

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

ФОРМИРОВАНИЕ БАЛАНСА МЕЖДУ
ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ И РАБОТОЙ, С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОУЧИНГОВОГО
ПОДХОДА И МЕТОДА НЕЙРОГРАФИКИ

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Труханова Ольга Викторовна

«22» февраля 2025 г.

Выполнил Кайнова Ольга Львовна

«22» февраля 2025 г.

2024 г.

Автор:

Кайнова Ольга Львовна – Сертифицированный Коуч по стандартам ICF, Коуч-наставник, Инструктор НейроГрафики, НейроФасилитатор, Член НФПМК (Национальной Федерации Профессиональных Менторов и Коучей).

ФОРМИРОВАНИЕ БАЛАНСА МЕЖДУ ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ И РАБОТОЙ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОУЧИНГОВОГО ПОДХОДА И МЕТОДА НЕЙРОГРАФИКИ

Аннотация

С развитием технического прогресса, тема нахождения баланса между личной жизнью и работой была актуальна и в прошлом веке, но особую популярность, она приобрела в современном мире, где новые технологии ускоряются, а современные средства коммуникации оставляют меньше времени на личную жизнь. И как следствие - потеря баланса между работой и личной жизнью. В данной статье, раскрывается возможность регулирования данного процесса, посредством коучингового подхода.

Ключевые слова:

жизненный баланс, работа, личная жизнь, жизнь, алгоритм метода НейроГрафики, Алгоритм выявления намерений, Колесо, Алгоритм снятия ограничений, женщина, шкала

Для начала предлагается рассмотреть основные термины и понятия, которые были исследованы в процессе работы над темой.

- Баланс – это условная величина достижения уравновешенности.

Техника «Колесо жизненного баланса» - впервые была разработана в 60-е годы 20 века, американским бизнесменом и миллионером, коучем, Пол Дж. Майер

(рис.1), который создал эту технику, чтобы помочь клиентам обратить своё внимание на различные жизненные критерии, при помощи их оценки, а также улучшить их жизнь. Подробнее об этом рассказано в статье на РБК [8].



(рис.1)

- Коучинг — метод, позволяющий специалисту помогающей специальности (коучу) раскрыть потенциал клиента, направленный на достижение чётко поставленных целей и задач.
- Коучинговый подход — это осознанное применение субъектом коучинговых техник и приёмов, для построения более эффективного взаимодействия, как на работе, так и в личной коммуникации с другими людьми, позволяющий достигать более высокого уровня в развитии потенциала и компетенций собеседника, либо группы людей.

Среди современных статей, посвященных коучингу, представленных в русскоязычном научном пространстве, стоит отметить работы Султаншиной А.М. [14], Артемьевой И.Г. [3], Курановой С.В. [5], Логиновой Е.В. [7] и других.

Коучинговый подход основывается на принципах: активного слушания, задавания открытых вопросов, постановки целей и формирования стратегии, а также на коучинговой поддержке и мотивации клиента. Про коучинговый подход сделано много публикаций, в которых можно ознакомиться с этим понятием более подробно [1, 6].

Коучинговый подход в управлении бизнесом предполагает, прежде всего отказ руководителя от директивного стиля работы. Более подробно про коучинговый подход в бизнесе можно посмотреть и послушать на записи вебинара сертифицированного коуча по стандартам ICF, Аллы Радонец [12].

В нашей статье используются научно-практические (эмпирические) методы исследований, построенные на основе экспериментов и реального опыта.

Одним из наиболее часто встречающихся коучинговых запросов в нашей работе, как специалистов-практиков, с которыми к нам обращаются клиенты, является нахождение гармонии, или как принято говорить баланса между работой и личной жизнью. Данная тема проходит буквально красной нитью через 85% запросов, поступающих от сотрудников. Как пишет Павел Михайлович Пискарев, в своей книге: «Основным ресурсом любого проекта являются люди. Они ключевые игроки, которые вкладывают душу в новое дело.» [11, с. 198].

