

Рыбина Ольга Владимировна

канд. психол. наук, председатель президиума

Ассоциация «Федерация профессиональных коучей и наставников»

г. Москва

DOI 10.31483/r-167658

ТОЧКА НАИБОЛЬШЕГО ЭФФЕКТА В СТРУКТУРЕ ПЕРВИЧНОГО ОПИСАНИЯ КЛИЕНТОМ ЗАПРОСА: ПИЛОТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

***Аннотация:** статья посвящена проблеме выявления диагностически значимых элементов в первичном описании клиентом запроса, которые могут иметь значение для определения точки наибольшего эффекта в коучинговой работе.*

Точка наибольшего эффекта (ТНЭ) определяется как элемент регуляторной структуры запроса клиента, работа с которым предположительно связана с системными изменениями в координации аффективных, когнитивных и поведенческих процессов и может сопровождаться переходом от затруднения к принятию и реализации решения. В рамках предлагаемого подхода ТНЭ рассматривается как внутренний ориентир коуча, задающий направление исследования запроса и организации процесса сопровождения клиента в коучинговой сессии.

На материале 25 клиентских кейсов с применением методов качественного контент-анализа, кодирования, частотного и типологического анализа полученные результаты позволяют предположить, что ТНЭ чаще выявляется не на уровне темы запроса или внешней проблемы, а в элементах первичного описания, связанных с особенностями психической регуляции поведения клиента, преимущественно в сфере отношения к себе (ОКС). Полученные данные также позволяют предположить, что запрос, сформулированный клиентом, нередко представляет собой поверхностную форму более глубокого регуляторного затруднения, а ТНЭ может рассматриваться как диагностически значимый элемент анализа первичного описания клиентом запроса.

Ключевые слова: точка наибольшего эффекта, коучинг, первичный запрос, регуляторные затруднения, психическая регуляция поведения, регуляторная локализация, типологический анализ.

Введение.

В современной коучинговой практике сохраняется проблема объективации затруднений клиентов, с которыми работает коуч. Это во многом связано с тем, что заявленный клиентом фокус работы нередко становится основным ориентиром сопровождения без анализа структуры возможных затруднений, а значимые изменения описываются через категории «инсайта», «осознания» или «прорыва», которые не всегда имеют чёткие и воспроизводимые критерии описания.

Вследствие этого определение фокуса коучинговой работы остаётся недостаточно операционализированным и во многом опирается на профессиональный опыт и интуицию коуча.

Современные исследования коучинга указывают на значимость регуляторных особенностей клиента и их связь с эффективностью коучингового сопровождения [19].

Целью настоящего пилотного исследования является анализ регуляторной локализации точки наибольшего эффекта (ТНЭ) в структуре первичного описания клиентом запроса.

Точка наибольшего эффекта (ТНЭ) определяется как элемент регуляторной структуры запроса клиента, работа с которым предположительно связана с системными изменениями в координации аффективных, когнитивных и поведенческих процессов и может сопровождаться переходом от затруднения к принятию и реализации решения.

Задача исследования заключается в анализе локализации ТНЭ в структуре первичного описания клиентом запроса и проверке предположения о её преимущественной связи с определёнными зонами психической регуляции поведения.

В рамках исследования проверяется предположение о том, что ТНЭ может быть выявлена на основе анализа первичного описания клиентом запроса и преимущественно связана с системой отношения клиента к себе как одним из значимых элементов регуляции поведения.

Теоретическое обоснование.

В отечественной психологической и физиологической традиции поведение рассматривается как проявление функционирования целостной системы регуляции, обеспечивающей согласование мотивационных, когнитивных и исполнительных процессов, направленных на достижение полезного приспособительного результата [2]. В рамках теории функциональных систем П. К. Анохина поведение понимается как системно организованный процесс, в котором достижение результата связано с взаимодействием нескольких взаимосвязанных элементов.

