



УДК 101.1:159.9

DOI 10.35433/PhilosophicalSciences.2(98).2025.133-143

СТОЇЦИЗМ ЯК ФІЛОСОФСЬКА ОСНОВА КОУЧИНГУ: ІКЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ ТА ВНУТРІШНЯ СВОБОДА У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

О. О. Гордійчук*, Ю. С. Кондратюк, Н. М. Яблонська*****

У статті проаналізовано основні ідеї греко-римської філософії стоїцизму як перевіреної тисячоліттями системи ментальної саморегуляції, внутрішнього спокою та контролю над власною реакцією на події, що здатні підтримувати особистість у складних життєвих обставинах. Обґрунтовано можливість використання ідей стоїків у методиках та практиках коучингу, оскільки основні засади стоїцизму відповідають сутності коучингу: спрямовані на пошуки відповіді всередині себе, на усвідомлення власних ресурсів та відповідальності за вибір, на розвиток емоційної стійкості.

Система цінностей і практик стоїцизму є актуальними для коучингу, насамперед, як психологічної технології та практичного втілення філософії самопізнання й пошуків сенсів, що поєднує елементи менторства, консультування, навчання, однак має відмінну методологію: не дає готових порад, а стимулює самостійно знаходити рішення через запитання, рефлексію, постановку цілей, зворотній зв'язок тощо.

У стоїчній традиції велика увага приділяється самоспостереженню, усвідомленості та внутрішній дисципліні – навичкам, які є ключовими в процесі особистісного коучингу. Клієнт коуча, подібно до стоїка, вчиться сприймати зовнішні обставини без надмірної емоційної реакції, зберігаючи спокій та раціональність, усвідомлюючи власну відповідальність, можливості та ресурси, приймаючи виклики з гідністю. Саме такий підхід сприяє досягненню внутрішньої цілісності й автономії, що є фундаментом для прийняття ефективних рішень у складних ситуаціях.

Коучинг, в основі якого принципи стоїцизму, зосереджується не на контролі над зовнішнім світом, а на розвитку мислення, внутрішньої духовної сили, відповідальності за власні реакції, на формуванні стійкої життєвої позиції. Такий підхід розвиває стратегічне мислення, сприйняття викликів як можливостей для зростання та гармонійного співіснування з реальністю.

* Ольга Гордійчук / Olha Hordiichuk, кандидат філософських наук, доцент (Державний університет "Житомирська політехніка", м. Житомир, Україна)
hordiichuk@ztu.edu.ua
ORCID: 0000-0003-4606-9188

** Юлія Кондратюк / Yuliia Kondratiuk, кандидат історичних наук, доцент (Державний університет "Житомирська політехніка", м. Житомир, Україна)
yulenska25@ukr.net
ORCID: 0000-0002-5570-5505

*** Надія Яблонська / Nadiia Yablonska, кандидат педагогічних наук, доцент (Державний університет "Житомирська політехніка", м. Житомир, Україна)
kfismk_yanm@ztu.edu.ua
ORCID: 0009-0002-9888-1389

STOICISM AS THE PHILOSOPHICAL BASIS OF COACHING: MANAGING EMOTIONS AND INNER FREEDOM IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES

O. O. Hordiichuk, Y. S. Kondratiuk, N. M. Yablonska

The article analyzes the main ideas of Greco-Roman Stoic philosophy as a system of mental self-regulation, inner peace, and control over one's own reactions to events that has been proven over thousands of years and is capable of supporting the individual in difficult life circumstances. The possibility of using Stoic ideas in coaching methods and practices is justified, since the basic principles of Stoicism correspond to the essence of coaching: they are aimed at finding answers within oneself, at realizing one's own resources and responsibility for choices, at developing emotional stability.

The system of values and practices of Stoicism is relevant to coaching, first and foremost, as a psychological technology and practical embodiment of the philosophy of self-knowledge and the search for meaning, combining elements of mentoring, counseling, and teaching, but has a different methodology: it does not give ready-made advice, but stimulates independent decision-making through questions, reflection, goal setting, feedback, etc.

In the Stoic tradition, great attention is paid to self-observation, awareness, and inner discipline – skills that are key in the process of personal coaching. Like a Stoic, the client learns to perceive external circumstances without excessive emotional reaction, maintaining calm and rationality, realizing their own responsibility, opportunities, and resources, and accepting challenges with dignity. It is this approach that contributes to the achievement of inner integrity and autonomy, which is the foundation for effective decision-making in complex situations.

Coaching based on the principles of Stoicism focuses not on controlling the outside world, but on developing thinking, inner spiritual strength, responsibility for one's own reactions, and forming a stable life position. This approach develops strategic thinking and the perception of challenges as opportunities for growth and harmonious coexistence with reality.

Keywords: Stoic philosophy, coaching, emotional intelligence, personal development, self-control, inner freedom, stress resistance, mental health.

