

Карс Аями Андреевна

эксперт ФПКиН, бизнес-коуч, ментор, член комитета по науке ФПКиН

Аарон Горн Юрьевич

коуч, психолог, РЭПТ-терапевт, член комитета по науке ФПКиН

DOI 10.31483/r-155545

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГИБКОСТЬ В КОУЧИНГЕ: ПРИМЕНЕНИЕ АСТ-МОДЕЛИ В НЕКЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

***Аннотация:** в статье обосновывается применимость модели психологической гибкости (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) в коучинге как научно обоснованного подхода для работы с поведенческими барьерами – прокрастинацией, избеганием, «застреванием». Рассматриваются ключевые понятия: когнитивное слияние, эмпирическое избегание, психологическая гибкость. Представлены философские (функциональный контекстуализм), теоретические (теория реляционных фреймов) и практические (гексафлекс) основания Acceptance and Commitment Coaching (АСС). Анализируются зарубежные рандомизированные контролируемые исследования эффективности АСС и АСТ-интервенций в рабочих контекстах. Показано, что механизмом изменений выступает рост психологической гибкости. Обсуждается научный разрыв: отсутствие оригинальных российских исследований АСС, неадаптированность опросников (ААQ-II, СotrАСТ) для коучинговых выборок, неизученность культурной специфики. Приводятся примеры техник и сессии. Формулируются гипотезы для будущих эмпирических исследований в России.*

***Ключевые слова:** психологическая гибкость, АСТ, коучинг принятия и ответственности, АСС, гексафлекс, когнитивное слияние, эмпирическое избегание, функциональный контекстуализм.*

Введение.

В практике коучинга широко распространён феномен, который можно назвать «знаю, но не делаю». Клиент имеет чёткую цель, совместно с коучем разрабатывает конкретные шаги, оценивает риски и ресурсы, но в итоге действие не

выполняется, откладывается, заменяется менее значимыми задачами. Прокрастинация, чувство «застревания», избегание сложных ситуаций – эти поведенческие паттерны не всегда устраняются с помощью традиционных коучинговых инструментов.

За подобными феноменами могут стоять глубинные психологические процессы, которые долгое время изучались в клинической психологии, а в последние годы активно исследуются и в немедицинских контекстах. Речь идёт о когнитивном слиянии (слиянии с мыслями как с фактами) и эмпирическом избегании (попытках уйти от дискомфорта, которые только усиливают его). Данные механизмы являются центральными мишенями терапии принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) и формирующегося на её основе коучинга принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Coaching, АСС).

АСТ относится к третьей волне когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). В отличие от классической КПТ второй волны, фокусирующейся на изменении содержания мыслей, третья волна делает акцент на изменении отношения к внутренним переживаниям (дефузия, принятие) и ценностно-ориентированном поведении.

Цель данной теоретической работы – обосновать применимость модели психологической гибкости в коучинге, представить её философские, теоретические и практические основания, проанализировать существующую доказательную базу и обозначить научные лакуны в российском контексте, а также предложить гипотезы для будущих эмпирических исследований.

1. Ключевые термины и их операционализация.

Для понимания АСТ и АСС необходимо чётко определить основные конструкции.

1.1. Когнитивное слияние (cognitive fusion).

Согласно С. Хейсу и соавторам (Hayes et al., 1999, 2012), когнитивное слияние – это доминирование вербального/когнитивного содержания над регуляцией

поведения, при котором человек настолько сливается с мыслями, что они становятся для него «фактом», а не просто ментальными событиями. Мысли оцениваются не как субъективные процессы, а как прямые указания к действию или объективные свойства мира. Например, мысль «я не справлюсь» воспринимается как истина, вызывая избегание действий.

1.2. Эмпирическое избегание (experiential avoidance).

По определению Хейса и его коллег (1996, 2004), это феномен, возникающий, когда человек не желает оставаться в контакте с определёнными частными переживаниями (телесными ощущениями, эмоциями, мыслями, воспоминаниями) и предпринимает усилия, чтобы изменить их форму, частоту или контекст, даже если это приводит к поведенческим действиям, противоречащим его ценностям и долгосрочным целям. Попытки подавить тревогу приводят к её усилению и закреплению избегающего поведения.

1.3. Психологическая гибкость (psychological flexibility).

Классическое определение Стивена Хейса (2006): «способность полностью контактировать с настоящим моментом и содержащимися в нём мыслями и чувствами без излишней защиты и – в зависимости от ситуации – сохранять или изменять поведение в стремлении к ценностям и ценностно-ориентированным целям».

