

ISSN 1812-1985



*«Придумать можно все,
кроме психологии»
Л.Н.Толстой*

.....
Человеческий фактор
.....

**СОЦИАЛЬНЫЙ
ПСИХОЛОГ**
.....

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
Основан в 2000 году в Ярославле

2022 №1 (43)

ЧФ: ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

Свидетельство о регистрации - ПИ No 77-15751 Подписной индекс Агентства
"Роспечать" - 36053

Выпуск No1(43) 2022

журнал для психологов

Основан в 2000 году

Главный редактор журнала «ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР» В.В.Козлов©

Главный редактор серии «Социальный психолог» В.В.Козлов©

Редакционная коллегия серии «Социальный психолог»: А.В.Карпов, В.В.Козлов,
Н.В.Клюева, Е.В.Карпова, В.А.Мазиллов

Редакционный совет серии «Социальный психолог»: Г.В.Акопов, А.Л.Журавлев,
Т.П.Емельянова, М.М.Кашапов, Ю.А.Клейберг, В.И.Назаров, Р.С.Немов,
Ю.П.Поваренков, А.Л.Свенцицкий, Л.Ю.Субботина, В.Е.Семенов, А.С.Турчин,
А.А.Карпов, А.В.Филиппов, В.А.Янчук

УЧРЕДИТЕЛИ ЖУРНАЛА: МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ЯРОСЛАВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. П.Г. ДЕМИДОВА, НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ НАУЧНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "НАУЧНЫЙ ЦЕНТР "ИНСТИТУТ ЭРГОНОМИКИ"

Адрес редакции: 150057, г.Ярославль, ул.Матросова, дом 9, офис 206 тел.: (4852) 728-
394; факс (4852) 478-666

Отпечатано Типография «ТИТУЛ» 150000, г. Ярославль, Московский пр-т, 1А, стр.5
формат 70x100/16. Тираж 400. Заказ No 105

Оглавление

75 лет Урванцеву Леониду Петровичу – ученому, педагогу и наставнику . 6	
ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ.....	13
Абдрашитова Т.А. ПРИРОДА СМЫСЛОВЫХ ОБРАЗОВАНИЙ И СМЫСЛОВОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ	13
Власов Н.А. ИСТОРИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ГИПНОЗЕ В ДРЕВНЕМ МИРЕ	24
Гартвик Е.В. ПРОБЛЕМА ДЕТСКОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ В КОНТЕКСТЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПРАВОСУДИЯ	32
Козлов В.В. ПСИХОЛОГИЯ ПАНДЕМИИ: ОСНОВНЫЕ УРОКИ	38
Корнеев С.С. СОЦИАЛЬНАЯ И ДУХОВНАЯ ЛИЧНОСТЬ, ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ, ОБЩЕСТВЕННЫЙ И ДУХОВНЫЙ ПОДВИГ	45
Куницына В.Н., Юмкина Е.А. ПСИХОЛОГИЯ РОДСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ. 53	
Меркульев М.Ю., Меркульева Т.А. КОУЧИНГ КАК МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА И ОРГАНИЗАЦИИ 67	
Меркульев М.Ю., Шаменков Д.А. РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА НА ОСНОВЕ ТЕОРИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ АКАДЕМИКА П.К.АНОХИНА	73
Серова О.А., Ключева Н.В. РОЛЬ СЕМЕЙНОЙ ИСТОРИИ И АВТОБИОГРАФИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ	84
Силанов О. А. ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ ОНТОПСИХОЛОГИИ.....	89
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ.....	97
Акажанова А.Т. ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ВОСПИТАННИКОВ ПЕНИТЕНЦИАРНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	97
Козлова Н.В., Алексеева О.В. ИССЛЕДОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ВОСПРИЯТИЯ «ОБРАЗА ТЕЛЕСНОГО Я» У ЖЕНЩИН МЕТОДАМИ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ	104
Коровина В.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЖЕНЩИНЫ-МАТЕРИ КАК ОБЪЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ: АНАЛИЗ ПАРАМЕТРА “ПОЗИТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ”	115
Лазарева Л. И. ИНТЕГРАТИВНОСТЬ ФЕНОМЕНА СЧАСТЬЯ И УСЛОВИЯ ОБУСТРОЙСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ СТАНОВЛЕНИЯ «ЧЕЛОВЕКА СЧАСТЛИВОГО»	123
Лопатина Н.В. АГРЕССИЯ И ЕЕ РОЛЬ В ВОЗНИКНОВЕНИИ КОНФЛИКТОВ В СРЕДЕ ОСУЖДЕННЫХ	132

Решетко С. А. «ПАРАДОКС КУРЕНИЯ» В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19.....	136
Сальцына А.М. АУТОДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ.....	139
Сандалова А.В. МЕСТО И РОЛЬ МЕТОДОВ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ.....	145
Санина М. В. ВЛИЯНИЕ КОНТИНУАЛЬНОГО СОЦИАЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ, АДАПТАЦИЮ И РЕИНТЕГРАЦИЮ В ОБЩЕСТВО БЕЗДОМНЫХ ГРАЖДАН.....	156
Симонов П.А. ПРИМЕНЕНИЕ НЕЙРОГРАФИКИ КАК МЕТОДА ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В АНТИКРИЗИСНОЙ РАБОТЕ.....	165
Сорокина Е.Н. НЕЙРОГРАФИКА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ЖЕНЩИНЫ-МАТЕРИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ И ВЫСОКОМ УРОВНЕ СОЦИАЛЬНОЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ.....	172
Старовойтова Е.С. ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ АРТИСТОВ	181
Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Ланцова С.В. ПРОСОЦИАЛЬНОСТЬ МОЛОДЕЖИ: ВОЗМОЖНОСТИ МЕДИА	192
ЭКСПЕРИМЕНТ И ТЕХНОЛОГИЯ.....	199
Киселева А.А. ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА «СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ПЕДАГОГА КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ»	199
Т.Г. Киселева СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА	202
Козлова Н. В. ПРОЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ИНТЕГРАТИВНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ В ИССЛЕДОВАНИИ И КОРРЕКЦИИ «Я- КОНЦЕПЦИИ» У ЖЕНЩИН, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА	209
Колобова Н.О. ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА «РОДОВОЙ КАНАЛ».....	216
Комарова И. Ю. НЕЙРОГРАФИКА КАК ПРАКТИКА СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ.....	224
Курочкина Н.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ МЕТОДАМИ ИНТЕГРАТИВНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ У ЖЕНЩИНЫ В ПЕРИОД ВОЗРАСТНОГО КРИЗИСА.....	232
Морозюк С. Н., Морозюк Ю.В., Зарубина Л.А., Кузнецова Е.С. СВЯЗь КОММУНИКАТИВНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ И РЕФЛЕКСИИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА.....	240
Наркевич А.В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ МЕДИТАТИВНЫМИ ПРАКТИКАМИ НА САМОАКТУАЛИЗАЦИЮ ЛИЧНОСТИ.....	244

Панфилова Ю.М. ОРИЕНТАЦИЯ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ПАРТНЕРОМ В НЕЗАРЕГИСТРИРОВАННОМ БРАКЕ И ГОТОВНОСТЬ К ПЕРЕХОДУ К СЕМЕЙНО-БРАЧНЫМ ОТНОШЕНИЯМ.....	254
Пермина С.В. ОСОЗНАННОЕ ТВОРЧЕСТВО КАК СПОСОБ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССАХ АРТ-ТЕРАПИИ.....	260
Смирнова И.Д. НАСЛАЖДЕНИЕ, УПОЕНИЕ, УДОВОЛЬСТВИЕ КАК ЭКЗИСТЕНЦИЯ.....	270
Соловьева Е.В. СТРУКТУРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПАРАМЕТРОВ ЭМПАТИИ И ДЕВИАЦИЙ СТУДЕНТОВ	277
Теляковская И.Л. НЕКОТОРЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕНЕДЖЕРОВ ПРОДАЖ АВТОХОЛДИНГА	283
Трифонова С.А., Саковская О.Н. ГЕНДЕРНАЯ СПЕЦИФИКА НАПРАВЛЕННОСТИ АГРЕССИВНЫХ РЕАКЦИЙ, ИСТОЧНИКОВ ФРУСТРАЦИИ И ФРУСТРИРОВАННЫХ ЦЕННОСТЕЙ.....	291
Турчин А.С. ВЛИЯНИЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНО-ОПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА МОТИВАЦИЮ УЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ВУЗА ВОЙСК РОСГВАРДИИ.....	301
Шадиярова Г.Б. ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ВЕРУЮЩИХ МУСУЛЬМАН: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР	312
Щербаков С.О. КОМПОНЕНТЫ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ФОРМИРОВАНИЕ В ВУЗЕ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ ...	319
Якимчук Д. Ю. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРАЦИИ МЕТОДОВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ	327
Ястребова Н.А. ДИАГНОСТИКА И ТРАНСФОРМАЦИЯ СУБЛИЧНОСТЕЙ МЕТОДОМ НАПРАВЛЕННОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ С ПОСТРОЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ. АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА: «ЛОКОМОТИВ СУБЛИЧНОСТЕЙ».....	333
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	343

75 лет Урванцеву Леониду Петровичу – ученому, педагогу и наставнику



Л.П. Урванцев на кафедре (февраль 2006 г.)

Факультет психологии Ярославского государственного университета существует уже более полувека, за это время его окончила целая армия профессиональных психологов. Давно замечено, что лица выпускников бывших времен светлеют, когда вспоминают Леонида Петровича Урванцева. Став

преподавателем кафедры общей психологии ЯрГУ в далеком 1974 году, Л.П.Урванцев в течение трех с лишним десятилетий был ведущим преподавателем кафедры. Можно смело сказать, что вся творческая жизнь Леонида Петровича была связана с факультетом психологии, на котором он прошел путь от старшего преподавателя до профессора. Все эти годы он был любимым преподавателем разных поколений студентов, что безоговорочно свидетельствует – он был не только большим ученым, прекрасным преподавателем, но и замечательным человеком: Леонид Петрович был честным и порядочным, мудрым и справедливым, отзывчивым и человечным, добросовестным и трудолюбивым, требовательным и строгим. Он был высоким профессионалом, не умеющим работать «вполсилы» и на дух не переносившим «халтуры» любого рода, скромным и добрым, воспитанным, интеллигентным и деликатным... О Л.П.Урванцеве прекрасно написали его ученики [12].

Урванцев Леонид Петрович (30.01.1947 - 11.05.2006) кандидат психологических наук, профессор кафедры общей психологии Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова, член-корреспондент Международной Академии Психологических Наук, Почетный работник высшего и профессионального образования Российской Федерации.

Леонид Петрович Урванцев родился в селе Мостовое Варгашинского района Курганской области в семье учителя русского языка и литературы. Там же в 1964 году с золотой медалью закончил школу. С 1964 по 1969 г. учился в Курганском государственном педагогическом институте по специальности «Физика», закончил учебу с отличием в 1969 г. Ректоратом ВУЗа был направлен в Москву в МГПИ им. В.И. Ленина на двухгодичную стажировку по психологии, где познакомился с М.С.Роговиным и в 1971 поступил к нему в очную аспирантуру. Переехал в Ярославль после перехода М.С.Роговина в Ярославский государственный университет. В 1974 году защитил кандидатскую диссертацию и был зачислен на должность старшего преподавателя кафедры общей психологии, на которой проработал до 2006 года. В 1980 г. утвержден в должности доцента, в 1996 году переведен на должность профессора, а 19 мая 1999 года присвоено ученое звание профессора.

Не подлежит сомнению, что факультету психологии очень повезло, когда он приобрел молодого и энергичного преподавателя. Не всем известно, что сыграл свою роль его Величество Случай. Дело в том, что в 1973 году пришел работать в ЯрГУ профессор Михаил Семенович Роговин, учитель Л.П.Урванцева, была достигнута договоренность с руководством факультета и университета, что будет принят на работу на кафедру общей психологии также первый аспирант М.С.Роговина, недавно защитивший диссертацию, - Генрих Владиславович Залевский. Однако не сложилось: в Иркутске Залевского не отпустили, поэтому в Ярославль приехал второй аспирант М.С.Роговина – Леонид Петрович Урванцев.

М.С.Роговин был известным ученым, имеющим огромный авторитет в психологической науке [5-11]. Л.П.Урванцев высоко отзывался о М.С.Роговине и его работах, вместе с ним опубликовал ряд научных трудов [19-21], написал теплые воспоминания о своем учителе [27]. Благодарность учителю сохранил на всю жизнь.

Леонид Петрович Урванцев внес огромный вклад в становление научной школы М.С.Роговина [7, 10, 12], под совместной редакцией М.С.Роговина и Л.П.Урванцева был издан ряд сборников научных трудов [13-17, 4].

Леонид Петрович успешно преподавал в «Школе юного психолога» ЯрГУ для старшеклассников. Читал адаптированный для школьников курс лекций по общей психологии в рамках ярославской городской программы «Открытие». Вел факультативные занятия по психологии в гимназии г. Ярославля.

Область профессиональных интересов Леонида Петровича была чрезвычайно обширна: диагностическое мышление врача, проблемы стилевой организации познавательной деятельности, психология восприятия цвета, адаптация первокурсников к обучению в университете, психология общения врача и больного, психологическая компетентность врача, психосоматика, патопсихология, практическое мышление, психология искусства.

Подробный анализ сделанного Л.П.Урванцевым проделан его учениками [12]. В частности, они отмечают: «Им была разработана концепция диагностического мышления врача (суждения в условиях неопределенности), проведен диспозиционный анализ практического мышления (влияние семейного и средового фактора на формирование направленности на преобразование). Под руководством Л.П. Урванцева были проведены исследования психологической компетентности врача, исследования взаимодействия в диаде врач—больной, исследования копинг-поведения и психологических факторов риска развития соматических заболеваний. Более 30 лет Л.П. Урванцев работал на кафедре общей психологии факультета психологии ЯрГУ, при его участии расширился диапазон исследований на кафедре, появились новые направления. По инициативе заведующего кафедрой Ю.К. Корнилова на факультете была открыта специализация «клиническая психология», научным руководителем которой стал Л.П. Урванцев. Он был выдающимся педагогом как в медицинской (клинической), так и в общей психологии. Л.П. Урванцев оставил после себя много учеников и последователей» [12].

Не будем здесь подробнее характеризовать уникальный вклад Леонида Петровича в психологию и ее отдельные отрасли. Представляется, что в дни юбилея это сделают его не посредственные ученики и последователи.

Урванцев Л.П. является автором 135 научных и 10 учебно-методических работ, 15 статей опубликовано в центральных журналах. Учебные пособия: "Психология восприятия цвета" (1981) [23], "Психология в работе врача" (1993) [23], "Психология в соматической клинике" (1998) [25], "Психология соматического больного" (2000) [26]. Основные научные интересы — психология личности и деятельности врача,

патопсихология, психологии соматического больного, практическое мышление, когнитивные стили.

Л.П.Урванцев был ведущим методистом, признанным специалистом по преподаванию в современной высшей школе, руководителем методических конференций ЯрГУ [1-3].

В.В.Козлова судьба свела с Леонидом Петровичем еще в 70-ые годы - он был студентом у Леонида Петровича и затем работал вместе с ним на факультете. Что касается второго автора – В.А.Мазилова, то ему быть студентом Урванцева не довелось: Леонид Петрович пришел на кафедру в 1974 году, преподавал на младших курсах, а автор уже заканчивал обучение на факультете. Зато выпало счастье работать вместе с Леонидом Петровичем, его помощь и поддержка начинающего преподавателя были просто неоценимы.

Леонид Петрович был великолепным преподавателем высшей школы, удивительно тонким педагогом, прекрасным методистом. По его методическим указаниям по написанию курсовых и дипломных работ по психологии построили свою научную и исследовательскую активность не только многие поколения студентов факультета психологии, но и других гуманитарных специальностей.

Леонид Петрович был образцом ученого-исследователя и много сделал для развития психологии в Ярославской психологической школе.

Л.П.Урванцев был человеком широчайшей образованности и культуры. Его интересы были глубоки и разнообразны. Любил музыку, коллекционировал записи. Был азартным футбольным и хоккейным болельщиком. С любым собеседником легко находил общий язык, всегда был внимателен и предельно доброжелателен.

Одновременно хочется сказать, что он был для студентов демократичным, профессиональным и свободным коммуникатором.

С ним всегда было очень уютно и тепло рядом, он умел внимательно слушать другого и полностью принимать в особой позитивности. Это мы чувствовали всегда – и когда были студентами, и когда стали профессорами.



Сотрудники кафедры общей психологии.

Верхний ряд слева направо: Н.В. Костерина, О. Беляева, С.И. Ерина, Ю.К. Корнилов, Н.Н. Мехтиханова, И.Т. Крайнова, О.Н. Котова, Е.В. Драпак.

Нижний ряд слева направо: П.Н. Иванов, А.В. Панкратов, А. Харламов, Е.П. Шарапов, Л.П. Урванцев, В.В. Новиков, А. Котов (1988 г.)

Литература

1. Актуальные методические и психолого-педагогические проблемы обучения в высшей школе: Тезисы докладов II обл. науч.-метод. конференции / Отв. ред. Л.П. Урванцев. - Ярославль: ЯрГУ, 1990. - 142 с.
2. Актуальные проблемы совершенствования обучения в вузе: методика, педагогика, психология: Тезисы докладов III обл. науч.-метод. конф. / Отв. ред. Л.П. Урванцев. - Ярославль: ЯрГУ, 1992. - 131 с.
3. Актуальные проблемы совершенствования подготовки специалистов в вузе: Тезисы докладов V обл. науч.-метод. конф. / Отв. ред. Л.П. Урванцев. - Ярославль: ЯрГУ, 1999.
4. Анализ деятельности, связанной с опознанием образов / Под ред. М.С. Роговина, Л.П. Урванцева. - Ярославль: ЯрГУ, 1979. - 137 с.
5. Залевский Г. В. Михаил Семенович Роговин – опережая время / Г. В. Залевский, В. А. Мазилев, В. А. Урываев, А. В. Соловьев, Л. П. Урванцев // Медицинская психология в России. 2013. Т. 5. № 5. С. 1. DOI: 10.24411/2219-8245-2013-15010 (дата обращения: 15.09.2021)
6. Козлов В.В., Мазилев В.А. МИХАИЛ СЕМЕНОВИЧ РОГОВИН – титан методологии психологии (К 100-летию со дня рождения) // Методология современной психологии.

