

Антонова Наталья Викторовна

канд. психол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет

«Высшая школа экономики»

г. Москва

DOI 10.31483/r-138097

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ КОУЧИНГ: МЕТОДОЛОГИЯ, МОДЕЛИ, ПРОТОКОЛЫ

***Аннотация:** в статье рассматриваются методологические основания и эффективность когнитивно-поведенческого коучинга. Особое внимание уделяется проблеме протоколов в когнитивно-поведенческом коучинге. Делается вывод о том, что модель может служить прототипом протокола. Приводится результат анализа моделей коучинга – интегративная структурная модель коучинга, на основе которой разработан «Навигатор коучинга» – инструмент для конструирования структуры коучинговой сессии под конкретный запрос. Делается вывод о том, что в коучинге существует определенная последовательность компоновки структурных элементов деятельности коуча, а дифференцирующими структурными элементами для когнитивно-поведенческого коучинга являются элементы «Восприятие», «Представление альтернативного взгляда», «анализ последствий», «полный анализ целевого решения». Предлагается план по разработке протоколов в когнитивно-поведенческом коучинге.*

***Ключевые слова:** когнитивно-поведенческий коучинг, модели коучинга, модель ABC, модель PRACTICE, модель G-ABCDEFGH, протоколы коучинга, интегративная структурная модель коучинга, навигатор моделей коучинга.*

Когнитивно-поведенческий коучинг – один из теоретических подходов научно обоснованного коучинга. В «Психологии коучинга» когнитивно-поведенческий коучинг рассматривается как «золотой стандарт» коучинга, так как имеет наиболее обширную доказательную базу.

Когнитивно-поведенческий коучинг (КПК) основывается на методологии когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), разработанной А. Эллисом (REBT) и А.Беком (СТ). Как и в КПТ, в КПК используется когнитивная модель для объяснения поведенческих и эмоциональных реакций человека. В то же время КПК отличается от КПТ ориентацией на позитивные изменения [5] в отличие от ориентации на дисфункцию. Основное отличие КПК от когнитивно-поведенческой терапии заключается в том, что в центре внимания находятся неклинические проблемы и задачи, акцент делается на улучшении благополучия (а не на уменьшении плохого самочувствия). КПК, как и любой другой подход в коучинге, сфокусирован на достижении цели, а не на работе с проблемой [10].

В России когнитивно-поведенческий коучинг развивается в рамках секции «Коучинг» Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии. Однако элементы когнитивно-поведенческого коучинга используются во многих коучинговых школах и подходах. Например, работа с «ограничивающим мышлением» и когнитивной моделью часто упоминается коучами, однако, без ссылок на авторов подхода, что в целом является нарушением академической этики.

Британские коучи-психологи Палмер и Шиманска определяют когнитивно-поведенческий коучинг как интегративный подход, сочетающий в себе использование когнитивных, поведенческих, имагинативных и ориентированных на решение техник и стратегий в рамках когнитивно-поведенческого подхода для того, чтобы клиенты могли достичь своих реалистичных целей [15]. В этом подходе также внедряется методы и техники КПТ в структуру коуч-сессий. Когнитивно-поведенческий подход основан на постулате, что то, как люди реагируют на события, во многом определяется их точкой зрения и отношением к ним, а не самими событиями. Изучая и переоценивая некоторые неадаптивные мысли и установки, можно выработать и протестировать альтернативные точки зрения и модели поведения, которые могут быть более эффективными при решении проблем и достижении целей [13]. Когнитивно-поведенческий коучинг ограничен по времени, направлен на достижение цели и сфокусирован на «здесь и сейчас». Основная идея КПК заключается в том, что эффективные стратегии для достижения

цели и преодоления трудностей на этом пути могут быть найдены и разработаны путем изучения и переоценки нежелательных убеждений и моделей поведения [10].

Эффективность когнитивно-поведенческого коучинга

Исследования эффективности когнитивно-поведенческого коучинга ведутся уже с 2001 года [13]. Показана эффективность КПК при работе с целенаправленностью, психологическим благополучием, жизнестойкостью, управлением эмоциями [12]. Эмпирически подтверждена эффективность КПК как инструмента повышения эффективности деятельности [4]. Исследования показывают, что КПК может быть эффективным при работе с жизненными целями клиентов, а также с целями, связанными с организациями [9; 10].

КПК стал логичным развитием когнитивно-поведенческой психотерапии, ориентированной на выздоровление (СТ-R: recovery-oriented therapy). СТ-R на данный момент доказала свою эффективность [7]. Улучшения после прохождения сеансов СТ-R также сохранялись через 6 месяцев после окончания лечения [9]. Успехи терапии были достигнуты независимо от продолжительности болезни человека.