1.4. Функциональный контекстуализм (functional contextualism).

Философская основа АСТ и RFT, восходящая к работе Стивена Пеппера (Pepper, 1942). В рамках этого подхода психологические события понимаются как взаимодействие целого организма с историческим и ситуационным контекстом. Критерий истинности – «успешная работа»: анализ считается верным, если он приводит к эффективным действиям или достижению цели, а не к абстрактному соответствию реальности (Hayes et al., 1993).

1.5. Теория реляционных фреймов (Relational Frame Theory, RFT).

Разработана Хейсом, Барнс-Холмсом и Рошем (Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001). Это поведенческая теория языка и познания, объясняющая, как через язык устанавливаются произвольные связи между событиями (реляционное

фреймирование). Именно эти связи приводят к когнитивному слиянию и эмпирическому избеганию. RFT даёт теоретическое объяснение того, почему слово «неудачник» может вызывать стыд и избегание так же, как реальная неудача.

2. Модель психологической гибкости (гексафлекс).

Модель психологической гибкости (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012) включает шесть взаимосвязанных процессов, которые образуют единую систему – гексафлекс. Развитие каждого процесса вносит вклад в общую гибкость, а их дефицит ведёт к психологической ригидности – основе прокрастинации, избегания и «застревания».

2.1. Принятие (acceptance).

Активная готовность испытывать дискомфортные переживания (тревогу, страх, усталость), если они являются частью ценной деятельности. Это не пассивное смирение, а сознательный выбор не бороться с внутренним опытом.

2.2. Когнитивная дефузия (cognitive defusion).

Способность наблюдать мысли как мысли, а не как реальность или приказ к действию. Техники дефузии (например, добавление префикса «Я замечаю, что у меня есть мысль...») создают дистанцию между клиентом и его мыслями.

2.3. Контакт с настоящим моментом (contact with the present moment).

Осознанное, гибкое внимание к происходящему «здесь и сейчас», без чрезмерной погружённости в прошлое или будущее. Развивается через практики осознанности (mindfulness).

2.4. Я-как-контекст (self-as-context).

Переживание себя как неизменного наблюдателя, пространства, в котором возникают мысли, чувства и роли. Метафора «неба и облаков»: облака приходят и уходят, а небо остаётся. Это помогает клиенту не отождествляться с временными состояниями.

2.5. Ценности (values)

Выбранные жизненные направления, служащие компасом. В отличие от целей (конкретных достижимых точек), ценности никогда не могут быть окончательно достигнуты – они задают вектор движения (например, «быть заботливым отцом», «вносить вклад в развитие других»).

2.6. Ценностно-ориентированное действие (committed action).

Конкретные, даже маленькие шаги в сторону ценностей, совершаемые даже при наличии дискомфорта. Включает постановку целей, планирование, преодоление препятствий и рецидивов.

3. Коучинг принятия и ответственности (АСС) как отдельное направление.

Термин Acceptance and Commitment Coaching (АСС) был введён Джоном Хиллом и Джо Оливером (Hill & Oliver, 2019). В отличие от АСТ-терапии, АСС сохраняет фокус на поведении, целях функционирования и ценностно-ориентированных действиях, не переходя в психотерапевтическую работу с патологией (Skews, 2018). АСС использует все шесть процессов гексафлекса, но в форме коучинговых вопросов и техник, совместимых с ICF-компетенциями.

Примеры техник из литературы (Bennett & Oliver, 2019):

- дефузия: «Я замечаю, что у меня есть мысль, что...».
- принятие: метафора «перетягивание каната» – клиент видит, что борьба с тревогой только её усиливает, а принятие освобождает энергию;
- Я-как-контекст: техника «Небо и погода». Метафора, в которой мысли и чувства клиента – это погода (дождь, снег, буря), а его истинное «Я» – небо. Погода меняется, а небо остаётся;
- ценности: упражнение «десять лучших моментов» – выявление ценностей через анализ значимых событий;
- ценностно-ориентированное действие: различение ценностей, целей и действий;
- техника «Осознанность в движении» (Hill & Oliver, 2019) помогает клиенту возвращаться в настоящий момент в повседневной деятельности, снижая руминацию.

Кейс из практики.

Для наглядной иллюстрации применения модели психологической гибкости в реальной коучинговой работе приведём обобщённый пример сессии с руководителем, столкнувшимся с трудностями при делегировании задач. В таблице 1 показано, как каждый из шести процессов гексафлекса (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012) может быть реализован через коучинговые вопросы и как клиент приходит к ценностно-ориентированному действию, несмотря на сохраняющийся дискомфорт.