- Вып. 13 /Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКНИИ РАН, МАПН, 2021 с. 5-17
7. Мазилев В.А. Михаил Семенович Роговин - философ психологии (к 100-летию со дня рождения) // Психологический журнал. 2021. Т. 42. № 5. С. 100-108.
 8. Мазилев В.А. Михаил Семенович Роговин: философ психологии // Сибирский психологический журнал. – 2011. – № 40. – С. 80–88.
 9. Мазилев В.А. Михаил Семенович Роговин – методолог психологии // Методология и история психологии – 2006. – Т. 1, Вып. 2. – С. 103–113.
 10. Мазилев В.А. Последний титан: методологические работы М.С. Роговина (60-е годы XX столетия) // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2016. – N 1(36) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mpgj.ru> (дата обращения: 25.06.2021).
 11. Мазилев В. А. Уроки мастера: человек, который знал все. Несколько штрихов к портрету М. С. Роговина // Ярославский психологический вестник. 2021. Выпуск 2 (50). С. 20-27.
 12. Митрушина Н.А., Солондаев В.К., Яковлева Н.В. Леонид Петрович Урванцев — когнитивный подход к проблемам медицинской психологии // Медицинская психология в России. – 2013. – Т. 5, № 5. – С. 2.
 13. Психологические проблемы рационализации деятельности / под. ред. М.С. Роговина, Л.П. Урванцева. – Ярославль. – ЯрГУ. – 1979. – Вып. 4.
 14. Психологические исследования процесса диагностики: Межвуз. темат. сборник / Отв. ред. М.С. Роговин, Л.П. Урванцев. - Ярославль: ЯГУ, 1981. - 140 с.
 15. Психологические проблемы диагностики: Сборник научных трудов / Под ред. М.С. Роговина, Л.П. Урванцева. - Ярославль: ЯрГУ, 1985. - 151 с.
 16. Познавательные процессы в деятельности: Сборник научных трудов / Отв. ред. М.С. Роговин, Л.П. Урванцев. - Ярославль: ЯрГУ, 1987. - 168 с.
 17. Познавательные процессы: теория, эксперимент, практика: Сборник научных трудов / Отв. ред. Л.П. Урванцев. - Ярославль: ЯрГУ, 1990. - 147 с.
 18. Роговин М.С., Соловьев А.В., Урванцев Л.П. Психологическая природа неопределенности // Проблемы экспериментальной психологии и ее истории. – М., МГПИ. – 1973. – С. 187–230.
 19. Роговин М.С., Соловьев А.В., Урванцев Л.П. Уровневая структура действия // Психологическая рационализация деятельности. – Ярославль: ЯрГУ. – 1978. – С. 10–21.
 20. Роговин М.С., Урванцев Л.П., Иванов Л.М. Структурно-уровневый анализ соотношения субъективных и объективных компонентов процесса познания (при исследовании восприятия, представлений и мышления) // Вопросы философии. – 1985. – № 2. – С. 48–61.
 21. Урванцев Л.П. Формирование суждений в условиях неопределенной визуальной стимуляции: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М. – 1974.
 22. Урванцев Л.П. Для чего нужна медицинская психология // Вестник высшей школы. – М. – 1988. – № 7. – С. 33–36.
 23. Урванцев Л.П. Психология восприятия цвета: Учебное пособие / Л.П. Урванцев. - Ярославль : ЯГУ, 1981. - 65 с.
 24. Урванцев Л.П. Психология в работе врача / Л.П. Урванцев. – Ярославль: ЯрГУ, 1993.
 25. Урванцев Л.П. Психология в соматической клинике: Учебное пособие для студентов вузов / Л.П. Урванцев. - Ярославль: ЯрГУ, 1998. - 159 с.
 26. Урванцев Л.П. Психология соматического больного / Л.П. Урванцев. – Ярославль: ЯрГУ, 2000.
 27. Урванцев Л.П. Об учителе с благодарностью // Сибирский психологический журнал. – 2006. – № 24. – С. 9–12.

***В.В.Козлов**, президент МАПН, доктор псих. наук, профессор, **В.А.Мазилев**, д.пс. н., профессор*

ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ

Абдрашитова Т.А.

ПРИРОДА СМЫСЛОВЫХ ОБРАЗОВАНИЙ И СМЫСЛОВОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается исследование корректирующих возможностей совместно-диалогического консультирования в отношении смысловой регуляции у ПАВ-зависимых. Экспериментальные исследования смысловых образований основаны на методологических принципах анализа личности, которые были сформулированы в общепсихологической теории деятельности А.Н. Леонтьевым

Abstract: the article considers the study of corrective possibilities of collaborative dialogic counseling in relation to semantic regulation in substance-dependent patients. Experimental studies of semantic formations are based on the methodological principles of personality analysis, which were formulated in the general psychological theory of activity by A. Leontiev

Ключевые слова: аддикция, смысловая регуляция, совместно-диалогическое консультирование.

Keywords: addiction, conceptual regulation, collaborative dialogue counseling.

Поскольку предметом исследования является динамика смысловых образований, а цель состоит в исследовании корректирующих возможностей совместно-диалогического консультирования в отношении смысловой регуляции у ПАВ-зависимых, то рассмотрим содержательную сторону этих основных категорий.

Экспериментальные исследования смысловых образований основаны на методологических принципах анализа личности, которые были сформулированы в общепсихологической теории деятельности А.Н. Леонтьевым [1]. Он впервые создал представление о развитии личности как процессе становления связанной системы личностных смыслов. Позднее для обозначения базовой единицы было введено понятие «смысловое образование», центр которого составляют личностные смыслы.

В общепсихологической теории деятельности А.Н. Леонтьева проблема «семантики» деятельности занимает ключевое положение. В ней понятие смысла тесно связано с понятием мотива: сам личностный смысл дефинируется как отношение мотива к цели. А.Н. Леонтьев утверждал, что развитие смыслов – это продукт развития мотивов деятельности, а вопрос о смысле есть всегда вопрос о мотиве, потому что психологический анализ сознания должен предполагать прежде всего смысловой анализ сознания, то есть анализ мотивации. По А.Н. Леонтьеву, мотивы личности могут быть номинальными и реально действующими. Первые не имеют личностного смысла, поскольку являясь лишь мотивировками и

благовидными предложениями, не выполняют реально функцию побуждения и смыслообразования. Он определяет их как только «знаемые», но не побуждающие никаких действий. Реально действующие же мотивы могут быть мотивами-стимулами и смыслообразующими. Именно соотношение этих мотивов образует главное иерархическое соподчинение в личностно-смысловом аспекте мотивации, для описания которого А.Н. Леонтьев применил термин смыслообразующие мотивы и личностные смыслы. Ф.В. Басин – «значащие» переживания, Л.И. Божович – смысловая сфера личности, А.Г. Асмолов – смысловые установки, В.К. Вилюнас – эмоционально-непосредственные переживания личности, Б.С. Братусь – смысловые ценности и другие [2, с.105-106;].

Смысловые мотивы всегда «занимают более высокое иерархическое место, даже если они не обладают прямой эффективностью. Являясь ведущими в жизни личности, для самого субъекта они могут оставаться «за занавесом» - и со стороны сознания, и со стороны непосредственной аффективности. В отличие от них мотивы-стимулы могут придавать темп и интенсивность деятельности, но они не обладают функцией смыслообразования, поскольку не порождают личностных смыслов и смысловых установок.

Согласно А.Н. Леонтьева, *личностный смысл является одной из главных образующих человеческого сознания. В общепсихологической теории деятельности он проявляется двояким образом: содержательно, по способу своего происхождения и функционального, по форме существования в сознании личности.* В структуре деятельности личностный смысл определяется как отношение мотива к цели или условиям, а в структуре сознания – как «значение значения для субъекта». Собственно для избегания возникшего удвоения терминов А.Н. Леонтьев ввел понятие «личностный смысл».

Смысл цели действия личности определяется тем, какому мотиву оно служит, удовлетворению какой потребности, которая определена в этом мотиве, оно способствует. Здесь следует иметь в виду, что связь мотива и цели может быть не столь очевидной и однозначной. Сложность состоит в том, что, во-первых, сам мотив может быть не осознан личностью, а во-вторых, мотиву могут соответствовать различные по внешним проявлениям действия личности. Это и обуславливает неоднозначность смысла цели. Он нередко остается «за занавесом сознания», т.е. не существует в сознании в готовом виде. Смысл может определяться в результате внутренней активности личности, направленной на поиск ответов на вопросы о том, какому мотиву служит мое действие и действительно ли оно соответствует этому мотиву. Как правило, эта активность не является сознательной и правильно регулируемой за исключением критических ситуаций или условий, специально организованной деятельности, где она становится сознательной рефлексией.

Смыслом обладают не только действия, но и обстоятельства, в которых они совершаются для достижения целей. Смыслы этих обстоятельств и условий

могут быть благоприятствующими или препятствующими, причем как объективно, так и субъективно. В практике психологического консультирования ПАВ-зависимой молодежи мы чаще встречаемся с субъективным надением условий достижения цели (не употреблять наркотики) преградным смыслом, что обнаруживает значительную неосознаваемую защитную направленность смысловой регуляции поведения.

По А.Н. Леонтьеву, *личностный смысл имеет две главные формы презентации в сознании: аффективная и вербальная*. Эмоциональные переживания как аффективная субъективная форма не является рациональной оценкой, а возникает за реализацией мотива. Вербальная форма личностного смысла является воплощением его определенных систем социально вербальных и зафиксированных значений. Воссоздание, реконструкция смысла становятся возможной в условиях анализа личностью своих действий и эмоциональных проявлений. При этом имеют в виду, что личностный смысл не ограничивается эмоциональными переживаниями, а сама вербальная форма его существования не всегда адекватна, поскольку личностный смысл трудно полностью выразить словами.

Личностные смыслы (цели, действий, обстоятельств и условий достижения цели), а также *система личностных смыслов является центром смысловых образований личности как «базовые единицы личности», «ядра личности»* [1, с.35]. В таком значении используется понятие «смысловые образования личности» А.Г. Асмоловым, Б.С. Братусем, Б.В. Зейгарник, В.А. Петровским и другими. Современные исследователи отмечают, что теоретический фундамент проблемы смысловых образований личности и смысловой регуляции жизнедеятельности заложен в трудах А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и Л.С. Выготского. Так, идея активного и пристрастного характера сознания была отчетливо выражена С.Л. Рубинштейном, подчеркнувшим, что сознание это не только отражение, но и отношение человека к окружающему: «*Всякий вообще акт познания мира есть вместе с тем и введение в действие новых детерминант нашего поведения.*»

До А.Н. Леонтьева идея смысловых образований личностного смысла разрабатывалась Л.С. Выготским, употребившим для описания этой психологической реальности термин *«динамические смысловые системы»*. Он впервые ввел это понятие в контексте анализа конкретных механизмов интеграции психических процессов сознания. Это понятие оказалось адекватным для определения единицы, которая выражает единство аффективных и познавательных процессов. В частности, он пишет: «*Анализ, расчленяющий сложное целое на единицы показывает, что существует динамическая смысловая система, представляющая собой единство аффективных и интеллектуальных процессов*» [3, с. 54]. Этот анализ показал, что во всякой идее содержится в переработанном виде аффективное отношение человека к действительности, представленной в этой идее. Он позволяет «*раскрыть прямое движение от*

потребности и побуждений человека к известному направлению его мышления и обратное движение от динамики мысли к динамике поведения и конкретной деятельности личности» [3, с. 54]

Понятие «динамические смысловые системы» чаще рассматривается как синоним смысловых образований личности. Именно в этом значении это понятие применяется Васильевым, Поплужным, О.К. Тихомировым, С.М. Джакуповым в контексте описания процессов смысловой регуляции познавательной деятельности, А.Г. Асмоловым – в контексте проблемы структуры личности, Д.А. Леонтьевым - в контексте развития представлений о закономерностях структурной организации личности в смысловой концепции личности .

В связи с активными исследованиями, осуществляемыми с позиций смыслового подхода, наблюдается тенденция к терминологической дифференциации. Впервые В.К. Вилюнас отказался от чрезмерно обобщающего понятия «смысл» и ввел в научный обиход понятие «смысловые образования», для того чтобы подчеркнуть их особенность: отражение не объективных самих по себе свойств объектов, а их отношение к удовлетворению потребностей личности. В то время как первое развернутое определение смысловым образованиям личности сделал Е.В. Субботский. Оно возникло в результате обобщения данных экспериментального изучения поведения детей в социальных ситуациях, которые свидетельствовали о том, что изменение позиции личности возможно лишь вследствие изменения смысла ситуации.

А.Г. Асмолов и Е.Е. Насиновская предложили более полное определение, согласно которому *«смысловые образования – это порожденные развитием деятельности субъекта психические образования, в которых в специфической форме отражено пристрастное, индивидуализированное отношение субъекта к миру»* [4, с. 219]. Такими психическими образованиями, по их мнению, служат смыслообразующие мотивы, личностные смыслы и смысловые установки. Дальнейшие экспериментальные исследования Е.Е. Насиновской личностно-смыслового аспекта мотивации углубили представления о природе смысловых образований личности. Они дефинируются как «психические образования (презентированные или не представленные сознанию)», характеризующие собственно личностное развитие человека и определяющие личностно-смысловую сторону его мотивации. Смысловые образования формируются в течение индивидуальной жизни субъекта, несут в себе субъективное отношение индивида к разнообразным объектам (данным во внешнем и внутреннем планах) и неизбежно участвуют в жизни личности, то есть являются одновременно и эмоционально-оценочными, и действенными образованиями [4, с. 3]. По мнению Е.Е. Насиновской, «слитность с областью «Я»», ощущение внутренней необходимости действия следует считать одним из основных субъективных признаков смыслового образования, в частности, смыслообразующего мотива. Так подчеркивается *активно-действенный характер смысловых образований*

личности в жизнедеятельности, которые представлены смыслообразующими мотивами, смысловыми установками и личностно-значимыми эмоциональными переживаниями.

Смыслообразующие мотивы в ряду смысловых образований занимают ведущее место. Как отмечалось выше, согласно А.Н. Леонтьева, психологический анализ сознания должен быть смысловым анализом сознания. Под последним понимается анализ личностно-смыслового аспекта мотивации для описания которого и были введены им понятия смыслообразующих мотивов, личностного смысла. Смыслообразующие мотивы могут не осознаваться, но они всегда побуждают к определенным действиям и порождают личностные смыслы, смысловые установки личности. В этом состоит их принципиальное отличие от номинальных («знаемых») мотивов и мотивов-стимулов. Соподчинение смыслообразующих мотивов, их относительно устойчивая иерархия характеризует этот этап развития личности с точки зрения ее зрелости и сознательности. В этом случае личность рассматривается как связанная система личностных смыслов. Именно в зависимости от смыслообразующего мотива наделяются личностным смыслом все элементы структуры жизнедеятельности, побуждаемой этим мотивом, и объекты, которые включаются в круг жизнедеятельности личности. Таким образом, мотив выступает как основное, ведущее смысловое образование по отношению к производным смысловым образованиями, возникающим в процессе развертывания деятельности.

Второй вид смысловых образований включает в себя *личностно-значимые переживания* и является субъективной формой существования личностного смысла. Личностно-значимые переживания связаны со смысловой мотивационной структурой. *Они косвенно выражают смыслообразующий мотив или личностный смысл, возникая в пределах смысловых отношений.* Речь идет о таких эмоциональных переживаниях, которые сигнализируют о том смысле, который имеют для личности определенные объекты, явления или события. Личностно-значимые («значащие») переживания не являются рациональной оценкой событий или ситуации, поступка и т.д. Они возникают вслед за актуализацией мотива, в котором опредмечена потребность личности и до того мотива, когда личность дает рациональную оценку произошедшего. Эмоциональное переживание, по А.Н. Леонтьеву служит непосредственно чувственной формой отражения тех отношений, которые возникают между мотивами и возможностью успешной их реализации. Личностно-значащие переживания как смысловые образования выполняют свою ориентирующую, побудительную функцию независимо от их модальности.

Будучи образующей человеческого сознания, личностный смысл имеет объективную форму существования в виде объективного отношения личности к целям, средствам, включенным в деятельность, с точки зрения ее смыслообразующего мотива. Это объективно существующее отношение отражено в понятии смысловой установки личности, разработанным А.Г.

Асмоловым в концепции уровневой установочной регуляции деятельности [5]. По его мнению, если личностный смысл функционирует в плане сознания, то смысловая установка является выражением личностного смысла в деятельности. В установочной регуляции деятельности уровень смысловых установок занимает ведущее место. *Смысловая установка личности «актуализируется мотивом деятельности и представляет собой форму выражения личностного смысла в виде готовности к совершению определенным образом направленной деятельности»* [5,с.62]. В своей субъективной форме существования личностный смысл принадлежит сфере сознания, а в объективной форме как смысловая установка относится к мотивационной сфере личности, участвуя в детерминации жизнедеятельности.

Е.Е. Насиновская указывает на неоднозначность природы смысловых установок, поскольку они выражают и реализуют в деятельности определенные личностные смыслы, различающиеся по степени обобщенности и устойчивости. Она предложила различать смысловую установку: фиксированное образование и конкретно-ситуативную смысловую установку. Фиксированная смысловая установка может произойти в результате повторения сходных ситуаций или с первого раза в условиях обостренно-значимых ситуаций. Она представляет собой устойчивую диспозицию и обладает консервативным характером, оказывая влияние на выбор мотива в определенных обстоятельствах. Смысловая установка может выступать и как динамическая характеристика. Это относится к тем ситуациям, где она выступает как готовность личности к совершению определенных действий. Например, личностный смысл одного и того же действия по оказанию помощи другому человеку и соответствующая установка будут различными в зависимости от переживаемых эмоциональных состояний лицом, оказывающим помощь.

Итак, три вида смысловых образований составляют смысловой аспект мотивации личности. Смыслообразующие мотивы и фиксированные смысловые установки представляют собой относительно стабильные смысловые образования, которые характеризуют структуру личности. В то время как ситуативные смысловые установки и непосредственно личностно-значимые «значащие» переживания являются динамическими образованиями и их проявление зависит от конкретных условий, разворачивающихся ситуаций и событий в жизнедеятельности личности.

В настоящее время в общий ряд смысловых образований кроме трех рассмотренных выше относят *личностные ценности*, имея ввиду их побудительную функцию, как у потребностей и мотивов. В последние годы наметилась тенденция рассматривать ценности с точки зрения их участия в смысловой регуляции деятельности, например, в работах Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева, О.А. Тихомандрицкой, Е.М. Дубовской и других .