Постановка проблеми. В останні десятиліття особливого світової популярності набуває стоїцизм. Це підтверджується не лише зростанням кількості академічних досліджень, а й поширенням культурних продуктів, які популяризують і пропагують стоїчні ідеї як актуальні й корисні для сучасного суспільства. У цьому контексті стоїцизм стає підґрунтям для численних практичних посібників із самопомогі, саморозвитку, технологій коучингу. Значну роль у його поширенні відіграє Інтернет, де як професійними філософами, так й аматорами створюються спеціалізовані

подкасти, блоги, розсилки, сторінки у соціальних мережах (Instagram, Tik Tok, Facebook тощо). Так і комерційно адаптовані елементи стоїчного вчення позначають терміном "поп-стоїцизм" [12: 49]. Сучасний стоїцизм перетворився на певну індустрію: для споживачів, шукаючих "рецептів доброго життя", розробляється величезна кількість мотивуючого надихаючого контенту з добірками цитат стоїків (книги, подкасти, трансляції, онлайн-курси тощо) [11].

Актуальність дослідження стоїчної спадщини для сучасної людини зумовлена тим, що ця філософська школа пропонує систему цінностей і практик, здатних сприяти психологічній стійкості, етичній орієнтації та гармонійному співіснуванню

в умовах динамічних соціальних змін глобалізованого світу. Стоїцизм акцентує увагу на внутрішній свободі особистості, самоконтролі та раціональному сприйнятті подій, що особливо актуально в епоху інформаційного перенасичення та глобальних криз.

Учення стоїків закликає розрізняти те, що залежить від людини, і те, що перебуває поза її контролем, спрямовуючи зусилля на вдосконалення власного розуму та морального характеру. Такий підхід дозволяє знизити рівень тривожності, сформувати здатність до зважених рішень, підтримувати внутрішню рівновагу навіть за умов невизначеності. До того ж стоїчна етика ґрунтується на принципах вселюдської спільності, відповідальності та взаємоповаги, що сприяє формуванню космополітичного мислення, необхідного в глобалізованому суспільстві. Стоїцизм також надає інструменти для критичного ставлення до зовнішніх впливів, зокрема соціального тиску, масової культури та політичних маніпуляцій, допомагаючи зберігати автономність мислення. Таким чином, ідеї стоїків набувають нової значущості, слугуючи інтелектуальним і моральним орієнтиром для сучасної людини, яка прагне поєднати особисту стійкість з активною участю в житті глобальної спільноти.

Для українців у час війни принципи стоїцизму набувають ще більшої актуальності, адже пропонують дієві механізми реалізації практичної філософії витримки, самоконтролю та усвідомлення меж людської волі. Практики коучингу можуть бути суттєво підсилені принципами стоїцизму, що навчають відокремлювати те, що залежить від особистості (власні думки, ставлення, вчинки), від того, що перебуває поза людським контролем (зовнішні обставини, поведінка інших), оскільки таке осмислення й розмежування допомагають зберігати внутрішню стійкість й ресурси в надскладних умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні публікації, присвячені інтеграції принципів стоїцизму у сучасний науковий дискурс,

зосереджуються на кількох ключових напрямках.

По-перше, активно використовується стоїчне розрізнення між тим, що залежить від людини, і тим, що не залежить, як основа для формування стійкості, зниження тривожності та підвищення ефективності прийняття рішень [1; 5; 10]. По-друге, стоїчні практики рефлексії, підготовки до стресових ситуацій та самодисципліни застосовуються для розвитку емоційної стійкості й лідерських навичок у професійному та спортивному коучингу [2; 7]. Третій напрям охоплює трансляцію стоїчної етики в командну та організаційну культуру, де акцент робиться на спільних цілях, пріоритеті характеру та навчанні через досвід [11]. Серед сучасних дослідників стоїцизму виокремимо праці американського професора філософії Массімо Пілюччі, котрий зробив значний внесок у популяризацію цього вчення. У праці "Як бути стоїком. Антична філософія та сучасне життя" [9] він детально розкриває стоїчні принципи, що можуть бути дієвими й сьогодні, а не лише у часи античності, підкреслює, що стоїцизм навчає зберігати спокій перед неминучим, мати мужність змінювати те, що можливо, і мудрість розрізняти ці два стани.

Попри зростання кількості публікацій, концептуальних наукових праць небагато і залишається малодослідженою сфера впровадження практик стоїцизму у сфері коучингу.

Метою статті є аналіз основних положень філософії стоїцизму, які можуть бути доцільними й ефективними у методиках коучингу. Ставимо завдання дослідити, які принципи коучингу, що базуються на філософських підходах стоїцизму, можуть бути застосовані для керування емоціями та розвитку й зміцнення відчуття внутрішньої свободи у складних життєвих обставинах.

