

УДК 159.98

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.4.3>**Наталія ВІННИК**

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,  
старший викладач кафедри психології особистості та соціальних практик,  
Інститут людини Київського університету імені Бориса Грінченка,  
18/2 бульвар І. Шамо, м. Київ, Україна, 04053  
ORCID: 0000-0002-2593-2088

**Natalia VINNYK**

Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer of the Chair of General,  
Age and Pedagogical Psychology, Institute of Human of Borys Grinchenko Kyiv University,  
18/2 I. Shamo Boulevard, Kyiv, Ukraine, 04053  
ORCID: 0000-0002-2593-2088

**ДУХОВНО-БУТТЄВІ ПРАКТИКИ ПІДВИЩЕННЯ СВОБОДИ  
ВИБОРУ ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ****SPIRITUAL-EXISTENT PRACTICES OF INCREASING THE  
FREEDOM OF CHOOSING BEHAVIOR IN A STRESS SITUATION**

*У статті обґрунтовано застосування технологій для підвищення свободи вибору поведінки у стресовій ситуації. Зазначено, що психологічний супровід особистості в період кризи, наразі є найактуальнішою проблемою нашого часу. Метою статті є пошук прийомів, способів і засобів, які допомагають людині справлятися з життєвими труднощами, підвищуючи ступінь її свободи вибору при зіткненні з ними. Проаналізовано основні негативні тенденції, що керують поведінкою людини у стресовій ситуації. Констатовано, що хоча, питання про конструктивність поведінки вимагає аналізу складної інтеракції між особистістю і зовнішньої ситуацією, в якій розгортається вибір, але, більшість стресогенних ситуацій незалежно від об'єктивних труднощів мають загальну особливість, яка виражається в обмеженні свободи поведінки людини в ній.*

*Виходячи з цього, автору здається розумним не визначення конструктивності різних варіантів поведінки, а пошук інноваційних практик психологічного супроводу особистості в життєвих кризах. І в цьому сенсі багатий матеріал для аналізу представляє досвід і теоретичні позиції коучингу, який має науково-методологічне підґрунтя. Основними джерелами коучингу як сучасної концепції практичної психології є спортивне тренерство, мистецькі моделі наставництва та духовно-буттєві практики. В роботі представлено три коуч-практики: рефреймінг, рух від результату та техніка дисоціації при роботі зі стресом.*

***Висновки.** У роботі доказово показано, що застосування духовно-буттєвих практик коучингу в умовах кризи є актуальним та життєво необхідним як для всіх сфер бізнесу так і в особистому плані, адже це сприяє створенню умов для якісних змін життєдіяльності людини, що неминуче призведе до отримання бажаного результату відповідно до власних вимог та нового витка у саморозвитку.*

***Ключові слова:** криза, стрес, коучинг, духовно-буттєві практики, конструктивна поведінка.*

*The article substantiates the use of techniques to increase the freedom to choose behavior in a stressful situation. It is noted that the psychological support of the individual in times of crisis is currently the most pressing problem of our time. The aim of the article is to find techniques, ways and means that help a person cope with life's difficulties, increasing the degree of his freedom of choice in the face of them. The main negative tendencies that control human behavior in a stressful situation are analyzed. It is stated that although the question of constructive behavior requires analysis of the complex interaction between the individual and the external situation in which the choice unfolds, but most stressful situations, regardless of objective difficulties have a common feature, which is expressed in restricting human freedom.*

*Based on this, the author seems reasonable not to determine the constructiveness of different behaviors, and the search for innovative practices of psychological support of the individual in life crises. And in this sense, the rich material for analysis presents the experience and theoretical positions of coaching, which has a scientific and methodological basis. The main sources of coaching as a modern concept of practical psychology are sports coaching, artistic models of mentoring and spiritual and existential practices. The paper presents three coaching practices: reframing, movement from the result and dissociation technique when working with stress.*

*Conclusions: The paper demonstrates that the use of spiritual and practical coaching practices in a crisis is relevant and vital for all areas of business and personally, because it helps to create conditions for qualitative changes in human life, which will inevitably lead to the desired result in accordance with their own requirements and a new round of self-development.*

***Key words:** crisis, stress, coaching, spiritual and existential practices, constructive behavior.*

**Актуальність дослідження.** Психологічна допомога в переживанні та подоланні життєвих труднощів актуальна завжди, але в кризу вона набуває найбільшої цінності. Адже саме в такий час приходиться відмовлятися від звичного способу життя, вирішувати задачі, з якими раніше ніколи не стикалися, розбиратися з емоціями після перегляду новин, продовжувати реалізацію цілі, не дивлячись ні на що. В кризові періоди як ніколи важлива підтримка. Якщо в “мирний час” ви привикли все робити самі, то зараз пора впроваджувати нову звичку – просити про допомогу та шукати партнерства.