Наши исследования, показали, что время, проведённое на работе, не ограничивается установленным временем рабочего дня у многих работоспособных людей умственного труда, особенно это касается менеджеров высшего и среднего уровня. При чём, чем выше статусная позиция сотрудника, тем выше не только уровень дохода, но и больше уровень ответственности за принятые решения. Что в свою очередь, не позволяет расслабляться и наслаждаться полноценно всеми благами, которые сотрудник может себе позволить.

Установленное расписание, временные ограничения, перенасыщение в планировании, а также сопутствующие рабочие моменты, нештатные ситуации и даже экономическая и геополитическая обстановка в стране и мире, накладывают значительный отпечаток на расписание любого руководителя, как правило не благоприятствующий увеличению времени на личную жизнь.

При этом под понятием личной жизни, как правило люди рассматривают время, проведённое с семьёй и близкими, совершенно забывая о себе, как о личности, испытывающей потребности не только в общении с близкими людьми, но и в получении удовольствия от исполнения своих желаний.

А ведь, именно рассматривая свою личность в контексте своих интересов и желаний, воображая ту или иную ситуацию, человек получает рефлексия, способную пробудить в нём интерес к жизни, поскольку наполняет эту самую жизнь позитивными моментами, позволяющими ему достигать новых высот в своём развитии и получении желаемых результатов.

Согласно новому методу движения вперёд к целям и результатам «Метамодерн», разработанному профессором и доктором психологических наук П.М. Пискарёвым, «Воображение – ключевая эволюционная функция» [9, с. 158], которая особенно помогает нам в неопределённых ситуациях. В частности, при помощи экрана «Развития воображения», состоящего из квадрантов «Фантазия», «Мечта», «План», «Реальность», личность получает возможность реализовать задуманное или как пишет Павел Михайлович: «Превращаем мечту в реальность» [9, с. 156].

Подробнее о парадигмальном анализе, как методе, рассказал в своей статье соискатель ученой степени кандидата психологических наук, Симонов Пётр Александрович. В статье «Парадигмальный анализ как метод преодоления страхов неопределенности на заре эпохи метамодерна», автором выдвигается предположение, что общей характеристикой кризисных явлений нового времени, которое во многих источниках уже стали именовать эпохой метамодерна, является рожденный большой вариативностью возможного развития событий страх неопределенности, инструментом эффективного преодоления которого может стать применение интегративных коучинговых инструментов, основанных на методе парадигмального анализа [13, с. 361-372]

Рассмотрим на примере одного из менеджеров среднего звена. Молодой человек, достигший определённого уровня по карьерной лестнице, находится какое-то время в этой позиции. И под эту позицию, он выстраивает весь событийный ряд своей жизни, включая общение с близким, друзьями и занятия спортом. Казалось бы, всё складывается так, как он и хотел, за исключением его желания получать значительно больше финансового вознаграждения за работу. В индивидуальных сессиях с ним были рассмотрены и проанализированы им различные аспекты его жизни, посредством коучинговой техники «Колесо жизненного баланса», а также проработаны некоторые моменты по снятию страхов, обид и ограничений через алгоритмы метода НейроГрафики. В результате, через шесть консультаций, проведённых в течении двух месяцев, ему было предложено повышение по карьерной лестнице с повышением уровня заработной платы.

Как это выглядит на рамке личности «Воображение» парадигмального анализа Метамодекна (рис.2): мы сепарировали воображение личности клиента из фантазии (повышения уровня дохода и по карьерной лестнице) в мечту, где он подключил ответственность через фразу «Я всё равно этого достигну», примеряя на себя новую реальность; далее, на третьем аналитическом этапе планирования, у клиента зародился план своего продвижения, который побудил его к действию, через фокусировку на участии в важном проекте, в котором ему удалось не только реализовать, как эксперту и специалисту, но и улучшить коммуникацию внутри своей команды и с другими структурными подразделениями.



