

КОУЧ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В КРИЗИСНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация: в статье рассматривается специфика применения технологий коуч-консультирования в процессе оказания психологической помощи личности, находящейся в кризисных жизненных ситуациях. Автор осуществляет теоретико-методологический анализ интеграции коучингового подхода с традиционными методами кризисной интервенции, акцентируя внимание на активизации субъектного ресурса и жизнестойкости клиента. На основе сопоставления терапевтических и развивающих практик определены ключевые механизмы, этапы и этические границы эффективного коуч-сопровождения при преодолении трудных жизненных обстоятельств.

Ключевые слова: коуч-консультирование, кризисные жизненные ситуации, кризисная интервенция, субъектность, жизнестойкость, личностный ресурс, психологическое сопровождение, когнитивный рефрейминг, преодолевающее поведение.

Annotation: The article examines the specifics of applying coach-consulting technologies in the process of providing psychological assistance to individuals in crisis life situations. The author performs a theoretical and methodological analysis of integrating the coaching approach with traditional methods of crisis intervention, emphasizing the activation of the client's subjective resource and resilience. Based on a comparison of therapeutic and developmental practices, the key mechanisms,

stages, and ethical boundaries of effective coach-support in overcoming difficult life circumstances are identified.

Key words: *coach-consulting, crisis life situations, crisis intervention, agency, resilience, personal resource, psychological support, cognitive reframing, coping behavior.*

Введение

Современное общество характеризуется высоким уровнем неопределенности, динамизмом социальных процессов и постоянным ростом психологической нагрузки на личность. В этих условиях существенно возрастает частота возникновения кризисных жизненных ситуаций, которые нарушают привычное функционирование человека, блокируют реализацию его базовых потребностей и требуют кардинальной перестройки системы внутренних ценностей и внешних связей. Феноменология кризиса традиционно рассматривается в психологической науке сквозь призму разрушения привычной картины мира и дефицитарности адаптационных механизмов. При этом классические подходы к оказанию психологической помощи, как правило, ориентированы на ретроспективный анализ причин дезадаптации, стабилизацию эмоционального состояния и терапию психотравмирующих переживаний.

Вместе с тем в последние десятилетия в помогающих практиках наметился отчетливый сдвиг от дефицитарной модели психологического вмешательства к ресурсному и субъектно-деятельностному подходу. В рамках этой парадигмы особый интерес представляет коуч-консультирование как относительно новое, но динамично развивающееся направление психологической поддержки. Будучи ориентированным на будущее, раскрытие внутреннего потенциала и поиск конструктивных решений, коучинг предлагает специфический инструментарий, который при должной модификации может быть эффективно интегрирован в систему кризисной

помощи. Включение коучинговых технологий в работу с клиентами, переживающими жизненный кризис, позволяет сместить фокус с пассивного переживания травмирующих обстоятельств на активное проектирование новых жизненных стратегий, способствуя переходу от совладания к посттравматическому росту.

Теоретико-методологические основания исследования жизненных кризисов

Для определения места коуч-консультирования в системе помогающих практик необходимо обратиться к теоретическому осмыслению природы жизненных кризисов. В отечественной психологической школе фундаментальный вклад в понимание данной проблемы внес Ф. Е. Василюк, определивший кризис как ситуацию невозможности реализации внутренне необходимого направления жизни, при которой личность сталкивается с неразрешимостью жизненных задач имеющимися у нее средствами [1]. Переживание кризиса рассматривается автором как особая внутренняя деятельность по восстановлению смыслового соответствия между бытием человека и его ценностными ориентирами. Кризис всегда сопряжен с утратой прежней идентичности и дезинтеграцией смысловой сферы личности, что требует от субъекта не просто восстановления прежнего уровня функционирования, а качественного преобразования собственного «Я» [2].

Методологические основы коучинга как недирективного, развивающего взаимодействия восходят к гуманистической психологии и принципам субъектного подхода. М. Дауни определяет коучинг как искусство содействия повышению результативности, обучению и развитию другого человека, основанное на раскрытии его собственного потенциала [3]. В отличие от экспертного консультирования, где терапевт или консультант предлагает готовые интерпретации и решения, коучинг базируется на безоговорочном признании субъектности клиента, его способности самостоятельно находить оптимальные пути выхода из сложных ситуаций при наличии адекватной

фасилитирующей среды. Этот подход тесно связан с человекоцентрированной терапией К. Роджерса, утверждавшего, что каждый индивид обладает колоссальными внутренними ресурсами для самопонимания и изменения своего поведения, которые могут быть актуализированы в условиях поддерживающего, принимающего и эмпатического диалога [4].

