

Хожяева Татьяна Сергеевна

ментор, нейрокоуч, заместитель генерального директора

ГБУ «Агентство инноваций города Москвы»

г. Москва

**АДАПТАЦИОННЫЙ РЕЗЕРВ КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ
КОУЧИНГА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИСТОВ ВЫСОКОНАГРУЖЕННЫХ ПРОФЕССИЙ
(ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПИЛОТАЖНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)**

Аннотация: в статье рассматривается проблема хронического стрессового напряжения у специалистов высоконагруженных профессий в контексте повышения эффективности коучингового и психологического консультативного сопровождения. Современная профессиональная среда характеризуется высокой интенсивностью нагрузки, неопределённостью и постоянным дефицитом времени, что приводит к снижению адаптационного резерва и формированию устойчивых состояний эмоционального истощения.

Предполагается, что уровень адаптационного резерва и текущее психоэмоциональное состояние специалиста выступают базовыми условиями результативности коучинговой и консультативной работы. В рамках пилотажного исследования были проанализированы показатели стрессовой нагрузки, тревожной и депрессивной симптоматики, ресурсного состояния, поведенческих стратегий реагирования и навыков саморегуляции. Полученные данные демонстрируют взаимосвязь между выраженностью хронического стресса, снижением ресурсного состояния и ограничениями в поведенческой гибкости.

На основании результатов обосновывается необходимость включения диагностики и восстановления адаптационного резерва в качестве первичной миссии коучингового и психологического сопровождения. Предлагается концептуальная логика построения работы, основанная на связке «состояние – мышление – действие», где стабилизация состояния рассматривается как фундамент для дальнейшей работы с целями и результатами.

Ключевые слова: коучинг, наставничество, адаптационный резерв, хронический стресс, психологическое консультирование, состояние, саморегуляция, выгорание, стрессовая нагрузка, специалисты высоконагруженных профессий.

Современные специалисты управленческих, государственных и экспертных структур осуществляют профессиональную деятельность в условиях высокой когнитивной и эмоциональной нагрузки. Многозадачность, ответственность за принимаемые решения, необходимость функционирования в условиях неопределённости и постоянного дефицита времени формируют устойчивое стрессовое воздействие. Хронический стресс рассматривается как состояние, возникающее при длительном несоответствии требований среды и адаптационных возможностей человека (Lazarus & Folkman, 1984). При сохранении подобного дисбаланса формируется истощение регуляторных систем, сопровождающееся снижением функциональной устойчивости и ростом эмоционального напряжения.

В 2019 году синдром выгорания был включён в Международную классификацию болезней (МКБ-11) как феномен, связанный с профессиональной деятельностью (World Health Organization, 2019). Выгорание характеризуется эмоциональным истощением, цинизмом по отношению к работе и снижением профессиональной эффективности (Maslach & Leiter, 2016). Эти проявления во многом отражают последствия длительного стрессового воздействия и снижения адаптационного резерва.

На фоне роста профессиональных нагрузок возрастает востребованность коучинга и психологического консультирования как инструментов поддержки специалистов. Коучинг традиционно ориентирован на развитие осознанности, целеполагание и повышение результативности (Grant, 2017). Однако эффективность коучинговых интервенций во многом зависит от исходного психоэмоционального состояния клиента. Исследования показывают, что когнитивная гибкость, способность к рефлексии и принятию решений напрямую связаны с уровнем стресса и состоянием регуляторных систем (Arnsten, 2009).

В условиях выраженного стрессового напряжения наблюдается снижение активности префронтальных структур, отвечающих за исполнительные

функции, и усиление реактивных механизмов (McEwen & Morrison, 2013). Это ограничивает возможности для продуктивной рефлексии и стратегического мышления – ключевых элементов коучинговой работы. Таким образом, уровень адаптационного резерва и текущее состояние клиента могут выступать необходимым условием результативности консультативного сопровождения.

В связи с этим актуализируется исследовательский вопрос: может ли восстановление адаптационного резерва и стабилизация психоэмоционального состояния рассматриваться как первичная мишень коучингового и психологического консультирования специалистов высоконагруженных профессий?