По функциональному месту и роли в мотивационной структуре *личностные ценности относят к классу устойчивых мотивационных*

образований. Последние обладают побуждающей силой, порождая конкретно-ситуативные мотивы. Д.А. Леонтьев отмечает, что мотивирующее действие личностных ценностей не ограничивается конкретными деятельностью и ситуацией. Они соотносятся со всей жизнедеятельностью человека, обладают стабильностью. Изменение ценностей – это одно из чрезвычайных событий в жизни человека, возникающее очень редко и в результате крайних обстоятельств, близких к критическим. Учитывая то, что в структуре смысловой регуляции потребности и личностные цели занимают одно и то же место, он провел их сравнительный анализ. Согласно этим данным, в отличие от потребностей, личностные ценности: обладают неизменной значимостью и побудительной силой, не зависят от конкретной ситуации, локализованы «снаружи» (в социальном опыте общества), «притягивают» к себе, направляют личность в желательном направлении (к идеалу).

Принципиальное отличие личностных ценностей от личностных смыслов состоит в степени осознанности. Б.С. Братусь указывает на то, что когда личностью уже решена «задача на смысл» и речь идет о той или иной форме осознанности, отрефлексированности наиболее общих смысловых образований, то уместно говорить о личностных ценностях, отличая их от личностных смыслов, которые не всегда носят осознанный характер: «Личностные ценности – это осознанные и принятые человеком общие смыслы его жизни».

Он не случайно делает акцент на осознанности. Личностные ценности следует отличать от номинальных, которые декларируются личностью, но не соответствуют смысловому, эмоционально-переживаемому и задевающему личность отношению к жизни. Такие ценности не включены реально в смысловую регуляцию «не имеют по сути дела касательства к смысловой сфере, более того, могут стать бутафорией, маскирующей совсем иные личностные устремления». Личностные ценности – это смысловые образования, регуляция со стороны которых обеспечивает поддержку смысла существования личности. Именно ценностное восприятие позволяет человеку пережить страдания и кризисы осмысленно. Именно личностные ценности, включенные в смысловую сферу, осознанные создают условия для самоактуализации («быть, а не казаться»).

Личностным ценностям принадлежит главная роль в одной из важнейших функций смысловых образований, которая состоит в том, что любая деятельность и действие человека может оцениваться и регулироваться со стороны ее успешности в достижении тех или иных целей и со стороны ее нравственной оценки. Последняя подразумевает внеситуативную опору, относительно самостоятельный психологический план. Этой опорой и становятся для человека смысловые образования, в особенности в форме их осознания – личностных ценностей, поскольку сами по себе они задают не конкретные мотивы и цели, а плоскость отношений между ними, самые общие принципы их соотношения. Так, честность как смысловое образование – это не мотив, а общий принцип соотношения мотивов, целей и средств жизни, реализуемый в каждой конкретной

ситуации жизни. Для одного случая это будет пересмотр целей или способов достижения, а для другого случая – отказ и т.д. Таким образом, *смысловая регуляция* – это не совокупность рецептов к действиям и поступкам, а общие принципы, которые в разных ситуациях реализуются разными внешними, но едиными по внутренней сути, действиями. *Смысловая регуляция предполагает то, что «на основе этих принципов оценивается и регулируется деятельность не с ее целесообразной и прагматической стороны, а со стороны нравственной, смысловой, т.е. со стороны того, насколько правомерны с точки зрения этих принципов реально сложившиеся в данной деятельности отношения между мотивами и целями, целями и средствами их достижения».*

Д.А. Леонтьев к смысловым образованиям помимо личностного смысла как составляющей сознания, смысловой установки, смыслообразующего мотива и личностных ценностей относит *смысловой конструкт* и *смысловую диспозицию* (отношение). Взаимосвязи между этими смысловыми структурами, согласно его концепции, реализуются в процессах смыслообразования. Воздействие на сознание и деятельность оказывают только личностные смыслы и смысловые установки конкретной деятельности, порождаемые как мотивом этой деятельности, так и устойчивыми смысловыми конструктами и диспозициями личности. Мотивы, смысловые конструкты и диспозиции образуют второй иерархический уровень смысловой регуляции личности. Внешний уровень систем смысловой регуляции составляют личностные ценности. Они выступают смыслообразующими по отношению ко всем остальным структурам. Таким образом, Д.А. Леонтьев выделил три уровня в системе смысловой регуляции.

По завершении анализа составляющих смысловую сферу личности необходимо определить понятие «смысловая регуляция». Д.А. Леонтьев охарактеризовал функциональную роль психики как реализацию жизнедеятельности человека, ориентацию в окружающем мире на основе субъективных образов действительности. *Психическая регуляция* жизнедеятельности направлена на адаптацию человека к качественным особенностям среды, максимальную «вписанность» в нее, без выделения себя из нее. И лишь с того момента, как жизнедеятельность человека сама становится предметом отношения со стороны субъектов этой жизнедеятельности возникает *личностная регуляция*. Теперь в сознании человека отражается не только внешний объективный мир, но и его отношение к нему. Человек выделяет себя из окружающей действительности, определенным образом относится к различным ее сторонам и переживает эти отношения.

По мнению Д.А. Леонтьева, именно смысловая сфера осуществляет функции выделения субъектом себя из окружающего мира, презентации и структурирования им своих отношений с миром и подчинения своей жизнедеятельности этой устойчивой структуре отношений, а не внешним воздействиям и импульсам. Следовательно, *смысловая сфера* – «особым образом организованная совокупность смысловых образований (структур) и связей между

ними, обеспечивающая смысловую регуляцию целостной жизнедеятельности субъекта во всех ее аспектах» [1, с. 176].

С его точки зрения, отличие и соотношение смысловой регуляции с другими системами регуляции дают ответы на вопрос: «почему люди делают то, что они делают?».

Логике удовлетворения потребностей соответствует ответ: «Потому, что я хочу», логике реагирования на стимул – «Потому, что он первый начал», логике стереотипа – «Потому что я всегда так делаю». Эти системы регуляции считаются свойственными и человеку, и животным. Логика четвертого ответа специфична для человека, но не личности и отражает социальные экспектации: «Потому что все так делают». Ответ: «Я сделал это, потому что это важно для меня» проистекает из логики смысла.

Логика первых трех ответов не выходит за рамки конкретной ситуации, задана этой ситуацией. Логика социальных ожиданий относительно расширяет контекст деятельности, включая значимых лиц в структуру отношений. Действие, которое ориентируется на смысл подразумевает ориентацию на всю систему отношений с миром в целом и дальнюю временную перспективу. Эти логики

Д.А. Леонтьев считает возможным рассматривать как измерения человеческого действия или как проекции целостного действия на каждое из этих изменений. Фактически каждая из этих логик-измерений представляет собой определенную систему регуляции и в том числе, смысловую.

Различия смысловой регуляции связаны с уровнем развития соответствующих механизмов. Рассмотрим ниже систему измеряемых показателей, которые отражают индивидуальные характеристики механизмов смысловой регуляции и были частью предмета нашего экспериментального исследования.

1. *Телеологичность – казуальность* поведения задает одно из важнейших измерений индивидуальных различий в организации смысловой сферы. Оно отражает общую ориентацию личности на смысл, а не причину своих действий. Доминирование смысловой регуляции над другими регуляторными системами проявляется в телеологичности – независимости от конкретной ситуации, зрелости Я, контроле над эмоциями и потребностями, расширенной временной перспективы. Для изучения этого конструкта нами применялась методика предельных смыслов.

2. *Общий уровень осмысленности жизни* проявляется как количественная мера степени и устойчивости направленности личности на определенный смысл. Энергию и стойкость придает личности устойчивый смысл жизни. Степень осмысленности жизни, смысловые ориентации жизни изучались нами с помощью методики «Смысложизненные ориентации».

3. Структурная организация смысловых систем включает в себя несколько параметров. Первые три отражают иерархию мотивов: широту связей личности с миром, степень их иерархизированности и общую структуру. Мы

исследовали этот показатель с помощью методики предельных смыслов, согласно которой широте связей соответствуют количество предельных смыслов и продуктивность, степени иерархизированности – количество узловых категорий и индекс связности, а качественный анализ дает представление об общей структуре.

4. Степень осознанности смысловой регуляции проявляется в эффективности управления собственным поведением, активной жизненной позиции как способность управлять событиями своей жизни и судьбой в целом. Этот параметр индивидуальных различий в организации смысловой сферы, уровне смысловой регуляции отражают содержательные индикаторы методики предельных смыслов – децентрация, негативность и рефлексивность.

5. Временная локализация ведущих смысловых ориентиров. В основе этого параметра лежит представление о том, что восприятие мира как целого во временной перспективе является предпосылкой смысловой регуляции. Он изучался нами с помощью методики «Смысложизненные ориентации». Наиболее информативными являются данные по шкале «Цели в жизни», показывающие наличие целей в будущем, в перспективе, осмысленность и направленность жизни. Шкала «Процесс жизни» отражает субъективное отношение к жизни и восприятие ее как наполненный смыслом или пустой. Оценка удовлетворенности прожитой жизнью, ее продуктивности и осмысленности производилась по шкале «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией».

На основании анализа состояния проблемы смысловых образований личности и смысловой регуляции сделаны следующие **выводы**:

1. Теоретико-методологическую основу изучения смысловых образований составляют идеи С.Л. Рубинштейна о смысловом анализе поведения, смысле и значениях, «семантике» поведения; положения Л.С. Выготского о динамической смысловой системе как единице, выражающей единство аффективных и познавательных процессов и общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева с центральным вопросом о «семантике» деятельности, анализом значений и смыслов как «образующих» индивидуального сознания, определением личностного смысла и смыслообразующих мотивов.

2. Личностный смысл узко определяется как главная образующая сознания (отношение мотива к цели) и широко – как оценка жизненного значения для субъекта объективных обстоятельств и его действий в них. Личностный смысл может быть осознан или оставаться за пределами осознания. Он проявляется в объективной форме в виде смысловых установок, а субъективно – в виде личностно - «значащих» переживаний. Специфическая функция личностного смысла как элемента смысловой регуляции состоит в презентации субъекту роли и места отражаемых явлений и объектов в его жизнедеятельности.

3. Смысловые образования дефинируются как «ядро» личности, в центре которых находится связная система личностных смыслов как

составляющая сознания и как психическое глубинное образование, которое отражает пристрастное и индивидуализированное отношение личности к миру. Смысловые образования, будучи представленными или не представленными в сознании определяют личностно-смысловую сторону мотивации личности. Виды смысловых образований составляют: смыслообразующие мотивы, смысловые установки, личностно-«значащие» переживания, личностные ценности, а также смысловые конструкты и диспозиции.

4. Смысловая регуляция предполагает ориентацию личности в поступках и деятельности на всю систему отношений с миром в целом и дальнюю временную перспективу. Она имеет уровневое строение. Высший уровень смысловой регуляции составляют личностные ценности, которые являются смыслообразующими по отношению к находящимся на втором уровне мотивам, конструктам и диспозициям, а также по отношению к образующим третий уровень личностным смыслам и смысловым установкам.

5. Смысловая сфера личности является особым образом структурированной совокупностью связей смысловых образований, обеспечивающая смысловую регуляцию всех сторон жизнедеятельности субъекта. Благодаря смысловой сфере субъект выделяет себя из окружающего мира, представляет в сознании и структурирует свои отношения с миром, подчиняя им свою жизнедеятельность.

6. Различия смысловой регуляции связаны с уровнем развития соответствующих механизмов. К параметрам индивидуальных различий смысловой регуляции и смысловой сферы личности относятся: телеологичность – казуальность поведения, общий уровень осмысленности жизни, структурная организация смысловых систем, степень осознанности смысловой регуляции и временная локализация ведущих смысловых ориентиров.

Итак, в соответствии с целью и задачами нашего исследования нами был предпринят анализ современного состояния методологических и теоретических проблем психологического консультирования на постсоветском пространстве и за рубежом, а также анализ проблемы смысловой сферы личности.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Леонтьев Д.А. Психология смысла: Дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.01. – М., 1999. – 535 с.
2. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1981. – № 2. – С. 46-56
3. Выготский Л.С. Избранные психологические произведения. – М.: Соцэкгиз, 1956. – 521 с.
4. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. – М.: Педагогика, 1983. – Т.2. – 318 с.

5. Асмолов А.Г., Братусь Б.С., Зейгарник Б.В., Петровский В.А., Субботский Е.В., Цветкова Л.С. О некоторых перспективах исследований смысловых образований личности // Вопросы психологии. – 1979. – № 3.-С. 35-45.

Власов Н.А.

ИСТОРИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ГИПНОЗЕ В ДРЕВНЕМ МИРЕ

Аннотация: в статье представлен историко-психологический анализ социальных представлений о гипнозе в Древнем мире. Работа разделена на три основных раздела, в которых описывается использование трансовой работы на Древнем Востоке (на примере шумерской и индийской цивилизаций), в Древнем Египте и в эпоху Античности (на примере греческой и римской цивилизаций). Каждый раздел включает в себя краткий исторический экскурс, характеризующий социокультурный контекст, в котором возникали те или иные гипнотические практики. В конце статьи проводится анализ полученных данных по трем основным позициям – функциональной, ролевой и технической, что позволяет сделать обобщающий вывод о представлениях о гипнозе в Древнем мире как о своего рода способе «связи» с божественным, обретение особого нуминозного опыта с конкретными и прагматичными целями, такими как лечение или прорицание.

Ключевые слова: история психологии, гипноз, Древний мир, Древний Восток, Древний Египет, Античность.

Abstract: the article presents a historical and psychological analysis of social representations about hypnosis in the Ancient world. The work is divided into three main sections, which describe the use of trance work in the Ancient East (using the example of Sumerian and Indian civilizations), in Ancient Egypt and in the era of Antiquity (using the example of Greek and Roman civilizations). Each section includes a brief historical digression describing the socio-cultural context in which certain hypnotic practices arose. At the end of the article, the analysis of the data obtained is carried out on three main positions – functional, role and technical, which allows us to make a generalizing conclusion about the ideas of hypnosis in the Ancient world as a kind of way of "connection" with the divine, the acquisition of a special numinous experience with specific and pragmatic goals, such as treatment or divination.

Keywords: history of psychology, hypnosis, ancient world, ancient east, ancient Egypt, antiquity.

Актуальность исследования. Как известно, любое явление может быть понято только с учетом истории его возникновения и развития. Феномен гипноза

известен тысячи лет (хотя следует помнить, что само слово «гипноз» было введено в обиход лишь в XIX веке), поэтому у людей были определенные представления о нем в течение этого времени, так как человеку свойственно объяснять те или иные явления социального и природного мира. В.А. Кольцова указывает на то, что для истории психологии может быть ценным не только генезис научной мысли, но и генезис житейских и религиозных представлений о психическом [6]. Из этого следует, что феномен гипноза может быть рассмотрен не только в рамках научной психологии.

С позиций источниковедения историческим источником может считаться продукт целенаправленной человеческой деятельности, который может быть использован для получения информации о человеке, его деятельности и обществе [8]. Источниковая база представлений о гипнозе в Древнем мире довольно скудна и представляет собой, согласно Л.Н. Пушкареву, письменный тип материала, представленный преимущественно в виде исторических трудов, либо, значительно реже, в виде законов.

Историография вопроса представлена в трудах Ж. Беккио и Ш. Жюслена [2], М.Н. Гордеева и В.Г. Евтушенко [3], С. Линна и И. Кирша [7], В.Е. Рожнова [10], А.П. Слободяника [11] и М. Япко [13]. Общим «слабым местом» в них является то, что эти монографии не имеют своей целью историко-психологическое исследование; из этого следуют их основные особенности: фрагментарность представленных данных, отсутствие анализа представлений о гипнозе с социально-культурных и исторических позиций, недостаточность полученных выводов (там, где они есть). Все это обосновывает актуальность нашего исследования.

Представления о гипнозе на Древнем Востоке. В понятие «Древний Восток» обычно включают государства, располагавшиеся в Азии до начала периода эллинизма. В рамках нашей работы мы рассмотрим представления о гипнозе в Месопотамии и Индии.

Месопотамия представляет собой историко-географический регион в Азии, расположенный в долине двух рек, Тигра и Евфрата, поэтому в русском языке часто используется другой термин – Междуречье. Избыток продовольствия (эта зона входит в т.н. «Плодородный полумесяц» [4]) позволил возникнуть в этой области первой из известных цивилизаций, произвести урбанистическую революцию. Начало истории некоторые авторы связывают с шумерами – древним населением южной Месопотамии; благодаря им произошло возникновение древнейшей цивилизации, появилась письменность, первые города и государства в Азии (и, видимо, во всем мире) [1].

Древние шумеры были знакомы с гипнозом. В жреческой школе города Урука, в третьем тысячелетии до нашей эры, хранился древний клинописный документ. Согласно фрагментам этой реликвии, наиболее образованные жрецы лечили больных при помощи внушения во сне; им также были известны три степени глубины гипнотического транса – легкая, средняя и тяжелая [12].

Внушения, применяемые шумерскими жрецами, были похожи на молитвы, в ходе которых они настолько истово обращались к богам, что получали от них «ответ», являвшийся исцелением или решением той или иной проблемы [3].

Еще одна из великих цивилизаций Древнего Востока – Индия. Считается, что Индская или Хараппская цивилизация возникла третьей по счету после Месопотамской и Древнеегипетской. Об этом социальном образовании известно довольно мало. В частности, до 2300 года до н.э. деревни долины реки Инд выросли и развились настолько, что стали городами; самыми крупными из них считаются Харапп, по которому и назвали эту цивилизацию, и Мохенджо-Даро [1]. Вскоре, примерно к 1700 году до н.э., наступил упадок, вызванный, скорее всего, экологическими причинами – засолением почв, падением урожайности и истреблением лесов [3]. За Хараппской цивилизацией последовал ведийский период, продолжавшийся вплоть до V века до н. э. О нем известно уже больше.

Согласно имеющимся в распоряжении историков сведениям гипноз был знаком и древнему населению Индостана. В одном из старейших санскритских текстов, кодексе законов Ману (приблизительно II век до н.э.), указывается три уровня гипнотических состояний: «сон в бодрствовании», «сон со сновидениями» и «сон блаженства» [12]. Известно, что трансное состояние используется при занятиях йогой. Развитие гипноза в Индии было настолько сильным, что он был даже «экспортирован» в Японию, где также нашел множество приверженцев [3]. Так, А.П. Слободяник указывает на то, что индийские факиры могли погружаться в транс («нирвану») путем длительного созерцания кончика своего носа и отрешения от окружающего мира, причем это отрешение могло быть настолько сильным, что испытывающий его человек становился невосприимчивым к внешней стимуляции.

По данным американского историка и философа W. Durant особый «храмовый сон» (temple sleep) использовался в Индии для медитативного самоисследования и для вступления в контакт с богами; такие практики называются «йога-нидра» или «йогический сон».