В контексте работы с кризисными состояниями коуч-консультирование выступает не как альтернатива классической психотерапии, а как ее естественное логическое продолжение или комплементарный компонент. На начальных этапах острого кризиса личность нуждается в стабилизации, снижении уровня тревоги и отреагировании сильных эмоций, что обеспечивается методами кризисной интервенции. Однако на этапе выхода из кризиса, когда острота переживаний снижена, возникает потребность в мобилизации внутренних ресурсов, восстановлении агентности (чувства авторства своей жизни) и планировании будущего. В этот период коучинговые технологии становятся наиболее экологичным и эффективным инструментом поддержки, позволяющим клиенту пересобрать свой жизненный опыт и трансформировать пережитую травму в ресурс развития.

Механизмы и этапы коуч-консультирования в кризисных состояниях

Интеграция коуч-технологий в работу с людьми, переживающими кризис, требует глубокого понимания специфики их психологического состояния. В кризисном состоянии у человека часто наблюдается сужение сознания, когнитивная ригидность, туннельное видение проблемы и выраженное ощущение собственного бессилия. Для преодоления этих деструктивных тенденций коуч-консультирование использует систему специфических механизмов, направленных на расширение перцептивного поля клиента и восстановление его контроля над собственной жизнью. Как отмечают А. Д. Савкин и М. А. Данилова, коучинговый процесс в ситуациях высокой неопределенности и давления внешней среды должен быть

переориентирован с жесткого целеполагания на развитие гибкости мышления и поиск скрытых альтернатив [5].

Динамика коуч-консультирования в кризисных ситуациях может быть представлена как последовательный переход через несколько взаимосвязанных этапов, каждый из которых решает конкретные психологические задачи. На первом этапе, который можно обозначить как этап создания безопасного контейнера и декомпрессии, коуч устанавливает раппорт и формирует пространство безусловного принятия. Здесь активно используются методы активного слушания, эмпатического отражения и нормализации чувств, уходящие корнями в клиент-центрированный подход.

На втором этапе осуществляется исследование субъективной реальности кризиса и инвентаризация имеющихся ресурсов. Задача коуча на данном этапе заключается в том, чтобы помочь клиенту отделить факты от их катастрофических интерпретаций. Посредством специальных вопросов коуч помогает клиенту детализировать ситуацию, локализовать очаг кризиса и обнаружить зоны сохранной дееспособности – те сферы жизни, которые не затронуты кризисом и могут служить точками опоры.

Третий этап связан с когнитивной переструктуризацией и поиском новых смыслов, что соотносится с фазой смыслостроительства. Здесь происходит переформулирование кризиса из непреодолимого препятствия в сложную жизненную задачу или точку бифуркации, открывающую новые возможности. Коуч стимулирует рефлексивную активность клиента, помогая ему переоценить свои ценности и приоритеты.

На четвертом этапе осуществляется переход к конкретному целеполаганию и планированию действий в зоне ближайшего развития. Особенность коучинга в кризисе на этом этапе заключается в необходимости дробления целей на микрошаги. Планирование очень малых, легкодостижимых и контролируемых действий позволяет запустить спираль позитивных изменений.

На заключительном этапе осуществляется интеграция полученного опыта и экологическая проверка сформированных стратегий поведения. Клиент осмысляет изменения, произошедшие в его внутреннем мире, фиксирует новые способы реагирования и планирует механизмы самоподдержки на случай возникновения возможных рецидивов тревожного или депрессивного состояния. Роль коуча здесь сводится к закреплению успехов клиента и фасилитации его самостоятельности, что предотвращает формирование психологической зависимости от консультанта.

Специфика применения коучинговых техник и их модификация

Применение классического коучингового инструментария в кризисном консультировании требует существенной терапевтической модификации. Традиционный коучинг, ориентированный на бизнес-контекст или достижение амбициозных целей («быстрее, выше, сильнее»), в чистом виде противопоказан человеку, находящемуся в состоянии кризиса, так как избыточное требование результативности может лишь усугубить чувство собственной неполноценности. В этой связи коучинговые техники должны быть адаптированы под задачи психологической реабилитации и актуализации жизнестойкости [6].