Методи дослідження. У процесі дослідження спадщини стоїків та її значення для коучингу застосовано філософські історико-герменевтичні та загально наукові методи. Герменевтичний підхід забезпечив глибоке тлумачення текстів Сенеки,

Епіктета та Марка Аврелія та інших мислителів з урахуванням історичного контексту, що дозволило адаптувати їхні ідеї до сучасних практик. Історико-порівняльний метод допоміг виявити сталі принципи, актуальні для коучингу, зокрема концепцію внутрішнього контролю та емоційної саморегуляції. Контент- і дискурс-аналіз сучасної коучингової літератури дав змогу простежити інтеграцію стоїчних елементів у практичні аспекти. Загальнонаукові методи аналізу, синтезу, порівняння, індукції та дедукції були допоміжними в процесі концептуалізації основних положень. Міждисциплінарний підхід, який поєднав філософію та психологію, дозволив осмислити стоїцизм не лише як етичну систему, а й як інструмент розвитку особистісної стійкості та саморегуляції.

Дискусія та результати. Стоїцизм є однією з найбільш популярних філософських шкіл епохи Еллінізму, засновником якої був Зенон Кітійський (бл. 334–262 рр. до н.е.). [25: 38]. Також до цієї школи належали Сенека (4–65 рр.), Епіктет (50–138 рр.), імператор Марк Аврелій (121–180 рр.) [27: 58].

Основні положення філософії стоїцизму протягом століть залишаються зрозумілими й близькими широкому колу людей. Стоїки вважали, що людина, усвідомлюючи себе частиною природного й космічного цілого, розуміючи взаємозалежність усіх процесів у світі, здатна гармонійно взаємодіяти з іншими людьми, суспільством, природою та Всесвітом [6]. Усвідомлення єдності світу як спільного простору життя, відповідальність за власні дії й слова знаходять глибокий відгук і в сучасному суспільстві.

Стоїцизм, пропонуючи практики самопізнання й самовдосконалення, виступає гнучким і універсальним ученням, відкритим для кожного, незалежно від національності, віри чи соціального статусу. У центрі його філософії – людина, її внутрішня свобода, самоповага та гідність. Попри те, що стоїки визнавали фаталістичну природу певних обставин, вони підкреслювали свободу волі людини:

хоча не все в світі підвладне людині, вона завжди може обрати власне ставлення до подій і тим самим змінити якість свого життя [25: 37].

Оскільки сутність стоїцизму полягає у вмінні зупинятися, осмислювати власні дії, тверезо оцінювати події, приймати удари долі з гідністю, можемо стверджувати: стоїцизм є не лише філософським вченням, а й особливим стилем мислення, світовідчуттям та практичним способом життя, навчає жити усвідомлено, контролювати емоції й плекати внутрішню рівновагу [24: 4].

Розвиток стоїчної філософії охоплює кілька етапів:

Стародавній етап (III–II ст. до н.е.) започаткований Зеноном, Клеанфом і Хрісіппом. Цей період характеризується формуванням основних ідей стоїцизму, що ґрунтувалися на принципах самодисципліни, моральної стійкості та аскетизму. Стоїки цього періоду виступали як "учителі життя", які сповідували героїчний песимізм і духовну твердість.

Середній етап (II–I ст. до н.е.) позначений впливом платонізму й синтезом грецьких та римських традицій. Представники цього періоду Панетій, Посідоній, Боет розвивали ідеї гармонії між розумом і природою, а також прагнули адаптувати стоїчну етику до суспільно-політичного життя Риму.

Пізній етап (I–II ст. н.е.) пов'язаний із творчістю Сенеки, Епіктета та Марка Аврелія. У цей час стоїцизм набуває рис глибокого морального вчення, яке звертається до внутрішнього світу людини. Стоїки пізнього періоду розвивали ідеї самоконтролю, внутрішньої свободи та усвідомлення універсального порядку, що частково підготувало ґрунт для формування християнського світогляду [6].

Після занепаду Римської імперії стоїчні ідеї поступово втратили популярність, однак знову відродилися в епоху бароко, коли їхні етичні та моральні принципи знайшли нове осмислення у філософії, культурі, психології.

У сучасному світі інтерес до стоїцизму переживає період активного відродження. Зростання популярності

цього вчення зумовлене прагненням людей знайти внутрішню рівновагу й сенс у часи глобальної нестабільності, соціальних криз, постійних змін [16]. Стоїцизм знову стає актуальним філософським орієнтиром для тих, хто шукає способи гармонійного співіснування зі світом і самим собою.

Діють різноманітні курси, семінари та конференції, які досліджують стоїцизм і сприяють його поширенню, зокрема Stoic Week, Stoicon, Stoicism Todayblog, Stoic Mindfulness and Resilience Training та ін. Виходить щорічний журнал Stoic Magazine. У популярних соціальних мережах і на You Tube поширюються блоги й відео, присвячені практичному застосуванню стоїчних принципів, таких як ведення "Щоденника стоїка" або використання стоїцизму у професійній і повсякденній діяльності. Тисячі людей по всьому світу пишуть, читають і практикують принципи стоїцизму, проходять спеціальні тематичні курси, відвідують заходи [17].

