

Старикова Елена Юрьевна

магистрант

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет

«Высшая школа экономики»

г. Москва

АСТ-КОУЧИНГ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается подход АСТ-коучинг (Acceptance and Commitment Coaching – АСС), коучинг-терапии принятия и ответственности, возникший на пересечении коучинговой практики и контекстуально-поведенческой науки 5-ой волны. Анализируются философские основания (функциональный контекстуализм), теоретическая база (теория реляционных фреймов) и практическая модель («гексафлекс»). На основе обзора современных исследований обсуждается доказательная база АСС, включая роль коучингового сопровождения, его эффекты и ограничения. Отдельное внимание уделяется отличиям АСТ-терапии от АСТ-коучинга, а также перспективам развития АСТ-коучинга в России.*

***Ключевые слова:** АСТ-коучинг, психологическая гибкость, коучинг принятия и ответственности, гексафлекс, функциональный контекстуализм, эмпирическое избегание, доказательная практика, научный коучинг, доказательный коучинг.*

Введение.

В последние годы наблюдается устойчивый запрос на интеграцию научно обоснованных психологических подходов в коучинговую практику. Традиционный коучинг, долгое время опиравшийся преимущественно на ОРКТ и КПТ, все чаще сталкивается с требованиями доказательности и измеримости результатов. Одним из наиболее перспективных ответов на этот запрос стал АСТ-коучинг – подход, переносящий принципы терапии принятия и ответственности (АСТ) в не клиническую, развивающую парадигму.

В отличие от классической АСТ, ориентированной на терапию психологических расстройств, АСС фокусируется на росте психологической гибкости как универсального навыка, значимого для достижения профессиональных и личных целей. Коучинг принятия и ответственности определяет себя как подход, интегрирующий осознанность и принятие с фокусом на ценностно-ориентированные действия, помогая клиентам осуществлять значимые изменения в своей жизни. «В конце концов, лучшее, что можно сделать, когда идет дождь, – позволить ему идти», базовое правило принятия в АСТ Генри Уодсворт Лонгфелло.

1. Философские основания: функциональный контекстуализм.

Каждый научно обоснованный подход требует четкой философской позиции. Для АСТ и, соответственно, АСС такой позицией выступает функциональный контекстуализм. Психологические феномены следует понимать не через их сущность (как в механистическом подходе), а через их функцию в конкретном контексте. «Любой метод психотерапии опирается на философию. Философская позиция – это старт, способ сказать: «Я так вижу мир» и если эта позиция неясна, то дальше может начаться конфликт изучаемых теорий и методов, если вдруг оказывается, что они противоречат», – говорит Расс Хэррис.

Ключевые принципы функционального контекстуализма в коучинге.

1. Истинно то, что работает. Критерий эффективности интервенции – не ее «глубинная правильность», а способность помочь клиенту достичь значимых целей, согласно свободно выбранным им ценностям.

2. Сеф-контекст первичен. Поведение человека всегда является лучшим доступным действием в данных обстоятельствах с учетом его истории научения, то, что клиент сам может наблюдать. Поведение всегда должно быть понимаемо в контексте времени, обстановки и места, а в целях регистрации контекста и влияния его на поведение, мы должны понять его функцию, каким целям оно служит.

3. Избегание ярлыков. Вместо диагностики «что не так» – анализ «что поддерживает непродуктивное поведение в текущем контексте», исходя парадигмы пустого усилия и креативной безнадежности.

Для коучинга это означает отказ от длительного и порой болезненного поиска «скрытых причин» проблем и переход к изменению отношений человека с его внутренним опытом.

2. Теоретическая рамка: теория реляционных фреймов (RFT).

Научным фундаментом АСС выступает теория реляционных фреймов (RFT)- современная поведенческая теория языка и когнитивных процессов. Данная языковая теория утверждает, что ключевой особенностью человеческого познания является способность произвольно устанавливать связи между стимулами (например, «успех → опасность → страх → избегание»), проговаривая мысли, состояния, чувства, эмоции вслух.

Именно способность к «когнитивному слиянию» – сращиванию мыслей с реальностью – создает основную проблему для клиентов коучинга. Человек не просто думает «я не справлюсь», он действует так, будто эта мысль – объективна, факт и слепо верит этому.