Цель настоящей статьи – на основе результатов пилотажного исследования проанализировать взаимосвязи между показателями хронического стресса, состоянием ресурсности и поведенческими стратегиями реагирования у специалистов высоконагруженных профессий и обосновать необходимость включения работы с адаптационным резервом в структуру коучингового сопровождения.

Понятие адаптационного резерва связано с возможностями организма и психики поддерживать устойчивое функционирование в условиях нагрузки. В стрессовой парадигме Р. Лазаруса стресс определяется как результат когнитивной оценки ситуации и доступных ресурсов (Lazarus & Folkman, 1984). При хроническом воздействии стрессоров формируется состояние аллостатической нагрузки – накопленного физиологического и психологического напряжения (McEwen, 1998). Аллостатическая перегрузка сопровождается истощением регуляторных механизмов и повышением уязвимости к эмоциональным нарушениям.

Снижение адаптационного резерва проявляется в эмоциональном истощении, росте тревожности и депрессивной симптоматики. Краткие клинические шкалы PHQ-8 и GAD-7 широко применяются для оценки депрессивных и тревожных проявлений в научных исследованиях (Kroenke et al., 2001; Spitzer et al., 2006). Наличие выраженной тревожно-депрессивной симптоматики может усиливать субъективное восприятие стресса и снижать поведенческую гибкость.

Профессиональное выгорание рассматривается как результат длительного воздействия стрессовых факторов при недостатке восстановления (Maslach &

Leiter, 2016). Эмоциональное истощение и снижение профессиональной эффективности тесно связаны с ощущением утраты контроля и снижением внутреннего ресурса.

С точки зрения нейропсихологических исследований хронический стресс приводит к функциональным изменениям в префронтальной коре и лимбической системе, что влияет на процессы внимания, планирования и саморегуляции (Arnsten, 2009; McEwen & Morrison, 2013). Это имеет прямое значение для коучинга и консультирования, где критически важны способности к осознанности, когнитивной переработке опыта и стратегическому мышлению.

Исследования эффективности коучинга показывают его положительное влияние на целеполагание, устойчивость и психологическое благополучие (Grant, 2017). Однако большинство работ фокусируются на результатах интервенций, не всегда учитывая исходный уровень адаптационного ресурса клиента как модератор эффективности.

В рамках настоящего исследования состояние рассматривается как интегральный показатель, отражающий уровень активации нервной системы, степень ресурсности и способность к саморегуляции. Предлагаемая концептуальная модель опирается на последовательность «состояние – мышление – действие», где стабилизация состояния предшествует когнитивной и поведенческой работе. Такая логика позволяет рассматривать восстановление адаптационного резерва как фундаментальный этап коучингового и консультативного сопровождения специалистов в условиях хронического стресса.

Материалы и методы исследования: исследование носило пилотажный характер и было направлено на выявление взаимосвязей между показателями хронической стрессовой нагрузки, психоэмоционального состояния, поведенческих стратегий и уровнем саморегуляции у специалистов высоконагруженных профессий.

В исследовании приняли участие 13 специалистов управленческого и проектного профиля, работающих в условиях высокой профессиональной нагрузки. Средний возраст участников составил 38 лет. Все респонденты осуществляют

деятельность, связанную с высокой ответственностью, интенсивной когнитивной нагрузкой и дефицитом времени.

В исследовании использовалась комплексная батарея, включающая стандартизированные психометрические методики и инструменты оценки функционального состояния.

Стандартизированные методики:

– PHQ-8 – оценка выраженности депрессивной симптоматики за последние 2 недели (Kroenke et al., 2001);

– GAD-7 – оценка выраженности тревожных симптомов за последние 2 недели (Spitzer et al., 2006);

– шкала стресс-факторов Холмса-Рея (SRRS, адаптированная версия) – оценка стрессовой нагрузки за последний год (накопленная экспозиция) и за последние 2 недели (актуальная активация) (Holmes & Rahe, 1967).

Функционально-поведенческие инструменты (авторские диагностические опросники Института Нейроинтеграции, используемые в прикладной практике):

– индекс состояния (НейроБаланс) – распределение времени между зонами интеграции (ресурс), дистресса и выгорания за последние 2 недели;

– нейроОрбиты – доминирующие стратегии реагирования (игнорирование, подготовка, борьба);

– индекс продуктивности – уровень развития регуляторных навыков (структура, фокус, рефлексия);

– диагностика PRISM – субъективная выраженность профессиональных стресс-факторов.