(рис.2)

Так, подключив свой потенциал из первых двух квадрантов и проработав полноценно свой план в третьем квадранте, клиент благополучно вошёл в реализацию проекта по увеличению дохода, через карьерный рост.

При изучении данного факта, нами был проведён небольшой эксперимент по включению не только в индивидуальные консультации, но и во многие групповые программы техники «Колесо жизненного баланса» и алгоритмов метода НейроГрафики.

Для отслеживания эффективности изученного материала, были использованы анкеты обратной связи со шкалами внутренней рефлексии, включающей в себя шкалу своего состояния, настроения и успешности освоения материала. Анкеты клиенты заполняли самостоятельно, внося отметки по шкале от 1 до 10 баллов, на протяжении всего периода взаимодействия: в групповом формате длительность работы составила от трёх дней до нескольких вебинаров на протяжении нескольких месяцев, в индивидуальном формате от 5 до 20 встреч, равнозначных периоду от двух недель до полугода.

Всего было рассмотрено более 400 анкет, которые позволили сформировать определённую статистику. Например: «На сколько по шкале от 1 до 10 баллов вы удовлетворены балансом между работой и личной жизнью?». Такой вопрос задавался в начале и по завершению работы. В большинстве случаев показатель в начале работы колеблется от 3 до 5 баллов, а по завершению от 7 до 9 баллов. Как видно, показатель удовлетворенности баланса своей жизни в начале работы значительно ниже по шкале, чем на завершающем этапе.

При этом, на вопрос «Что именно для Вас имело самую большую ценность в обучении?», около 30% участников отметили «Колесо жизненного баланса», около 40% НейроГрафику, и более 60% участников обозначили, как наиболее ценное, получение новых осознаний в жизни и улучшение отношений во взаимодействии с близкими людьми, партнёрами и коллегами по работе, при этом не связывая данные улучшения с конкретными методиками, но делая отсылку на работу всех техник и методик в совокупности.

Конечно же, рассматривая тему «Формирование баланса между личной жизнью и работой», нам важно было использовать технику «Колесо жизненного баланса». И этот выбор был не случайным, поскольку многие специалисты используют эту технику в своей работе. Об этом пишет в своей статье и Анохина Н.Ф., анализируя проблему соотношения времени, потраченного человеком на работу и на личную жизнь. Автор рассматривает современные технологии, предназначенные для поиска гармоничного сочетания рабочего и личного времени. [2, с. 90-96].

Но, тот вариант, который используют в своей работе многие специалисты помогающих специальностей, был для нас мало приемлемым, поскольку не раскрывал в полном объёме все важные показатели. В связи с чем, было принято решение доработать всем известную технику Колеса жизненного баланса для работы с участниками тренингов, в рамках нашего эксперимента. Группам было предложено начинать с доработанной нами, техники колеса жизненного баланса и заканчивать им же. Рассмотрим чуть подробнее данную технику.

В начале, участники выполняют двухминутное упражнение по перезагрузке своего внутреннего состояния, выписывая в течении двух минут слова на тему своей жизни, из которых им предложено выбрать чётное количество слов (от

четырёх до двенадцати), которые отражают именно их жизнь. В большинстве случаев, перечень основных слов — это семья, работа, дом, хобби, дети, родители, друзья, отпуск, здоровье, деньги, вера. Далее участникам предлагается нарисовать колесо, состоящее из чётного количества секторов. И по часовой стрелке обозначить каждый сектор этими словами.

В технике Колесо, для аналитики и дальнейшей проработки, мы используем четыре параметра:

- О - оценка, которую производим по шкале от 1 до 10, внутри каждого сектора, отвечая на вопросы «На сколько меня устраивает/удовлетворяет?» либо «На сколько присутствует в моей жизни?»;
- НБ – недостающие баллы, которых не достаёт до максимального значения в оценке, получаем путём вычитания из 10 баллов, по формуле: $НБ = 10 - О$;
- В - важность, это критерий, который мы рассматриваем интуитивно, используя свою рефлексию по отношению к каждому сектору, по шкале в пределах от 1 до 5,
- П - приоритетность, которую получаем путём математического расчёта по формуле: $П = НБ \times В$.

