

Лапченко Ирина Александровна

психолог, коуч

г. Белгород, Белгородская область

DOI 10.31483/r-154633

ЭТАПЫ РАЗРАБОТКИ КОУЧИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОМ ПОДХОДЕ

***Аннотация:** целью статьи является определение и структурирование последовательности этапов разработки коучинговой программы, направленной на повышение самоэффективности в контексте когнитивно-поведенческого подхода. Проведен систематический обзор литературы по когнитивно-поведенческому коучингу и самоэффективности, подобраны методики для исследования, проработана последовательность этапов разработки программы когнитивно-поведенческого коучинга, определены модели для использования в программе, предложены техники и упражнения для эффективного проведения сессий. Представлена практическая дорожная карта, которую можно использовать, как для научных исследований в этой области, так и для практиков по созданию коучинговых программ, ориентированных на повышение самоэффективности в когнитивно-поведенческом подходе.*

***Ключевые слова:** самоэффективность, повышение самоэффективности, когнитивно-поведенческий коучинг, разработка коучинговой программы, этапы разработки программы когнитивно-поведенческого коучинга.*

Когнитивно-поведенческий подход является одним из наиболее эффективных методов, как в психотерапии, так и в коучинге, основанный на принципах изменения деструктивных мыслей и поведения посредством осознанности и осмысленных действий. Разработка коучинговых программ направлена на повышение самоэффективности участников путем выявления и коррекции негативных установок, повышения уровня самоосознания и улучшения эмоционального состояния.

Самоэффективности можно отвести роль предиктора поведения, мотивации и благополучия. Когнитивно-поведенческий подход предоставляет теоретическую и методологическую базу для изменения мышления и поведения через работу с автоматическими мыслями, иррациональными убеждениями, а также паттернами поведения. Также необходимо отметить, что самоэффективность выступает не только как исходная установка, но и как динамический конструкт, изменяющийся под влиянием когнитивных реструктуризаций, новых способов действий и обратной связи.

Программа когнитивно-поведенческого коучинга позволяет сфокусироваться на достижении конкретных целей, повышении эффективности в профессиональной деятельности и личной жизни, способствует целенаправленному формированию и поддержанию уверенности в собственных возможностях, приводя к изменениям в целях, стратегиях саморегуляции и поведенческих паттернах.

Необходима систематизированная методология разработки таких программ – от диагностики потребностей до оценки эффективности.

Цель данной работы: определить и структурировать последовательность этапов разработки коучинговой программы, направленной на повышение самоэффективности в контексте когнитивно-поведенческого подхода.

Создание программы когнитивно-поведенческого коучинга, направленной на повышение самоэффективности, требует системного подхода, объединяющего теоретические основы, а именно теории самоэффективности Бандуры А. и практические инструменты когнитивно-поведенческого подхода зарубежных и отечественных авторов, таких как Эллис А., Бек А., Палмер С., Грант А., Антонова Н.В., Наумцева Е.А., Ковпак Д.В. и Ежиков А.Ю. и др.

В рамках разработки и структурирования последовательности этапов создания программы когнитивно-поведенческого коучинга, направленной на повышение самоэффективности, были определены семь основных этапов. Далее представлено их последовательное описание.

1 этап – теоретическое обоснование.

Цель этапа: заложить фундамент программы, определить точки воздействия.

Выделим несколько составляющих данного этапа.

1. Определение понятия «самоэффективность».

Необходимо четко сформулировать, что коуч подразумевает под этим термином в контексте разрабатываемой программы.

Мы опираемся на теорию Бандуры А. [3]. Согласно данному автору, самоэффективность – это вера человека в свою способность успешно выполнять определенные действия для достижения желаемых результатов.

2. Источники самоэффективности.

Программа должна быть построена так, чтобы задействовать все четыре источника повышения самоэффективности:

1) опыт успешного освоения навыков: включает непосредственный опыт человека, связанный с выполнением задач и решением проблем;

2) наблюдение за успехами других: восприятие и подражание успешным действиям окружающих, которое формирует представление о возможностях и развивает уверенность;

3) социальные убеждения: получение одобрения и положительной обратной связи от значимых людей, что укрепляет ощущение компетентности и снижает тревожность. Поддержка и вера со стороны коуча;

4) самочувствие (физическое и эмоциональное состояние): физическое здоровье и хорошее настроение способствуют ощущению готовности преодолевать трудности и повышают общий уровень самоэффективности.

Такая структура наглядно демонстрирует, каким образом разные факторы влияют на формирование ощущения собственной компетенции и помогают развивать уверенность в своих силах.