Обработка данных включала описательную статистику и предварительную оценку направленности взаимосвязей между показателями. В связи с пилотажным характером и малым объёмом выборки корреляционный анализ (коэффициент Спирмена) рассматривался как ориентировочный и требующий проверки на расширенной выборке.

Результаты пилотажного исследования свидетельствуют о выраженной стрессовой нагрузке и снижении ресурсного состояния у значительной части

выборки. Средний показатель депрессивной симптоматики по шкале PHQ-8 составил 10,0 баллов, что соответствует умеренному уровню, а средний показатель тревожности по GAD-7 – 7,7 баллов (низко-умеренная выраженность). Годовая стрессовая нагрузка по шкале Холмса-Рея достигла в среднем 187 баллов, что указывает на высокий уровень накопленной стрессовой экспозиции; у 8 участников значения превышали 150 баллов, ассоциируемых с повышенным риском неблагоприятных психоэмоциональных последствий. Анализ распределения состояний показал, что в среднем 48,5% времени участники находились в зоне выгорания, 13,6% – в зоне дистресса и лишь 37,7% – в ресурсном состоянии интеграции; при этом у 9 респондентов доля времени в зоне выгорания превышала 40%. Средний индекс продуктивности составил 22%, а у 10 участников он находился ниже 40%, что отражает дефицит регуляторных навыков и ограниченные возможности самоподдержки. В структуре поведенческих стратегий преобладали игнорирование и подготовка, реже встречалась стратегия борьбы и смешанный вариант.

Анализ тенденций взаимосвязей выявил положительную связь между уровнем годовой стрессовой нагрузки и показателями депрессивной симптоматики, а также долей времени в зоне выгорания, и отрицательную связь между ресурсным состоянием интеграции и показателями тревоги и депрессии. Дополнительно установлена отрицательная связь между индексом продуктивности и выраженностью выгорания; участники с доминирующей стратегией игнорирования демонстрировали более высокие показатели выгорания и более низкий уровень продуктивности. В совокупности данные подтверждают, что высокая накопленная стрессовая нагрузка сопряжена со снижением адаптационного резерва, уменьшением доли ресурсного состояния и ограничением регуляторных возможностей. При этом тревожно-депрессивная симптоматика отражает лишь часть функционального истощения, тогда как интегральное распределение состояния (интеграция – выгорание – дистресс) выступает ключевым промежуточным звеном между стрессовой экспозицией и поведенческими стратегиями реагирования.

Выявленные связи между стрессовой экспозицией и долей времени в зоне выгорания согласуются с представлениями об аллостатической нагрузке как накопительном эффекте хронического напряжения. Отрицательная связь между ресурсным состоянием и показателями тревоги и депрессии указывает на то, что именно состояние выступает медиатором между внешней нагрузкой и субъективным переживанием неблагополучия. Аналогично, связь между низким индексом продуктивности и выраженностью выгорания подтверждает, что снижение регуляторных навыков является не только следствием, но и фактором поддержания хронического стресса.

Особого внимания заслуживает структура поведенческих стратегий: доминирование игнорирования и подготовки при недостаточном развитии восстановительных стратегий свидетельствует о преобладании реактивного способа реагирования. В условиях сниженного адаптационного резерва подобная стратегия может усиливать внутреннее напряжение и препятствовать восстановлению.

В качестве основных выводов можно выделить следующие.

1. У специалистов высоконагруженных профессий выявлена выраженная накопленная стрессовая нагрузка, сопровождающаяся снижением доли ресурсного состояния и ростом признаков выгорания.

2. Показатели тревожно-депрессивной симптоматики варьируются, однако не полностью отражают глубину функционального истощения, что подчёркивает необходимость комплексной оценки состояния.

3. Снижение адаптационного резерва связано с ограничением регуляторных навыков и преобладанием реактивных стратегий реагирования, что может снижать эффективность профессионального функционирования.

4. Полученные данные подтверждают целесообразность включения диагностики состояния и работы по восстановлению адаптационного резерва в качестве первичной мишени коучингового и психологического консультирования.

5. Концептуально это позволяет рассматривать модель сопровождения в логике «состояние – мышление – действие», где стабилизация состояния является фундаментом для дальнейшей когнитивной и поведенческой работы.

