обучении и других видах коммуникации.

*Ключевые слова:* нейролингвистические конструкции, коучинг, механизмы активации творческого мышления и инсайтов.

*Огромная благодарность:* Ольге Рыбиной, Светлане Варнавской, Ольге Вильковской.

### 1. Введение.

Современная практика профессионального коучинга демонстрирует высокую эффективность в активизации творческого мышления и генерации инсайтов у клиентов (ICF, 2022). Во время коуч-сессии клиенты нередко открывают

для себя идеи и решения задач, которые ранее казались им нерешаемыми. При этом в других видах взаимодействия (обычные деловые переговоры, консультации, обучение) столь частое появление «озарений» не наблюдается. Возникает вопрос: *какие специфические факторы коучинга* создают среду, поддерживающую продуктивное мышление и креативность?

Цель данной статьи – обосновать гипотезы о том, что определённые речевые паттерны (далее – нейролингвистические конструкции, НЛК), соответствующие маркерам компетенций коуча, могут активизировать выработку гормонов и нейромедиаторов (окситоцин, серотонин, дофамин, норадреналин и др.) и оказывать влияние на мозговую активность клиента, создавая условия для частых инсайтов.

## *2. Теоретические предпосылки.*

*1. Определение коучинга (ICF).* Согласно стандартам Международной федерации коучинга (ICF), коучинг – это партнёрство, в ходе которого коуч способствует раскрытию потенциала клиента, поддерживает его в осознании новых возможностей и помогает найти индивидуальные решения.

*2. Нейрофизиология инсайта.* Ряд исследований (Kounios & Beeman, 2015) указывает на существование особой нейронной динамики, предшествующей инсайтам. В момент «озарения» у человека активируется ряд областей мозга, связанных с творческим мышлением (лобные доли, теменно-височные соединения и др.).

*3. Гормоны и нейромедиаторы.* В работах, посвящённых нейробиологии межличностного взаимодействия, подчеркивается роль гормонов (окситоцин, норадреналин) и нейромедиаторов (дофамин, серотонин, ГАМК и др.) в формировании ощущения психологической безопасности, вознаграждения, мотивации к исследованию и творчеству (Davidson & McEwen, 2012).

*4. Роль языковых паттернов.* В психолингвистике и родственных областях (напр., NLP, социальная нейронаука) показано, что определённые речевые паттерны могут влиять на эмоциональный тон, когнитивные процессы и принятие решений (Fusaroli et al., 2014).

Таким образом, предпосылки для выдвижения гипотезы о существовании «нейролингвистических конструкций» в коучинге базируются на совмещении теории коучинга ICF с современными данными нейрофизиологии и психолингвистики.

### *3. Гипотезы исследования.*

*1. Гипотеза 1.* Та или иная нейролингвистическая конструкция (структура), проявляемая коучем (например, совокупность маркеров 4.1–4.4), стимулирует продуцирование конкретного спектра гормонов и нейромедиаторов (окситоцин, серотонин, ГАМК и др.), создавая у клиента ощущение безопасности, признания, востребованности.

*2. Гипотеза 2.* Сознательно подобранная совокупность нейролингвистических конструкций (проявленных маркеров) способна точечно стимулировать выработку целевого набора гормонов и нейромедиаторов. Таким образом, коуч, понимая эту логику, может воздействовать на то, чтобы клиент лучше фокусировался на задаче, ощущал ресурсное состояние и был готов к креативным инсайтам.

*3. Гипотеза 3.* Осознанное понимание потенциального эффекта от использования каждой из фраз (или паттернов) коучем способствует развитию у коуча большей эффективности в поддержке клиента при раскрытии его творческого потенциала.

*4. Гипотеза 4.* Применимость (Гипотеза 3) справедлива не только в индивидуальном коучинге, но и при использовании коучингового подхода в обучении, тренингах, наставничестве, а также в других видах межличностных, командных и социальных коммуникаций.

### *4. Методология.*

#### *4.1. Источники данных.*

– анализ коуч-сессий уровня МСС, взятых из *открытых источников* (видео- и аудиозаписи демонстрационных сессий, публикации сертифицированных коучей, вебинары);

– собственные наблюдения и протоколы коуч-сессий уровня РСС (практический опыт автора).

#### *4.2. Критерии отбора сессий.*

– сессии, в которых клиент явно заявлял о возникшем инсайте, озарении или неожиданном решении задачи;

– наличие доступной расшифровки (дословной транскрибации) или возможности провести транскрибацию.