Клиент: женщина Анна, 38 лет, руководитель отдела маркетинга в крупной компании.

Запрос (сформулированный клиентом):

«Я понимаю, что мне нужно делегировать часть задач команде, иначе я перегораю. Я знаю, как это сделать, расписала, что кому передать. Но когда доходит до дела, я всё равно большую часть задач делаю сама. Внутри какой-то стопор».

Фокус коучинга: работа с поведенческим «застреванием», где цель ясна, шаги понятны, но действие блокируется внутренними процессами.

Таблица 1

Этап	Цель	Вариации вопросов коуча	Возможный ответ клиента
1. Контакт с настоящим моментом	Помочь клиенту оказаться «здесь сейчас»; заметить телесные и эмоциональные проявления	<ul style="list-style-type: none"> • Что происходит в твоём теле? • Где именно ты это чувствуешь? • Если бы это ощущение имело форму, размер, цвет — какое бы оно было? • Что замечаешь в своём дыхании? 	«В груди тяжесть, будто камень. Дыхание стало поверхностным. Напряжение в плечах»
2. Принятие	Исследовать отношение клиента к дискомфорту; нормализовать его присутствие	<ul style="list-style-type: none"> • Как ты обычно поступаешь с этой тяжестью? • Что происходит, когда пытаешься от неё избавиться? • Что изменится, если позволить ей просто быть рядом? 	«Если я перестаю бороться — она становится просто тяжёлым фоном. Я понимаю, что могу с ней что-то делать»
3. Когнитивная диффузия	Помочь клиенту отделиться от блокирующих мыслей	<ul style="list-style-type: none"> • Какая мысль приходит, когда собираешься передать задачу? • Добавь: «Я замечаю, что у меня есть мысль, что...» • Как теперь ощущается эта мысль? 	«Когда добавляю "я замечаю..." — мысль становится отстранённой. Как будто я могу на неё смотреть, а не быть в ней»
4. Я-как-контекст	Помочь клиенту увидеть себя как наблюдателя, отдельного от мыслей и ролей	<ul style="list-style-type: none"> • Есть ли что-то, что наблюдает за всеми этими частями? • Кто тот, кто замечает? • Что эта наблюдающая часть знает о твоих ценностях? 	«Это как будто я смотрю на себя со стороны. Эта часть знает, что я — хороший руководитель, который хочет, чтобы команда росла»
5. Ценности	Перевести фокус с «как делать» на «каким быть»	<ul style="list-style-type: none"> • Каким руководителем ты хочешь быть? • Что важно в отношениях с командой? • Какая ценность стоит за желанием делегировать? 	«Я хочу быть руководителем, который доверяет и развивает команду. Ценность — развитие и доверие»
6. Ценностно-ориентированное действие	Спланировать конкретный шаг в сторону ценностей	<ul style="list-style-type: none"> • Какой самый маленький шаг в сторону доверия ты можешь сделать сегодня? • Как ты узнаешь, что сделала этот шаг? 	«Сегодня передам Свете подготовку презентации. Если придёт знакомая мысль — замечу её и всё равно отдам задачу»

Приведённый кейс демонстрирует, как все шесть процессов гексафлекса могут быть последовательно реализованы в коучинговой сессии, помогая клиенту перейти от избегания к ценностно-ориентированному действию. Ниже мы обратимся к анализу эмпирических исследований, подтверждающих эффективность АСС и АСТ в рабочих контекстах.

4. Обзор исследований эффективности АСТ и АСС.

4.0. Стратегия поиска эмпирических исследований.

Для анализа доказательной базы АСС и АСТ в неклинических контекстах был выполнен нарративный (несистематический) обзор литературы. Поиск проводился в базах PubMed, PsycINFO, Web of Science, Google Scholar и eLibrary.ru за период 2010–2025 гг. с использованием ключевых слов: «acceptance and commitment coaching», «АСТ coaching», «psychological flexibility workplace», «acceptance and commitment therapy work», «АСС randomized controlled trial» (на русском: «коучинг принятия и ответственности», «психологическая гибкость коучинг», «АСТ тренинг организации»).

Основное внимание уделялось рандомизированным контролируемым исследованиям (РКИ) и мета-анализам, а также единственному опубликованному кейсу по АСС. Исследования на клинических выборках (психиатрия, тяжёлые соматические заболевания) исключались из рассмотрения.