Таким образом, мы получаем разные показатели приоритетности по каждому сектору колеса жизненного баланса и переходим к этапу проработки тех или иных направлений жизни, который позволяет нам выравнять колесо. Работу начинаем с сектора, у которого значение П (приоритетности) является максимальным. Прежде всего, мы рассматриваем, что находится в противоположном секторе колеса и является антагонистом по отношению к приоритетному сектору. Так же, мы обращаем внимание на сектора, прилежащие к приоритетному сектору, они в противовес предыдущей истории, являются помощниками и дополняют приоритетный сектор.

Закончив с аналитикой, мы переходим в непосредственную работу по целеполаганию и планированию, так же рассматривая сектора по приоритетности и начиная с того, где максимальное значение П (приоритетность).

Прежде всего, для достижения идеального значения в том или ином секторе, мы принимаем во внимание НБ (недостающие балы) и задаём вопрос участникам: «А чего Вам не достаёт в этих (значение НБ) недостающих баллах?». Количество ответов по каждому сектору должно совпадать с количеством НБ (не достающих баллов). Отвечая на данные вопросы, участники тем самым ставят перед собой мини-цели, позволяющие достигать идеального показателя в 10 баллов по каждому сектору.

По каждой из мини-целей, участники расписывают шаги для её достижения и в обязательном порядке проставляют тайминг. Таким образом, мы получаем полноценную проработку всех жизненных аспектов каждого участника.

Однако, стоит заметить, что в ходе эксперимента, мы столкнулись с проблематикой, озвученной самими участниками - данная техника позволяет видеть только общую картину жизни участников, но не задаёт направленного вектора движения к поставленным целям. Стало понятно, что по рамке парадигмального анализа процесса «Биодинамика», Юлия Массерманн (рис.3), участники, работая в технике «Колесо жизненного баланса», видят свой конфликт во взаимодействии с различными аспектами прошлой жизни, но не способны прийти к адаптации будущего и сбалансировать свою жизнь, из-за проблем с собственной мотивацией и интерпретацией при формировании мини целей и шагов в настоящем времени.



(рис.3)

Исходя из этого, нами было принято решение по внесению корректировки в программу. А именно, усиление программы алгоритмами метода Нейрографики:

- АСО (Алгоритм снятия ограничений) [10, с. 100],
- АВН (Алгоритм выявления намерений),

- Алгоритм НейроТайминг [10, с. 156].

АСО (Алгоритм снятия ограничений) позволил нам убрать конфликт, в виде сопротивления участников тренинга на уровне рефлексии, которое возникало у них, при рассмотрении различных аспектов их жизни и мешающее дальнейшему целеполаганию. Сопротивление выражалось, как правило через различные метафоры, страхи и ограничивающие убеждения. Особенно в таких секторах, которые связаны с финансами, либо с эффективной коммуникацией в отношениях.

Работа в АВН (Алгоритме выявления намерений) помогла многим участникам преодолеть условный барьер в постановке мини целей на базе НБ (недостающих баллов), а также шагов по их реализации.

Рассмотрим, что происходило с участниками. При составлении колеса жизненного баланса, на уровне целеполагания, было сложно актуализировать мотивацию участников, поскольку их предыдущий опыт был безрезультативным на уровне «Могу» рамки парадигмального анализа «Мотивация личности» Павла Пискарева (рис.4), а соответственно не мотивировал участников на создание мини целей.



(рис.4)

Многие авторы задавались вопросом мотивации и управления мотивацией персонала, которое нацелено на повышение трудовой отдачи сотрудников, а на этой основе и повышение эффективности работы организации в целом. Так, в своей статье «Применение нематериальной мотивации в целях совершенствования системы мотивации труда», автор Углова К.В., рассматривает основные виды нематериальной мотивации [15, с. 19-20].

