

Антошина Анастасия Александровна

бакалавр, коуч

Ассоциация «Федерация профессиональных коучей и наставников»

г. Москва

КОГНИТИВНЫЙ БЮДЖЕТ КАК МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ МЕНТАЛЬНЫМИ РЕСУРСАМИ: ПОТЕНЦИАЛ КОУЧИНГОВОГО ПОДХОДА

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема ограниченности когнитивных ресурсов человека в условиях повышенной информационной и поведенческой нагрузки. Особое внимание уделяется взрослым с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), для которых характерны особенности функционирования исполнительных функций и саморегуляции. Предлагается концептуальная модель «когнитивного бюджета», интегрирующая положения теории когнитивной нагрузки, рабочей памяти и саморегуляции. Выдвигается гипотеза о том, что коучинговый подход, основанный на развитии метакогнитивных навыков, может способствовать более эффективному распределению когнитивных ресурсов. Представлены результаты пилотного исследования, демонстрирующие снижение субъективной когнитивной нагрузки у участников после серии коучинговых сессий. Обсуждаются ограничения и направления дальнейших исследований.*

***Ключевые слова:** когнитивные ресурсы, когнитивная нагрузка, СДВГ, метапознание, коучинг, саморегуляция, планирование.*

В современных условиях человек регулярно сталкивается с необходимостью обработки значительных объемов информации, принятия множества решений и поддержания устойчивого внимания. При этом когнитивные возможности человека остаются ограниченными. Исследования в области когнитивной психологии показывают, что рабочая память, внимание и исполнительные функции подвержены перегрузке, что приводит к снижению эффективности деятельности [8].

Данные ограничения особенно выражены у взрослых с СДВГ, для которых характерны трудности саморегуляции, планирования и поддержания целенаправленного поведения. В связи с этим традиционные подходы к планированию, ориентированные преимущественно на управление временем, оказываются недостаточными. Это обуславливает необходимость поиска моделей, учитывающих не только временные, но и когнитивные ограничения деятельности.

Анализ существующих подходов позволяет выделить несколько ключевых теоретических направлений:

- модель рабочей памяти, описывающая ограничения объема и структуры обработки информации [4];
- теория когнитивной нагрузки, акцентирующая влияние сложности задач на эффективность обучения и выполнения деятельности [10];
- концепция истощения самоконтроля, связывающая принятие решений с последующим снижением регуляторных ресурсов [6];
- теория исполнительных функций, описывающая механизмы саморегуляции и их нарушения при СДВГ [5].

Несмотря на значительный вклад данных теорий, они, в основном, рассматривают отдельные аспекты когнитивного функционирования и не предлагают целостной прикладной модели управления ментальными ресурсами в повседневной деятельности. В рамках настоящей работы предлагается рассматривать когнитивный бюджет, как интегративную модель, объединяющую различные аспекты ментальных ресурсов.

Под когнитивным бюджетом понимается ограниченный и динамически изменяющийся объем когнитивных ресурсов (внимания, рабочей памяти, самоконтроля, эмоциональной регуляции и способности к принятию решений), доступных человеку в конкретный период времени.

Ключевые характеристики модели:

- ограниченность ресурса и его истощаемость в процессе деятельности;
- вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей;

– зависимость от уровня стресса, эмоционального состояния и качества восстановления;

– неравномерность распределения ресурсов в течение дня;

– повышенная чувствительность к нагрузке у людей с СДВГ.

В отличие от традиционных подходов к тайм-менеджменту, данная модель фокусируется на оценке «стоимости» задач с точки зрения когнитивных затрат.

Для людей с СДВГ характерны специфические особенности функционирования когнитивного бюджета:

– более высокая скорость истощения ресурсов;

– повышенные затраты при переключении между задачами;

– нестабильность внимания;

– значительное влияние эмоциональных факторов на продуктивность.

Это приводит к тому, что одинаковые по объективным параметрам задачи могут требовать существенно различного уровня когнитивных затрат.

Исходя из вышеизложенного возникает вопрос о восполнении когнитивного бюджета. Помимо сна (базового механизма восстановления) [3] существуют способы, активно исследуемые в последние годы: майндфулнес, йога, спорт. В случае с последним наблюдается взаимозависимость: при занятии спортом испытуемые лучше спят, а при лучшем сне увеличивается физическая выносливость [9]. Также результаты исследования 2024 г. [7] показали, что одна только психическая усталость является более вредной, чем комбинированная усталость, для навыков и выносливости. Это говорит об уменьшении негативного влияния умственной усталости на производительность благодаря физической активности.

Коучинг (англ. *coaching*) – особый вид развивающей практики, партнерский диалог, в котором независимый специалист-коуч помогает человеку сформировать цели своего личного, делового и профессионального развития, раскрыть и мобилизовать свои возможности и ресурсы для их достижения [1].