Ввиду нарративного характера обзора полнота охвата литературы не является исчерпывающей, а представленные данные иллюстрируют основные тенденции.

4.1. Исследования АСС (коучинг).

Поскольку прямых РКИ по АСС немного, мы также включаем исследования АСТ-интервенций в организационных контекстах. Они используют те же процессы гексафлекса и измеряют психологическую гибкость, что позволяет экстраполировать результаты на АСС с оговорками. Обзор носит нарративный характер, поиск проводился без регистрации протокола.

Skews (2018) – рандомизированное контролируемое исследование (РКИ) на 126 менеджерах гражданской службы Великобритании. АСС (6 сессий) улучшил психическое здоровье, самоэффективность, достижение целей. Медиационный анализ показал, что психологическая гибкость выступает механизмом изменений.

Shaw et al. (2020) представили описательный кейс применения АСС преподавателем вокала (без психологического образования) для снижения музыкальной тревожности студента. Результаты носят предварительный характер и требуют репликации.

4.2. Исследования АСТ-тренингов в рабочих контекстах.

Flaxman & Bond (тренинг, 2010) – два РКИ (n=107, n=311). АСТ снижает дистресс, эффект опосредован ростом психологической гибкости. Второе исследование показало, что АСТ особенно эффективен для сотрудников группы наибольшего риска.

Christodoulou et al. (тренинг, 2024) – РКИ (n=199), сравнение АСТ и тренинга осознанности (МТ). АСТ улучшает стресс и качество сна на 6 месяцев, помогает следовать ценностям.

4.3. Мета-анализы.

Keulen et al. (2025) – 65 исследований (n=5283), эффект АСТ для молодёжи $g=0,72$ (средний по величине), АСТ эффективнее контрольной группы и лечения как обычно.

A-Tjak et al. (2015) – мета-анализ 39 РКИ (n=3281), показавший, что АСТ эффективнее плацебо ($g=0.66$) и сопоставима с КБТ.

4.4. Российский контекст.

Прямых исследований АСТ в России не обнаружено. Имеются отдельные клинические работы по АСТ (Евдокимова, 2021; Мелехин, 2021), а также пилотное исследование Шанталова и Шапатиной (2022), показавшее снижение эмпирического избегания на 27% при использовании техник когнитивного разделения. Однако опросники психологической гибкости (AAQ-II, CompACT) не валидированы на российских выборках коучинговых клиентов, а культурная специфика процессов принятия и ценностей в российской среде не изучена.

Какие опросники требуют адаптации: AAQ-II, CompACT, CFQ (когнитивное слияние), VQ (ценности).

Культурные гипотезы: возможно, в России принятие может интерпретироваться как «смирение» или «слабость» – это надо проверять в фокус-группах.

4.5. Критический анализ ограничений зарубежных исследований.

Почти все РКИ короткие (6–8 недель), нет долгосрочного follow-up (более года).

Выборки – преимущественно белые воротники (Великобритания, США), нет кросс-культурных сравнений.

Измерение психологической гибкости почти всегда через AAQ-II, который критикуют за узкую направленность на эмпирическое избегание (вместо всех 6 процессов).

Риск публикационной предвзятости (положительные результаты публикуются чаще)

5. Научный разрыв.

Анализ литературы позволяет выделить следующие лакуны.

1. Отсутствие оригинальных российских исследований АСС.
2. Нет адаптированных и валидизированных инструментов измерения психологической гибкости для коучинговых выборок.
3. Не изучено, как воспринимаются процессы принятия (не как слабость, не как религиозное принятие), дефузии и ценностей в российской культуре.
4. Западные исследования в основном фокусируются на снижении дистресса, а не на развивающих запросах (рост, лидерство).

Гипотезы для эмпирических исследований в России:

– участники АСС-коучинга (6 сессий) покажут значимо большее снижение уровня прокрастинации (по шкале Лэй) по сравнению с группой активного контроля;

– рост психологической гибкости (CompACT-RU после адаптации) будет медиатором между АСС и достижением ценностно-ориентированных целей;

– российские коучи и клиенты будут оценивать техники дефузии как менее понятные, чем техники ценностей, что потребует культурной адаптации языка.

Заключение.

Модель психологической гибкости, лежащая в основе АСТ и АСС, имеет солидное философское (функциональный контекстуализм), теоретическое (RFT) и эмпирическое обоснование. Зарубежные исследования (включая РКИ и мета-

анализы) подтверждают эффективность АСС для снижения дистресса, повышения самооффективности и достижения целей, причём механизмом изменений выступает рост психологической гибкости.