Особенности функционирования системы, нарушения отдельных процессов или внутренние противоречия могут проявляться в форме регуляторных затруднений, сопровождающихся неопределённостью, внутренней противоречивостью, трудностями принятия решений и их последующей реализации.

С позиции деятельностного подхода А.Н. Леонтьева [7] поведение определяется не только внешней целью, но и личностным смыслом, который приобретает данная цель для человека. Несоответствие между внешними требованиями, ожиданиями и субъективной значимостью цели может сопровождаться внутренним напряжением, затруднениями согласования мотивов и трудностями принятия решений. Подобные затруднения могут проявляться, в частности, в амбивалентности, избегании действий или повторяющихся затруднениях выбора.

Развивая представления о системной природе регуляции, исследования осознанной саморегуляции В.И. Моросановой [10] показывают, что достижение субъектно значимых целей связано с совокупностью процессов планирования, моделирования условий, программирования действий, оценки результата и последующей коррекции поведения. Особенности выраженности отдельных ком-

понентов саморегуляции – прежде всего процессов планирования, программирования действий, оценки результата и регуляторной гибкости – могут сопровождаться трудностями реализации намерений и снижением способности поддерживать направленную активность (Моросанова, 2010).

Отдельного внимания заслуживает отношение человека к самому себе как один из возможных центральных элементов регуляции поведения. Исследования самоотношения, самооффективности и осознанной саморегуляции показывают, что представления человека о собственной ценности, способности влиять на результат и самостоятельности выбора связаны с особенностями постановки целей, устойчивостью мотивации и способами реагирования на трудности [10; 12; 15].

Изменение представлений о себе может сопровождаться перестройкой целей, способов интерпретации опыта и поведения. Это позволяет предположить, что диагностически значимые элементы первичного описания клиентом запроса могут быть связаны не только с внешней ситуацией или содержанием запроса, но и с особенностями отношения человека к себе. В таком случае система самоотношения может рассматриваться как одна из потенциальных зон локализации ТНЭ.

С этой точки зрения диагностически значимыми могут быть не только содержание запроса клиента, но и элементы его первичного описания, отражающие особенности организации психической регуляции поведения, поскольку именно они потенциально связаны с определением точки наибольшего эффекта (ТНЭ).

Несмотря на различия в теоретических основаниях перечисленных подходов, их объединяет представление о поведении как результате согласованной работы нескольких регуляторных процессов. С этой точки зрения возникающие затруднения могут рассматриваться не как отдельные эмоциональные, когнитивные или поведенческие проявления, а как отражение особенностей согласования элементов системы регуляции.

Особое значение в понимании подобных рассогласований имеют исследования внутренних противоречий. Одним из проявлений внутренних рассогласований может выступать амбивалентность – сосуществование противоположно

направленных стремлений или оценок, затрудняющее принятие решений и переход к действию.

Близкие механизмы описаны в концепции рассогласования Я (self-discrepancy theory) Е. Т. Higgins [17], согласно которой устойчивое несоответствие между актуальным образом себя, желаемым образом себя и представлениями о должном сопровождается эмоциональным напряжением и особенностями регуляции поведения. Подобное рассогласование может проявляться в виде внутреннего напряжения между стремлением к изменениям и необходимостью сохранять привычные способы функционирования.

Вместе с тем существующие подходы допускают наличие элементов системы, изменение которых сопровождается непропорционально выраженными изменениями её функционирования. В системной теории подобные элементы описываются как «точки рычага» (leverage points) – области системы, воздействие на которые способно сопровождаться непропорционально значимыми системными изменениями [18].

Сходная логика прослеживается и в когнитивном подходе, где трансформация устойчивых убеждений или когнитивных схем может сопровождаться изменением эмоциональных реакций и поведения человека [16].

Это позволяет предположить, что в структуре клиентского запроса могут присутствовать элементы, работа с которыми сопровождается наиболее выраженными изменениями в системе регуляции поведения и может быть связана с переходом от затруднения к принятию и реализации решения.

