

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології
та соціальних комунікацій

IX

**ВСЕУКРАЇНСЬКА
НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ**



СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

15-16 квітня 2021 року

Матеріали

Тетяна Іванова,

канд. психол. наук

доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій

Сумського державного університету

Катерина Бабич,

студентка Сумського державного університету

КОУЧИНГ ТА КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ПСИХОТЕРАПІЯ: ВЗАЄМОДІЯ ТА СПІВПРАЦЯ

Актуальність теми. Коучинг як окремий вид консультування сформувався в 80-і роки минулого століття на стику психології, філософії, менеджменту і спорту. На даний час існує близько 500 видів коучингу, які можна розділити на дві категорії: коучинг в бізнесі і лайф-коучинг. Теоретичними підставами для роботи коуча можуть виступати гуманістичний, біхевіоральний, когнітивний, системний підходи, модель позитивної психології тощо [1].

Ряд дослідників зазначають певну спорідненість та взаємопроникненість психотерапії та коучингу, особливо коли це стосується когнітивно-поведінкового підходу, що базується на формуванні поведінкових змін задля вирішення психологічних проблем [2]. Наразі можна зазначити існування спорідненості позицій коуча та психотерапевта, зокрема, вона заснована на активному слуханні, виключаючи експертну думку і поради.

Відповідальність клієнта за свої рішення і дії як в коучингу, так і в поведінково-когнітивній терапії, як правило, додатково стимулюється домашніми завданнями, які пропонуються в кінці кожної сесії.

Отже, рівноправні, вільні від рекомендацій відносини між клієнтом і консультантом – це умови, характерні тільки для даного напрямку психотерапії та коучингу.

При співставленні КПТ та коучингу ми також бачимо, що багато авторів істотно недооцінюють можливості більшості психотерапевтичних шкіл, кажучи

про те, що в коучингу вектор роботи спрямований, головним чином, із сьогодення в майбутнє, на моделювання і втілення в життя бажаних змін [3]. З іншого боку, КПТ також використовує аналогічну стратегію. Зокрема, метою когнітивно-поведінкової терапії є надання клієнтові якісної психотерапевтичної допомоги у вирішенні їх реальних життєвих проблем і навчити їх можливостям змінювати викривлене мислення та дисфункціональну поведінку. Тобто головним завданням є навчити клієнта самостійно, за допомогою різних технік, виявити помилки власного мислення та усунути їх на шляху вирішення повсякденних проблем та завдань.

Мета розвідки. Виходячи з того, що потрібно не протиставляти коучинг та психотерапію, метою даної розвідки є дослідження областей перетину КПТ та коучингу, яка на наш погляд, найбільш співзвучна самій ідеї і філософії коучингу: вірі в величезний внутрішній потенціал людини та її природне прагнення до самореалізації.

Завданнями дослідження є аналіз основних характеристик КПТ психотерапії у співставленні їх з коучингом: ставлення до клієнта як до унікального, активного суб'єкта, що має право вибору та здатен взяти на себе відповідальність за цей вибір; ідея співробітництва; безумовна позитивне увага і повага до клієнта; прояв з боку професіонала розуміння та емпатії.

Основні результати. Ставлення коуча до клієнта як до цілісної особистості виражається в наданні можливості послідовно сфокусувати увагу на самості (цінностях, особистості, цілях, здоров'ї, тощо), на формуванні структурних компонентів самооцінки (когнітивний, особистісний, поведінковий). Якісно реалізована програма може забезпечити позитивні особистісні зміни, а саме підвищити самооцінку та зробити самовідношення клієнта більш позитивним.

Таким чином, клієнту демонструється важливість всіх граней його життя і їх взаємовплив один на одного. У той же час, можливість фокусування на окремих сферах повинна бути обговорена під час укладання коучингового контракту.

Визнання за клієнтом унікальності його особистості відображено, зокрема, в питаннях: «Як Ви зрозумієте, що досягли успіху?», «Що Вам може перешкодити на шляху до мети?», «Які ресурси у Вас є для досягнення мети?», А також в пропозиції клієнтові самому придумати собі домашнє завдання.

Право клієнта самостійно приймати рішення і його відповідальність за ці рішення є ключовою цінністю в коучингу і воно реалізується за допомогою питань: «Ким би Ви хотіли бути в цій ситуації?»; «Чого Ви хочете цим досягти?»; «Як саме Ви хочете, щоб це сталося?».

Безумовно, мають місце і відмінності між коучингом та КПТ. Так, когнітивно-поведінкова психотерапія покликана допомогти клієнту знайти більш функціональне життя, в той час як клієнт коучингу вже живе таким життям, але хоче зробити його більш ефективним. Когнітивно-поведінкові терапевти працюють, як правило, з почуттями клієнта, а коучі більшою мірою приділяють увагу конкретним діям клієнта, які дозволять йому прийти до намічених цілей.