Американський вчений Массімо Пільюччі наголошує, що стоїцизм – це не абстрактна теорія, а практична філософія життя, що допомагає людині. Разом із з Грегорі Лопесом Массімо він розробив низку практичних вправ для розвитку стоїчного мислення. Серед ключових порад авторів відповідно до теми нашого дослідження можемо виокремити такі:

- аналізувати ситуацію у більш широкому контексті [24: с. 59];
- пам'ятати, що все минає й ніщо не є довговічним [24: 104];
- бачити у труднощах нові можливості [24: 161];
- кожного вечора варто проаналізувати день та свою діяльність [24: 176];
- доцільно робити можливе для особистого й спільного політичного блага [24: 182];
- відстежувати зв'язок між розумом та тілом [24: 238];
- якщо труднощі значні, їх можна розділити на менші складові [24: 287];
- варто зосереджуватися на цінних та правильних речах [24: 295] та ін.

Такі поради мають важливе значення для формування навичок самовдосконалення, самоаналізу та внутрішньої гармонії. Вони сприяють розвитку критичного мислення й уміння раціонально реагувати на життєві виклики, що є одним з основних завдань філософії [26]. Таким чином, сучасний стоїцизм є не просто відродженням античної філософії, а й практичною методологією самоуправління, що допомагає діяти раціонально, зберігати внутрішню стійкість і людяність у світі постійних викликів.

На сучасному етапі такі філософські принципи набувають особливої актуальності для українців. З 2014 року Україна перебуває у стані війни з РФ: окуповано частину українських територій, анексовано Кримський півострів, масштабні бойові дії призвели до численних людських втрат, руйнувань, вимушених переселень [3; 15]. Українці долають ці виклики здійснюючи військовий опір і консолідуючись у волонтерстві, об'єднуючи союзників дипломатичною діяльністю, спираючись на національний характер, відповідно до сформованих історично ментальних рис, пануючих традицій та взаємопідтримці [14].

Коуч – новітня професія XXI ст., яка набуває дедалі більшої популярності у всьому світі. За даними Міжнародної федерації коучингу (International Coach Federation) сьогодні у світі налічується понад 60 тисяч сертифікованих коучів з 158 країн [4]. І якщо ще кілька десятиліть тому співпраця з коучем сприймалася як розкіш, десять років тому як ознака сучасності та престижу, то нині коучинг став звичним і ефективним інструментом розвитку. Його активно застосовують в особистісному розвитку [8; 13; 19; 24], у бізнес-середовищі та політиці [10], в освіті [20], спорті тощо, допомагаючи реалізовувати плани, втілювати мрії, досягати гармонії та балансу в різних сферах життя. Виступаючи активним партнером, коуч допомагає клієнтам долати труднощі, відкривати власні сильні сторони та досягати особистих і професійних цілей. Результати роботи

коучів можуть поширюватися далеко за межі однієї особи, впливаючи на родини, робочі колективи, соціальні спільноти.

У процесі коучингової взаємодії відбувається виявлення та активізація внутрішніх ресурсів, розвиток професійних і особистісних якостей, завдяки чому формуються нові навички та здібності, підвищується продуктивність діяльності й загальна якість життя.

Коучинг виступає універсальним інструментом особистісного та професійного розвитку, який ґрунтується на принципі партнерської взаємодії "суб'єкт – суб'єкт". Він навчає людину усвідомлено керувати власним станом, ресурсами й поведінкою, допомагає розкривати свій потенціал, підвищувати ефективність, удосконалювати комунікативні навички, вибудовувати гармонійні й продуктивні стосунки, вирішувати життєві та професійні завдання [23: 5]. Поєднуючи елементи менторства, консультування, навчання, коучинг, однак, має відмінну методологію: він не дає готових порад, а стимулює самостійно знаходити рішення через запитання, рефлексію, постановку цілей, зворотній зв'язок та ін. [8]. В основі коучингу принципи зосередження на розвитку внутрішнього спокою та духовної сили, відповідальності за власні реакції, на формуванні стійкої життєвої позиції. Це дозволяє особистості розвивати здатність до стратегічного мислення, прийняття викликів як можливостей для зростання й гармонійного співіснування з реальністю.

У технологіях коучингу поєднуються стоїчна дисципліна й етичність, гуманістична віра в потенціал особистості, екзистенційний пошук сенсу, прагматична орієнтація на результат, східна практика усвідомленості. Завдяки цьому він стає не просто технікою досягнення цілей, а комплексною філософією розвитку, що інтегрує різні культурні й інтелектуальні традиції у практичний інструментарій сучасної людини.