Отже, сучасна реальність така, що доводиться жити у іншому світі: нестабільному, невизначеному, складному і неоднозначному – світі VUCA [8]. Таким чином, актуальність дослідження вибору конструктивної поведінки в стресовій ситуації не викликає сумніву.

Саме тому **метою** нашої роботи є пошуки прийомів, способів і засобів, які допомагають людині справлятися з життєвими труднощами, підвищуючи ступінь її свободи вибору при зіткненні з ними.

**Виклад основного матеріалу.** Хоча інтерес до сфери переживання і подолання життєвих труднощів виявляють багато психологічних дисциплін: загальна психологія, інженерна психологія, клінічна і соціальна психологія, управління стресовими ситуаціями – досить молода і мало розроблена область психологічних досліджень.

Новий погляд на проблематику стресу першим запропонував Р. Лазарус, створивши психологічну модель стресу. Подолання стресу Р. Лазарус і С. Фолкман визначають як «неперервно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля індивіда, спрямовані на совладання і управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, що оцінюються ним як такі, які піддають його випробуванню або перевищують його ресурси [9, с. 141].

В рамках цих представлень, в основному, здійснюються спроби описати способи подолання суб'єктом труднощів, визначається їх конструктивність і виявляється, що впливає на вибір і актуалізацію тієї чи іншої відповіді (response) людини на стрес. При цьому психологів цікавить весь спектр задіяної активності: від несвідомих реакцій і психологічних захистів до осмисленої побудови стратегій своєї поведінки з метою подолання труднощів або зменшення і уникнення їх негативних наслідків, або звикання до виниклих умов і вимог середовища.

Аналіз психологічної літератури показав, що для більшості стресових ситуацій характерна одна загальна особливість: коли людина перебуває у стресовому стані, вона перестає усвідомлено і повною мірою визначати і управляти своєю поведінкою. У важкій ситуації запускаються процеси, які не дозволяють людині вільно здійснювати вибір: поведінка стає вимушеною під впливом маніпулятора, або залежною від афекту і емоційного збудження, або людина починає слідувати логіці ірраціональних ідей, що заважають приймати конструктивні рішення і підсилюють стрес.

Оскільки “поведінкою людини керує, скоріше, сприймана (що розуміється, витлумачена), ніж об'єктивна ситуація” [2, с. 6], при зіткненнях з труднощами виникають дві негативні тенденції:

1. Упереджений, неадекватний образ репрезентованої ситуації.

Підвищене емоційне збудження в стресовій ситуації призводить до викривлення сприйняття, феноменам “звуження свідомості” або навпаки її “розпливчастості”, до дифузії або підвищеної концентрації і селективності уваги, розгубленості, розосередження та інше. При цьому найчастіше людина починає реагувати на нерелевантну інформацію, тобто на нейтральні чинники, які при інших обставинах не викликали б стресової реакції [5].

Таким чином, виникає циклічна залежність-переживання і думки людини починають підтримувати і посилювати стресовий стан: всім знайомий досвід тривоги за близьку людину, що спізнюється додому, коли при відсутності будь-яких адекватних підстав, свідомість починає малювати страшні картини події, знаходячи їм “логічне” пояснення, безсумнівно, ці думки тільки підсилюють стрес, лякаючи нас самих. Інший стресогенний цикл, що часто зустрічається – коли людина починає нервувати сильніше, спостерігаючи своє хвилювання і бентежачись від того, що вона нервує.

2. “Включення” автоматичних реакцій і стереотипних моделей поведінки.

Негативний емоційний стан спонукає активацію захисних механізмів особистості, щоб спотворити або витіснити травмуючу подію зі свідомості і тим самим знизити її вплив на суб'єкта. Дія захисних механізмів також спотворює образ сприймання і оцінки ситуації. Крім активації захисних механізмів, стресова ситуація, як правило, активує стереотипні моделі поведінки. Те, що людина не віддає собі повний звіт у своїй поведінці в стресовій ситуації, у багатьох випадках є неконструктивним. Навіть в тих ситуаціях,

коли усвідомлена дія практично неможлива, оскільки реакція повинна бути негайною, більш ефективним стають проактивні напруження свідомо адекватних автоматичних дій, наприклад, освоєння бойових мистецтв – підготовка до ситуації, в якій потрібна самооборона.