Цілі розвитку усвідомленості клієнта також різні. У психотерапії усвідомленість цінна сама по собі, вона допомагає клієнту прийти до цілісності, що, в свою чергу, призводить до зміни в поведінці. У коучингу робота над отриманням більш ясного і повного розуміння клієнтом своїх думок, почуттів і реакцій служить кращому виконанню намічених дій.

Таким чином, основною метою коучингу є допомога клієнту в реалізації його конкретних життєвих цілей, в той час як психотерапія когнітивно-поведінкової системи на перший план ставить гармонізацію особистості людини.

У коучингу широко використовується формула виміру ймовірності змін (зміни = невдоволення ситуацією + бачення мети + перший крок до мети), перший компонент якої лягає в основу первинного запиту клієнта, а другий є, як правило, результатом когнітивного переформулювання, здійснюваного за допомогою коуча на початку сесії [4]. У разі, якщо клієнт не знає, як самостійно

досягти нової для себе цілі, не може подолати виникаючі труднощі, він стикається ні з важкою, але, в певному сенсі, критичною ситуацією.

Психотерапія, у свою чергу, розглядає переживання та їх аналіз та осмислення як провідну діяльність особистості. Центральна психотерапевтична стратегія тут полягає у розвитку переживання за рахунок створення повноцінного творчо-діалогічного середовища.

У лайф-коучингу, безумовно, переживанням та психологічному аналізу клієнта приділяється певна увага, хоча цього процесу, включаючи усвідомлення, відводиться швидше «обслуговуюча» роль по відношенню до досягнення мети. Виходячи з принципу відповідальності за зміни, що зобов'язує клієнта не тільки займати активну позицію під час коучингу, а й реалізовувати в проміжках між сесіями всі намічені кроки згідно з планом і графіком, можна сказати, що продуктивним процесом тут буде планування і практичні дії клієнта. Під час сесії він здійснюється у співпраці з коучем і включає в себе цілепокладання, розстановку пріоритетів, облік ризиків і можливостей, покрокове планування тощо.

Оскільки ми порівнюємо когнітивно-поведінкову психотерапію з лайф-коучингом, де співпереживання та внутрішній аналіз, нехай і в більш спрощеному розумінні даної категорії, розглядається як основна умова ефективною роботи і розкриття потенціалу клієнта, то вважаємо, що саме тут і відбувається взаємне накладення практик. Створення атмосфери довіри, розкриття потенціалу клієнта, допомога в усвідомленні його внутрішнього досвіду, цінностей, бар'єрів і ставлення до майбутніх завдань досягається коучем через діяльність співпереживання, ефективність якого можна підвищити, використовуючи інструменти і методи когнітивно-поведінкової психотерапії.

І все ж, спираючись на більшість визначень коучингу, можна сказати, що загальна ідея діяльності коуча полягає в здійсненні особливого виду співробітництва, спрямованого на досягнення цілей клієнта. Поряд із співпереживанням, дана співпраця має на увазі, що коуч бере на себе окремі

функції тренера та менеджера. Як тренер, він надихає клієнта на успіх, показує приклад проактивного світогляду, створює робочий настрій, не дає відхилитися від наміченої мети, а як менеджер – допомагає йому в плануванні та організації діяльності.

Також існує частковий перетин площин в плані змісту запитів клієнтів. Супровід клієнта на шляху його самопізнання у коучингу може виступати у якості лише опосередкованого завдання, тоді як в психотерапії бажання клієнта «розібратися в собі» здатне стати окремим запитом. Головна мета лайф-коучингу – це допомога клієнту в проектуванні і втіленні його життєвого задуму. Тому коуч більшою мірою концентрується на цілях, які клієнт хоче досягти, на їх взаємовплив і способах реалізації через актуалізацію внутрішнього потенціалу людини. Робота психотерапевтів у певних випадках також може бути спрямована на вирішення таких завдань.

Висновки. Оскільки коучинг і психотерапія мають певне взаємопроникнення, то можливий певний теоретичний і психотехнічний синтез цих практик. Так, використання понятійного апарату і деяких методів когнітивно-поведінкової психотерапії допоможе коучу краще структурувати свою діяльність, особливо, на етапах визначення запиту і виявлення мотивів і цінностей. Арсенал інструментів і технік окремих КПТ (і коучингових технологій, з іншого боку) також може розширити робочий репертуар коучів і психотерапевтів, дозволяючи їм приймати більш гнучку тактику в залежності від запитів або життєвих ситуацій.

Список використаних джерел:

1. Нежинська О. *Основи коучингу : навчальний посібник*. Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
2. Завьялов В.Ю. Инновационный коучинг: жизнь как открытие себя, работа как вдохновение. *Науково-практична конференція*. 2015. № 9. С. 72.
3. Carey, W. Philippon, D. Cummings, G. (2014). *Coaching models for leadership development: An integrative review*. Journal of Leadership Studies, vol. 5 (1). 2014. pp. 51–69.
4. Савкин А., Данилова М., Мельвиль Я. *Интегральный коучинг*. МИФ Бизнес, 2020. 390 с.