Так гуманістична філософія й психологія, особливо в інтерпретаціях К. Роджерса А. Маслоу, заклали

підґрунтя для сучасного бачення коучингу як процесу підтримки самореалізації. Ідея про внутрішній потенціал особистості, що потребує сприятливих умов для розкриття, перетворилася на один з наріжних каменів коучингової практики. Принцип безумовної поваги до клієнта та створення середовища довіри, характерний для гуманістичної традиції, безпосередньо відобразився у методах фасилітації особистісного розвитку.

Екзистенційні ідеї, представлені, насамперед, працями Ж.-П. Сартра, М. Гайдеггера, В. Франкла, вплинули на коучинг через акцент на пошук сенсу життя, свободу вибору, відповідальність за власне існування. У коучинговій практиці це проявляється у допомозі клієнтам знаходити індивідуальні життєві орієнтири, формувати автентичні рішення, долати кризи ідентичності тощо.

Прагматизм, зокрема у версії Дж. Дьюї та В. Джеймса, розвинув орієнтацією на практичний результат і цінність досвіду. Ключове положення прагматизму про істину як те, що "працює" в реальному житті, збігається з акцентами коучингу на досягненні конкретних змін у поведінці, мисленні чи організаційних процесах. Тут важливим стає не абстрактне знання, а те, що здатне трансформувати практику й покращити якість життя.

Вплив східних філософських традицій, зокрема буддизму, у фокусі уваги на усвідомленість, внутрішню гармонію, практики медитації. Застосування цих підходів у сучасних коучингових методиках знайшло своє вираження у спрямованості на розвиток емоційного інтелекту, подолання стресу й досягнення внутрішнього балансу.

Стоїцизм може виступати філософським підґрунтям коучингу, оскільки:

1) Пропонує перевірену тисячоліттями систему ментальної саморегуляції, внутрішнього спокою та контролю над власною реакцією на події, що здатні підтримувати особистість у складних життєвих обставинах. Ключові засади стоїцизму містять у собі потенціал для практик

особистісного та професійного розвитку. У стоїчній філософії важливу роль відіграє концепція самоконтролю та розвитку чеснот – мудрості, мужності, справедливості й поміркованості. В коучинговій практиці ці цінності трансформуються у конкретні навички: здатність приймати виважені рішення, керувати емоціями, зберігати конструктивну позицію у складних обставинах, вибудовувати гармонійні взаємини з іншими. Саме завдяки цьому коучинг, спираючись на стоїчні принципи, може сприяти не лише досягненню зовнішніх цілей, а й формуванню цілісної та етично зрілої особистості. Підтвердження знаходимо в порадах Епікетета: *«Коли ти берешся за яке діло, подумай, чим насправді є те, що маєш робити. Коли йдеш купатися, уяви собі всі ті обставини, що бувають у купальні. Одні люди входять гуртом, інші впираються, одні сваряться, інші займаються дрібними крадіжками. І так ти виконуватимеш діло безпечніше, якщо скажеш собі: "Я йду купатися й буду тримати свою волю у згоді з природою". І так поводитися в кожному ділі. Бо в такий спосіб, якщо якась трудність вирине при купелі, ти зможеш сказати: "Я бажав не лише купатися, а й тримати свою волю у згоді з природою. А я не буду її так тримати, якщо втрачу настрій через те, що трапляється"»*[18: 4].

2) Положення, що є центральним у стоїчній традиції, і полягає у розмежуванні між тим, що залежить від людини, та тим, що перебуває поза її контролем, є фундаментальним для практик коучингу, адже дозволяє усвідомити власну зону відповідальності, навчитися фокусувати увагу на тих діях та рішеннях, які справді можуть змінити ситуацію [1]. Такий підхід формує внутрішню стійкість, знижує рівень тривожності, що особливо актуально у сучасному динамічному світі. Усвідомлення, що ми не завжди можемо контролювати події, однак завжди можемо контролювати власне ставлення

до них відкриває шлях до внутрішньої свободи як до здатності приймати неминуче без розпачу й водночас діяти там, де зміни можливі. Саме така позиція активного прийняття й свідомого реагування може допомогти зберегти гідність, спокій і віру навіть у найважчі часи.