Здесь важно определить, как эти источники будут трансформированы в коучинговые интервенции.

Самоэффективность достаточно динамичная категория, т.е. обладает изменчивостью. По мнению Бандуры А., ценность изучения самоэффективности

заключается в том, что оно было не только для объяснения, но больше для целенаправленной работы по изменению личности. Бандура утверждал, что самоэффективность можно развивать [9]. И это возможно делать как естественным образом, так и путем специально организованных мероприятий. Поэтому мы предполагаем, что участники повысят свою самоэффективность благодаря разработанной нами программы когнитивно-поведенческого коучинга.

1. Определение понятия «когнитивно-поведенческий коучинг».

Когнитивно-поведенческий коучинг – это профессиональное сопровождение процесса достижения целей и повышение эффективности на основе использования когнитивной модели личности.

2. Постановка цели программы: сформулировать измеримую цель разрабатываемой программы.

В нашем исследовании цель «Разработать 5-недельную программу индивидуального когнитивно-поведенческого коучинга, в ходе которой участники повысят свой уровень общей самоэффективности, деятельностной и социальной самоэффективности, а также ролевой самоэффективности. Данная программа направлена на повышение уровня самоэффективности, уверенности в собственных силах и способностях посредством изменения негативных установок, эмоций и поведения.

2 этап – диагностический этап.

Цель этапа: подобрать валидные и надежные опросники для замеров.

Любая научно-обоснованная программа начинается с подбора диагностического инструментария, поэтому важно на данном этапе правильно выбрать методики.

В нашем исследовании мы остановились на 3 методиках.

1. «Шкала общей самоэффективности» (авторы: Шварцер Р. и Ерусалем М., адаптация: Ромек В.Г.) [8] используется для определения уровня самоэффективности.

2. «Шкала самоэффективности» (авторы: Маддукс Дж. и Шеер М., адаптация: Бояринцева А.В., Кричевский Р.Л.) [7] отражает уровень субъективной

оценки респондентом своего потенциала в сфере деятельности и в сфере общения.

3. Опросник «Виды ролевой самооффективности личности» (автор: Енин В.В.) [4] направлена на выявление самооффективности при реализации разных ролей: личностной, профессиональной и ситуативной роли, он позволяет определить степень их выраженности.

Также проводилось полуструктурированное интервью с участниками.

3 этап – определение структуры и формата программы.

Цель этапа: создать четкую дорожную карту для коуча.

Выделим две составляющие этапа:

1. Определение длительности и формата:

1) продолжительность.

Наше исследование длилось 5 недель;

2) формат.

Индивидуальные сессии в онлайн формате;

3) частота встреч.

1 раз в неделю по 60 минут.

2. Разработка тем каждой встречи:

1) ознакомительная сессия по когнитивно-поведенческому коучингу с диагностикой исходного состояния уровней самооффективности;

2) сессия по выявлению личных ценностей и формированию целей;

3) трансформация ограничивающих убеждений и укрепление ресурсов для повышения самооффективности;

4) точки опоры: диагностика ресурсов по четырем уровням для устойчивости в принятии решений, трудностей на работе и в ситуациях выбора;

5) завершающая сессия: эффективность коммуникации, планирование дальнейших шагов, повторная диагностика уровней самооффективности и обратная связь.

4 этап – содержательное наполнение сессий.

Цель этапа: подобрать конкретные инструменты для программы.

Во-первых, выбор *моделей* когнитивно-поведенческого коучинга.

В нашем исследовании были применены следующие модели.

1. Модель ABCDEF. Авторы: Эллис А., Палмер А [2].

2. Модель PRACTICE. Авторы: Палмер А., адаптация Наумцева Е.А., Антонова Н.В. [6].

3. Доменная модель системного когнитивно-поведенческого коучинга. Авторы: Ковпак Д.В. и Ежиков А.Ю [5].

Во-вторых, подбор *техник и упражнений*, необходимых для раскрытия тем сессий.

В рамках нашей программы был использован следующий инструментарий: «Колесо жизненного баланса», «Стрела вверх», «Мои ценности», «Статья в журнале», «Методика незаконченных предложений» «Падающая стрела», «Декартовы координаты для работы с убеждениями», «Инвентаризация ресурсов», «Мои достоинства», «Моделирование поведения» [1].