Языковая теория позволяет коучу работать не с содержанием мыслей, а с их функцией, обучая клиента гибкому отношению к своему внутреннему миру (для чего вам эта мысль, полезна ли она вам?)

3. Практическая модель: гексафлекс психологической гибкости.

Центральным конструктом АСС выступает психологическая гибкость- способность оставаться в контакте с текущим моментом и, осознавая свои мысли и чувства, действовать в соответствии с личными ценностями. Эта геометрическая «конструкция» состоит из шести взаимосвязанных процессов, образующих модель «АСТ-гексафлекс», ее можно визуализировать вместе с клиентом, заполняя схему на сессии (рис. 1).



Рис. 1. АСТ-гексафлекс (рис. А)

Важно подчеркнуть, шесть процессов не являются независимыми навыками. Они образуют единый конструкт психологической гибкости – чем выше гибкость, тем эффективнее человек может достигать значимых целей, сталкиваясь с неизбежными препятствиями.

Процесс	Описание	Пример коучинговой интервенции
Принятие	Открытое переживание неприятных чувств без защиты	Упражнение «попробуй не думать о белом медведе»
Когнитивная диффузия	Наблюдение мыслей как событий сознания, а не как истин	Техника «мысль — это просто мысль»
Контакт с настоящим моментом	Осознанное присутствие «здесь и сейчас»	Практики заземления, mindful-паузы
Наблюдающее «Я»	Контакт с неизменной позицией осознания	Упражнение «шахматная доска и фигуры»
Ценности	Выбор направлений движения, значимых для клиента	Колесо ценностей, «надгробная речь»
Приверженные действия	Конкретные шаги, реализующие ценности	Постановка SMART-целей в ценностном контексте

Рис. 2. АСТ-гексафлекс (рис. Б)

4. Роль коучингового сопровождения.

Один из ключевых вопросов для АСС – насколько эффективно коучинговое сопровождение (в отличие от самостоятельного прохождения программ) и каков его вклад в результаты.

Самостоятельный онлайн-АСТ без коучинга может быть экономичным и эффективным вариантом для работы с принятием тревоги, страха. Однако, необходимы дополнительные исследования для улучшения эффективности по другим запросам.

Мета-аналитический контекст.

Обзорная статья Халберт-Уильямс и коллег (2016) в *International Coaching Psychology Review* позиционирует контекстуально-поведенческий коучинг как научно обоснованную модель поддержки поведенческих изменений. Авторы подчеркивают:

- АСТ продемонстрировала эффективность в разнообразных форматах коучинга и для различных типов клиентских изменений;
- гибкость подхода делает его особенно подходящим для коучингового контекста;
- необходимость систематической адаптации АСТ-интервенций для коучинговых, а не терапевтических интервенций.