Используя АВН (Алгоритм выявления намерений) через рамку парадигмального анализа «Воображение личности» (рис.5), мы подключаем

фантазию участников, позволяющую им мечтать и строить планы в настоящем времени, для воплощения их будущей реальности.



(рис.5)

Данное новшество по введению в программу работы в вышеперечисленных алгоритмах метода НейроГрафики, позволило мотивировать участников программы к интерпретации мини целей и постановке задач от «Могу» к адаптации «Люблю», через «Хочу» и «Обязан» (см. рис.4).

Оставался только момент планирования, который хорошо ложился на понимание что и когда важно выполнить в разрезе различных направлений жизни по технике «Колесо баланса», но при этом абсолютно не раскрывался на линии времени, что не позволяло проанализировать и оценить реальность и выполнимость намеченных целей и задач, особенно в рамках календаря.

Для этого, нами был включён в программу ещё один алгоритм метода НейроГрафики «НейроТайминг», позволяющий развернуть технику «Колесо жизненного баланса» на линии хронологического времени, и при необходимости использовать Кайрос. Конечно же, все намеченные цели и задачи, нами было рекомендовано участникам перенести в свои рабочие ежедневники и планинги.

Результаты участников, превзошли все наши ожидания и ожидания участников. Мы получили много обратной связи, уже после завершения программы о результатах, полученных участниками на основании проведённой работы в нашей программе.

Позже, с одной из групп, мы опробовали НейроТайминг на распечатанном календаре именно того временного промежутка, в рамках которого мы работали. Учитывая тот факт, что эксперимент мы ограничили рамками 1 (одного) календарного месяца, и что обратную связь дали 70% участников из группы в 20

человек, то приближенный к 100% результату полученных достижений по данным техникам и алгоритмам, достигли 50 % участников.

Дополнительно к этому, работа на линии времени, позволила многим участникам осознать, где кроются их основные ошибки при анализе баланса между работой и личной жизнью, а также в планировании. Так, рассмотрев свой среднестатистический рабочий день на хронологической линии времени, многие участники, особенно в крупных городах федерального значения, заметили, что рабочее время вместе с обеденным перерывом, переработками и временем, проведённым в транспорте (при поездках на работу и с работы) занимает от 40 до 60% времени в течении календарной рабочей недели. При этом, когда участники расписывали свою жизнь по технике «Колесо жизненного баланса», сектора напрямую или хотя бы косвенно относящиеся к работе, составляли от 15 до 30%.

Таким образом, участники пришли к выводу, что для достижения баланса между работой и личной жизнью, важно ответственнее подходить к рассмотрению структуры своей жизни и при расставлении акцентов, учитывать не только субъективные аспекты жизни, но и как минимум временные значения.

Хочется так же отметить, что некоторые изменения, происходили у участников во время прохождения программы. К таким результатам, сами участники относят следующие событийные факты:

1. Женщина, возраст 42 года, за мужем, двое детей, младшему 4 года. В момент прохождения программы, поделилась тем, что муж подарил ей впервые после роддома цветы и приготовил завтрак перед обучением, так как увидел «новую жену», в которую захотел снова влюбиться. Со слов самой участницы, именно благодаря применимым техникам, она «вспомнила, что женщина, а не только работник».
2. Мужчина, 36 лет, женат. Был поражён глубиной проработки и нахождения баланса в жизни до такой степени, что «пришлось извиняться перед женой за не купленные продукты по списку». В результате участия в программе, организовал романтический вечер своей жене.