Отже, з одного боку, питання про конструктивність поведінки вимагає аналізу складної інтеракції між особистістю і зовнішньої ситуацією, в якій розгортається вибір, з іншого, більшість стресогенних ситуацій незалежно від об'єктивних труднощів мають загальну особливість, яка виражається в обмеженні свободи поведінки людини в ній.

Виходячи з цього, нам здається розумним не намагатися визначити конструктивність різних варіантів поведінки, а шукати ті прийоми, способи і засоби, які допомагають людині справлятися з труднощами, підвищуючи ступінь її свободи при зіткненні з ними. І в цьому сенсі багатий матеріал для аналізу представляє досвід і теоретичні позиції коучінгу, який має науково-методологічне підґрунтя та є закономірним продовженням ідей психологічної практики, властивих для гуманістичної, екзистенційної, постмодерністської, трансперсональної та інтегральної психологічної парадигми кінця ХХ століття.

Ми повністю погоджуємося з думкою всевітньо відомої ведучої навчальних програм з коучінгу, керівником International Ericson University, доктором психології Мерілін Аткинсон, що “коучінг здійснює позитивні зміни за рахунок внутрішнього потенціалу людей, команд, організацій” [1, с. 11]. Найбільшої уваги, на нашу думку, заслуговують основні принципи коучінгового процесу, які детально описані в її роботах. Саме через призму цих пресупозицій налаштована робота коуча. Розглянемо їх більш детально.

1. *З усіма все в порядку.* Коуч не дає порад, не намагається виправити і скорегувати, він допомагає знайти найкращий для вас спосіб реалізації того, чого ви хочете. Для бізнес-коучінгу це означає будувати успіх компанії на сильних сторонах співробітників. Цей принцип перевертає з ніг на голову парадигму зворотного зв'язку, який використовувався в 20-м столітті. Раніше вважалося, що керівник повинен працювати над нівелюванням недоліків співробітників. Однак, Коучінгова культура управління підприємством ґрунтується і на те, що у кожного співробітника є свої сильні сторони. Гарного результату можна досягти, користуючись, наприклад, опитувальником сильних сторін Gallup Strengths Finder, колом компетенцій та іншими інструментами,

а також спостереженням за тим, що у співробітників виходить найкраще.

2. *Людина робить найкращий вибір з доступних їй.* Кожен апіорі вибирає для себе найкраще. Ми періодично потрапляємо в “точки вибору”, в яких змушені приймати рішення, що визначають наше майбутнє. Будь-яка поведінка є вибір найкращого варіанта з наявних в даний момент.

3. *Зміни не тільки можливі, але і відбуваються завжди.* Це про розвиток, про еволюцію, про рух, про перетворення. У нас є вибір спостерігати за змінами або впливати на них, бути серфінгістом на їх хвилі і управляти переходом до бажаного майбутнього.

4. *У кожній людини є всі ресурси для того, щоб досягти того, чого вона хоче.* У нас є інформація, ідеї, цінності, здібності, навколишній простір – все, що може допомогти досягненню наших цілей і може стати підтримуючим середовищем, все, що додає нам можливості для вибору. Коуч допомагає увійти в ресурсний стан – той, в якому ми володіємо найбільшим потенціалом.

І найголовніше, на нашу думку, в бізнесі це означає, що керівник допомагає співробітникам поєднати важливі цілі в особистому житті і кар'єрі і корпоративні цілі, поставлені перед ним керівництвом. Що важливо, ресурси часто знаходяться в полі нематеріальних активів. Якщо співробітники “розпакують” творчий підхід, то вони знаходять нестандартні способи вирішення проблем, приносять компанії користь.

5. *У кожній дії лежить позитивний намір.* Зберігаючи позитивний намір, можна змінювати свою поведінку, спосіб дій, оточення і працювати з сенсом.

Розглянемо основні практики супроводу підвищення свободи вибору поведінки в стресовій ситуації.

#### 1. “Рефреймінг”

Переформулювання проблеми або “рефреймінг” – це зміна кута зору на ситуацію, яка передбачає надання нового сенсу або значення ситуації і, як наслідок, зміна ставлення до неї. Конструктивне переформулювання є одним з основних механізмів, що дозволяють вийти за рамки циклічних процесів, які підсилюють стресову ситуацію, народжують труднощі і зберігають дисфункцію активності суб'єкта, що переживає стрес.