Регуляторный конфликт при этом рассматривается как один из возможных механизмов рассогласования элементов системы регуляции, препятствующий переходу от намерения к принятию и реализации решения.

Для обозначения подобного элемента, работа с которым предположительно связана с наиболее выраженными изменениями в системе регуляции поведения, вводится понятие *точки наибольшего эффекта (ТНЭ)*.

Под точкой наибольшего эффекта понимается элемент регуляторной структуры запроса клиента, работа с которым предположительно связана с системными изменениями в координации аффективных, когнитивных и поведенческих процессов и может сопровождаться переходом от затруднения к принятию и реализации решения.

В отличие от понятий «инсайт», «осознание» или «прорыв», которые описывают преимущественно субъективно переживаемые изменения, ТНЭ рассматривается как потенциально операционализируемая единица анализа, для которой могут быть выделены повторяющиеся структурные характеристики.

Предполагается, что ТНЭ может быть выявлена на основе анализа первичного описания клиентом запроса и потенциально связана с различными зонами регуляции поведения. В рамках настоящего исследования отдельно рассматривается предположение о её преимущественной связи с системой отношения клиента к себе.

Таким образом, существующие представления о системе регуляции поведения, внутренних рассогласованиях и точках системного воздействия допускают возможность существования диагностически значимых элементов структуры клиентского запроса, потенциально связанных с наиболее выраженными изменениями регуляции поведения. Проверка данного предположения применительно к ТНЭ составляет предмет настоящего исследования.

Организация и методы исследования.

Исследование выполнено как качественное пилотное исследование. Материалом выступили 25 клиентских кейсов из коучинговой практики, включающие тексты первичного описания клиентом своего запроса. Формирование гипотезы о предполагаемой локализации точки наибольшего эффекта (ТНЭ) осуществлялось ретроспективно на основе анализа структуры первичного описания клиентом запроса с применением системы кодирования, последующего сопоставления кодовых конфигураций и выявления повторяющихся признаков, потенциально связанных с ТНЭ.

Методология исследования включала последовательное применение следующих методов:

- качественный контент-анализ текстов первичных запросов клиентов;
- кодирование кейсов на основе трёхуровневой системы анализа;
- частотный анализ распределения кодов;
- типологический анализ конфигураций ТНЭ.

Для анализа применялась трёхуровневая система кодирования, включающая:

- форму проявления затруднения (аффективный, когнитивный, поведенческий компоненты);
- направленность затруднения (отношение к себе, другим, миру);
- тип регуляторного затруднения.

Предполагалось, что сочетание кодов по данным уровням может отражать особенности локализации ТНЭ в структуре первичного описания клиентом запроса.

Выбор категорий основан на теоретических представлениях о саморегуляции, самоотношении, внутренних противоречиях и затруднениях принятия решений как возможных проявлениях особенностей психической регуляции поведения.

Подробное теоретическое обоснование используемой системы кодирования представлено в отдельной работе автора.

Таблица

Таблица кодов

Первый уровень – форма проявления затруднения	
Аффективный компонент	А
Когнитивный компонент	К
Поведенческий компонент	П
Второй уровень – направленность затруднения	
Отношение к себе	ОКС
Отношение к другим	ОКД
Отношение к миру и обстоятельствам	ОКМ
Третий уровень – тип регуляторного затруднения	
Когнитивное искажение	КИ
Амбивалентность	АМБ
Неопределённость принятия решения	НР
Избегание	ИЗБ

Кодирование текстов проводилось тремя независимыми экспертами, согласованность оценок составила 0,84 по коэффициенту Каппа Коэна.

Результаты исследования.

Частотный анализ распределения кодов выявил доминирование категории *ОКС (отношение к себе)* в структуре ТНЭ. В 92% кейсов (23 из 25) предполагаемая ТНЭ была связана с системой отношения клиента к себе. Категории *ОКД (отношение к другим)* и *ОКМ (отношение к миру/ситуации)* встречались существенно реже. В одном случае (4%) фиксировалось множественное кодирование по нескольким объектам отношения.