Однако в российском контексте АСС остаётся практически не изученным. Отсутствуют адаптированные опросники (AAQ-II, CompACT, CFQ, VQ), не исследована культурная специфика восприятия принятия и дефузии, а зарубежные работы фокусируются в основном на редукции дистресса, а не на развивающих запросах (лидерство, рост). Сформулированные в статье гипотезы (о снижении прокрастинации, медиации через психологическую гибкость и культурной приемлемости техник дефузии) могут стать основой для пилотных РКИ в России. Особую практическую ценность представляет изучение того, как АСС работает с запросами на лидерство и личностный рост, а также разработка программ обучения коучей АСС с учётом культурных особенностей.

Список литературы

1. Хилл Дж. Коучинг на основе терапии принятия и ответственности: отличительные особенности / Дж. Хилл, Дж. Оливер. – 2023.
2. Евдокимова Т.И. Применение терапии принятия и ответственности для снижения ситуативной тревожности у юных спортсменов / Т.И. Евдокимова // Спортивный психолог. – 2021.
3. Мелехин А.И. Терапия принятия и ответственности при хронической бессоннице / А.И. Мелехин // Психиатрия и психофармакотерапия. – 2021.
4. Хейс С. Терапия принятия и ответственности: процесс и практика осознанного изменения / С. Хейс, К. Стросал, К. Уилсон; пер. с англ. В.А. Коваленко. – 2-е изд. – Науковий світ, 2021.
5. Шанталов Р.А. Применение техник когнитивного разделения в терапии принятия и ответственности для снижения эмпирического избегания / Р.А. Шанталов, О.В. Шапатина // Учёные записки Института психологии РАН. – 2022. – №2 (1).

-
6. A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems / J.G. A-Tjak, M.L. Davis, N. Morina, M.B. Powers, J.A. Smits, P.M. Emmelkamp // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2015. Vol. 84. No. 1. Pp. 30–36.
 7. Bennett R. *Acceptance and Commitment Therapy: 100 Key Points and Techniques* / R. Bennett, J. Oliver. Routledge, 2019.
 8. Comparison of mindfulness training and acceptance and commitment therapy in a workplace setting: results from a randomized controlled trial / V. Christodoulou, P.E. Flaxman, E.M.J. Morris, J.E. Oliver // *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2024. Vol. 33. No. 3. Pp. 368–384.
 9. Flaxman P.E. A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training / P.E. Flaxman, F.W. Bond // *Behaviour Research and Therapy*. 2010. Vol. 48. Pp. 816–820.
 10. Flaxman P.E. Worksite stress management training: Moderated effects and clinical significance / P.E. Flaxman, F.W. Bond // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2010. Vol. 15. Pp. 347–358.
 11. Hayes S.C. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* / S.C. Hayes, K.D. Strosahl, K.G. Wilson. 2nd ed. Guilford Press, 2012.
 12. Hayes S.C. *The Six Core Processes of ACT*. Association for Contextual Behavioral Science, 2006.
 13. Hayes, S.C. *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition* / S.C. Hayes, D. Barnes-Holmes, B. Roche (Eds.). Kluwer Academic, 2001.
 14. *Varieties of Scientific Contextualism* / S.C. Hayes, L.J. Hayes, H.W. Reese, T.R. Sarbin (Eds.). Context Press, 1993.
 15. Hill J. *Acceptance and Commitment Coaching: Distinctive Features* / J. Hill, J. Oliver. Routledge, 2019.

16. The Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Transitional-Age Youth: A Meta-analysis / J. Keulen, M. Deković, M. Oud, J. A-Tjak, D. Bodden // *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2025. Vol. 28. Pp. 823–857. DOI 10.1007/s10567-025-00543-5. EDN ELIWCC

17. Pepper S.C. *World Hypotheses: A Study in Evidence*. University of California Press, 1942.

18. Shaw T.A. Piloting a New Model for Treating Music Performance Anxiety: Training a Singing Teacher to Use Acceptance and Commitment Coaching With a Student / T.A. Shaw, D.G. Juncos, D. Winter // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. P. 882. DOI 10.3389/fpsyg.2020.00882. EDN VMNBWI

19. Skews R. *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Informed Coaching: Examining Outcomes and Mechanisms of Change*. Doctoral thesis, Goldsmiths, University of London, 2018.