Представления о гипнозе в Древнем Египте. Объединение Египта под властью полумифического царя Скорпиона, начатое в 3200 году до н.э., было завершено Нармером из Первой династии [1]. Возникновение и укрепление централизованного государства во время Раннего царства способствовало развитию египетской цивилизации: усложнялись оросительные системы, совершенствовались орудия труда, получил распространение гончарный круг, расширялась меновая торговля, в государственном аппарате увеличивалась обслуживавшая его прослойка чиновников-писцов. Становление сильного государства способствовало развитию сельского хозяйства, ремесла, торговли и строительства.

В дальнейшем история Древнего Египта изобиловала как социально-экономическими и военными успехами, так и неудачами. Сильное потрясение страна испытала в результате катастрофы бронзового века (бронзового коллапса)

[5], когда из-за нашествия «народов моря», пришедших из Ливии, и ряда других факторов, Египет из централизованного государства превратился в арену соперничества группировок знати и жречества.

В течение почти всей истории Древнего Египта жречество занимало высшее положение в стране. И, если в Династический период служители культов совмещали эту деятельность с другими обязанностями, то начиная с Нового царства, характеризующегося наибольшим расцветом государства, жречество становится профессией на «постоянной основе». Именно в этой среде и именно на этом историческом фоне встречаются первые упоминания о гипнозе.

В Древнем Египте жрецы использовали трансное состояние в своих церемониях и могли, находясь в нем, исполнять роль оракула, то есть пророчествовать, причем как устно, так и письменно [2]; в настоящее время данный трансный феномен известен под названием автоматического письма. Также жрец мог замереть на месте, вперив свой взгляд в «магический» кристалл, после чего запенел; затем на его лице начинали шевелиться лишь губы, прорицая судьбу отдельного человека или даже группы людей [3].

Все это говорит о том, что гипноз мог быть использован для контакта с погусторонними сущностями. Так, в одном из древних папирусов, который считается копией с еще более раннего утерянного текста, написано следующее: «принеси опрятную и начищенную лампу, наполни ее лучшим ароматным маслом и повесь ее на клин из куска лаврового дерева на стене, расположенной с утренней стороны. Затем поставь перед ней мальчика. Погрузи его в сон твоей рукой и зажги лампу. Произнеси над ним слова заклинаний до семи раз. Снова разбуди его и спроси так: «Что видел ты?». Ответит он: «Да, я видел богов вокруг лампы». Тогда будут говорить ему боги все, о чем их будут спрашивать [10].

В Египте применялись довольно разнообразные техники гипнотизирования. В частности, использовались различные блестящие предметы, металлические плоскости, кристаллы, сосуды, поглаживания («пассы»), закрывание глаз; погружение в транс достигалось за счет фиксации взгляда на капле чернил и блестящих тарелках с нарисованными на них знаками [11].

Египтяне верили, что особый сон в храме может помочь вылечиться от болезней [12]. В частности, богиня Изида открывала известные ей секреты исцеления только спящим. Исцеление в храме греко-египетского бога Сераписа, как указывает историк Страбон, включало в себя особый лечебный сон.

Древние египтяне знали, что психологические, вербальные инструменты позволяют усилить целебную силу лекарственных трав. Так, в папирусе Эберса, датированном ок. 1550 до н.э. и представляющем собой своего рода «медицинскую энциклопедию» древнеегипетских «врачей», написано: «Помоги! Иди и изгони то, что находится в моем сердце и членах! Заклиная благотворны в сопровождении лекарств и лекарства благотворны в сопровождении заклинаний» [10].

Говоря о способах исцеления в храмах Древнего Египта, где жрецы явно были носителями медицинских, психологических и религиозных знаний, можно с уверенностью сказать, что секреты внушения были известны служителям храмов, и использовались в подходящих случаях и для лечения, и укрепления веры.

Представления о гипнозе в Античности. Исторически Античность делят на три периода – ранний (примерно VIII век до н.э. – IV век до н.э.), классический (IV век до н. э. – II век н. э.) и поздний (конец II/III век – V/VI век). Говоря об Античности, ученые имеют ввиду историю двух великих цивилизаций – Древней Греции и Древнего Рима.

Греческая цивилизация возникла несколько позже Шумерской, Египетской и Хараппской. Считается, что первым государственным образованием на этой территории стал город Кносс, расположенный на острове Крит. Эта цивилизация была названа Минойской по имени мифического царя Миноса, правителя Кносса. Около 1680 года до н.э. она достигла своего расцвета, однако вскоре после этого довольно быстро пришла в упадок, одной из ключевых причин которого стала вулканическая активность в регионе [1].

Примерно в XVI веке до н.э. возникла Микенская цивилизация, названная так по городу Микены, расположенному на полуострове Пелопоннес. Она была уничтожена в результате Дорийского вторжения (между 1200 и 1050 годами до н.э.), которое ознаменовало для Греции начало «темных веков» [там же].

То, что принято называть «греческой цивилизацией» и относить к периоду Античности, является по сути своей искусственным понятием. Да, полисы обладали схожей культурой, говорили на одном языке и верили в одних и тех же богов; однако политически они были разобщены. Крупнейшими городами-государствами были Коринф, Спарта, Афины, Фивы и ряд других [9]. Политическая раздробленность порождала частые конфликты между полисами, которые объединялись либо в союзы против друг друга, либо против внешней угрозы, такой как персидское вторжение. Недостаток продовольствия, вызванный ограниченными возможностями Греции по его продовольствию в сочетании с ростом населения, привел к созданию колоний за пределами городов-государств, в том числе на территории современных России, Грузии, Турции, Италии и Франции. В 335 году до н.э. большая часть полисов была подчинена Македонией, в составе которой и находилась до присоединения к Риму.

В Древней Греции продолжалась и развивалась египетская традиция применения гипноза в храмах. Одним из культов, связанных с лечебным внушением, был культ Асклепия – бога врачевания. Храмы в честь него назывались асклепионами, а жрецы – асклепиадами. В асклепионе города Эпидавра было особое круглое помещение, называющееся абатон, в котором жрецы погружали больных в целебный сон [10]. Вот как описывают один из таких храмов М.Н. Гордеев и В.Г. Евтушенко: «В Древней Греции толпы народа стекались к храму бога Асклепия, паломники шли со всех сторон по тропинкам

и дорогам, под палящим солнцем и под дождем, взбирались на возвышенность, где стоял храм, и верили, что вот оно – жилище бога, который обеспечит им здоровье. Благочестиво склоняясь перед величием бога, они входили в храм, на стенах которого висели таблички с рассказами о чудесных исцелениях. Суровые жрецы проводили длительные обряды, сопровождавшиеся молитвами, призывами к богу, воодушевленным экстазом» [3].

Люди, которые хотели получить лечение, должны были некоторое время придерживаться диеты, после чего принимали особые благовонные ванны; затем следовало внушение со стороны жрецов, которое включало в себя рассказ случившихся ранее исцелениях, и имело целью развить у больных положительные ожидания (прайминг) [12]. Далее следовало питье особой минеральной воды и погружение в сон [10]. Пока он спал, жрецы нашептывали ему слова, которые стимулировали силы самоисцеления, а сам больной мог слышать во сне голос Асклепия или иных высших сил. После пробуждения больной снова выпивал минеральной воды, а жрецы толковали его видения и предписывали неукоснительно им следовать.

Еще один пример использования гипноза в Древней Греции приводят, описывая оракул в Дельфах. Как известно, служители этого храма Аполлона «профессионально» занимались прорицательством. Хотя главным действующим лицом там считалась пифия, смысл ее высказываний толковался жрецами храма. По всей видимости, пифия находилась, во всяком случае во время прорицания, в состоянии транса [3]. Предсказаниям предшествовал пост, употребление галлюциногенных напитков, а также особая религиозная церемония, отличающаяся избытком звуков, красок и запахов (сенсорная перегрузка) [2]. В результате всех указанных действий пифия впадала в экстатическое состояние, в котором фактически не видела ничего вокруг себя, а погружалась в мир внутренних переживаний. В этом состоянии она могла танцевать и кричать. Ее речь становилась бессвязной, состоя из отдельных выкриков; вот эту вербальную и невербальную продукцию затем и токовали жрецы Дельфийского оракула. Впрочем, некоторые философы, такие как Аристотель (384-322 гг. до н.э.) и Гераклит Эфесский (530-470 гг. до н.э.), связывали способность прорицать не с божественными силами, а с патологией сознания.

Исцеление с помощью гипноза не было уделом только лишь жреческого сословия. Так, способность наводить транс была присуща царю Эпира: он мог погрузить человека в глубокий сон, прикоснувшись к нему своей ногой в процессе проговаривания особых внушений [11].

Однако в Средиземноморском регионе не только египтяне и греки использовали гипноз в различных целях. В Римской империи он также был известен. Рим возник в 753 году до н.э. на Апеннинском полуострове на берегу реки Тибр. По легенде он был основан братьями Ромулом и Ремом. В течение десятков лет город был вынужден бороться за свое существование, в первую очередь с этрусками [1]. Политический генезис государства тоже не был

спокойным. Первые цари сменились республикой, просуществовавшей почти 500 лет, и окончившейся затем империей. Внутренние неурядицы не помешали Риму стать господствующей силой Запада: были завоеваны или присоединены дипломатическим путем десятки более слабых государств, Средиземное море стало «римским озером». По мнению ряда историков, II век нашей эры стал периодом наивысшего расцвета Римской империи, границы которой простирались от Испании на Западе до Месопотамии на Востоке, от Британии на севере и до Африки на юге; это была эра стабильности и процветания, эпоха правления, как писал Э. Гиббон, «пяти хороших императоров» (Траяна, Адриана и др.). Позже, несмотря на некоторое улучшение ситуации при императорах Диоклетиане и Константине, Римское государство постепенно клонилось к упадку [9].

Согласно древнеримскому писателю и поэту Апулею (124-170 гг. н.э.) прикосновением, заклинанием и запахами можно так усыпить человека, что он, освободившись от своей грубой телесной оболочки, возвращается к чистой, божественной, бессмертной природе; в этом состоянии как бы дремотного забытья человек может предсказать будущее, чего не может сделать наяву [11]. В I в. н.э. двум больным (парализованному и слепому) во сне явился упомянутый нами ранее бог Серапис, который открыл им, что они могут быть излечены римским императором. Технически эта процедура должна была выглядеть так: слепой прозрит, когда Тит Флавий Веспасиан помажет ему глаза своей слюной, а парализованный излечится после прикосновения к нему пятки правителя. Как гласит предание, император прилюдно совершил требуемые действия, после чего оба больных выздоровели [там же].

Философ Порфирий (232-304 гг. н.э.) пишет о научном споре, который возник между философами Плотинем и Олимпием. В этой ситуации Плотин вызвал Олимпию на своеобразное прилюдное состязание и предложил показать, насколько каждый из них сведущ в «магических искусствах». Плотин подошел вплотную к оппоненту и в течение нескольких минут пристально смотрел ему в глаза (фиксация взгляда), а потом сказал громко, так, что слышали все окружающие: «Глядите, тело Олимпия сейчас сложится сейчас, как кошелек» (прямое внушение). Олимпий почувствовал резкую боль, согнулся от нее и признал, что Плотин обладает большей силой [12]. На этом демонстрация «магических искусств» была завершена.

Анализ полученных данных и выводы. Полученные данные о гипнозе мы проанализируем с трех позиций: функциональной (для чего использовался гипноз), ролевой (кем использовался) и технической (каким образом использовался).

С функциональной точки зрения гипноз использовался в развитых обществах Древнего мира с двумя основными целями: для лечения и для предсказания будущего. Осуществление такого рода целительских практик имело место в Месопотамии, Египте, Греции и Риме. Использование же

трансовой работы с целью прорицания отмечается в Древнем Египте и Греции. Менее распространённым являлось применение гипноза для самоисследования и самосовершенствования, как это делалось в Индии, или в качестве способа состязания в деле владения «магическими искусствами» (Греция).

С ролевой точки зрения гипноз чаще всего использовался жрецами, как мы это видим на примере всех рассмотренных цивилизаций. Следует помнить, что функции лечения и прорицания в то время как раз были связаны именно с этим сословием. Лечение при помощи внушения также занимались некоторые правители, в частности, императоры, и эта традиция надолго переживет саму Римскую империю. Также гипноз практиковали индийские йоги и факиры.

С технической точки зрения гипнотический транс в Древнем мире мог индуцироваться различными способами: молитвами и заклинаниями, фокусировкой на различных предметах (кристаллах, блестящих поверхностях, кончике носа и др.), особым храмовым сном, поглаживаниями и прикосновениями, рассказами о случаях исцеления, сенсорной перегрузкой, использованием галлюциногенов.

Практически во всех дошедших до нас примерах использования гипноза речь идет о контакте с «высшими силами», как правило богами, которые и способствуют исцелению и прорицанию. Гипноз в Древнем мире не считался целительным самим по себе, однако он использовался как особый способ коммуникации с силами, намного превосходящими силы человеческие. В этом смысле показательна роль императоров как целителей – к этому времени (I век н.э.) уже сложился культ обожествления римских правителей, поэтому не удивительно, что при помощи внушения больного лечил сам «бог-император». Из всего вышеуказанного можно сделать вывод о том, что гипноз в Древнем мире понимался как своего рода способ «связи» с божественным, обретение особого нуминозного опыта, при этом цели такого «контакта» были вполне прагматичными и конкретными.

Список литературы

1. Бауэр С. История Древнего мира. От истоков цивилизации до падения Рима. – М.: АСТ, 2015. – 992 с.
2. Беккио Ж., Жюслен Ш. Новый гипноз: Практическое руководство. – М.: Независимая фирма «Класс», 2008. – 160 с.
3. Гордеев М.Н. Гипноз: Практическое руководство. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005. – 240 с.
4. Даймонд Дж. Ружья, микробы и сталь. Судьбы человеческих обществ. – М.: Corpus, 2012. – 720 с.
5. Кляйн Э. 1177 год до н.э. Год, когда пала цивилизация. – М.: АСТ, 2018. – 320 с.

6. Кольцова В.А. История психологии: Проблемы методологии. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – 512 с.
7. Линн С, Кирш И. Основы клинического гипноза: Доказательно-обоснованный подход. – М.: Психотерапия, 2011. – 352 с.
8. Медушевская О.М. Теоретические проблемы источниковедения. – М.: Моск. гос. ист.-арх. ин-т., 1977. – 86 с.
9. Понтинг К. Всемирная история: новый взгляд. – М.: АСТ, 2010. – 958 с.
10. Рожнов В.Е., Рожнова М.А. Гипноз от древности до наших дней. – М.: Сов. Россия, 1987. – 304 с.
11. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз. – Киев: Здоровье, 1982. – 376 с.
12. Теппервайн К. Высшая школа гипноза. Гипно – Самогипноз. Практическое руководство для всех. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 464 с.
13. Япко М. Трансовая работа: Введение в практику клинического гипноза. – М.: Психотерапия, 2013. – 720 с.

Гартвик Е. В.

ПРОБЛЕМА ДЕТСКОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ В КОНТЕКСТЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПРАВОСУДИЯ

Аннотация: Практика работы Калининского районного суда г. Челябинска в период 2015-2018 годы и проведенное научное исследование показали, что большинство несовершеннолетних правонарушителей ранее получили психологическую травму (развод родителей или смерть одного из них), которая явилась предиктором правонарушающего поведения, поскольку ее последствиями являются следующие изменения в психике и поведении ребенка: агрессивность, неадаптивных формы реагирования, употребление алкоголя и наркотиков. Поэтому, одной из задач восстановительного правосудия мы видим восстановление целостности личности несовершеннолетнего правонарушителя.

Ключевые слова: восстановительные правосудие, детская психологическая травма, подростки.

Annotation: The practice of the Kalininsky District Court of Chelyabinsk in the period 2015-2018 and the conducted scientific research showed that most juvenile offenders had previously received psychological trauma (divorce of parents or death of one of them), which was a predictor of delinquent behavior, since its consequences are the following changes in the psyche and behavior of the child: aggressiveness,

maladaptive forms of reaction, alcohol and drug use. Therefore, one of the tasks of restorative justice, we see the restoration of the integrity of the personality of a minor offender.

Keywords: restorative justice, child psychological trauma, adolescents.

Необходимость внедрения процедур восстановительного правосудия в судебную практику диктуется тем, что преступность несовершеннолетних занимает существенное место в структуре общей преступности. Хотя, статистика последних лет свидетельствует о положительной динамике снижения преступности среди подростков в масштабах Российской Федерации, есть основание полагать, что отмеченная тенденция во многом объясняется сокращением общей численности подростков уголовно наказуемого возраста, проживающих в России. В тоже время, прослеживается тенденция к увеличению тяжести преступлений, совершаемых несовершеннолетними.

Действующая система правосудия, акцентируя внимание на работе с подростком, совершившим преступление, его исправлении и реабилитации, выпускает из поля внимания подростка - потерпевшего.

Обосновывая необходимость применения восстановительного правосудия в форме медиации, используемой нами в работе, мы исходим из того, что вовлекаются в осознание произошедшего обе стороны конфликта, а также их родители. Р.Р. Максудов отмечал, что «многие жертвы преступления нуждаются в восстановлении чувства безопасности, доверия к людям, в компенсации материального ущерба и ответах на вопросы (Почему я? Повторится ли это со мной? Не я ли виноват в этом? Что я ему сделал?). Болезненные переживания - страх, горе, беззащитность, недоверие к людям, самообвинение - могут много лет мучить потерпевшего. Для некоторых жертв преступлений очень важна возможность поделиться личной историей и получить ответы на вопросы непосредственно от правонарушителей» [8]. Восстановительное правосудие позволяет «очеловечить» уголовное судопроизводство, через решение ряда задач: 1. Удовлетворение потребностей жертвы: возмещение ущерба, восстановление чувства безопасности, возможность поделиться личной историей и быть услышанной, получить ответы на волнующие вопросы. 2. Принятие ответственности правонарушителем: он должен совместно с жертвой принять решение о размере и форме возмещения ущерба. 3. Привлечь ближайшее социальное окружение для помощи и поддержки в этих процессах [4].

Мы согласны с Л.М. Карнозовой, которая отмечает, что программы восстановительного правосудия сами по себе оказывают слабое влияние на повторные правонарушения, поскольку вмешательство со стороны таких программ точечно. Медиацию несовершеннолетнего правонарушителя и жертвы следует сочленять с иными воспитательными мерами. Наиболее успешные результаты достигаются при тесном контакте медиаторов с социальными работниками, психологами и педагогами, вместе образующими структуры по

работе с правонарушениями несовершеннолетних – структуры, работающие в восстановительном подходе [5].