Полученные данные позволяют предположить, что ТНЭ чаще связана с системой отношения клиента к себе, чем с отношением к другим людям или внешним обстоятельствам.

На уровне *формы проявления затруднения* в структуре ТНЭ преобладал когнитивный компонент (К) – 84% кейсов; аффективный компонент (А) был представлен в 68% кейсов, поведенческий компонент (П) – в 52% кейсов. Наиболее часто встречающейся конфигурацией оказалось сочетание когнитивного и аффективного компонентов (К+А) – 60% кейсов. Это может указывать на то, что ТНЭ нередко связана с сочетанием особенностей мышления и эмоционального переживания.

Анализ *типа регуляторного затруднения*, связанного с ТНЭ, показал повторяемость четырёх категорий: амбивалентности (АМБ) – 72% кейсов, избегания (ИЗБ) – 64% кейсов, затруднения принятия решения (НР) – 56% кейсов, когнитивных искажений (КИ) – 48% кейсов. При этом в 84% кейсов фиксировалось сочетание двух и более типов затруднений, что может свидетельствовать о сложной структуре ТНЭ и сочетании нескольких механизмов поддержания затруднения одновременно.

На основе типологического анализа были выделены четыре конфигурации ТНЭ, повторявшиеся в исследуемой выборке.

Первый тип – амбивалентно-избегающий.

Характеризуется сочетанием кодов ИЗБ и АМБ при когнитивно-аффективной форме проявления затруднения и направленности на отношение к себе (ОКС). Для данной конфигурации характерно сосуществование внутреннего противоречия и избегания действий.

Второй тип – когнитивно обусловленное затруднение принятия решения.

Представлен сочетанием кодов НР и КИ при когнитивной форме проявления и направленности на отношение к себе (ОКС). В подобных конфигурациях ТНЭ связана с особенностями оценки ситуации и затруднениями выбора.

Третий тип – аффективно-амбивалентный.

Характеризуется преобладанием аффективного компонента и амбивалентности как типа затруднения. ТНЭ в данном случае связана преимущественно с эмоциональной противоречивостью отношения к себе.

Четвёртый тип – поведенческо-избегающий.

Включает поведенческий компонент и избегание как тип регуляторного затруднения. Для данной конфигурации характерна связь ТНЭ с устойчивыми способами ограничения действия.

Повторяющиеся структурные формулы ТНЭ включали комбинации:

$K + OKC + AMB$ – когнитивная форма проявления затруднения, направленность на отношение к себе, амбивалентность как тип затруднения;

$K + OKC + NP$ – когнитивная форма проявления, направленность на отношение к себе, затруднение принятия решения;

$A + OKC + ИЗБ$ – аффективная форма проявления, направленность на отношение к себе, избегание как способ регуляции внутреннего напряжения;

$П + OKC + КИ$ – поведенческая форма проявления, направленность на отношение к себе, когнитивные искажения.

Наиболее частотной оказалась конфигурация $K + OKC + AMB$ (48% кейсов), отражающая сочетание когнитивной формы проявления затруднения, направленности на отношение к себе и амбивалентности как типа регуляторного затруднения.

Полученные данные позволяют предположить, что когнитивно выраженная амбивалентность, связанная с отношением клиента к себе, может быть одной из наиболее типичных конфигураций ТНЭ в структуре первичного описания запроса.

Обсуждение результатов.

Полученные результаты позволяют сформулировать несколько предварительных выводов относительно особенностей локализации и структуры ТНЭ в первичном описании клиентом запроса.

Выявленное доминирование категории ОКС позволяет предположить, что предполагаемая локализация ТНЭ чаще связана не с темой запроса или внешней проблемой клиента, а с особенностями его отношения к себе. Так, запросы, сформулированные как стремление повысить эффективность, принять решение или изменить внешние обстоятельства, в ряде случаев сопровождались конфигурациями ТНЭ, связанными с самоотношением, амбивалентностью или затруднениями принятия решения.