КПК является наиболее предпочитаемым коучами подходом при работе такими запросами, как работа со стрессом на рабочем месте, навязчивой проверкой социальных медиа, тревогой при передвижении на общественном транспорте. Наравне с поведенческим подходом, когнитивно-поведенческий коучинг чаще всего выбирают также для работы с изменениями в карьере и улучшением навыков публичной презентации [16]. Когнитивно-поведенческий коучинг в целом успешно применяется в тех случаях, когда клиенты стремятся к новым целям, так как КПК работает с мыслями, убеждениями (в том числе предубеждениями) и возможными психологическими блоками, которые могут возникать при столкновении с неопределенностью. Также этот подход может использоваться при работе с психологическими блоками на пути к уже знакомой и ранее поставленной клиентом цели.

Однако важно помнить о возможных ограничениях подхода. КПК применим в случаях, когда у клиентов получается работать с мыслями, когда автоматические мысли рефлексивны и в целом осознаваемы. Некоторые клиенты сталкиваются со значительными затруднениями при работе в когнитивно-поведенческом подходе, особенно в случае слабой рефлексии и несклонности к активной умственной деятельности.

Модели и протоколы когнитивно-поведенческого коучинга

В когнитивно-поведенческом коучинге разработаны специальные модели для работы с различными типами задач и запросов.

Модель – это аналог (условный или образный) какого-либо объекта, процесса или явления (оригинала). Модель коучинга – это аналог процесса коучинговой сессии. Модель описывает основные этапы и логику сессии, последовательность элементов действий коуча в процессе сессии.

Модель коучинговой сессии может рассматриваться в качестве прототипа протокола сессии. Понятие протокола принято в когнитивно-поведенческой психотерапии, где под протоколом понимается четко сформулированный выверенный порядок действий терапевта, приводящий к максимальному эффекту самым быстрым способом. В КПТ разработаны протоколы для различных запросов (протокол работы с депрессией, тревогой и т. д.). Протоколы имеют как общие, так и специфические для каждой проблемы компоненты. Все протоколы имеют определенную последовательность: начинается описание протокола с общих методов и завершается более специфическими. Когнитивная модель и ее концептуализация – общая часть всех протоколов в КПТ. Вариативная часть – техники для работы со специфическими запросами. По аналогии могут быть разработаны протоколы в КПК.

Необходимость разработки протоколов обусловлена следующими причинами:

1) необходимость разработки методологической базы для коучинга необходима для признания его как профессиональной практики, в то же время для

создания такой методологической базы необходимы рандомизированные исследования, которые невозможны без четких протоколов проведения сессий;

2) протокол дает возможность проводить такие исследования разным коучам по единому стандарту, что делает их результаты сопоставимыми, и, следовательно, появляется возможность обобщений результатов [2];

3) протокол обеспечивает эффективную и воспроизводимую работу с клиентом.

Мы выделили три группы моделей в когнитивно-поведенческом коучинге:

1) общая когнитивная модель, описывающая общую когнитивную концептуализацию (модель ABC и ее расширенный вариант в КПК – модель SPACE);

2) базовая модель G-ABCDEF, описывающая последовательность действий коуча в процессе проведения сессии (включает концептуализацию и проработку);

3) специальные модели, предназначенные для работы с запросами определенного типа (PRACTICE, CBSM и др.).

Базовой моделью КПК является модель ABC. Эта модель подразумевает, что когнитивные переменные (убеждения, представления и т. п.) опосредуют связь между событием и реакцией на него. Другими словами, люди конструируют свою реальность, используя интерпретации. Позже модель ABC в коучинге была преобразована в модель SPACE [8], в которой кроме модальностей C-Cognitions (когниции, мысли), A – Actions (действия, поведение) и E – emotions (эмоции), добавлены также модальности S (social context, социальное окружение) и P-physiology (физиология, телесные проявления). Отличительной особенностью данной модели является то, что компоненты находятся не в строгой последовательности, а во взаимосвязи и взаимозависимости. Данная модель применяется при необходимости изменения реакций на определённую ситуацию.

Модель PRACTICE является одной из самых известных моделей когнитивно-поведенческого коучинга и применяется в ориентированном на решение КПК. Данная модель апробирована во многих исследованиях, и показала свою эффективность (Palmer, 2007). Модель также была переведена и адаптирована к различным культурам, например, в Испании [17]. Мы провели апробацию этой

модели и обнаружили ее совместимость со многими коучинговыми техниками [1].

Для решения задачи разработки протоколов для различных запросов необходимо провести следующую работу:

- 1) классификация запросов клиентов коучей;
- 2) разработка и апробация моделей для специфических запросов. Такая работа сейчас ведется нашей исследовательской группой [11];
- 3) соотнесение моделей и запросов и разработка полного протокола.

Разработка интегративной структурной модели коучинга и «навигатора» коучинга.