Діяльність і поведінка людини засновані на тому, як вона інтерпретує свій досвід. Здійснюючи діяльність, людина набуває новий досвід, який знову повинен бути осмислений і проінтерпретований. Рефреймінг спонукає побачити ситуацію і свій досвід в ній з різних

точок зору, він є одним з основних механізмів змін людини і її життя [7]. Цей потужний інструмент допомоги в боротьбі з труднощами активно використовується в таких психотерапевтичних напрямках як Гештальт-терапія, НЛП, Наративна і Когнітивна терапії. Рефреймінг служить “цілям позбавлення клієнта від чорно-білого сприйняття дійсності, подолання обмеженого погляду на речі, допомагає розширити його свідомість, побачити інші можливості, нарешті, підвищити її самооцінку” [4, с. 172].

2. Рух від результату, а не від проблеми.

Рух від результату – це уявлення про те, що для вирішення проблеми ключовим є не аналіз чинників, що породили її, а дуже докладний опис бажаного майбутнього без проблеми та планування кроків для досягнення його. Ця ідея є однією з основоположних уявлень орієнтованої на рішення короткострокової терапії (Solution Focused Brief Therapy). Основним орієнтиром терапевтичної роботи SFBT виступають уявлення клієнта про необхідний йому результат терапії, а метою відповідно – досягнення неproblemної, бажаної клієнтом картини існування [3]. Ряд проведених досліджень підтверджують, що люди, сфокусовані на вирішенні своїх проблем, а не на самих проблемах, справляються з труднощами більш ефективно [6; 9; 10]. В основі цього прийому лежить механізм визначення мети: при правильній постановці завдання на зміну людина сама починає коригувати свою поведінку і діяльність відповідно з тією метою, яку вона собі поставила.

3. Техніка дисоціації при роботі зі стресом. Людина, яка перебуває в стані стресу, асоційована із ситуацією. Асоційованість означає повну заглибленість в ситуацію, переживання її “тут і зараз”. Дисоціація – це спосіб вийти за межі ситуації, подивитися на неї “з боку”. Позиція спостерігача допомагає більш раціонально побачити те, що відбувається і знімає зайві емоційні реакції.

Розглянемо способи дисоціації.

1. Подивитися на ситуацію очима інших людей. Для цього можна поставити клієнту питання: “Що з цього приводу думають ваші колеги? Що вони відчувають?”.

2. Попросити клієнта уявити, що він бачить те, що відбувається в кіно. “Ви дивитесь цей фільм, що ви відчуваєте? Які думки приходять в голову?” Потім можна попросити подумки відсувати екран все далі, поки емоції не затихнуть.

3. Дисоціація з використанням лінії часу. Намалювати лінію часу і зобразити на ній зараз, а також точки в майбутньому (напри-

клад, через рік, через 5 років, через 10 років). “Уявіть, що пройшов рік, і ви згадуєте про цю ситуацію. Що ви думаєте? Що відчуваєте? А тепер уявіть, що пройшло вже 5 років. Які думки, почуття виникають? Що сталося за цей час з цією ситуацією?” і т.д. Погляд “з майбутнього” допомагає клієнту зрозуміти справжню значимість ситуації.

4. Просторово-часова дисоціація. “Уявіть, що ви піднялися високо вгору і подивилися на цю ситуацію зверху. Ви бачите зараз все ваше життя, і в низці подій – цю ситуацію. Що ви бачите? Як ця ситуація вплинула на ваше подальше життя? Що ви відчуваєте зараз?”.

5. Лінія станів – варіант шкалювання, який використовується для роботи з емоційним станом. Ця техніка використовується тільки за запитом, коли клієнту для досягнення мети треба впоратися з емоціями, наприклад тривожністю, невпевненістю в собі, страхом. Найчастіше такий запит буває при підготовці до публічного виступу, складної розмови, співбесіди. Техніка може проводитися в кінестетичному варіанті (з пересуванням клієнта по намальованій на підлозі шкалі) або в паперовому варіанті (коли шкала малюється на папері).

**Висновки.** Зрозуміло, репертуар психотерапевтичних прийомів і засобів ними не обмежується запропонованими, проте, вони розкривають ті механізми, які запускають зміни в клієнті і його ситуації, вони дозволяють рухатися до усвідомленого вибору людиною своєї поведінки, що є, на наш погляд, необхідною умовою для конструктивного подолання з стресової ситуації.

Отже, коучінг – це унікальний підхід, що увібрал у себе найкорисніше з інших систем допомоги людині та запропонував свої духовно-життєві практики прийняття клієнта таким, який він є, створення безпечного простору для нього, відсутність внесення коучем власного розуміння ситуації, моделей та шаблонів, допомога в усвідомленні його картини світу, його цінностей; а також стимулювання активних змін; підтримка ініціативи, дії, допомога у створенні внутрішніх і зовнішніх стимулів; виклик, спільна діяльність.