Ограничения исследования связаны с пилотажным дизайном и малым объемом выборки, что не позволяет обобщать результаты на всю популяцию специалистов высоконагруженных профессий. Использование самоотчетных шкал и авторских инструментов может сопровождаться эффектами субъективности. Полученные связи следует рассматривать как предварительные и требующие проверки на расширенной выборке и/или в лонгитюдном дизайне.

Научная новизна работы заключается в рассмотрении адаптационного резерва и распределения функционального состояния (интеграция – выгорание – дистресс) как условий готовности клиента к коучинговой работе с целями и повышением результативности. В отличие от подходов, фокусирующихся преимущественно на целеполагании, предлагается этапная логика сопровождения «состояние – мышление – действие», где стабилизация состояния выступает необходимым предварительным этапом. Практическая значимость результатов состоит в возможности использовать предложенную батарею для первичного скрининга и маршрутизации клиентов/сотрудников в коучинге и консультировании.

Таким образом, данные пилотажного исследования позволяют рассматривать состояние как ключевое промежуточное звено между стрессовой нагрузкой и эффективностью когнитивно-поведенческой работы. В прикладном поле коучинга и наставничества результаты пилотажа уточняют критерии готовности клиента к работе с целями и повышением результативности. При преобладании зоны выгорания и низких показателях регуляторных навыков интервенции, ориентированные на ускорение достижений, могут восприниматься как дополнительное давление и усиливать истощение. Следовательно, первичный этап сопровождения целесообразно строить вокруг стабилизации состояния и восстановления адаптационного резерва, после чего становится доступной продуктивная работа с мышлением, целеполаганием и действиями.

Список литературы

1. Арнстен А.Ф.Т. Стресс и функции префронтальной коры головного мозга / А.Ф.Т. Арнстен // Nature Reviews Neuroscience. – 2009. – Т. 10. № 6. – С. 410–422. DOI 10.1038/nrn2648. EDN LYKQMB

2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. EDN SURQNF
3. Грант Э.М. Третье поколение коучинга на рабочем месте: формирование культуры качественных разговоров / А.М. Грант // *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*. – 2017. – Т. 10. №1. – С. 37–53.
4. Кроенке К. Оценка выраженности депрессивной симптоматики: валидность краткой шкалы PHQ-9 / К. Кроенке, Р.Л. Спитцер, Дж.Б. Уильямс // *Journal of General Internal Medicine*. – 2001. – Т. 16. №9. – С. 606–613. DOI 10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x. EDN FPABNP
5. Лазарус Р.С. Стресс, оценка и копинг / Р.С. Лазарус, С. Фолкман. – Нью-Йорк: Springer Publishing Company, 1984. – 456 с.
6. Маслач К. Понимание синдрома выгорания: современные исследования и их значение для психиатрии / К. Маслач, М.П. Лейтер // *World Psychiatry*. – 2016. – Т. 15. №2. – С. 103–111.
7. Макьюэн Б.С. Защитные и повреждающие эффекты медиаторов стресса / Б.С. Макьюэн // *New England Journal of Medicine*. – 1998. – Т. 338. №3. – С. 171–179.
8. Макьюэн Б.С. Мозг в условиях стресса: уязвимость и пластичность префронтальной коры / Б.С. Макьюэн, Дж.Х. Моррисон // *Neuron*. – 2013. – Т. 79. №1. – С. 16–29. DOI 10.1016/j.neuron.2013.06.028. EDN YAGFXU
9. Спитцер Р.Л. Краткая шкала оценки генерализованного тревожного расстройства GAD-7 / Р.Л. Спитцер, К. Кроенке, Дж.Б. Уильямс, Б. Лёве // *Archives of Internal Medicine*. – 2006. – Т. 166. №10. – С. 1092–1097.
10. Холмс Т.Х. Шкала социальной адаптации (SRRS) / Т.Х. Холмс, Р.Х. Рэй // *Journal of Psychosomatic Research*. – 1967. – Т. 11. №2. – С. 213–218.
11. О методе нейроинтеграции, нейроспринтах и шкале нейробаланса. – URL: <https://ru.neurointegration.org/> (дата обращения: 03.03.2026).