Коучинг в текущем исследовании рассматривается как практика, направленная на развитие осознанности и саморегуляции через партнерское взаимодействие в форме диалога. Теоретической основой данного подхода можно считать

концепцию метапознания (J. Flavell, 1976), заключающуюся в способности отслеживать и регулировать собственные когнитивные процессы.

В контексте когнитивного бюджета коучинг может рассматриваться как инструмент, способствующий:

- осознанию текущего состояния и уровня нагрузки;
- формированию стратегий распределения ресурсов;
- снижению избыточной когнитивной нагрузки;
- развитию навыков саморегуляции.

Влияние коучинга на когнитивный бюджет может быть объяснено через следующие механизмы:

- разгрузка рабочей памяти за счет внешней вербализации задач и переживаний;
- снижение эффекта истощения решений через формирование устойчивых стратегий выбора;
- коррекция ожиданий и планирования с учетом реальных ресурсов;
- снижение эмоциональной нагрузки за счет изменения отношения к собственным реакциям.

Задача коуча – развитие саморегуляции и осознанного поведения. Метакогнитивный подход помогает клиентам осознанно управлять вниманием, памятью и принятием решений, что критично для сложных, новых ситуаций.

Пилотное исследование.

Предварительная оценка влияния коучингового процесса на субъективное восприятие когнитивной нагрузки и особенности планирования.

В исследовании приняли участие 5 человек в возрасте от 22 до 30 лет, включая 3 участников с диагностированным или предполагаемым СДВГ и 2 нейротипичных участника.

Методология исследования:

- шкала субъективной утомляемости (Fatigue Severity Scale) [2];
- полуструктурированное интервью.

Участники прошли серию коучинговых сессий, после чего повторно оценили уровень когнитивной нагрузки.

Результаты:

Средний показатель субъективной когнитивной нагрузки снизился с 7,7 до 6,2 балла. Участники также отметили:

- появление новых стратегий планирования;
- лучшее понимание собственных ограничений;
- снижение субъективного напряжения при выполнении задач.

Полученные результаты носят предварительный характер в связи со следующими ограничениями:

- малая выборка;
- отсутствие контрольной группы;
- субъективный характер используемых методов;
- невозможность установления причинно-следственных связей.

Результаты исследования согласуются с теоретическими представлениями о роли метакогнитивных процессов в управлении когнитивной нагрузкой. Однако выявленные изменения могут быть обусловлены не только коучинговым воздействием, но и рядом сопутствующих факторов, включая эффект внимания и регулярной рефлексии.

Подводя итог можно отметить следующее.

Когнитивный бюджет – важная, но часто игнорируемая переменная планирования. Данная концепция позволяет расширить понимание процессов планирования, рассматривая их через призму управления ограниченными ментальными ресурсами.

Коучинговый подход, ориентированный на развитие метакогнитивных навыков, может рассматриваться как потенциально эффективный инструмент оптимизации распределения когнитивных ресурсов. Коучинг помогает не «делать больше», а делать в пределах доступных ресурсов, опираясь на ощущения, опыт, осознанность и собственные желания.

Подход применим как для людей с СДВГ, так и для нейротипичных, позволяя эффективнее распределять ресурсы и добиваться больших результатов меньшими усилиями в удовольствие.

Вместе с тем для подтверждения данных предположений необходимы дальнейшие исследования.

Список литературы

1. Большая российская энциклопедия. – URL: <https://bigenc.ru/c/kouching-3a5b52> (дата обращения: 10.02.2026).
2. Шкала тяжести усталости (Fatigue Severity Scale, FSS-9). – URL: <https://psyttests.org/stress/fss9.html> (дата обращения: 25.12.2025).
3. Alnawwar Majd A. [et al.]. The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review: Cureus, 2023. P. 15.
4. Baddeley A. Working memory: C R Acad Sci III, 1998. P. 167.
5. Barkley R.A. The executive functions and self-regulation: an evolutionary neuropsychological perspective: Neuropsychol Rev. 2001. Pp. 1–29.
6. Baumeister R.F., Bratslavsky E., Muraven M., Tice D.M. Ego-depletion: Is the active self a limited resource? Journal of Personality and Social Psychology, 1998. Pp. 1252–1265.
7. Dallaway N., Mortimer H., Gore A., Ring C. Brain Endurance Training Improves Dynamic Calisthenic Exercise and Benefits Novel Exercise and Cognitive Performance: Evidence of Performance Enhancement and Near Transfer of Training. J Strength Cond Res. 2024. Pp. 1704–1713.
8. Grant A. Pignatiello, Richard J. Martin, Ronald L. Hickman Jr Decision Fatigue: A Conceptual Analysis. J Health Psychol. 2020. Pp. 123–135.
9. Lim J., Dinges D.F. Sleep deprivation and vigilant attention: Ann N Y Acad Sci., 2008. P. 305.
10. Sweller J. Cognitive load theory // Psychology of learning and motivation, 2011. Pp. 37–76.