В роботі доказово показано, що коучінговий супровід в умовах кризи є актуальним та життєво необхідним як для всіх сфер бізнесу так і в особистому плані, адже він сприяє створенню умов для якісних змін життєдіяльності людини, що неминуче призведе до отримання бажаного результату відповідно до власних вимог та нового витка у саморозвитку.

Перспективними напрямками цієї проблеми, на нашу думку, залишається

всебічний розгляд та публічна поінформованість чим найбільшої аудиторії для зацікавлення та впровадження в Україні цієї інноваційної технології. Наразі поза увагою залишилися інші види коучингу, які є не менш актуальними практиками щодо розви-

тку індивідуальності, розкриття основних складових, виявлення особливостей її прояву, встановлення психологічних закономірностей, узагальнення практичних рекомендацій щодо реалізації індивідуальності у період глобальних криз.

### Література:

1. Аткинсон М. Пошаговая система: Наука и искусство коучинга / пер. с англ. Чоис Т. Киев : Companion Group, 2017. 256 с.
2. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и техники ее бытия. *Психологический журнал*. Москва, 1993. № 2. С. 87–93.
3. Будинайте Г.Л. Краткосрочная, ориентированная на решение терапия. *Системная семейная психотерапия: классика и современность*. Москва, 2005. С. 233–269.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Нейролингвистическое программирование (НЛП). Основные направления современной психотерапии. Москва, 2002. 305 с.
5. Кумаев-Смык Л.А. Психология стресса. Москва : Книга по Требованию, 2013. 368 с.
6. Столярчук О. А. Психологія становлення особистості фахівця в умовах різновекторності універсуму : монографія. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2018. 294 с.
7. Фридман Д., Комбс Д. Конструирование иных реальностей. Истории и рассказы как терапия. Москва, 2000. 321 с.
8. Nataliia Vinnyk, Valentina Kutishenko Coaching support in the context of the global crisis : Collective monograph: *Development of scientific, technological and innovation space in Ukraine and EU countries*. Riga : “Baltija Publishing”, 2021. P 356–374.
9. Lazarus R.S. Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y., 1984.
10. De Shazer S. Words were originally magic. N.Y., London, 1994.

### References:

1. Atkinson M., (2017). *Poshagovaya sistema: Nauka i iskusstvo kouchinga*. [Step by Step System: The Science and Art of Coaching]. (Chois T., Trans.) Kiev: Companion Group. [in Ukrainian].
2. Ancyferova L.I. (1993). *Psixologiya povsednevnosti: zhiznennyj mir lichnosti i texniki ee by`tiya*. [Psychology of everyday life: the life world of the individual and the technology of her being]. *Psixol. zhurnal – Psychological journal*, 2, 87-93. [in Russian].
3. Budinajte G.L. (2005). *Kratkosrochnaya, orientirovannaya na reshenie terapiya*. [Short-term, solution-oriented therapy]. *Sistemnaya semejnaya psixoterapiya: klassika i sovremennost – Systemic family psychotherapy: classics and modernity*. (pp. 233-269). Moscow: “Klas”. [in Russian].
4. Gippenrejter Yu.B. (2000). *Nejrolingvisticheskoe programmirovaniye (NLP)*. *Osnovnyye napravleniya sovremennoj psixoterapii*. [Neuro-Linguistic Programming (NLP). The main directions of modern psychotherapy]. Moscow. [in Russian].
5. Kumaev-Smyk L.A. (2013). *Psixologiya stressa* [Psychology of stress]. Moscow. [in Russian].
6. Stoliarchuk O.A. (2018) *Psykhologhiia stanovlennia osobystosti fakhivtsia v umovakh riznovektornosti universumu: monohrafiia*. [Psychology of the formation of special faculty in the minds of the diversity of the universe: a monograph]. Kremenchuk : PP Shcherbatykh O.V. [in Ukrainian].
7. Fridman D., Kombs D. (2000) *Konstruirovaniye iny`x real`nostej*. *Istorii i rasskazy` kak terapiya*. [Construction of other realities. Stories and stories as therapy]. Moscow. [in Russian].
8. Nataliia Vinnyk, Valentina Kutishenko (2021) *Coaching support in the context of the global crisis: Collective monograph: Development of scientific, technological and innovation space in Ukraine and EU countries*. Riga: “Baltija Publishing”. [in English].
9. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress*. (1984) *Appraisal and Coping*. N.Y [in English].
10. De Shazer S. (1994). *Words were originally magic*. N.Y., London [in English].