#### *4.3. Аналитический инструментарий.*

– *контент-анализ* текстов коуч-сессий на предмет выявления маркеров компетенций (в соответствии со стандартами ICF);

– *качественный анализ*: поиск устойчивых совокупностей маркеров (3.1, 3.2, 3.3, 3.4; 4.1–4.4; 6.2; 7.х и т. д.), которые встречались в момент зарождения инсайта у клиента;

– условное кодирование совокупностей проявленных маркеров – (выявленных фраз) в качестве «нейролингвистических конструкций». Оценка повторяемости и типового эмоционально-когнитивного отклика клиента (по наблюдениям в записях и/или со слов клиента).

#### *4.4. Ограничения исследования.*

– субъективность самооценки уровня инсайта и творческого подъёма у клиентов;

– отсутствие прямых физиологических замеров (например, данных МРТ, ЭЭГ или анализа крови/слюны на гормоны), что не даёт возможности однозначно подтвердить биохимический компонент;

– небольшая выборка, связанная с ограниченностью доступных качественных записей.

#### *5. Результаты и обсуждение.*

1. *Выявление повторяющихся паттернов.* При детальном разборе коуч-сессий уровня МСС в период непосредственно перед инсайтом у клиента часто встречались:

- маркеры компетенций 3.х (помощь в ясном формулировании задачи, значимости цели);
- маркеры компетенций 4.х (создание доверительной и безопасной атмосферы);
- маркер 6.К (углубление понимания), 7К (приглашение выйти за рамки текущего способа мышления) и других.

*2. Возможная роль нейромедиаторов.* Результаты контент-анализа согласуются с нейрофизиологическими теориями: речь коуча, направленная на поддержку, признание и внимательное слушание (4.1–4.4), коррелирует с уменьшением уровня тревожности и повышением ощущения доверия (вероятная роль окситоцина и серотонина). В моменты фокусировки на задаче, постановки конкретных целей (3.1–3.4) может возрастать мотивация и концентрация (вероятная роль дофамина), а приглашение к нестандартным решениям (7.х) теоретически способствует всплеску норадреналина, связанного с повышенным вниманием и возбуждением.

*3. Прагматическая значимость.* Для коучей понимание «гормонально-нейромедиаторного фона» клиента может стать дополнительным инструментом профессионального развития. В частности, в менторинге и супervизии коучей можно уделять внимание тому, *какие* речевые паттерны вызывают у клиента доверие, а *какие* стимулируют его активное креативное мышление.

*4. Применение в других контекстах.* Если гипотезы подтверждаются (в том числе экспериментальными методами), подобные приёмы могут быть интегрированы в образовательные программы, тренинги, курсы наставничества и форматы групповой фасилитации. Осознанное использование «коучинговых» НЛК может повысить креативность, мотивацию к обучению и скорость освоения новых навыков.

## *6. Выводы.*

1. Частота инсайтов в коуч-сессиях может быть объяснена не только психологическими, но и нейробиологическими механизмами. Последовательное

использование маркеров компетенций (ICF) создаёт безопасную, мотивирующую среду, стимулируя выработку ряда гормонов и нейромедиаторов.

2. *Нейролингвистические конструкции* (НЛК), представляющие собой устойчивые речевые паттерны, могут играть ключевую роль в запуске процессов творческого мышления. Предварительные данные контент-анализа демонстрируют повторы и схожие реакции клиентов на определённые фразы и формулировки.

3. *Практическое применение* таких знаний выходит за рамки коуч-сессий: их можно эффективно применять в образовании, управлении персоналом, тренингах и иных областях, где требуется стимулировать инсайты и креативность.

4. Для *подтверждения* выдвинутых гипотез необходимо дальнейшее междисциплинарное исследование, включающее методы нейровизуализации и биохимического анализа (например, оценка уровней гормонов до и после коуч-сессии), а также расширение выборки исследуемых коуч-сессий.

### ***Список литературы***

1. Международная федерация коучинга (ICF) (2022). Ключевые компетенции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://icfrussia.ru/> (дата обращения: 12.02.2025).
2. Куниос Дж. Фактор эврики: моменты озарения, творческое озарение и мозг / Дж. Куниос, М. Биман. – Random House. 2015.
3. Дэвидсон Р.Дж. Социальное влияние на нейропластичность: стресс и вмешательства для повышения благополучия / Р.Дж. Дэвидсон, Б.С. Макьюэн. – 2012.
4. Фусароли Р. Диалог как межличностная синергия / Р. Фусароли, Дж. Ронжашек-Леонарди, К. Тайлэн // Новые идеи в психологии. – 2014.