Для того, чтобы преодолеть эту «точечность», чтобы повысить эффективность превентивного характера процедур восстановительного правосудия, необходима работа по выявлению и нейтрализации предикторов преступного поведения несовершеннолетних. Сегодня, из поля внимания выпадает один существенный момент - работа с детской психологической травмой, которая является предиктором агрессивного, противоправного поведения. Признание несовершеннолетним правонарушителем своей вины, возмещение ущерба, осознание того, что причинил горе потерпевшему, к сожалению, не является гарантией того, что в будущем этот подросток больше не совершит преступления. Полученная ранее психологическая травма, приведшая к формированию негативных личностных свойств подростка, в любой момент может «включить» сложный механизм противоправного поведения.

Теоретической основой изучения проблем восстановительного правосудия явились работы Дж. Брейтуэйта, Х. Зера, Л.М. Карнозовой, Р.Р. Максудова, К. Праниса и др. В основу изучения проблемы психологической травмы легли труды П.А. Левина, Е.С. Мазур, Е.А. Мухортовой, С.К. Нартовой-Бочавер, М.И. Несмеяновой, С.А. Терехиной, О.Е. Хухлаева, С.А. Шефова и др. Методологической основой нашего исследования и понимания проблемы психологической травмы как предиктора противоправного поведения подростков является системно - субъектный подход (Б.Г. Ананьев, Л.И. Анциферова, В.В. Знаков, Б.Ф. Ломов, Е.А. Сергиенко и др.).

Л.И. Анциферова указывает, что субъект «характеризуется через различные формы внешней и внутренней активности. Он инициирует, творит, создает внутренний мир и поступки человека, контролирует чувства, вырабатывает жизненные стратегии, разрешает трудные ситуации, ставит жизненно важные задачи, вырабатывает способность ладить с людьми, создает условия для развития личности и т.д. Но за пределами исследований остается такое содержательное, ценностно-смысловое измерение, которое характеризует человека как личность. В число особенностей субъекта не входят те, которые заключены в понятиях духовности, гуманности, нравственности, совести, добродетельности и т.п.» [2]. При этом субъект не сводим к личности. «Личность (персона) – это срежневая структура субъекта, задающая общее направление самоорганизации и саморазвития. ... Личность задает направление движения, а субъект его конкретную реализацию через координацию выбора целей и ресурсов индивидуальности человека. Тогда носителем содержания внутреннего мира человека будет выступать личность, а реализацией в данных жизненных обстоятельствах, условиях, задачах – субъект. В этом случае человек будет осуществлять зрелые формы поведения в зависимости от степени согласованности в развитии континуума субъект–личность.» [11]. А психологическая травма ведет к рассогласованию системы «субъект-личность»,

что, в свою очередь, является серьезной предпосылкой к формированию различных форм дезадаптивного поведения.

В специальной литературе описаны различные группы факторов риска противоправного поведения несовершеннолетних: биологические, индивидуально-психологические, социальные. Действительно, все эти факторы выступают предикторами противоправного поведения подростков. Но, по мнению многих авторов, наиболее весомым предиктором является детская психологическая травма, в результате которой нарушается целостность системы «личность-субъект». Под воздействием психотравмирующих обстоятельств происходит деформация как на уровне личности (ценностных и смысложизненных ориентации), так и субъекта (контроль поведения).

Отправной точкой формирования личности подростка служат условия семейного воспитания, которые откладывают отпечаток на всю его дальнейшую жизнь [1]. Именно в семье, ребенок, как правило, получает психологическую травму. Теоретический анализ специальной литературы по данной проблеме и опыт нашей работы позволяют сделать вывод, что перенесенная в детстве травма является предиктором развития агрессивного деструктивного поведения, вплоть до совершения преступления. Под психологической травмой мы понимаем вред, нанесенный психическому здоровью человека в результате интенсивного влияния неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий других людей на его психику [6;7]. Одной из серьезных психотравмирующих ситуаций, является развод родителей, который рассматривается как один из наиболее мощных стрессогенных факторов, оказывающих значительное негативное влияние на психическое здоровье и психологическое состояние несовершеннолетних членов семьи [3;9;12].

Травма, полученная подростком в результате развода родителей, зачастую ведет к нарушению психологического и психического здоровья детей, что, в свою очередь, способствует проявлению поведенческих нарушений. Психологическая травма, полученная ребёнком в результате развода родителей, чаще всего проявляется в подростковом возрасте. Как правило, после развода, дети остаются с матерью. Ребенок, особенно это касается мальчиков, неверно интерпретируют «мужские» и «немужские» поступки, так как у них перед глазами отсутствовали образцы мужского поведения. Это проявляется в жестокости, стремлении самоутвердиться через унижение других и т.п. За таким поведением часто стоит стремление скрыть свой комплекс неполноценности. Позитивные отношения с отцом влияют на формирование у подростков таких качеств, как самоуважение, способность планировать свое будущее самостоятельно, позитивные когнитивные установки, адаптивные стратегии совладания и способность организовывать свое время [10].

Развод родителей серьезно травмировал психику детей, что явилось предиктором их противоправного поведения (эту травму получили 62,5% подростков из нашей выборки).

Другой психотравмирующей ситуацией является смерть одного из родителей. 30% подростков, совершивших преступления, в детстве пережили смерть одного из родителей.

Последствия психологической травмы вызванной смертью близкого человека могут проявиться в том, что у подростка резко снижается школьная успеваемость, он отказывается посещать школу; проявляет упорное непослушание или агрессию (дольше шести месяцев), оппозиция авторитетным фигурам, нарушение прав других людей. Возникают частые и необъяснимые вспышки гнева, падения настроения; деструктивные способы выражения гнева; гиперактивность, непоседливость (если раньше этого не было); поведение, свойственное намного более младшему возрасту, в течение длительного периода; употребление алкоголя или наркотиков; воровство, половая распущенность, иное противоправное поведение [13].

В порядке эксперимента, в Калининском районном суде г. Челябинска реализовывалась модель восстановительного правосудия в форме медиации.

После поступления уголовного дела в суд подросток и его родители направлялись к медиатору, который имеет психологическое образование. Целями встречи является: получение сведений о личности подростка правонарушителя; достижение примирения между ним и потерпевшим; работа с психологической травмой при ее наличии.

В процессе примирения сторон, медиаторы сталкивались с тем, что предиктором противоправного поведения несовершеннолетнего явилась детская психологическая травма и чаще всего это развод родителей или смерть одного из них. Работа с травмой начинается на этом этапе (если проблема не была проработана ранее). Осознание подростком своей вины, искренние изменения и готовность искупить свою вину доступны только целостной, здоровой личности. Психологическая травма нарушает целостность системы «личность-субъект», что ведет к деформации как ценностной, смысло-жизненной сферы человека, так и его поведения. Проводимая нами работа - это первые попытки пойти дальше традиционно решаемых задач в рамках восстановительных процедур.

Задачи, которые мы ставили перед собой: осознание смысла травмы и его переработка; помочь подростку восстановить смысло-жизненные ориентации, которые были нарушены в результате травматизации его психики.

Для решения поставленных задач работа строилась на основе ряда подходов, сложившихся в психотерапевтической практике. Элементы экзистенциально-гуманистической психотерапии позволяли раскрыть личностный потенциал подростка, наметить новые для него личностные смыслы. Элементы логотерапии помогли восполнить утраченные подростком жизненные смыслы.

Работа с подростком сочеталась с работой с его родителем. Родитель, с которым проживает ребенок после смерти супруга (супруги) или развода, порой занимает неверную позицию по отношению к ребенку, что только усугубляет ситуацию. На травму, вызванную потерей одного из родителей, накладывается

еще одна травма, вызванная деструктивными детско-родительскими отношениями и неадекватной родительской позицией.

Мы понимали, что в сложившейся сегодня ситуации, когда эта деятельность в рамках процедур восстановительного правосудия никак не регламентирована законом, эффективность ее не велика. Так, во-первых, мы могли охватить этой работой ограниченное число подростков. Во-вторых, мы не располагали достаточным временем и условиями для полноценного проведения такой работы. Тем не менее, положительные результаты были получены. По нашей статистике среди несовершеннолетних правонарушителей, прошедших через процедуру медиации в Калининском районном суде г. Челябинска, отсутствовал рецидив преступлений.

Существующие исследования по вопросам детской психологической травмы и ее терапии при проведении медиации, в совокупности с накопленным опытом в Калининском районном суде г. Челябинска, предоставляют хорошую теоретическую и эмпирическую базу для дальнейшего исследования в этом направлении. Учитывая, что противоправное поведение среди подростков взаимообусловлено влиянием психологических и социальных факторов, в том числе, детской психологической травмой, коррекционную и профилактическую работу необходимо строить таким образом, чтобы способствовать формированию целостной здоровой личности подростка.

Дальнейшее изучение предикторов, повышающих риск агрессивного противоправного поведения подростков, а также внедрение в практику восстановительного правосудия новых технологий, направленных на нейтрализацию или ослабления этих факторов, представляется перспективным направлением, поскольку выявление и оценка факторов риска подобного поведения будет способствовать эффективной разработке комплекса междисциплинарных мер по предупреждению деструктивных форм поведения у детей и подростков, с учетом возрастных особенностей и трудностей данного возраста. Кроме того, знания о факторах риска агрессивного криминального поведения могут быть использованы при оценке риска рецидива противоправных действий и при разработке психокоррекционных и реабилитационных программ, направленных на ресоциализацию несовершеннолетних. И здесь одним из важнейших направлений этой работы является работа с детской психологической травмой.

Библиографический список:

1. Антонян Ю.М, Самовичев Е.Г. Неблагоприятные условия формирования личности. Психологические механизмы насильственного преступного поведения. - М.: ВНИИ МВД, 1983. – 78 с.
2. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтологии. М.: Институт психологии РАН, 2004. с. 362.

3. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: Анализ, этимология и патогенез. Л.: Медицина, 1988. - 244с.

4. Зер Х. Восстановительное правосудие: новый взгляд на преступление и наказание: Пер. с англ. /Общ. ред. Л.М. Карнозовой. Комментарий Л. М. Карнозовой и С.А. Пашина – М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2002. - 328 с.

5. Карнозова Л.М. Программы восстановительного правосудия с несовершеннолетними правонарушителями [Электронный ресурс] // Психология и право. 2012. № 4. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2012/n4/56611.shtml> (дата обращения: 07.03.2022)

6. Левин П.А. Пробуждение тигра - исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания: [пер. с англ.] / Питер А. Левин, Энн Фредерик; науч. ред. Е.С. Мазур. - М.: АСТ, 2007. - 316 с.

7. Мазур Е.С. Психотравма и психотерапия //Консультативная психология и психотерапия. - 2003, N 1. С. 31-52.

8. Максудов Р.Р. Восстановительное правосудие: концепция, понятия, типы программ //Программы восстановительного правосудия. Пособие для ведущих / Под редакцией Л.М. Карнозовой и Р.Р. Максудова. М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа» (в печати). <http://kalinovsky-k.narod.ru/b/st/maksudov2005.htm>

9. Нартова-Бочавер С.К., Несмеянова М.И., Малерова Н.В., Мухортова Е.А. Ребенок в карусели развода. Мнение психолога. М.: Дрофа, 2001. -192 с.

10. Нестерова А.А. Жизнеспособность личности как условие снижения факторов риска в развитии детей и подростков// Психическая депривация детей в трудной жизненной ситуации: образовательные технологии профилактики, реабилитации, сопровождения: Сборник научных статей. – М. 2013, С.143-148.

11. Сергиенко Е.А. Проблема соотношения понятий субъекта и личности// Психологический журнал. - 2013. Том 34, N 2. С. 5-16.

12. Терехина С.А. Подходы к оценке психологического благополучия несовершеннолетних при разводе родителей // Психология и право. Том 5, N 1, С.119-128.

13. Трубицына Л.В. Процесс травмы. – 2-е изд., исправленное. М.: Смысл, 2019. - 223 с.

Козлов В.В.

ПСИХОЛОГИЯ ПАНДЕМИИ: ОСНОВНЫЕ УРОКИ

Аннотация

В статье изложены основные итоги двухгодичного исследования психологических и социально-психологических феноменов кризиса пандемии COVID-19, а также представлены результаты исследования влияния пандемии

на эмоциональные реакции населения в течение последних 22 месяцев при помощи четырех срезов.

Ключевые слова

Кризис, пандемия, интеграция, дезинтеграция, эмоции, отношение, личность, группа

Annotation

The article presents the main results of a two-year study of the psychological and socio-psychological phenomena of the crisis of the COVID-19 pandemic, as well as the results of a study of the impact of the pandemic on the emotional reactions of the population over the past 22 months using four slices.

Keywords

Crisis, pandemic, integration, disintegration, emotions, attitude, personality, group

Мировой пандемический кризис стал крупнейшим событием человеческой цивилизации как субъекта и его психологическое воздействие многократно превосходит опасность коронавируса для людей.

11 марта 2020 года ВОЗ объявила о начале пандемии связанной с малоизученным вирусным заболеванием (COVID-19). Уже прошло 2 года, как вся цивилизация боролась с пандемией.

Нами рассмотрены психологические и социально-психологические феномены кризиса пандемии COVID-19, а также представлены результаты исследования влияния пандемии на эмоциональные реакции населения в течение последних 22 месяцев при помощи четырех срезов – май 2020-го года, сентябрь 2020 года, февраль 2021, февраль 2022 года. Мы провели анализ особенностей процессуальных характеристик негативной дезинтеграции и позитивной интеграции состояния кризиса, вызванного пандемией. Проведен подробный анализ влияния СМИ на возникновение негативного кластера эмоциональных состояний, а также других детерминант индукции кризисной феноменологии в условиях пандемии. Выявлена роль когнитивных, индифферентных, позитивных эмоциональных кластеров на процесс протекания личностных и групповых кризисов. Данные наших исследований мы систематически докладывали в статьях и монографиях [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Уже можно сделать самый главный вывод – опаснее самого COVID-19 оказалось психическое заражение - бессознательная, невольная подверженность паническим и фобическим психическим состояниям больших масс людей России и мира. В условиях пандемии имеет место особая реакция заражения, когда психическое негативное состояние, настроение и поведение, созданное и тиражируемое средствами массовой коммуникации резонируют, усиливается путем многократного отражения по образу цепной реакции, наполняют массовое сознание в основном негативными эмоциональными переживаниями [18]. Качественно новым источником эмоционального заражения выступает интерфейс социальных сетей, который позволил измерить количественно

(числом позитивных и негативных постов – коротких почтовых отправок-мнений) величину силы эмоционального заряда. Исследования показывают, что, изменяя новостную ленту, можно эмоционально заражать участников социальной сети: в результате уменьшения количества позитивных постов, люди после просмотра такой ленты сами публикуют меньше позитива. То же происходило с негативными постами – чем меньше участники сетевой толпы видят их в ленте, тем мажорнее их настроение [18, 28].

Анализ данных нашего исследования позволяет предположить, что в России как пик массового заражения в условиях поведенческой и социальной неопределенности, доминирования негативного кластера, эмоционального возбуждения от неконтролируемого чувства страха основное население охватила паника.

Страх основан на реальной или мнимой угрозе переживания опасности пандемии, которая грозит болезнью, смертью, потерей работы, денег, социального статуса, социальной изоляцией, переживанием длительной ситуации, во время которой человек чувствует, что не может правильно оценить ее и принять сознательное решение о действиях, переживание невозможности реализовать запланированную деятельность, когда нет свободы действий и не твоя воля.

Именно страх и неопределенность вызвали негативную дезинтеграцию как личностный кризис в аномической версии социальной дезадаптации с ощущением беспомощности и невозможности изменить ситуацию, отсутствием смысла, идей, воли, сил, ресурсов, обреченностью, депрессией, капитуляцией.

Основной причиной и социально-психологической основой для возникновения пандемической паники является общая психологическая атмосфера тревоги и неуверенности масс населения, к которой принадлежит человек, в ситуации опасности пандемии и в результате продолжительного периода переживания негативных чувств и эмоций.

Паника пандемическая все время, на всех этапах существования в течение года, дополнительно активизируется слухами, которые возбуждают и стимулируют панику: «все россияне умрут – дефицит лекарств и нет медицинского оборудования», «все заболеют – россияне никогда не соблюдали карантинную дисциплину», «всех пожилых «скосит»», «от лекарств только хуже», «грядет еще волна ковида», «от вакцинации люди заболевают», «ковид мутирует и нет спасения» и др.

При этом в социальных сообществах всегда найдется 1% паникеров, которые добровольно поддерживают панику, корреспондируя о всех случаях смерти и болезни.

Самое печальное, в России появилось немало людей, которые проявили диссоциальный вариант расстройства адаптации к условиям пандемии, который проявляется возмущением, протестами, «обоснованной» отменой социального, правового, культурного контроля за словами, мыслями и действиями,

«разрешением» самим себе проявлять «справедливую» агрессивность, импульсивность. Особенно это проявлялось в информационном пространстве, в социальных сетях, в Интернете, телепрограммах.

Социально-психологической детерминантой массовой паники, негативного кластера эмоциональных переживаний, пандемических кризисных явлений является общее повышение внушаемости населения. Среди закономерностей, увеличивающих внушаемость, особую значимость имеют информационная энтропия и ее чрезвычайная противоречивость, положительные ожидания, установки «о чудесном завершении пандемии», отсутствие социального, психологического и эмоционального опыта взаимодействия с пандемией, жесткая категоричность заявлений и карантинных требований; повторяемость, определенный ритм подачи информации в СМИ, особая эмоциональность сообщения (как «с поля боя») [15, 28].

Проведенное в течение 2-х последних лет исследования феномена психологии пандемии позволяет сделать следующие выводы:

1. Впервые за эволюцию человечество выступило субъектом как мегасистема по отношению к феномену пандемии COVID-19, а объединяющей целью выступила остановка передачи и предотвращение распространения вируса для спасения человеческих жизней.
2. Первая волна всеобщей интеграции (межгосударственной, межкультурной, идеологической, научной, политической, экономической и др.) привела к более глубокой сепарации и изоляции на всех уровнях – начиная от государств и заканчивая малыми группами и личностью.
3. За 2 года жизни в условиях пандемии у основной части населения произошла дезорганизация привычного уклада жизни, представлений о своем прошлом, настоящем и будущем. Пандемия погрузила многих людей на дно экзистенциальных проблем жизни. Деструктивные переживания своей никчемности, одиночества, столкновения со смертью как близкой данностью, абсурдом жизни дали опыт экзистенциального страдания. Появилась фрустрирующая неопределенность в ответах на жизненно важные вопросы: Зачем я живу? Как дальше жить, как и где зарабатывать, чтобы содержать себя и близких, лечиться, учиться, отдыхать? Когда ситуация возвратится в привычную норму? К чему еще готовиться?
4. Неопределенность ситуации, социальная незащищенность, бесконечность проблем и трудностей активировали негативный кластер эмоций и явные признаки кризиса дезинтеграции личности: тревогу, злость, раздражение, страх, пессимизм, снижение самочувствия, настроения и активности, неуверенность и несостоятельность, обиду, возмущение.