3) Важливою засадою у стоїцизмі й коучингу є акцент на постійній роботі над собою. Стоїки наголошували, що шлях до щастя та внутрішньої свободи полягає у щоденній практиці рефлексії, вправлянні у моральних чеснотах та готовності до змін. У сучасному коучингу це відображається у створенні індивідуальних стратегій розвитку, практиці постановки цілей, у формуванні відповідальності за власний прогрес. Так Сенека, розмірковуючи про засади щасливого життя, стверджував: *"Справжнє щастя полягає в чесноті: до чого зобов'язує тебе чеснота? Не думай про щось як про погане або добре, якщо це не пов'язано з чеснотою чи пороком"*[24: 70]. Марк Аврелій у "Роздумах" радив: *"Щоразу, коли хочеш звеселитися, бери до серця переваги тих, із ким живеш: у того – діловитість, у того – скромність, у того – щедрість, у того – щось інше. Бо ніщо так не звеселяє, як подобає чеснот, виявлені в їхній вдачі, та ще й коли трапляються разом, у якнайбільшому нагромадженні; саме тому їх завше треба мати напихваті"*[22: 48]. Епікет у "Бесідах" підсумовував: *"Але що таке філософія? Хіба це не просто підготування себе до того, що може статися? Хіба ти не розумієш, що означає казати: якщо я підготуюся терпіти, то хай стається все, що має статися? Бо якщо не розумієш, то ти схожий на боксера, який виходить на ринг, щойно навчившись відбивати прості удари. З рингу ти ще можеш зійти, не втративши нічого, а от якщо покинеш гонитву за мудрістю, які тоді для тебе будуть наслідки? Що кожен із нас має сказати випробуванням, які випадають на нашу долю? Саме для цього я тренувався, це те, що я вивчив!"*[13: 173].

4) Спрощеним тлумаченням є асоціювання стоїцизму із байдужістю до втрат і страждань, здатністю

спокійно приймати втрату майна, друзів чи навіть коханих. Стоїки не відмовляли людині у почуттях, не вимагали повного зречення світу (на відміну від кініків), а закликали виховувати внутрішню стійкість та врівноваженість, щоб гідно переживати як випробування, так і успіхи. Таким чином, стоїцизм виступає не лише як історико-філософська традиція, але й як методологічна основа коучингових технологій самопідтримки, пошуків ресурсів для переживання складних часів тощо.

5) Ідеї стоїцизму інтегруються у сучасні практики розвитку особистості та організацій, формуючи підґрунтя для підвищення рівня усвідомленості, психологічної стійкості, етичного лідерства, формування практик саморефлексії, розвитку стресостійкості клієнтів, підтримки у подоланні кризових станів, акцентуванні уваги на внутрішній автономії. Втім стоїчний підхід дозволяє коучингові надавати клієнтам не лише інструменти досягнення цілей, а й практикувати життєву філософію, що підтримує гармонійне поєднання особистісного благополуччя та ефективної діяльності з дотриманням чеснот. У цьому

контексті зокрема дуже цінними для дослідження є моральні листи Сенеки до Луцилія [21].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, стоїчна філософія зберігає актуальність і сьогодні, оскільки пропонує універсальні механізми подолання кризових ситуацій та збереження внутрішньої рівноваги. Коучинг як ефективна методика розвитку особистості та організацій не працює ізольовано. Фахівці можуть застосовувати для коучингової практики широкий спектр філософських ідей, різноманітні методологічні та світоглядні орієнтири, що формувалися протягом століть і не втрачають своєї актуальності.

Принципи стоїцизму можуть бути застосовані у коучингових практиках та у щоденному житті як інструменти розвитку психологічної стійкості. Вони є ефективними у подоланнях викликів, допомагають розрізняти те, що залежить від нас, і те, що перебуває поза контролем. Це не лише підтримує індивідуальну силу, а й сприяє зміцненню колективної свідомості та суспільної єдності, формуючи культуру стійкості, гідності, відповідальності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bresser F., Wilson C. What is coaching? In: J. Passmore (Ed.), *Excellence in Coaching: The Industry Guide*. London: Kogan Page, 2010. P. 9–26.
2. Holiday R., Hanselman S. *Lives of the Stoics: The Art of Living from Zenon to Marcus Aurelius*. Profile Books, 2021.
3. Hordiichuk O. The Ideological and Ontological Causes of Russia's War on Ukraine. *West versus East, Tyranny versus Democracy. ETHICS IN PROGRESS*. 2023. Vol. 14 (1). P. 4–23. URL: <https://doi.org/10.14746/eip.2023.1.1> (дата зверення: 28.08.2025).
4. International Coach Federation. URL: <https://coachingfederation.org/> (дата зверення: 28.08.2025).
5. Irvine W. *The Stoic Challenge: A Philosopher's Guide to Becoming Tougher, Calmer, and More Resilient*. W. W. Norton & Company, 2020. 192 p.
6. Marion D., Shogry S., Baltzly D. "Stoicism", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2023 Edition), Edward N. Zalta & Uri Nodelman (eds.). URL: <https://plato.stanford.edu/archives/spr2023/entries/stoicism/> (дата зверення: 28.08.2025).
7. Neenan M. *Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach* (1st ed.). Routledge, 2009. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203874417> (дата зверення: 28.08.2025).
8. Palmer S., Whybrow A. *The Handbook of Coaching Psychology*. Publisher: Routledge, 2018.
9. Pigliucci M. *How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life*. Basic Books, 2017.