Сварник П.Е. [6] в рамках выпускной работы программы «Коучинг в организации» под нашим руководством в 2024 году провел анализ различных моделей коучинга и разработал интегративную структурную модель коучинга, на основе которой создан «Навигатор моделей коучинга» – инструмент для разработки сессии под конкретную задачу и запрос.

В анализ вошли 6 наиболее известных моделей коучинга [3] и 2 модели когнитивно-поведенческого коучинга (PRACTICE и G-ABCDEF).

В результате проведенного анализа выделены следующие структурные элементы моделей (табл. 1)

Таблица 1

Структурные элементы деятельности в процессе коуч-сессии [6, с. 24 – 27).

№ пп	Наименование этапа	Описание этапа	Представлен в моделях
1	Общее целеполагание	Клиент формулирует основные цели относительно одной коучинговой сессии или серии сессий	OSCAR, PRACTICE, STEPPA
2	Заключение контракта	Клиент заключает с коучем контракт на конкретную сессию, согласно собственному целеполаганию	CLEAR, STEPPA
3	Формулирование конкретного запроса	Клиент формулирует конкретный запрос на сессию, описывает ситуацию и контекст, обозначает связь с общими целями	Coffee-Break Coaching, G-ABCDEF, GROW, ORACLE, OSCAR, PRACTICE, STEPPA

4	Анализ текущей ситуации	Клиент подробно описывает ситуацию, для иллюстрации контекста, повлекшего формирования коучингового запроса	CLEAR, Coffee-Break Coaching, GROW, ORACLE, OSCAR
5	Анализ конкретного события	Клиент подробно описывает событие, послужившее предпосылкой, триггером или следствием рассматриваемой в контексте запроса ситуации	G-ABCDEF
6	Восприятие	Клиент описывает собственное восприятие ситуации или события, личное отношение и субъективную трактовку	G-ABCDEF
7	Дивергенция мышления в контексте ситуации	Клиент рассматривает ситуацию или событие более широко, обращая внимание и описывая различные аспекты, которые ранее находились вне фокуса рассмотрения	CLEAR, G-ABCDEF, ORACLE, OSCAR, STEPPA
8	Представление альтернативного взгляда	Клиент рассматривает ситуацию или событие с альтернативной позиции, максимально безотносительно собственных ценностей и приоритетов	G-ABCDEF
9	Формирование образа будущего	Клиент формулирует целевую (желаемую) картину относительно ситуации, события, поведения, мышления или эмоций	Coffee-Break Coaching, ORACLE, OSCAR, STEPPA
10	Анализ текущих препятствий	Клиент обозначает обстоятельства, субъективно препятствующие (затрудняющие) достижение образа будущего	Coffee-Break Coaching
11	Разработка вариантов действий	Клиент предлагает определённую совокупность моделей поведения или мышления, в той или иной мере обеспечивающих достижение образа будущего	CLEAR, Coffee-Break Coaching, GROW, ORACLE, PRACTICE, STEPPA
12	Оценка вариантов действий	Клиент даёт собственную оценку моделям поведения или мышления в рамках стремления к образу будущего, приоритезирует эти модели с точки зрения личной привлекательности	Coffee-Break Coaching, CROW, ORACLE, STEPPA
13	Планирование	Клиент формирует пошаговый план достижения образа будущего с учётом выбранных моделей поведения или мышления	CLEAR, Coffee-Break Coaching, GROW, ORACLE, OSCAR, PRACTICE, STEPPA
14	Анализ препятствий при реализации плана	Клиент обозначает ограничения, которые требуют внимания и митигации в рамках реализации пошагового плана достижения образа будущего	Coffee-Break Coaching, GROW, ORACLE, STEPPA

15	Оценка ресурсов	Клиент производит оценку тех материальных и нематериальных ресурсов, которые необходимы при реализации пошагового плана достижения образа будущего	Coffee-Break Coaching, GROW, ORACLE, PRACTICE, STEPPA
16	Анализ последствий	Клиент обозначает последствия реализации пошагового плана достижения образа будущего или выбранных моделей поведения и мышления	G-ABCDEF, PRACTICE
17	Полный анализ целевого решения	Клиент даёт обобщённую субъективную оценку плана достижения образа будущего, а также присущих этому условий и последствий, обозначает собственное отношение	G-ABCDEF, PRACTICE
18	Обзор результатов сессии	Клиент даёт оценку результатам сессии, её составу и структуре	CLEAR, OSCAR, STEPPA
19	Получение обратной связи	Клиент подробно описывает своё отношение к составу и структуре сессии, делится своими чувствами и эмоциями относительно конкретных элементов сессии, обозначает свои намерения в отношении использования коучинговых или иных помогающих практик	CLEAR, OSCAR

В результате структурного анализа было выделено 19 структурных элементов деятельности коуча, выступающих элементами интегративной модели коуч-сессии.