5. Длительное проживание негативного эмоционального кластера истощает и деформирует личность и социальные сообщества. Стабилизируются астенические, тревожные, фобические, агрессивные, депрессивные, параноидальные, вегетативные расстройства. Кризис как состояние порождает кризисную личность и кризисные сообщества людей «социального дна».
6. Психологическое состояние современного общества определяется преобладанием состояний негативного эмоционального кластера, которые уже сформировались на уровне личности и социальных сообществ. В некотором смысле – «народ устал» от неопределенности, депрессии и тревоги, которые длятся уже 2 года.
7. Мировой пандемический кризис стал крупнейшим событием человеческой цивилизации как субъекта и его психологическое воздействие многократно превосходит опасность коронавируса для людей.

Наиболее негативным последствием пандемии является посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР, F43.1). Обычно ПТСР возникает при событиях, оказывающих сверхмощное негативное деструктивное воздействие на психическое состояние личности. Иногда ПТСР имеет место в тех случаях, когда ситуация сама по себе не является экстраординарной, но по различным субъективным причинам она может оказаться серьёзной психологической травмой для конкретного человека, то есть причина возникновения ПТСР во многих отношениях касается индивидуально-психологических особенностей личности и особой сензитивности к определенным качествам жизненных ситуаций. *Основной детерминантой травматичности события является ощущение-переживание собственной беспомощности и никчемности, что человек не может справиться с ситуацией, не может превозмочь вызов жизненной ситуации, не имеет возможности эффективно и адекватно реагировать на то, что происходит.*

ПТСР всегда связан с индивидуальной невозможностью интегрировать интенсивность или содержание фрустрирующей личность кризисной ситуации.

Исследования показали, что у 30% лиц, которые оказались в интенсивной терапии при пандемии, впоследствии наблюдаются симптомы посттравматического стрессового расстройства. При ПТСР возможны такие клинические симптомы, как немотивированная бдительность, взрывные реакции, нарушение памяти и общая тревожность, бессонница и суицидальные мысли. Следует отметить, что ПТСР возникает не только у людей, которые попали во время интенсивной терапии в крайне тяжелую психотравмирующую ситуацию, экстраординарный стресс, но и у медицинских работников, которые постоянно находились в контакте с больными, оказывая им помощь. Данные о частоте депрессии средней тяжести, тревожных расстройствах и посттравматическом

стрессовом расстройстве были взяты из 65 исследований, включавших 97 333 медицинских работников из 21 стран мира. Распространенность депрессии составила 21,7% (95% ДИ, 18,3%-25,2%), тревожного расстройства 22,1% (95% ДИ, 18,2%-26,3%) и посттравматического стрессового расстройства 21,5% (95% ДИ, 10,5%-34,9%). Распространенность тревожных расстройств и депрессии была выше в исследованиях, выполненных на Ближнем Востоке (34,6% по сравнению с 28,9%)(Yufei Li, Nathaniel Scherer, Lambert Felix, Hannah Kuper, 2021).

Ситуация с пандемией уникальна и в ней присутствуют и позитивные аспекты.

Во-первых, это свобода от привычных обязанностей и социальных функций, отсутствие отвлекающих вызовов и нагрузок. У огромного количества людей появилось много свободного времени, которым они могут распорядиться по своей воле. Ресурсы энергии и времени, которые люди тратили на передвижение на транспорте, на обязательные ритуалы коммуникации с начальниками, сотрудниками, подчиненными, друзьями, на работу, развлечения, стали возможностью для личной самореализации. Личная воля, которая всегда подчинялась социальному контролю и управлению, высвободилась для личного целеполагания и целедостижения.

Во-вторых, социальная депривация и изменение стиля жизни создали идеальные условия для встречи с самим собой – со своим индивидуальным личным сознанием, личностью, мотивацией, смыслами, ценностями, целями. Возникла возможность остановиться и оглянуться на свою жизнь, осознать кто я, зачем я, куда я. Состояние самоизоляции создает предпосылки осознать возможность перестройки своей жизни, реализовать свой потенциал, обрести смысл личного бытия.

Пандемия открыла возможность самоосуществления, реализации возможного себя, осуществления субъектного, чего-то индивидуально особенного, что и является сутью самореализации. Во многих смыслах социальная депривация и карантинные меры создали социально-психологические возможности для реализации своего потенциала.

В-третьих, в социальных сообществах присутствует нагнетание тревоги, напряжения, неудовлетворенности. На наш взгляд, тревога носит вполне позитивный смысл как способ активации всей психической жизни. Все переживания по поводу неопределенности, в которой мы оказались, закономерны и позитивны. В этой ситуации тревога необходимая и эволюционно встроенная в человека естественная реакция, защитный механизм, который обостряет чувствительность людей к слабым сигналам перемен.

В-четвертых, возникли ресурсы сепарации и автономизации, которые прослеживаются от уровня функционирования государств, региональных автономий, больших социальных организаций, малых групп и личности. Использование этих ресурсов происходит с разной степенью эффективности, но

сам вызов независимости и возможности проявления инициативы, воли и сознания существует на всех уровнях.

В-пятых, возможность перестройки субъектов (индивидуальных и групповых) с использованием селективности кооперации и интеграции на новых уровнях развития.

Пандемический кризис является испытанием на соответствие новой ситуации в материальном, социальном, духовном измерениях субъектов, на соответствие новым социальным, экономическим, политическим, идеологическим требованиям. Этот кризис явился проверкой на прочность как интрапсихических структур личности (начиная от иммунитета тела и заканчивая духовными ценностями), так и системы отношений человека с миром. Такую же проверку на прочность проходят малые и большие человеческие общности. Суть позитивности селективности кооперации и интеграции на новых уровнях развития заключается в том, чтобы не цепляться за разрушение всего внешнего, неукорененного, всего, что сидит в субъекте активности (индивидуального и группового) неглубоко, и в процессе кризиса перестроиться на более надежное, эффективное, функциональное, действительно субъектное.

Психологически кризисное состояние во время пандемии требует концентрации воедино всех сил для решения задач, которые ставятся перед субъектом. Позитивная интеграция происходит тогда, когда у личности имеются навыки организации активности по преодолению испытания, а также когда она может и умеет собрать их в одно целое в данный момент и ставит интегрирующие цели, которые опираются на конструктивные стратегии совладания с проблемами. Для позитивной интеграции необходимы навыки осознания, самоконтроля, саморегуляции, целедостигающая жизненная стратегия. Кризис пандемии заставил многих людей трезво оценить свои реальные личностные ресурсы как состояние активации (азарт, желание перемен, волнение, мобилизацию сил, собранность и др.), положительное отношение к другим (благодарность, единение, радость быть с семьей, сострадание, сочувствие, жалость к людям), позитивный психологический настрой (безмятежность, интерес к своей жизни, радость, принятие ситуации, расслабленность, свобода, умиротворение и др.), соприкоснуться с экзистенциальными ресурсами как пересмотру и обретению новых смыслов жизни, переоценке ценностей бытия в мире.

При этом, как показывает наше исследование, важно сохранить универсальную духовную традицию соборности, взаимной поддержки, доверия, сострадания, сопереживания.

Литература

1. Бойко О.М., Медведева Т.И., Ениколопов С.Н., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и

- мишени психологической работы // Психологические исследования. 2020. Т. 13, № 70, С. 1.
2. Бубеев Ю. А., Козлов В.В., Сыркин Л. Д., Ушаков И. Б., Усов В. М. Влияние эпидемии COVID-19 на психическое здоровье и психосоциальную поддержку лиц пожилого возраста // Успехи геронтологии. 2020. Т. 33. No 6. С. 1043–1049
 3. Козлов, В. В. Психология пандемии / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2021. – 114 с. – ISBN 978-5-6044075-1-6.
 4. Козлов В.В. Психология пандемии. Изд. второе, расширенное и дополненное. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2022 – 126с. ISBN 978-5-6044075-9-2
 5. Козлов В.В. Динамика психологического содержания кризиса пандемии. // Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология». 2020. Т. 34 С. 40-57
 6. Козлов, В. В. Психологическое содержание предпосылок к личностному кризису при пандемии / В. В. Козлов // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2021. – № 1(41). – С. 229-243.
 7. Козлов, В. В. Психодуховный кризис в условиях пандемии / В. В. Козлов // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2020. – № 2(40). – С. 93-103.
 8. Козлов, В. В. Психология смерти / В. В. Козлов, М. В. Кукина. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2016. – 376 с.
 9. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3.
 10. Козлов В.В. Вечная психология. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2021 г. – 328 с.
 11. Yufei Li, Nathaniel Scherer, Lambert Felix, Hannah Kuper. Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress disorder in health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. PLOS ONE, 2021; 16 (3): e0246454.

Корнеев С.С.

СОЦИАЛЬНАЯ И ДУХОВНАЯ ЛИЧНОСТЬ, ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ, ОБЩЕСТВЕННЫЙ И ДУХОВНЫЙ ПОДВИГ

Аннотация: поводится психологический анализ вопросов, связанных с ценностями человеческой жизни. Раскрываются психологические особенности социальной и духовной личности, и как они связаны с общественным и духовным

подвигом, как подвиг влияет на раскрытие сознания человека. Утверждается, что для того, чтобы познать себя и других в истинном свете, человек должен достигнуть объективного сознания.

Ключевые слова: сознание, душа, социальная личность, духовная личность, общественный подвиг, духовный подвиг, человеческие ценности.

Abstract: a psychological analysis of issues related to the values of human life is carried out. The psychological features of a social and spiritual personality are revealed, and how they are related to a social and spiritual feat, how the feat affects the disclosure of a person's consciousness. It is argued that in order to know oneself and others in the true light, a person must achieve objective consciousness.

Keywords: consciousness, soul, social personality, spiritual personality, social feat, spiritual feat, human values.

Человек есть то, что он есть перед Богом; ни более, ни менее. *(М. М. Сперанский)*.

Если человек не знает самого себя истинного, своей миссии, своего предназначения, своих сил и возможностей, потребностей, мотивов деятельности, своих достоинств и недостатков, он, в принципе, не знает ничего. Все несчастья происходят от незнания своей собственной природы. Как говорили в древности, мудрость начинается с познания своей сути, что кратко отразилось в формуле: «Познай себя». Человек устроен таким образом, что, принимая себя только как физическое и социальное существо, как личность, он не хочет и не может увидеть себя истинного. Он видит иллюзорные образы, так как живёт в мире следствий, в субъективной реальности. Чтобы видеть себя (и других) объективного, интегрального, необходимо уйти от субъективных, иллюзорных качеств личности, объективировать своё восприятие, объективировать сознание и мышление. Объективация сознания – ключ к познанию себя истинного.

Цель исследования: а) раскрыть психологические особенности социальной и духовной личности; б) показать, как они связаны с общественным и духовным подвигом и как подвиг влияет на раскрытие сознания человека. Утверждается, что для того, чтобы познать себя и других в истинном свете, человек должен достигнуть объективного сознания. Статья написана в русле интегративной [Козлов, 2007] и интегральной [Корнеев, 2018] парадигм психологии.

Субъект деятельности видит свой облик в психосоциальном зеркале других людей, но не в зеркале чистого сознания души. Социальная психика не является безупречным зеркалом и возвращает смотрящему в неё индивиду искажённый образ, который принимается за эталон. На востоке есть пословица: «Если в зеркало смотрится обезьяна, то она не увидит там апостола». В этом контексте замечательно выражение Ошо, когда он говорит: смотреть на Христа – смотреться в зеркало и видеть своё уродство [Ошо Раджниш, 1996]. Кому это понравится? В социальном зеркале нельзя увидеть свою святость, ибо она

отразит жизнь личности. Враг, глядя на нас, раздувает наши недостатки, друг – достоинства. Но вот вопрос, хочет ли человек видеть своё истинное лицо и возможно ли это? Или ему достаточно того, что видят другие и тех стереотипов, которыми он пользуется, легче жить в маске, в персоне, меняя их по своей прихоти или в угоду общества?

Общество, культура, образование постоянно формируют своеобразные эталоны поведения в науке, политике, искусстве, в духовной и общественной жизни, которым должен соответствовать человек. Вхождение в профессиональную роль, в образ героя, патриота, лидера формируется с самого раннего возраста сначала в семье, затем в учебных заведениях, на производстве, в армии. Ориентация на воспитание личности с её разнообразными ролями и качествами является основной задачей школьного и вузовского образования. Индивид с первых дней жизни при помощи социальных институтов формирует свою неповторимую фрагментарную личность (роль, персону, маску). «Это настоящая личность» – говорят школьные учителя. «Я – личность!» гордо повторяет школьник, учёный, политик, как и любой уважающий себя человек. Так постепенно формируется культ личности, когда человек ориентирован на кристаллизацию эго, на успех в обществе. Личностно-ориентированный подход является официальной образовательной парадигмой [Смирнов, 1995]. Но не всё так просто со становлением социальной, внешней личности, не она является хозяином и вершиной развития сознания человека.

Между внешней (социальной) и внутренней (духовной) личностью не существует демаркационной линии, это одно целое, по-разному проявляющее себя в жизни. Как правило, сознание обыденного человека сосредоточено в психическом поле внешней личности, центром которого является эго. Эго, познавая себя в многогранной деятельности, не может выйти за свои пределы, за пределы личности, это эго-личность. Но человек может центрировать себя и в поле психической личности (духовной) и даже в поле Универсального Сознания, т.е. на другом своём полюсе, тогда его познавательная и творческая деятельность приобретает качественно иной характер. Но для этого эго-личность должна отдать себя высшему сознанию – душе. Каждый человек несёт внутри себя универсального Учителя, частицу Бога, которая неизменно и всегда с ним. Но, повинаясь стереотипу и силам общества, индивид ищет кумиров (идолов) во внешнем мире, позабыв о своей врождённой самодостаточности. Трудность осознания себя истинного заключается в том, что самодостаточность располагается за пределами фрагментарно-социальной личности и чтобы она «дала о себе знать», нужно совершить определённую работу: полностью успокоить ум личности, изменить состояние сознания, отдаться душе. Познавательная деятельность по осознанию себя внутреннего, внеличного, душевного, приводит к просветлению ума. В христианстве просветленного сознания достигают истинные подвижники, святые, их труд в познании себя и Бога называют духовным подвигом. Общественный (гражданский, трудовой,

воинский, научный) подвиг достаточно воспет в социально-политической, идеологической литературе и обыденной жизни. Общественный подвиг часто связан с приобретением, сохранением или умножением социальных или культурных ценностей.

Общественный подвиг часто требует напряжения и объединения всех сил, в результате чего происходит трансформация эго-психики, переоценка ценностей. При этом человек резко повышает уровень своего сознания, меняет отношение к миру и самому себе. Но часто бывает и так, что социальные ценности, как и подвиг личности, противостоят духовным ценностям. Совершенный подвиг становится ложным, отрицательно кармическим. К тому же у разных народов свои культурные ценности, на которые ориентирована личность, в то время как духовные, сущностные, истинные ценности одинаковы для всех людей.

Общественный подвиг, как правило, инициирован социальными факторами (установками, идеологией, культурой) и совершается в относительно коротком периоде времени жизни индивида и общества. Подвиг должен быть кем-то зафиксирован, измерен, соотнесён, нужны зрители и власть со своей оценкой. Личность должна быть ориентирована на достижение узаконенных целей, которые формирует правящий класс. Личность самостоятельна настолько, насколько ей в этом позволяет общество. Людей, совершивших подвиг, называют героями и при жизни осыпают почестями. Общественный подвиг и герои принадлежат истории. Выпускаются специальные серии книг о героях Русской истории. Совершая героический подвиг, люди жертвуют своей жизнью, своими взглядами или авторитетом ради хорошего, героического, поступка в интересах общества. Как правило, все виды общественных подвигов могут входить в миссию человека, в его программу жизни, но могут и не входить, тогда они являются проявлением душевных сил в сложившихся обстоятельствах. Сама жизнь человека на Земле есть своеобразный подвиг, который совершается от рождения и до последнего вздоха. Многообразие внешней деятельности (в сочетании с внутренней) порождает многообразие образов и конкретных героев, лидеров, авторитетов, кумиров, звёзд, вокруг которых формируется своя среда почитателей, последователей, фанатов.

Подвиги очень разнообразны, они зависят от уровня раскрытия сознания души (духовного уровня). Христианские подвиги можно рассматривать в связи с раскрытием добродетелей, есть подвиг молитвы, подвиг поста, подвиг супружества, телесный подвиг, подвиг монашества, священничества, подвиг мучеников, душевный подвиг и т.д. Если же мы говорим о духовном подвиге, то здесь поле битвы – душа человека. Можно бороться с проявлениями зла – *духами злобы поднебесной* (Еф. 6, 12). Все виды подвигов по-своему влияют на тело и душу (психику, сознание) человека.

Между внешним и внутренним подвигом, как видами деятельности, есть глубокое отличие. Внутренний подвиг продвигает на более высокую ступень развития не только самого индивида, но всё человечество. Духовный подвижник

борется не с внешними трудностями и врагами, не с людьми, у него нет внешних инициаторов и вдохновителей, зрителей и поклонников. Вся его энергия и воля направлена на преодоление внутренних врагов (страстей) и личностной идентификации. Жизнь подвижника – это полная ответственность за свои дела и мысли в первую очередь перед Богом, затем перед человечеством, а не перед отдельной группой лиц. Духовная личность растёт отдачей, самопожертвованием, для нее смысл подвига заключается в осознании себя единым с Богом и всем человечеством. Духовная личность (психическое существо) растёт изнутри, она раскрывается, духовные силы выходят наружу и сотворят мир. Духовный подвиг заключается в осознании себя целостного, в воссоединении с Творцом. Внутренний, духовный, сакральный подвиг может совершить любой человек.

Каждый подвиг связан со своей целью, разные цели – разные подвиги. «Телесный подвиг, не сопровождаемый душевным, менее полезен, нежели душевный, он может служить причиной усиления душевных страстей», – пишет Игнатий Брянчанинов. Духовный подвиг проходит сквозь душу человека, заполняя ее светом. По мнению святителя Василия Великого, у человека, который ежедневно совершает духовные подвиги в своей душе, ведет подвижническую жизнь, только одна цель: спасение души.