10. Robertson D. *Howto Think Like a Roman Emperor: The Stoic Philosophy of Marcus Aurelius*. New York: St. Martin's Press, 2019.
11. Sherman N. "If You're Reading Stoicismfor Life Hacks, You're Missing the Point". The New York Times, May 14. Retrieved June 30, 2022. URL:<https://www.nytimes.com/2021/05/14/opinion/stoics-self-help.html> (дата звернення: 28.08.2025).
12. Stefaniuk T. Popular Stoicism. A New Chancefor Practical Philosophy or Mere Illusion? *Kultura i Wartości*. 2017. № 24.S. 45–68.
13. Голідей Р., Генсільман С. Стоїцизм на кожен день. 366 роздумів про мудрість, стійкість і мистецтво жити. Видавництво КОА, 2022. 448 с.
14. Гордійчук О. Ментальність у добу глобалізації: монографія. Житомир, Вид-во "НОВОград", 2021. 372 с.
15. Гордійчук О. Онтологічні причини війни Росії в Україні. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки*. 2023. № 2 (94). С. 86–99.
16. Гордійчук О. Перспективи & небезпеки глобалізації: соціально-філософський контекст. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2021. Випуск 39. С. 30–37.
17. Гордійчук О., Гриценко Ю. Принципи стоїцизму як опора українцям під час війни з Росією. *Матеріали II Міжнародної наукової конференції "Соціально-гуманітарні студії: інновації, виклики та перспективи"*, м. Житомир, 16-17 травня 2024 р. С. 188–191.
18. Епіктет. Енхейридion і фрагменти. Пер. О. Омецинського. Буенос-Айрес: Вид. Юліяна Середяка, 1976.
19. Заднепровська А. Живий коучинг: як бути собою і жити своє життя. Київ: Саміт-книга, 2024.
20. Кондратюк Ю., Гордійчук О., Яблонська Н., Вітюк І. Коучингові технології в розкритті внутрішнього потенціалу аспірантів. *International Scientific Journal of Universities and Leadership*. 2025. № 19. С. 127–134.
21. Луцій Анней Сенека. Моральні листи до Луцилія. Пер. А. Содомори. Львів, Априорі, 2017.
22. Марк Аврелій. Наодинці з собою: роздуми. Пер. Ростислава Паранька. Львів: Априорі, 2018.
23. Нежинська О. О., Тименко В. М. Основи коучингу: навчальний посібник. Київ; Харків: ТОВ "ДІСА ПЛЮС", 2017. 220 с.
24. Пільюччі М., Лопес Г. Нові стоїки. 52 тижні для наповненого життя. Київ, 2023. 336 с.
25. Стебельська О. Практики стоїцизму й духовні орієнтири людини в сучасному світі. *Вісник Львівського університету. Сер. філософські науки*. 2020. № 25–26. С. 37–46.
26. Фаріон О. Сутність та роль філософії в сучасних умовах. *Українська полоністика*. 2015. № 12. С. 11–18.
27. Шепетяк О. М, Шепетяк О. Т. Філософія: Підручник. Львів: Місіонер, 2020. 784 с.

REFERENCES (TRANSLATED & TRANSLITERATED)

1. Bresser, F., Wilson, C. (2010). Whatiscoaching? In: J. Passmore (Ed.), *Excellencein Coaching: The Industry Guide*. London: Kogan Page.P. 9–26 (in English).
2. Holiday, R., Hanselman, S. (2021). *Lives of the Stoics: The Artof Livingfrom Zenoto Marcus Aurelius*. Profile Books (in English).
3. Hordiichuk, O. (2023). The Ideological and Ontological Causes of Russia's War on Ukraine. Westversus East, Tyrannyversus Democracy. *ETHICS IN PROGRESS*. Vol. 14. № 1. S. 4–23 (last accessed: 28.08.2025) (in English).
4. International Coach Federation. URL:<https://coachingfederation.org/> (last accessed: 28.08.2025) (in English).