Было выявлено что:

а) несмотря на различный состав и структуру коучинговых моделей, существует характерная последовательность компоновки структурных элементов в модели (интегрированная структурная модель);

б) наиболее часто встречающимися в коучинговых моделях структурными элементами являются такие элементы как «Формулирование конкретного запроса», «Анализ текущей ситуации», «Дивергенция мышления в контексте ситуации», «Формирование образа будущего», «Разработка вариантов действий», «Оценка вариантов действий», «Планирование», «Анализ препятствий при реализации плана», «Оценка ресурсов». Они составляют своеобразный смысловой «скелет» коучинговой практической деятельности;

в) дифференцирующими структурными элементами моделей когнитивно-поведенческого коучинга по отношению к моделям коучинга других подходов являются такие элементы как «Восприятие», «Представление альтернативного взгляда», «Анализ последствий» и «Полный анализ целевого решения».

Данная интегративная модель легла в основу «Навигатора моделей коучинга», который был анонсирован на конференции в рамках секции «Когнитивно-поведенческий коучинг» и вскоре будет доступен для применения коучами в своей практике.

Разработка моделей и протоколов когнитивно-поведенческого коучинга и их апробация на российской выборке – одна из задач развития методологии когнитивно-поведенческого коучинга в русскоязычной среде.

Список литературы

1. Антонова Н.В. Модели в когнитивно-поведенческом коучинге: от принципа к протоколу / Н.В. Антонова // IX Международный форум ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии CBT Forum 2023: сборник научных статей. – СПб.: Лема, 2023. – EDN MXWPOI

2. Антонова Н.В. Развитие evidence-based (научно обоснованного) коучинга в России: проблемы и направления исследований / Н.В. Антонова // Коучинг и наставничество: теория и практика: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Санкт-Петербург, 25 апреля 2024 г.) / гл. ред. О.В. Рыбина; Федерация профессиональных коучей и наставников. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 97–104. EDN FDZBMP

3. Антонова Н.В. Коучинг в бизнесе / Н.В. Антонова, Л.В. Казинцева, Н.А. Сизова. – М.: Юрайт, 2025.

4. Антонова Н.В. Проблема эффективности коучинга: исследования в рамках психологии коучинга (coaching psychology) / Н.В. Антонова, Е.А. Наумцева // Современная зарубежная психология. – 2022. – №11 (1). – С. 94–103. – DOI 10.17759/jmfp.2022110109. – EDN SYKMTK

5. Ковпак Д., Ёжиков А. Системный когнитивно-поведенческий коучинг: понятие и основы методологии / Д. Ковпак, А. Ёжиков // VII Международный съезд Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии CBTFORUM: сборник научных статей. СПб., 2021. – С. 117–148.
6. Сварник П.Е. Разработка интегративной структурной модели коучинга. Выпускная программа Программы профессиональной переподготовки «Коучинг в организации» / П.Е. Сварник; НИУ ВШЭ. – 2024.
7. Beck A.T., Grant P., Inverso E., Brinen A.P., Perivoliotis D. Recovery-oriented cognitive therapy for serious mental health conditions. Guilford Press, 2020.
8. Edgerton N., Palmer S. SPACE: a psychological model for use within cognitive behavioural coaching, therapy and stress management. *The Coaching Psychologist*, 2005, 2 (2). Pp. 25–31.
9. Grant A.M. (2017). Solution-focused cognitive-behavioral coaching for sustainable high performance and circumventing stress, fatigue, and burnout. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 69 (2), 98.
10. Karas D., Spada M.M. (2009). Brief cognitive-behavioural coaching for procrastination: a case series. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 2 (1). Pp. 44–53.
11. Naumtseva E. «Change talks»: coaching support for organizational change in line with cognitive-behavioral approach // Book of abstracts new age of CBT – challenges and perspectives. 54th annual Congress EABCT 2024 Belgrade, Sava Center, September 4–7, 2024. Pp. 237–238.
12. Neenan M. Cognitive behavioural coaching: distinctive features. Routledge, London; NY, 2018.
13. Neenan M., Palmer S. (Eds.). Cognitive behavioural coaching in practice: An evidence-based approach. Routledge, 2013.
14. Palmer S. PRACTICE: A model suitable for coaching, counselling, psychotherapy and stress management. *The Coaching Psychologist*, 2007, 3 (2). Pp. 71–77.

15. Palmer S., Szymanska K. Cognitive behavioural coaching. Handbook of coaching psychology, 2007, 86–117.
16. Passmore J., Brown H. Csigas Z. The state of play in European coaching & mentoring. Henley Business School, 2017.
17. Sanchez-Mora Garcia M., Ballabriga J.J., Celaya J.V., Dalmau R.C., Palmer S. The PRACTICE coaching model adapted to the Spanish language: From PRACTICE to IDEACION. Coaching Psychology International, 2012. №5(1). Pp. 2–6.