Одной из наиболее эффективных техник, подлежащих адаптации, является техника шкалирования. В классическом коучинге шкала от 1 до 10 используется для оценки уверенности в достижении цели или степени удовлетворенности ситуацией. В кризисном контексте шкалирование применяется для декатастрофизации мышления и снижения интенсивности негативных эмоций.

Особое значение приобретает техника когнитивного рефрейминга, позволяющая изменить контекст восприятия события без изменения самого события. В кризисе человек часто застревает в вопросах реактивного типа («Почему это случилось со мной?», «За что мне это?»), которые уводят его в позицию жертвы и провоцируют бесконечные ментальные руминации. Коуч-

консультант с помощью сильных вопросов помогает клиенту переформулировать эти вопросы в телеологический, целевой формат («Для чего мне этот опыт?», «Чему эта ситуация может меня научить?», «Каким я могу стать благодаря преодолению этого испытания?»). Такой рефрейминг переводит фокус внимания из плоскости причинно-следственной детерминации прошлого в плоскость целевой детерминации будущего, активизируя творческие силы личности [7].

Техника визуализации будущего также претерпевает изменения. Если в стандартном коучинге визуализация направлена на создание яркого образа идеального результата через год или пять лет, то в кризисе горизонт планирования резко сужается. Попытка заглянуть далеко вперед в ситуации крушения жизненных планов вызывает лишь сопротивление и панику.

Работа с ценностями в процессе кризисного коучинга становится центральной осью взаимодействия. Использование ценностных фильтров и прояснение глубинной мотивации помогает клиенту обнаружить то ядро личности, которое остается неизменным вопреки любым внешним штормам. Коуч может задать вопрос: «Что из того, что для вас по-настоящему важно, невозможно у вас отнять ни при каких обстоятельствах?». Ответ на этот вопрос позволяет клиенту соприкоснуться со своими базовыми экзистенциальными ценностями (любовь, свобода, творчество, познание, достоинство) и использовать их как фундамент для восстановления разрушенной идентичности [8].

Заключение

Подводя итог теоретико-методологическому анализу феномена коуч-консультирования в кризисных жизненных ситуациях, можно констатировать, что данное направление обладает значительным научно-практическим потенциалом. Кризис, лишая личность привычных смысловых ориентиров и опор, одновременно создает уникальные предпосылки для качественного перестроения всей жизненной системы человека. В этих условиях коучинг,

базирующийся на субъект-субъектном взаимодействии, недирективности и ресурсной ориентации, выступает в качестве связующего звена между терапевтической стабилизацией и развитием потенциала личности.

Применение модифицированных коучинговых техник – таких как шкалирование депрессивных состояний, когнитивный рефрейминг кризисных событий, суженная визуализация будущего и ценностное самоопределение – позволяет эффективно преодолевать туннельное зрение и выученную беспомощность клиентов. Систематическое воздействие коучинга на компоненты жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) способствует формированию у человека активной жизненной позиции, превращая кризис из деструктивного фактора в катализатор личностной трансформации и посттравматического роста.

Вместе с тем успешная реализация коуч-подхода в кризисной практике напрямую зависит от соблюдения этических стандартов и точной диагностики состояния клиента. Развитие интегративных моделей, сочетающих методы кризисной интервенции, традиционной психотерапии и коуч-консультирования, представляет собой перспективное направление современной практической психологии, способное обеспечить комплексную, многоуровневую поддержку личности на всех этапах преодоления жизненных испытаний.

Использованные источники:

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
2. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. 487 с.
3. Дауни М. Эффективный коучинг: Уроки коуча коучей. М.: Добрая книга, 2013. 288 с.

4. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
5. Савкин А. Д., Данилова М. А. Коучинг первого лица: инструменты развития. СПб.: Питер, 2016. 320 с.
6. Иродова Ю. В. Коучинг как технология психологического сопровождения личности в период нормативных и ненормативных кризисов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2018. Т. 24, № 3. С. 74-78.
7. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости. М.: ФЛИНТА, 2015. 296 с.
8. Гусейнов А. Ш. Коучинг в структуре психологической помощи: возможности и ограничения // Историческая и социально-образовательная мысль. 2016. Т. 8, № 5-2. С. 118-122.