На сессиях учитывались также значимые *характеристики* самоэффективности, такие как: целенаправленность, проявляющаяся в способности клиента к постановке задач и ориентации на достижение результата; настойчивость, определяемая как готовность к продолжению деятельности; развитие навыков эмоционально-поведенческой регуляции посредством психообразования; психологическая устойчивость, как способность к сохранению конструктивного мышления в изменяющихся условиях.

5 этап – пилотный запуск и при необходимости корректировка.

Цель этапа: оптимизировать разработанную программу, убрав лишнее и упростив сложные моменты, выявить побочные переменные, которые могут повлиять на результаты.

В нашем исследовании перед запуском основной программы, было проведено пилотное исследование. После него нами была изменена последовательность нескольких тем. Также были выявлены побочные переменные, которые могли повлиять на результаты, которые были сформулированы в виде вопросов и использовались в полуструктурированном интервью с участниками. Считаем

важным чтобы респонденты на момент прохождения программы не участвовали в каких-либо обучении, а также не посещали консультации психолога и/или коуча.

6 этап – проведение программы.

Цель этапа: апробация собственно самой программы, которая носит, как исследовательский формат, так и практико-ориентированный характер.

7 этап – оценка эффективности программы.

Цель этапа: эмпирическая оценка результативности программы когнитивно-поведенческого коучинга по повышению самоэффективности.

Одним из методов оценки эффективности той или иной программы является формирующий эксперимент. Нами было проведено исследование, в котором приняли участие 51 женщина возрастом от 21 до 55 лет. Выборка состояла из двух групп: экспериментальной (28 человек) и контрольной группы (23 человека). Группы формировались в случайном порядке, они гомогенны по полу, возрасту, образованию. Эксперимент включал 3 основных этапа.

1. Проведение диагностики исходного состояния самоэффективности у респондентов в экспериментальной и контрольной группах.
2. Осуществление коучингового воздействия.
3. Проведение повторной оценки исследуемых показателей.

Также в качестве дополнительной оценки эффективности в исследовании мы использовали технику «Колесо жизненного баланса» до и после проведения программы. При шкалировании участниками программы сфер жизни отмечаются значительные сдвиги. Зафиксирована положительная обратная связь от участников. Несмотря на то, что в научных исследованиях данная информация имеет условно слабую силу доказательств, однако она может служить дополнительным основанием предположить, что разработанная программа когнитивно-поведенческого коучинга эффективна.

Итак, полученные в результате исследования данные, свидетельствуют о том, что разработанная нами программа когнитивно-поведенческого коучинга является эффективным инструментом повышения самоэффективности и может

быть рекомендована другим коучам как для практической работы с таким запросом, так и для научных исследований, позволяя проводить консультации по единому протоколу и тем самым появляется возможность сопоставлять и обобщать результаты исследований.

Последовательность этапов, которые мы приводим в настоящей статье, обеспечивает комплексный подход к разработке коучинговой программы, направленной на повышение самоэффективности в рамках когнитивно-поведенческого подхода.

Список литературы

1. Антонова Н.В. Коучинг в бизнесе: учебное пособие для вузов / Н.В. Антонова, Л.В. Казинцева, Н.А. Сизова. – М.: Юрайт, 2025. – 202 с.

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

3. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб: Евразия, 2000. – 320 с.

4. Енин В.В. Разработка и валидизация опросника «Виды ролевой самоэффективности личности» / В.В. Енин // Социальная психология и общество. – 2025. – Т. 16. №1. – С. 175–192. DOI 10.17759/sps.2025160110. EDN FIMMRZ

5. Ковпак Д.В. Системный когнитивно-поведенческий коучинг: понятие и основы методологии / Д.В. Ковпак, А.Ю. Ежиков // VII Международный съезд Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии СВТFORUM: сборник научных статей. – 2021. – С. 117–148. EDN VHHAJQ

6. Наумцева Е.А. Оценка эффективности русскоязычной версии модели когнитивно-поведенческого коучинга PRACTICE: сборник трудов конференции / Е.А. Наумцева, Н.В. Антонова // Психология коучинга: методология, теория, практика: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Москва, 11

апр. 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 114–117. DOI 10.31483/r-138117.
EDN FCPWIK

7. Огнев А.С. Рабочая книга организационного психолога: учебное пособие / А.С. Огнев, Ю.Н. Гончаров. – Воронеж: Изд-во Фонда «Центр духовного возрождения Черноземного края», 2000. – 299 с.

8. Шварцер Р. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В.Г. Ромек // Иностранная психология. – 1996. – №7. – С. 71–76.

9. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. N.Y.: W.H. Freeman, 1997. 604 p.