Это позволяет рассматривать первичный запрос не только как описание внешней задачи, но и как потенциальный источник информации о более глубоких особенностях психической регуляции поведения, связанных с ТНЭ.

Повторяемость кодов АМБ, НР, ИЗБ и КИ указывает на то, что ТНЭ нередко включает сочетание нескольких типов регуляторных затруднений одновременно. Наиболее частотной характеристикой оказалась амбивалентность, представленная в различных конфигурациях ТНЭ. Полученные данные позволяют предположить, что внутренние противоречия между стремлениями, оценками или тенденциями могут быть связаны с локализацией ТНЭ.

Частое сочетание амбивалентности с избеганием, затруднением принятия решения и когнитивными искажениями может свидетельствовать о том, что ТНЭ нередко проявляется в зоне перехода от намерения к выбору и реализации действия. Вместе с тем данные наблюдения требуют дальнейшей проверки на более широкой выборке.

Полученные результаты частично согласуются с исследованиями саморегуляции, указывающими на связь амбивалентности, избегания и особенностей регуляции поведения со снижением субъектного благополучия [4], [13].

Выделение повторяющихся конфигураций ТНЭ и относительно устойчивых сочетаний кодов позволяет предположить, что ТНЭ может быть описана через набор повторяющихся структурных характеристик. Это, в свою очередь, поддерживает предположение о возможности её операционализации и использования систематизированного подхода к анализу первичного описания клиентом запроса.

Применение системы кодирования в рамках исследования показало возможность структурированного описания ТНЭ через форму проявления затруднения, его направленность и тип регуляторного затруднения. В работе Мюльбергер с соавторами также отмечается, что учёт регуляторных особенностей клиента связан с повышением эффективности коучингового сопровождения [19].

Сопоставление полученных данных с современными интерпретациями теории функциональных систем [8] позволяет предположить, что ТНЭ может быть связана с зонами перестройки системы регуляции поведения клиента. Одновременно ТНЭ может рассматриваться как функциональный ориентир для коуча, определяющий направление исследования запроса и критерии оценки происходящих изменений.

С позиции деятельностного подхода [6] ТНЭ может интерпретироваться как зона, в которой происходит переход от внешне заданной цели к личностному смыслу, а в рамках концепции С. Л. Рубинштейна [11] – как область преобразования внешней детерминации во внутреннюю.

Заключение.

Таким образом, результаты пилотного исследования 25 клиентских кейсов позволяют предположить, что точка наибольшего эффекта (ТНЭ) может демонстрировать повторяющиеся особенности локализации и структуры, требующие дальнейшей эмпирической проверки. Полученные данные позволяют предположить, что локализация ТНЭ чаще связана с системой отношения клиента к себе

(ОКС), чем с отношением к другим людям или внешним обстоятельствам. Это согласуется с исходной гипотезой о неоднородности локализации ТНЭ в структуре психической регуляции поведения.

Выделение повторяющихся конфигураций, связанных с предполагаемой ТНЭ и повторяющихся структурных формул позволяет рассматривать ТНЭ как потенциально операционализируемую единицу анализа первичного описания клиентом запроса. Это поддерживает предположение о возможности её структурированного исследования с использованием системы кодирования.

Полученные результаты также указывают на то, что первичный запрос клиента не всегда отражает только внешнюю задачу или тему обращения и может содержать элементы, связанные с более глубинными особенностями психической регуляции поведения. В этой связи анализ ТНЭ может рассматриваться как один из возможных способов выявления диагностически значимых элементов первичного описания запроса.

Практическая значимость исследования состоит в демонстрации возможности применения системы кодирования для анализа ТНЭ и структурированного описания особенностей клиентского запроса. Вместе с тем результаты носят предварительный характер и требуют дальнейшей проверки.