3. Женщина, 48 лет, смогла восстановить отношения со взрослой дочерью, именно в дни проведения программы. С её слов, всё это стало возможным только благодаря участию в программе.
4. Женщина, 38 лет, многодетная мама, после развода. Смогла восстановить полностью своё ресурсное состояние в течении 1,5 месяцев после участия в программе, и обрела новые отношения с мужчиной.
5. Женщина, 27 лет, не замужем. В момент прохождения программы, осознала, чего действительно хочет, написала заявление на увольнение, спланировала и осуществила шаги в направлении новой деятельности, в качестве предпринимателя.
6. Женщина, 50+, во время прохождения программы, воплотила свою мечту в жизнь и встала на сапборд.
7. Мужчина, 38 лет, во время прохождения программы, осознал важность эффективного общения и взаимодействия с родителями, и организовал семейный ужин с ними.

Это далеко не все истории, их перечень можно продолжать. В общей сложности, за время проведения программы в организациях, различных сфер деятельности, было получено свыше 100 благодарственных отзывов непосредственно от самих участников программы и несколько благодарностей от их работодателей.

Таким образом, мы пришли к выводу, что техника «Колесо жизненного баланса» эффективно работает, как аналитический инструмент. Для дальнейшего целеполагания и планирования, её лучше использовать в совокупности с алгоритмами НейроГрафики для наиболее полного раскрытия потенциалов и ресурсов клиента.

Литература:

1. Андреева Т.А. Коучинговый подход при постановке целей. - [Электронный документ]. - Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/616679/>

2. Анохина Н.Ф. Работа и личная жизнь: как найти гармонию? Мотивация и оплата труда. 2015. № 2. С. 90-96.
3. Артемьева И. Г. Коучинг как инструмент управления человеческими ресурсами компании / И. Г. Артемьева // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2011. – № 1(21). – С. 116-124. (<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32472511>)
4. КОУЧИНГ - эффективная технология достижения целей (по материалам круглого стола "Коучинг в организации: теория и практика") / Р. А. Березовская, С. В. Мясникова, Е. В. Сидоренко [и др.] // Петербургский психологический журнал. – 2014. – № 9. – С. 119-140 (<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22739536>)
5. Куранова С. В. Коучинг как инструмент повышения мотивации персонала в организации / С. В. Куранова // Центральный научный вестник. – 2017. – Т. 2. – № 22(39). – С. 43. (<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30605949>)
6. Леонова А. Коучинг, как стиль управления. - [Электронный документ]. - Режим доступа: <https://first-expert.ru/kouchingoviyiy-podhod-v-upravlenii/>
7. Логинова Е. В. Коучинг как метод повышения мотивации и эффективности деятельности предприятия / Е. В. Логинова, А. М. Султаншина, О. А. Алексеев // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2018. – Т. 3. – № 12. – С. 86-90 (<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36865797>)
8. Пирогова Е. Что такое колесо баланса и как его составляют? / РБК – 2023. - [Электронный документ]. - Режим доступа: <https://trends.rbc.ru/trends/social/6528f8e49a79474febe8bcc0?from=copy>
9. Пискарев П.М. Метамодерн. Счастье в квадрате. М.: Эксмо, 2024. – 304 с.
10. Пискарев П.М. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений. Москва: Эксмо, 2023. – 224 с.
11. Пискарев П.М. Нейрографика 2. Композиция судьбы. Москва: Эксмо, 2023.- 272 с.
12. Радонец А. Коучинговый подход в бизнесе. - [Электронный видео формат]. - Режим доступа: https://yandex.ru/video/preview/1981416085165754390?text=o%20коучинговом%20подходе&path=yandex_search&parent-reqid=1740070927021494-7404948388967323696-balancer-17leveler-kubr-yp-klg-80-BAL&from_type=vast

- 13.Симонов П.А. Парадигмальный анализ, как метод преодоления страхов неопределенности на заре эпохи Метамодерна. Журнал «Методология современной психологии», номер 16, 2022. - 361-372 с.
- 14.Султаншина А. М. Коучинг как технология адаптации персонала / А. М. Султаншина // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. – 2018. – № 2(46). – С. 157-161 (<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36813798>)
- 15.Угланова К.В. Применение нематериальной мотивации в целях совершенствования системы мотивации труда. Журнал «Студенческий вестник», номер 15-6 (254), 2023. – 19-20 с.