Для совершения духовного подвига нет необходимости во внешнем окружении почитателями и поклонниками, в фиксации деяний. Духовный подвиг – это сакральное проявление сил души, для личности и других людей он может быть совершенно неотмеченным. Для придания внутреннему подвигу значимости, согласно христианской вере, он обязательно должен быть тайным, естественным. Например, монахи-подвижники всех религиозных направлений ведут самый неприметный образ жизни. Они ориентированы на Божью милость, довольствуются тем, что есть и спокойно исполняют данную свыше миссию. Им чужды мирская слава и социальные почести, их не называют героями, их подвиг не прославляют в средствах массовой информации, он вне времени. В случае победы над собой уже после смерти их называют святыми. Подвиг героя принадлежит времени, подвиг святого – вечности. Подвижническая жизнь никак не ориентирована «во славу личности», наоборот, личностный смысл не имеет значения в их жизни.

Духовный подвиг не менее частое явление, чем общественный, но он как-то ускользает от обыденного внимания, зато широко представлен в духовной литературе и жизни подвижников. Духовный подвиг начинается, как указывает старец Паисий Святогорец, со старания стяжать душевную чистоту, то есть искренность, честность, не своекорыстие, смирение, доброту, незлобливость, жертвенность [Святогорец, 2016, с. 128]. Апостол Павел пишет: «наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесной» (Еф. 6: 12).

Между общественным подвигом и духовным много общего и они тесно взаимосвязаны, ибо речь идет о деятельности и действиях, которые совершает или не совершает человек, о его потребностях и ценностях. Часто общественный, гражданский, трудовой или военный подвиги тесно переплетаются с духовным подвигом, что придаёт деятельности человека особое значение. Примеров такой жизни множество. Например, адмирал Ф. Ф. Ушаков причислен к лику святых за совершённые военные и духовные подвиги перед отечеством, так как он руководствовался в своей личной, профессиональной, общественной и государственной деятельности духовными христианскими принципами.

Святой Иоанн отмечает, что для духовного совершенствования нужно три отречения. Первое – *отречение от вещей и людей*. Безусловно, это нужно понимать не буквально, это означает, что мы не должны быть привязаны к светским вещам и людям, быть зависимыми от них. Нужно следить, чтобы вещи и взаимоотношения с людьми не прерывали отношения с Богом. Второе – *отречение от собственной воли*. Склонность к самовозвеличению своего эго, внешней личности недопустима в духовной жизни. Третье – *отречение от тщеславия, приобретение послушания, смирения*.

Пришедшего на Землю человека с одной стороны мотивирует социум, формируя потребности в борьбе за выживание, в карьере, в социальных благах, безопасности, власти. С другой стороны – силы духовного раскрытия, абсолютного бескорыстия, поиск истины, достижение объективного сознания. В какую сторону необходимо направить человеку все свои силы? Чего желает большинство людей, к чему они стремятся, куда ведут лидеры, какие ценности и потребности доминируют в обществе: внешние (власть, собственность, престиж) или духовным (раскрытие сознания, приобретение осознанности)? Какой человек оказывает наибольшее влияние на развитие общества? Какой вид лидерства популярен в народе – социальный или духовный, конкурент, сотрудник, духовник?

К кому обращается человек в трудную для него минуту жизни, в дни тяжёлых утрат, когда находится «на распутье»? Очевидно, он не пойдёт за советом и не покается в своих грехах представителям властных структур, людям карьеры, «звёздам» эстрады и кино, преуспевающим бизнесменам, лидерам группировок, президентам концернов и корпораций, то есть тем, кто считает себя состоявшейся и значимой личностью. За помощью и советом идут к бескорыстным людям, к тем, кто не имеет эго, кто может «читать человеческие души», к старцам, мудрецам, к людям, которые имеют благодатную духовную силу. Существует мнение, что человеческая жизнь особо держится на подвижнической жизни мучеников, святых и праведников, тех, кто трансформировал социальную личность в духовное существо. В России это Сергей Радонежский, Серафим Саровский, Савва Сторожевский, Феодосий Тотемский, Тихон Задонский, Иоанн Кронштадский, оптинские старцы и тысячи других духовно одарённых людей в разных уголках Земли. Например, в книге

«Отец Арсений» мы узнаём о трудной, но прекрасной жизни полной духовного подвига нашего современника о. Арсения. К отцу Арсению в течение всей его жизни обращались за помощью и действительно её получали тысячи людей. Бывший заключённый иеромонах о. Арсений говорит: «...миллионы людей, заражённые злом поддерживали «культ личности», участвовали в репрессиях, доносах, создавали ГУЛАГ и работали в нём, не понимая, во имя чего доставляли мучения, убивали людей. Вернее понимали: надо донести, убить, замучить, так требует верховное Зло, значит это необходимо и полезно» [Воробьев, 2000, с. 531]. «Культ личности» поддерживается в угоду «Верховной личности» или тысячам более мелких временно «царствующих» личностей.

В России общеизвестна подвижническая жизнь И. Кронштадтского и его бескорыстная помощь огромному числу людей [Кронштадский, 1991]. Церковь с первых веков своего существования почитает святых. Сейчас для прославления и почитания почившего человека как святого, причисления его к лику святых, требуется канонизация. Традиционно выделяют девять ликов, то есть типов святости: апостолы, равноапостольные, преподобные, пророки, бессребреники, благоверные, мученики, юродивые и блаженные, праведные.

Как бы не был бескорыстен и сакрален внутренний подвиг люди (церковь) все равно стремятся определить и выделить те критерии, на основании которых человека относят к лику святых. Почитание святых вошло в обычай с самых первых дней существования христианской Церкви. Канонизации предшествует подготовительная работа по изучению жизни, трудов и подвигов канонизируемого. Это обязательное условие. После этого выносится определение о причислении предложенного подвижника к лику святых Божиих угодников.

Но как мы уже знаем внутреннюю жизнь, как и внутренний (духовный) подвиг невозможно оценить посредством изучения внешних дел, он принадлежит душе человека, которая воплотилась в материальное тело для своего эволюционного развития. В этом плане каждый человек духовен и свят.

А. Маслоу, исследуя жизнь выдающихся людей, пришел к выводу, что понастоящему человеком можно назвать только святых людей, ибо любой святой поднимает сознание всех людей на новую ступень.

Подвиг, который совершает общественная личность, ориентирован на внешние ценности. Зачастую такой подвиг одним приносит радость и временную победу, другим страдания и боль. Там где победа, там и поражение, одно не приходит без другого. Подвиг тесно связан общечеловеческими ценностями и потребностями, во имя которых и ради которых он и совершается. Нарботка ценностей складывается из деятельности людей и создаваемых в результате труда продуктов. На западе социальными ценностями считаются власть, деньги и влияние.

Обобщая сказанное, можно подложить рассматривать ценности исходя из структуры человека, тогда они получают такие названия, как: биологические, физиологические, социальные, личностные и сущностные. Вечными и

истинными ценностями можно считать те, которые остаются с человеком после его смерти, в христианстве их называют добродетелями, талантами, благом. Истинные ценности есть у каждого человека с рождения, но их необходимо выявлять, развивать, проявлять во внешней жизни. Из истинных ценностей произрастают все другие виды ценностей и потребностей. Материальные, интеллектуальные, эмоциональные, эстетические, нравственные и многочисленные производные от них ценности не являются сутью человека, они временные и иллюзорные жильцы, которые приходят и уходят, ни один человек не может их забрать с собой после смерти, они для него просто перестают существовать. Есть и абсолютная, вечная ценность – это жизнь, сознание живого психического существа или души.

Библиографический список

1. Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. – М.: Психотерапия, 2007. – 528 с.
2. Корнеев С.С. Парадигмы академической и практической психологии: интегральная парадигма / Современный гуманитарный университет (Москва). 2018. № 9. – С. 107-117.
3. Кронштадский Иоанн. Моя жизнь во Христе или минуты духовного отрешения и созерцания, благоговенного чувства, душевного исправления и покоя в Боге. Т. 1. МИИП Внешторгиздат «Дейта-Пресс», 1991. – 400 с.
4. Отец Арсений. Под ред. Протоиерея В. Воробьёва. Издание четвёртое, дополненное впервые публикуется 5 часть книги. – М.: Изд-во Православного Свято-Тихоновского Богословского института, 2000. – 750 с.
5. Ошо Раджниш. Мудрость Атиши. – Челябинск, ЧПО «Книга», 1996. – 331 с.
6. Паисий Святогорец. Слова. Т. 3. Духовная борьба. – М.: Издательский дом «Святая Гора», 2016. – 342 с.
7. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: Учеб. пособие для слушателей факультетов и повышения квалификации преподавателей вузов и аспирантов. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 271 с.
8. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3.
9. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 390 с.

Куницына В.Н., Юмкина Е.А.

ПСИХОЛОГИЯ РОДСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Цель. В статье поставлена цель обосновать и раскрыть социально-психологическое содержание понятия «родственные отношения» и наметить пути решения проблемы их психологического измерения.

Контекст и актуальность. Поскольку в отечественной психологической традиции феномен родственных отношений практически не рассматривался, то авторы статьи на основе анализа зарубежной литературы пришли к заключению о том, что в различных областях гуманитарного знания назрела необходимость постановки проблемы психологии родственных отношений во всей их полноте. Для её решения в статье выдвигается теоретическая гипотеза образования родственных отношений между людьми на основании тождественности разнообразных параметров в их жизненных укладах, идеалах и ценностях.

Используемая методология. В статье нашли применение основные положения диалектической и формальной логик, принципы научного познания. Использовались методы системного анализа, гипотетико-дедуктивный, компаративистский. **Основные выводы.** В результате проведённого теоретического анализа предложено определение родственных отношений, выполняющих функции воспроизводства и передачи социально значимых образцов поведения и ценностей в синтезе биологической, социальной и духовной форм. Сформулировано предположение о том, что общность происхождения, представлений и отношения к жизни является предпосылкой становления этих форм. Терминологически эта общность фиксируется в понятиях «жизненный уклад», «жизненный идеал» и «ценностные ориентации». На наш взгляд разработка этих понятий позволит прояснить еще одну важную проблему – психологической совместимости людей.

Ключевые слова: психология, родственные отношения, родство, семья, поколение, семейный уклад, жизненный уклад.

Purpose. The article aims to substantiate and reveal the socio-psychological content of the concept of "family relations" and outline ways to solve the problem of their psychological measurement.

Context and relevance. Since in the domestic psychological tradition the phenomenon of kinship relations was practically not considered, the authors of the article, based on the analysis of foreign literature, came to the conclusion that in various fields of humanitarian knowledge there is a need to formulate the problem of the psychology of kinship relations in their entirety. To solve it, the article puts forward a theoretical hypothesis of the formation of kinship relations between people on the basis of the identity of various parameters in their lifestyles, ideals and values.

Methodology used. The article uses the main provisions of dialectical and formal logic, the principles of scientific knowledge. The methods of system analysis,

hypothetical-deductive, comparative, were used. **Main conclusions.** As a result of the theoretical analysis, it is proposed to define family relations that perform the functions of reproduction and transmission of socially significant patterns of behavior and values in the synthesis of biological, social and spiritual forms. An assumption is formulated that the common origin, ideas and attitude to life is a prerequisite for the formation of these forms. Terminologically, this community is fixed in the concepts of "way of life", "life ideal" and "value orientations". In our opinion, the development of these concepts will clarify another important problem - the psychological compatibility of people.

Key words: psychology, family relationship, kinship, family, generation, family lifestyle, lifestyle.

Введение

Родственные отношения относятся к классу явлений, которые существуют в жизни каждого человека и воспринимаются интуитивно понятными. В то же время, за подобной «интуитивной ясностью» чаще всего скрывается низкая степень рефлексии сущности этих отношений: из чего они образованы, как формируются и развиваются. В этом смысле, родственные отношения скорее привычны, чем понятны. Подтверждением этому служит большое количество вопросов, острых и конфликтных ситуаций, которые возникают у человека именно в отношениях с родными людьми, и в разрешении которых зачастую нужна помощь третьей стороны, в том числе профессионального психолога.

Проблемность родственных отношений не исчерпывается только лишь вопросами практики и потребностью в объясняющих их теоретических схемах. Остается недостаточно освещенным сам феномен образования устойчивых связей между людьми, когда с какого-то момента в своем сознании они определяют биологически не родного человека как родственника (это происходит, например, между супругами, между приемными родителями и детьми в замещающих семьях, в дружеских отношениях). Много неясного содержится в понимании этого качественного перехода в развитии отношений, его механизмах и причинах.

Другая, вероятно, еще менее освещенная сторона той же проблемы – это разрушение связей между самыми близкими в генетическом отношении людьми (своего рода отречение родителей от детей, расхождение братьев и сестер, забвение родственных связей и др.).

В связи с этим, актуальной становится постановка вопроса о *психологии родственных отношений*, предметом которой является изучение отношений между людьми в биологических и социальных формах родства, закономерностей их формирования и развития. Необходимо отметить, что одними из первых о психологии родственных отношений высказались антропологи. Изучая термины родства, Д. Джонс (2003) предложил термин «генеративная психология родства» (*generative psychology of kinship*) [37], который обосновывается автором как особый методологический прием для анализа универсальных закономерностей

при обозначении кровно-родственных уз в разных культурах. В этом подходе предлагается три понятия, которые сам Джонс характеризует как когнитивные универсалии: «дистанция между поколениями» (genealogical distance), «социальный статус» (social rank) и «членство в группе» (group membership, из чего вытекает перечень прав и обязанностей каждого отдельно взятого индивидуума). На основе этих понятий предлагается выявлять общие и особенные моменты в структуре отношений между представителями той или иной культуры.

Иной подход к определению психологии родственных отношений предлагают эволюционные психологи. Найер Ф. и Ланг Ф. (2013) обращают внимание на то, что до недавнего времени родственные отношения были в значительной степени проигнорированы в психологии, хотя именно они задают основу для развития человека и его социализации. Главная проблема, которая находится в фокусе этой области знаний – это становление норм взаимности, эмоциональных привязанностей и альтруистического поведения не только в системах кровных уз, но и между неродными по крови людьми [41].

В этой же логике МакНамара Р.А. и Хенрих Д. (2017) предлагают в качестве предмета психологии родственных отношений анализ совокупности норм, которые регулируют отношения между людьми [40]. Первыми в этом ряду анализа оказываются нормы, принятые в различных подгруппах кровных родственников (мать-сын, мать-дочь, тетя-племянница, бабушка-внуки и т.п.). Далее предполагается, что эти нормы экстраполируются в отношениях с более широким кругом людей. В этом случае употребляется термин фиктивное родство (fictive kinship). Так, в узлах дружбы могут проследиваться параллели с братскими и сестринскими отношениями, в узлах обрядового родства (например, крещение) – с отношениями родителей и детей и т.п. Весь этот сложный процесс идентификации, образования эмоциональных связей, установление прав и обязанностей авторы и относят к областям психологии родственных отношений.

Если обратиться к отечественным психологическим исследованиям, то по результатам поисков можно заключить, что тема родственных отношений не становилась специальной научной проблемой. Традиционно говорят о психологии семейных отношений (внутри них – о супружеских и детско-родительских отношениях, свойских) [1; 6; 8; 30], межпоколенных [19; 27] и межвозрастных [9; 16; 17] отношениях, интимных отношениях [4; 29], также об отношениях любви [7] и дружбы [25; 33]. Выделим специфику понимания родства в перечисленных контекстах, затем уточним психологический подход к родственным отношениям.

Родственные отношения в контексте связанных понятий

Первым в ряду анализа оказывается понятие **семейных отношений**, область которого конкретнее, в большей степени сфокусирована на процессах,

происходящих в нуклеарной семье. Согласно определению О.А. Карабановой: «... семья — малая социальная группа, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т.е. отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, проживающими вместе и ведущими совместное хозяйство [Соловьев, 1977]. Родственные связи могут быть трех видов: кровное родство (братья и сестры), порождение (родители — дети), брачные отношения (муж — жена, супруги)...» [8, с. 9]. В другом определении встречаем, что семья – это малая группа, «... члены которой связаны брачными или родственными отношениями, общностью быта и взаимной моральной ответственностью, как социальную необходимость, которая обусловлена потребностью общества в физическом и духовном воспроизводстве населения...» [28].

В обоих определениях видно, что родственные связи являются одним из критериев семейных отношений. Тем не менее, родственные отношения, с нашей точки зрения, могут быть основой семьи, а могут реализовываться и во внесемейном контексте (например, в случае близких духовно, но не по крови людей, или даже в системе свойского родства). Примечательно, что при квалификации духовного родства зачастую переносятся термины родства («ты мне как брат», «ты мне как сын/дочь», «я его воспринимаю как отца» и т.п.) [34], [35]. Это более фундаментальные, нежели просто семейные связи. С другой стороны, бывает и так, что члены одной семьи необязательно ощущают родство между собой и напротив подчеркивают различия [20].

В семье родственные отношения скорее формируются, развиваются, укрепляются, но не являются изначальной данностью. В противном случае, не наблюдалось бы такое количество разводов и иных форм отчуждения между членами одной семьи. Если изображать соотношение семейных и родственных отношений в виде логических кругов, то, наиболее верным будет расположить круги семейных и родственных отношений как взаимно пересекающиеся – у обоих есть независимые области, но есть и области тождества.

Область тождества соответствует такой степени общности между членами семьи, когда у них действительно формируется и стабильный семейный уклад, и наблюдаются сходные способы отражения реальности, единая система оценок и совместной деятельности, т.е. когда родственные связи становятся фундаментальной, прочной основой семейных уз. В независимую область семейных отношений входят все те случаи, когда семья образована на таких основаниях, которые не могут способствовать возникновению родственных связей (например, неконструктивные мотивы супружества или рождения детей). В независимую область родственных отношений войдут связи социального несемейного родства (нареченное, обрядовое родство (крестники), глубокая многолетняя дружба, зрелая любовь, изолированные группы – экспедиции, военные городки, космонавты).

Следующее близкое понятие – это **межпоколенные отношения**. Сапоровская М.В. определяет их следующим образом: «...межпоколенные отношения – процесс и результат индивидуального избирательного отражения субъективно переживаемых трансгенерационных и/или префигуративных связей между членами семейной группы как представителями разных поколений (поколенческих групп)...» [26, с. 16]. Определение автора привязано к семейной группе, а выше мы уже указали на отличие родственных отношений от семейных. Межпоколенные отношения также могут осуществляться и в широком внесемейном контексте (в профессиональных сообществах, в повседневном межличностном общении). В этой связи, родственные отношения могут реализовываться и между представителями одного поколения. Таким образом, при наглядном отображении между межпоколенными и родственными отношениями будут, как общая, так и независимые области. Общая область связана с родственными отношениями между родителями и детьми, прародителями и внуками, а также теми представителями разных поколений, между которыми установилось социальное родство (например, учитель/наставник и ученик). Независимая область межпоколенных связей относится к тем видам отношений, при которых не образуется полноценных родственных связей и даже члены одной семьи взаимодействуют друг с другом как чужие, но соблюдая нормы субординации, связанные с их принадлежностью к разным поколениям. Независимая область родственных отношений будет касаться углубленных отношений между представителями одного поколения (братско-сестринские отношения, побратимость и т.п.).