Перспективы дальнейших исследований включают расширение выборки, проверку устойчивости выделяемых конфигураций ТНЭ на независимом материале, валидизацию используемой системы кодирования и разработку инструментов количественной оценки характеристик ТНЭ.

Перспективным направлением представляется исследование связи между различными конфигурациями ТНЭ и особенностями коучингового сопровождения, а также сопоставление предполагаемой ТНЭ, выделенной на основе первичного описания клиентом запроса, с последующей динамикой коучинговой сессии, инсайтами клиента, принятыми решениями и результатами сопровождения. Подобный подход может способствовать проверке диагностической значимости ТНЭ и уточнению критериев её выделения.

Список литературы

1. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1968.
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 448 с.
3. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1978.
4. Бондаренко И.Н. Осознанная саморегуляция и психологическое благополучие как ресурсы академической успешности младших подростков: структурная модель / И.Н. Бондаренко, Т.Г. Фомина // Психолого-педагогические исследования. – 2023. – Т. 15. №3. – С. 23–37. – DOI: 10.17759/psyedu.2023150302. EDN CYGESJ
5. Иосебадзе Т.Т. Проблема бессознательного и теория установки школы Узнадзе / Т.Т. Иосебадзе, Т.Ш. Иосебадзе // Бессознательное. Природа, функции, методы исследования. – Тбилиси: Мецниереба, 1985. – С. 37–44.
6. Лекторский В.А. Психологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева и современные когнитивные исследования / В.А. Лекторский // Национальный психологический журнал. – 2023. – Т. 46. №2. – С. 67–83. – DOI: 10.11621/LPJ-23-16. EDN XTXMBR
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. EDN ZJUELZ
8. Агент-ориентированное моделирование больших социально-экономических систем на основе общей теории функциональных систем П.К. Анохина / В.Л. Макаров, А.Р. Бахтизин, Е.Д. Сушко, Г.Б. Сушко // Программные системы: теория и приложения. – 2022. – Т. 13. №3. – С. 3–28.
9. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция человека: эволюция научных представлений / В.И. Моросанова. – URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/117620> (дата обращения: 09.04.2026).
10. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2010. – 519 с. EDN QYBKBR

11. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2023. – 288 с.

12. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во Московского университета, 1983. – 284 с.

13. Цыганов И.Ю. Вклад саморегуляции, школьной вовлечённости и мотивации восьмиклассников в познавательную активность в 9-м классе / И.Ю. Цыганов, И.Н. Бондаренко. – URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/117637> (дата обращения: 09.04.2026).

14. Кондратюк Н.Г. О специфике осознанной саморегуляции у школьников, выбравших разные профили обучения / Н.Г. Кондратюк, А.В. Бурмистрова-Савенкова, Ю.И. Жемерикина. – URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/117543> (дата обращения: 09.04.2026).

15. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84. No. 2. Pp. 191–215. DOI: 10.1037/0033-295X.84.2.191

16. Beck A.T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976.

17. Higgins E.T. Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*. 1987. Vol. 94. No. 3. Pp. 319–340. DOI: 10.1037/0033-295X.94.3.319

18. Meadows D. *Leverage Points: Places to Intervene in a System*. Hartland: Sustainability Institute, 1999.

19. Mühlberger C., Böhm A.M., Hansen J., Behrendt P., Wastian M., Jonas E. Coaching as a growth-or security-oriented process – How regulatory fit increases coaching success // *PLOS ONE*. 2023. Vol. 18. No. 10. P. e0286059. DOI: 10.1371/journal.pone.0286059. EDN DOGTZD

20. Savchuk B. Use of coaching techniques of regulation and self-regulation of the psycho-emotional state in the training of future specialists in institutions of higher education // *Mountain School of Ukrainian Carpaty*. 2023. No. 28. Pp. 92–96. DOI: 10.24919/2308-4634.2023.275305.