5. Irvine, W. (2020). *The Stoic Challenge: A Philosopher's Guide to Becoming Tougher, Calmer, and More Resilient*. W. W. Norton & Company (in English).
6. Marion, D., Shogry, S., Baltzly, D., "Stoicism", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2023 Edition), Edward N. Zalta & Uri Nodelman (eds.) (last accessed: 28.08.2025) (in English).
7. Neenan, M. (2009). *Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach* (1st ed.). Routledge (in English).
8. Palmer, S., Whybrow, A. (2018). *The Handbook of Coaching Psychology*. Publisher: Routledge (in English).
9. Pigliucci, M. (2017). *How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life*. Basic Books (in English).
10. Robertson, D. (2019). *How to Think Like a Roman Emperor: The Stoic Philosophy of Marcus Aurelius*. St. Martin's Press (in English).
11. Sherman, N. (2021). If You're Reading Stoicism for Life Hacks, You're Missing the Point. *The New York Times*, May 14. Retrieved June 30, 2022 (last accessed: 28.08.2025) (in English).
12. Stefaniuk, T. (2017). Popular Stoicism. A New Chance for Practical Philosophy or Mere Illusion? *Kultura i Wartości*. № 24. P. 45–68 (in English).
13. Holidey, R., Hensil'man, S. (2022). Stoyitsyzm na kozhen den'. 366 rozдумів про мудрість, стійкість і мистецтво зhyty. [Stoicism for every day. 366 reflections on wisdom, resilience and the art of living]. Vydavnytstvo KOA (in Ukrainian).
14. Hordichuk, O. (2021). Mental'nist' u dobu hlobalizatsiyi: monohrafiya. [Mentality in the age of globalization: monograph]. Zhytomyr, Vyd-vo "NOVOhrad" (in Ukrainian).
15. Hordichuk, O. (2023). Ontolohichni prychny vyiny Rosiyi v Ukrayini. [Ontological reasons for Russia's war in Ukraine]. *Visnyk Zhytomyr's'koho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka. Filosofs'ki nauky*. № 2 (94). S. 86–99 (in Ukrainian).
16. Hordichuk, O. (2021). Perspektyvy i nebezpeky hlobalizatsiyi: sotsial'no-filosofs'kyi kontekst. [Prospects and dangers of globalization: socio-philosophical context]. *Visnyk L'viv's'koho universytetu. Seriya filos. -politoh. studiyi*. № 39. S. 30–37 (in Ukrainian).
17. Hordichuk, O., Hrytsenko, Yu. (2024). Pryntsypy stoyitsyzmu yak opora ukrayintsyam pid chas vyiny z Rosiyeyu. [Principles of Stoicism as a Support for Ukrainians during the War with Russia]. *Materialy II Mizhnarodnoyi naukovoï konferentsiyi "Sotsial'no-humanitarni studiyi: innovatsiyi, vyklyky ta perspektyvy"*, Zhytomyr, 16–17 travnya 2024 r. S. 188–191 (in Ukrainian).
18. Epiktet. (1976). *Enkheirydion i frahmenty*. [Encheiridion and Fragments]. Per. O. Ometsins'koho. Buenos-Ayres: Vyd. Yuliyana Seredyaka (in Ukrainian).
19. Zadneprov's'ka, A. (2024). Zhyvyi kouchynh: yak buty soboyu i zhyty svoje zhyttya. [Live Coaching: How to Be Yourself and Live Your Life]. Kyiv: Samit-knyha (in Ukrainian).
20. Kondratyuk, Yu., Hordiichuk, O., Yablons'ka, N., Vityuk, I. (2025). Kouchynhovi tekhnolohiyi v rozkrytti vnutrishn'oho potentsialu aspirantiv. [Coaching Technologies in Revealing the Inner Potential of Graduate Students]. *International Scientific Journal of Universities and Leadership*. № 19. S. 127–134 (in Ukrainian).
21. Lutsiy Anney Seneka (2017). *Moral'ni lysty do Lutsyliya*. [Moral Letters to Lucilius]. Per. A. Sodomory. L'viv: Apriori (in Ukrainian).
22. Mark Avreliy (2018). *Naodyntsi z soboyu: rozdumy*. [Alone with Myself: Reflections]. Per. Rostyslava Paran'ka. L'viv: Apriori (in Ukrainian).
23. Nezhyn's'ka, O., Tymenko, V. (2017). *Osnovy kouchynhu: navchal'nyy posibnyk*. [Fundamentals of coaching: a textbook]. Kyiv; Kharkiv: TOV "DISA PLYUS" (in Ukrainian).
24. Pil'yuchch, I., Lopes, H. (2023). *Novi stoyiky. 52 tyzhni dlya napovnenoho zhyttya*. [New Stoics. 52 weeks for a fulfilled life]. Kyiv: Laboratoriya (in Ukrainian).
25. Stebel's'ka, O. (2020). *Praktyky stoyitsyzmu y dukhovni oriyentyry lyudyny v suchasnomu sviti*. [Practices of Stoicism and Spiritual Orientations of a Person in the Modern World]. *Visnyk L'viv's'koho universytetu. Ser. filosofs'ki nauky*. № 25–26. S. 37–46 (in Ukrainian).

26. Farion, O. (2015). Sutnist' ta rol' filosofiï v suchasnykh umovakh. [The Essence and Role of Philosophy in Modern Conditions]. *Ukrayins'ka polonistyka*. 2015. № 12. S. 11–18 (in Ukrainian).

27. Shepetyak, O. M., Shepetyak, O. T. (2020). *Filosofiya: Pidruchnyk* [Philosophy: Textbook]. L'viv: Misioner (in Ukrainian).

Receive: August 30, 2025

Accepted: September 16, 2025