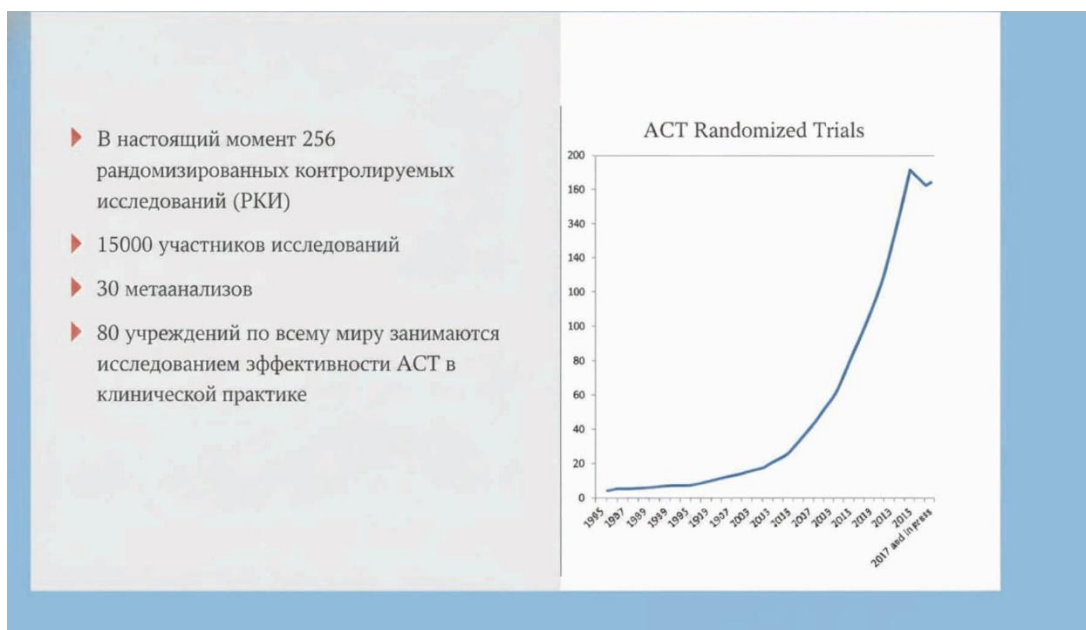


Рис. 3. Эмпирические исследования

Будущее АСТ коучинга и его научное развитие имеет перспективные прогнозы на базе уже проведенных мировых исследований. Особенности научных исследований для данного направления в России:

- использование сочетания количественных и качественных методов аст-исследования;
- исследование психофизиологических механизмов эффективности аст-коучинга с помощью инструментальных методов;
- поиск переменных, наиболее точно отвечающих целям измерения эффективности АСТ-коучинга;
- разработка общей модели исследования эффективности коучинга, включающей различные смежные методологии.

5. Дискуссия: теоретические и практические ограничения АСТ.

5.1. Неоднозначность эффекта коучинга.

Данные РКИ показывают, что добавление коучинга к самостоятельному АСТ-коучингу дает ограниченный инкрементальный эффект.

С другой стороны, коучинг может быть критически важен для определенных подгрупп клиентов – например, с депрессивной симптоматикой или низкой само-регуляцией. Исследование Рабиновиц показало небольшое, но значимое преимущество по депрессии в пользу группы с коучингом.

5.2. Проблема внедрения.

Коучибилити российского клиента еще довольно низко, так сложилось исторически. Данный термин означает глубинное принятие себя для эффективной работы в коучинговой модальности. Исследования демонстрируют, что даже там, где коучинг доступен, лишь небольшая часть пользователей его выбирает, а прохождение клиентов курса из 8–10 сессий остается проблемой в связи с финансовым барьером, неуверенности в эффективности или *отсутствия чёткого понимания целей и результатов*. Это не отменяет ценности АСТ-коучинга, но требует реалистичного подхода к масштабированию – возможно, в формате «меню опций» (коучинг по запросу, ситуативная поддержка, групповая работа в организациях, где эффективность можно измерить не только «довольностью» клиента, но и прибылью компании).

6. Заключение и перспективы развития АСТ-коучинга.

Коучинг Терапии принятия и ответственности представляет собой научно обоснованный подход, интегрирующий философскую строгость функционального контекстуализма, практическую гибкость модели. Текущие исследования подтверждают следующее.

1. Эффективность интервенций, основанных на АСТ, для улучшения психологической гибкости.
2. Возможность адаптации АСТ-принципов для коучингового формата работы.
3. Роль психологической гибкости и осознанности как ключевых механизмов изменений.

Одновременно сохраняются значительные научные разрывы: отсутствие российских исследований, протоколов, неадаптированность опросников под российскую культурную специфику.

Клинически значимый вывод: психологическая гибкость – это не «приятный бонус», а измеримый феномен, предсказывающий качество решений, эмоциональную саморегуляцию и способность достигать значимых целей даже в условиях неопределенности и дефицита ресурсов.

Для практикующего коуча АСС предлагает не очередную «технику», а последовательную философскую и научную рамку. Ее внедрение требует не столько придерживаться техники упражнений, сколько сдвига в базовом понимании: проблема клиента – не в содержании его мыслей, а в отношении к ним. Если рассматривать оба подхода с научной точки зрения, то ключевое различие лежит не в инструментах (они почти идентичны), а в контексте применения, целях и глубине работы.

Таблица сравнения АСТ и АСТ-коучинга (рис. 4).

Критерий	АСТ-терапия (Acceptance and Commitment Therapy)	АСТ-коучинг (Acceptance and Commitment Coaching)
Контекст	Клинический / медицинский. Работа в рамках психотерапии.	Развивающий / немедицинский. Коучинг как практика поддержки.
Цель	Лечение: уменьшение симптомов, облегчение страданий, коррекция «поломок»	Развитие: улучшение жизни, достижение целей, рост эффективности
Фокус	Прошлое и настоящее: часто связан с травмами, глубокими паттернами избегания	Настоящее и будущее: ориентация на ценности, цели, конкретные действия (action)
С кем работают	Клиенты в дистрессе, с диагностированными расстройствами, страданием	Клиенты, стремящиеся «стать лучше», развить гибкость, достичь успеха
Философия	Концепция о том, что люди могут «ломаться» и нуждаться в исправлении	Концепция о том, что люди «целостны и ресурсны» (Naturally Creative, Resourceful and Whole)

Рис. 4. Таблица сравнения АСТ и АСТ-коучинга

Научный взгляд: почему в основе модальностей один и тот же механизм? С точки зрения науки оба подхода работают через единый механизм – повышение

психологической гибкости. Это способность быть в контакте с настоящим моментом и менять поведение в служении своим ценностям. Подход АСТ-коучинга основан на чувстве радикального равенства. С клиентом коуч находится «в одной лодке», поэтому во время коучинга допустимо использовать слова «мы», «вместе», «у нас» и т. д.

Более того, исследования показывают, что на уровне техник методы терапии и коучинга часто неразличимы. Например, проведем Упражнение на когнитивную диффузию: «листья на воде», «облака в небе», т. д. *Цель упражнений на когнитивную диффузию* – научиться дистанцироваться от негативных мыслей и воспринимать их как временные явления, разделяться с ними, а не как неоспоримую реальность. Это помогает снизить их влияние на эмоции и поведение, развить психологическую гибкость и способность оставаться в контакте с настоящим моментом. Перед любым АСТ-упражнением необходимо делать короткую технику «Осознанности» (на 2–5 минут, с контролем дыхания, сканирования тела)

Пример. Упражнение «Наблюдай за мыслью как за проплывающим облаком» – будет одинаково полезно и человеку с тревожным расстройством, и топ-менеджеру перед сложными переговорами.

Исследователи отмечают, что различие между терапией и коучингом в реальной практике часто стирается, и это «искусственное различие» мешает развитию АСТ-коучинга.

Единственное принципиальное различие – это цель контакта: терапевт использует эти инструменты, чтобы принять препятствие (боль, симптом, фобию), мешающее жить, научиться действовать вместе с ним, в результате чего симптом постепенно уходит. АСТ-коуч использует эти инструменты, чтобы построить новое (карьеру, бизнес-проект, отношения), несмотря на наличие естественных для человека сомнений и страхов.

А если клиент в стрессе? Где граница? Это сложный этический вопрос. В реальности люди редко приходят с идеальным запросом.

Исследователи и практики предлагают такой «красный маркер» для коучей: если фокус клиента постоянно смещается с построения будущего на анализ и попытки «починить» свое прошлое или внутренние переживания, осознать свое эмоциональное состояние – это сигнал остановить коучинг. Правило такое: если «человек страдает» (дистресс мешает нормальному функционированию, базовые потребности не удовлетворены), его путь – к АСТ-терапевту. Если «человек хочет стать лучше, приняв себя, готов действовать» (запрос лежит в плоскости поведение – работа, отношения, самореализация) – ему подойдет коучинг.

Список литературы

1. Антонова Н.В. Коучинг в бизнесе: учебник для вузов / Н.В. Антонова, Л.В. Казинцева, Н.А. Сизова. – М.: Юрайт, 2026. – 202 с. – ISBN 978-5-534-14122-1.

2. Антонова Н.В. Проблема эффективности коучинга: исследования в рамках психологии коучинга (coaching psychology) / Н.В. Антонова, Е.А. Наумцева // Современная зарубежная психология. – 2022. – Т. 11. №1. – С. 94–103. – DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110109>. EDN SYKMTK

3. Хайес Стивен С. Терапия принятия и ответственности: процессы и практика осознанных изменений / Стивен С. Хейс, Кирк Д. Штротсаль, Келли Г. Уилсон; пер. с англ. В.А. Коваленко. – М., СПб.: Диалектика, 2021. – 544 с. – ISBN 978-5-907458-28-4

4. Хэррис Р. Полное наглядное пособие по терапии принятия и ответственности: революционные методы и стратегии для содействия глубоким изменениям в поведении клиентов / Расс Хэррис; пер. с англ. А.И. Карпухиной. – М.: Эксмо, 2023. – 432 с. – ISBN 978-5-04-113715-1