Далее можно выделить **межвозрастные отношения**, как «... отношения между людьми как представителями возрастных групп, реализующиеся в процессах межличностного, межгруппового и общественного взаимодействия...» [16, с. 38]. Как отмечает А.В. Микляева, межвозрастные отношения пронизывают, прежде всего, процесс общения с незнакомыми людьми и внутрисемейное взаимодействие [16, с. 40], что уже указывает на отличие с родственными отношениям, предполагающими как довольно глубокую степень знакомства, так и не обязательную привязку к семейному контексту. Мы предполагаем, что возраст накладывает определенную специфику на характер общения и совместной деятельности двух людей при установлении между ними родственных отношений, но этот фактор не является определяющим.

Следующее понятие, в рассматриваемом ряду – это **интимные отношения или интимность**. Гидденс Э., не давая четкого определения интимности, описывает ее как «... транзакциональное обсуждение условий личностных связей двумя равными сторонами...» [4, с. 32]. В этой формулировке подчеркнуто, что интимность – это нечто постоянно становящееся, требующее активной межличностной коммуникации. Но, в то же время, вынеся в название работы понятие «интимность», автор рассуждает в основном о сексуальности, что в родственных отношениях далеко не всегда может присутствовать.

В логике нашего рассуждения заслуживает внимания работа Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриевой, в которой говорится о том, что «... основанные на интимности отношения характеризуются наличием эмоциональной фиксации (аттачмента), взаимозависимостью, длительностью, повторяющимися интеракциями, чувством принадлежности друг другу» и в другом месте – «...в интимности интегрально связаны психические, эмоциональные, физические и духовные компоненты...» [12, с. 27].

Еще одна проясняющая цитата: «... интимность, представляющая собой феномен принадлежности и эмоциональной связи с другим человеком на основе взаимности, открытости, возникновения специфических субъективных переживаний, четко встраивается в структуру психологического пространства личности, занимая существенное место в сфере межличностных отношений...» [5].

Обобщая перечень столь разноплановых характеристик интимности, можно отметить, что в ней на передний план выдвигается эмоционально-чувственная сфера, доверительность, на основе которой происходит углубленная коммуникация партнеров. Мы предполагаем, что интимность, как определенный уровень психологической близости, может являться результатом развития родственных отношений. В то же время, в родственных отношениях важен целый комплекс явлений онтологического характера, в частности, общность происхождения и условий жизни, тогда как эмоциональный компонент находится в числе важных на более глубоких уровнях анализа.

В отличие от предыдущих сопоставлений, в соотношении родственных и интимных отношений представляется, что любой достаточно глубокий уровень интимности сопутствует ощущению родства, но не любые родственные отношения интимны. Общность в укладе, менталитете, ценностях, безусловно, могут являться важной предпосылкой возникновения особого чувства близости, но не определяют ее. Интимными родственные отношения становятся на каком-то этапе своего развития, если придерживаться определения Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриевой.

В рассматриваемом ряду остается еще два важных понятия, сравнение с которыми принципиальны для родственных отношений – это отношения любви и дружбы.

В психологии до сих пор отсутствует однозначное определение любви, в силу большой вариативности ее проявлений. Приведем некоторые из них: «... глубокое интимное **чувство**, устремленность на другую личность, человеческую общность или идею...» [14]; «... высокая степень эмоционально-положительного **отношения**, выделяющая его объект и помещающая в центр интересов и потребностей человека...» [13]. Майерс Д. приводит слова П. Ноллер, которая говорит о зрелой любви - «...любовь поддерживающая брак и семью и создающая атмосферу, в которой каждый член семьи может расти как личность, зиждется на признании и принятии индивидуальных отличий и слабостей, на признании того,

что любовь включает внутреннюю готовность любить другого человека и хранить эту любовь в течение многих лет, и, наконец, на осознании того, что любовь – управляемое чувство, нуждающееся в том, чтобы любящие холили и лелеяли его» (Noller, 1996) [15, с. 555]. Можно сказать, что любовь в своем зрелом выражении – это фундаментальное жизнеутверждающее и смыслотворящее чувство в человеке, которое проявляется в его отношении к окружающим его людям и предметам.

Как следует из приведенных определений, любовь предполагает развитие во времени, начинаясь с эмоционально избирательного отношения к другому человеку, порой весьма сильному, и постепенно включая в себя ряд довольно существенных перестроек во внутреннем мире личности, приобретенный ею комплекс социальных умений. Так, согласно представлению о любви Э. Фромма, любовь, как искусство отношений вообще, пронизывает весь образ жизни человека, она не может быть ограничена только какими-то выборочными людьми или предметами устремлений [31].

Выше мы говорили о том, что родственные отношения предполагают определенный временной период для своего становления. В связи с этим, отношения любви и родственные отношения имеют общее в наличии временной логики своего развития. Если трактовать любовь расширительно, то тогда родственные отношения включают в себя любовь, которая образует их эмоциональный фундамент.

Дружеские отношения довольно часто рассматриваются в тесной связи с вопросами любви. Но если любовь может относиться к собирательным и неодушевленным объектам (любовь к родине, любовь к искусству, любовь к напитку), как было отмечено в некоторых из приведенных выше определений, то дружба всегда направлена на человека или конкретную группу людей. В отечественной психологии наиболее авторитетным исследователем дружбы является И.С. Кон. Анализируя нормативы дружеского «кодекса», он определяет ее как нравственное отношение: «... дружба – отношение самоценное, само по себе являющееся благом; друзья помогают друг другу бескорыстно <...> В отличие от близости, обусловленной кровным родством, или от товарищества, где люди связаны принадлежностью к одному и тому же коллективу, узами групповой солидарности, дружба индивидуально-избирательна и основана на взаимной симпатии. Наконец, в отличие от поверхностного приятельства, дружба – отношение глубокое и интимное, предполагающее не только взаимопомощь, но и внутреннюю близость, откровенность, доверие, любовь ...» [11].

Таким образом, видно, что эмоциональной основой дружбы в ее зрелом выражении так же может быть чувство любви. Важна и исходная отсылка к золотому правилу нравственности, когда другой человек выступает в качестве цели сам по себе. В этом смысле в родственных отношениях этот императив имеет одно из центральных значений. Существенное отличие от родственных отношений касается того, что дружеские отношения реализуются вне кровных

связей или какой-либо иной принадлежности к коллективу. С другой стороны, различие по этому критерию является наиболее спорным, т.к. в той же работе, анализируя психологические причины выбора друга, И.С. Кон приводит исследования, в которых подчеркивается наличие множества сходных черт между друзьями, обусловленных их ситуацией семейного развития или занятостью общим делом [11].

С нашей точки зрения отношения дружбы являются частным случаем родственных отношений, а суть этого различия лежит в плоскости самооценности, т.е. первого критерия определения И.С. Кона. Самоценность в каких-либо отношениях предполагает равенство позиций их участников. В родственных отношениях такого равенства до определенного этапа может не быть, например, как между родителями и детьми в детстве, где очевидна большая зависимость одной стороны от другой. По мере взросления детей, эта позиция может меняться и возможно представить такое состояние, когда дети и родители могут сказать о своих отношениях: «мы как друзья». В то же время, отношения между родителями и детьми могут быть и эмоционально близкими, и доверительными, т.е. определяться и в кровном, и в психологическом плане как родственные.

В силу того, что, как отмечает И.С. Кон соблюдение нормативов дружбы предполагает «... достаточно высокий уровень нравственного сознания личности, а также зрелость самого дружеского отношения...» [11], то дальнейшее уточнение содержания родственных отношений и дружбы состоит в том, что дружба может являться одной из качественных ступеней в развитии родственных отношений, где первой в ряду может находиться эмоциональная привязанность (в том числе, в ее негативном варианте зависимости).

Анализ близких понятий позволяет нам сформулировать критерии родственных отношений.

Социально-психологические критерии родственных отношений

Из обобщения литературы можно вывести три формы родственных отношений:

- генетическое (кровное) родство – биологически обусловленные связи между людьми (биологические родители и дети, кровные братья/сестры и др.);
- социальное родство - институционально закрепленные родственные отношения (в результате заключения брака, усыновления/удочерения) [42];
- духовное родство (в англоязычной терминологии *fictive kinship*) - воспринимаемая двумя или более людьми психологическая близость, определяемая в терминах родства (сюда могут быть отнесены очень глубокие дружеские связи, побратимость, образование союзов единомышленников, последователей, обрядовое родство, нареченное родство и др.) [36], [38].

Смысл каждой из форм родственных отношений состоит в обеспечении сложной системы воспроизводства определенного типа человека и социальных структур. В социально-психологическом плане отмеченные идеи родственных отношений могут быть подкреплены опорой на теоретические воззрения В.М. Бехтерева и В.Н. Мясищева. В своих работах В.М. Бехтерев высказывал мысль о «духовной наследственности», которая реализуется по аналогии с биологической наследственностью, но имеет и свою специфику. Одним из понятий, характеризующих некий исходный онтологический фундамент для духовного наследования, упоминаемый в его работах, является жизненный уклад [2, с. 60]. В наших исследованиях оно было представлено как семейный уклад [32].

Если «уклад» – это совокупность объективных условий жизни личности, то в понятии «отношения» фиксируется связь человека с окружающей его реальностью как субъекта деятельности. В этом плане большую эвристическую ценность представляет теория В.Н. Мясищева с ее классической триадой эмоционального, когнитивного и конативного компонентов отношений, где сами отношения предстают как: «...целостная система индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности...» [18, с. 15].

Синтезируя обе идеи, можно предложить следующее рабочее определение **родственных отношений** – это складывающаяся в онтогенезе и на жизненном пути человека система избирательных связей с другими людьми, основанная на общности условий формирования, разделяемых представлений и отношения к жизни, и образующая в человеческом обществе основу для воспроизводства и передачи социально значимых образцов поведения и ценностей.

В этом определении присутствуют следующие признаки родственных отношений:

- их сущность состоит в воспроизводстве и передаче лучших образцов поведения людей. В данном случае важен акцент на слове «лучший», как более совершенный, т.к. в этической плоскости биологическое понятие «адаптивный» оказывается недостаточным. Адаптивными в обществе могут быть самые разные модели поведения, в том числе основанные на обмане, манипулировании, т.е. на таких формах, которые способствуют отчуждению людей, а не формированию их родственности. С другой стороны, искренние, доверительные, основанные на любви отношения зачастую оказываются эталоном, реализация которого по многим причинам затруднена.

- основу избирательности этих отношений составляют общность биологических или социальных условий жизни людей, разделяемые ими установки и ценности, общие переживания. Такое определение допускает, что потенциально возможно между любыми людьми, к примеру, представляющими различные культуры, найти точки соприкосновения и установления родственных связей. Другой вопрос, что это потребует более серьезных усилий с обеих сторон, чем от представителей одной культуры.

- родственные отношения формируются на всем жизненном пути человека, подчиняются законам развития его психофизиологических механизмов (обеспечивающих созревание когнитивных, аффективных, волевых сторон его психики). В их становлении могут быть как периоды расцвета, так и угасания, вплоть до полного разрыва.

Основными понятиями, которые позволяют рассматривать механизм образования и поддержания родственных отношений на каждом из выделенных выше уровнях являются следующие:

- жизненный уклад (как совокупность социальных условий жизни личности, прежде всего в семье, сперва в родительской, затем в собственной супружеской),
- жизненный идеал (как представление о желаемом уровне жизни, в том числе и о желаемом спутнике жизни),
- ценностные ориентации (как совокупность принципов и объектов, на которые направляются действия человека или которые воплощаются в результате его действий).

В теоретическом смысле между указанными понятиями предполагается следующая взаимосвязь: жизненный уклад – это онтологический уровень анализа условий жизни с момента появления человека на свет, так и до финала. Жизненный идеал – это представление о желаемом образе жизни, которое возникает в результате отражения этих условий в сознании человека, их критической оценки и творческой переработки, т.е. это гносеологический уровень. В жизненном идеале содержится потенциал развития как самого человека, так и окружающей его среды через его воздействия на нее. Ценностные ориентации (аксиологический уровень) характеризуют актуальное или потенциальное направление приложения сил человека, это те смыслы, которые объективируются в поведении и связывают жизненный идеал с жизненным укладом.

Наша основная теоретическая гипотеза (которая предполагается к проверке в будущих исследованиях) заключается в том, что родственные отношения (и их качественная специфика) между людьми образуются на основании совпадения тех или иных параметров в их жизненных укладах, идеалах и ценностях.

Основные подходы к изучению родственных отношений

Если говорить о задачах, которые необходимо решить при определении психологии родственных отношений, то возможно предложить следующий их перечень:

Во-первых, актуально выявить специфику становления родственных связей в генетической, социальной и духовной формах родства. Проследить их сходства и принципиальные отличия.

Во-вторых, в рамках генетической формы родства установить механизмы преломления семейного уклада, жизненного идеала родителей и их ценностных ориентаций в определенном типе личности ребенка в связи со стилями

воспитания и коммуникации в целом. Проследить закономерности преемственности и изменчивости родственных связей в ряду поколений. Установить воздействия иных кровных родственников (дядей/тетей, сиблингов) на характер личностного развития. Кроме того, отдельного внимания заслуживает воспроизводство самого типа отношений между людьми, определенной социальной микроструктуры в ее соотнесенности с историческим контекстом.

В-третьих, в социальной форме родства проанализировать соотношение жизненного уклада, идеала и ценностей у образующих новую семью супругов. Каким образом молодые супруги «узнают» друг в друге спутников жизни. Чем принципиально отличается это восприятие в устойчивых длительные время семейных союзах от неустойчивых. Какие факторы составляют, исходя из этого, основания стабильности образующейся семьи, а какие – напротив, действуют дестабилизирующим образом. В каких формах образующаяся молодая семья перенимает образцы взаимоотношений своих родителей, а в каких участвует в своеобразном социальном творчестве.

Другим важным аспектом этой же сферы является образование родственных связей между детьми и взрослыми в приемных семьях, а также при повторных браках.

В-четвертых, в духовной форме родства важно установить этапы развития такой формы отношений, когда происходит восприятие другого человека как родного, а в общении это проявляется в перенесении терминов родства (например, один может сказать про другого «она мне как сестра», «он мне как сын» и т.д.).

В-пятых, самостоятельную масштабную задачу представляет анализ развития каждой из форм родственных отношений в различные периоды истории определенной культуры и сравнение с другими культурами, как близкими, так и далекими.

Выводы

Анализ зарубежной литературы показал, что в таких областях как гуманитарного знания, как антропология, эволюционная психология назрела необходимость для постановки проблемы психологии родственных отношений. Главными ее задачами авторы видят углубление представлений о структуре и нормативах отношений в различных системах родства с последующей экстраполяцией на более широкий спектр отношений человека; установление универсальных закономерностей интеграции людей в различных культурах. В отечественной психологической традиции феномен родственных отношений практически не рассматривался.

Основная специфика родственных отношений состоит в том, что они могут существовать в трех формах (биологической, социальной и духовной) и выполнять функцию воспроизводства и передачи социально значимых образцов

поведения и ценностей. Предпосылками к их формированию является общность происхождения, общность представлений и отношения к жизни. Терминологически эта общность фиксируется в понятиях «жизненный уклад», «жизненный идеал» и «ценностные ориентации». На наш взгляд разработка этих понятий позволит прояснить еще одну важную проблему – психологической совместимости людей.

Предлагаемая программа научного исследования в области психологии родственных отношений включает в себя адаптацию существующего (методика изучения семейного уклада В.Н. Куницыной и Е.А. Юмкиной, методика РОДОС В.Н. Куницыной и FACES-3 Д.Х. Олсона) и разработку нового методического инструментария, сравнительный анализ, обращение к историческим кросс-культурным данным.

Литература

1. *Андреева Т.В.* Социальная психология семьи. СПб.: Издательство С.-Петербургского университета. 2006. 211 с.
2. *Бехтерев В.М.* Избранные работы по социальной психологии. М.: Наука, 1994. 400 с.
3. Геннокультурная коэволюция // *Философия: Энциклопедический словарь / Под редакцией А.А. Ивина.* М.: Гардарики, 2004.
4. *Гидденс Э.* Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах. СПб.: Издательский дом «Питер», 2004. 208 с.
5. *Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В.* Интимность в структуре личностного пространства // *Международный научно-исследовательский журнал.* 2013. № 10-4 (17). С. 57-59.
6. *Дружинин В.Н.* Психология семьи. М.: КСП. 1996. 160 с.
7. *Екимчик О.А.* Когнитивный и эмоциональный и компоненты любви у людей разного возраста. Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук, 19.00.13. Кострома. 2009.
8. *Карабанова О.А.* Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М.: Гардарики, 2005. 320 с.
9. *Киселёва Е.Н.* Межвозрастное общение как фактор личностного развития школьников. Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. М., 1995. 18 с.
10. *Куницына В.Н., Юмкина Е.А.* Семейные отношения и дом (метод изучения внутрисемейных отношений). СПб.: ЛЕМА. 2015. 89 с.
11. *Кон И.С.* Дружба. Этико-психологический очерк. М.: Издательство политической литературы. 1987. 255 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.litmir.me/br/?b=123544&p=2>.
12. *Короленко Ц.П., Дмитриева Н. В.* Интимность. М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2012. 239 с.

13. Любовь // Большая психологическая энциклопедия. [Электронный ресурс]. URL: <https://rus-big-psyho.slovaronline.com/5095-любовь>. (дата обращения: 17.04.2021)
14. Любовь // Большой энциклопедический словарь. [Электронный ресурс]. URL: <https://gufo.me/dict/bes/ЛЮБОВЬ>(дата обращения: 17.04.2021)
15. *Майерс Д.* Социальная психология. 7-е издание. СПб: Питер. 2011. 800 с.
16. *Микляева А.В.* Психология межвозрастных отношений. Монография. М. Издательство Перо, 2014.159 с.
17. *Морозова О.Н.* Межпоколенные отношения в современной российской семье как фактор социализации молодежи // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия «Социальные науки». 2010. № 4(20). С. 76-82.
18. *Мясищев В.Н.* Психология отношений. М.: издательство Московского психолого-социального института, 2003. 151 с.
19. *Петрова Е.А.* Межпоколенные отношения как ресурс совпадающего поведения: диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2008. 249 с.
20. *Петровский В.А., Полевая М.В.* Отчуждение как феномен детско-родительских отношений. Вопросы психологии. 2001. № 1. С. 19-25.
21. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Под редакцией Е.Г. Силяевой. М.: Издательский центр «Академия». 2002. 192 с.
22. Род // Большой толковый словарь русского языка / Под редакцией С.А. Кузнецова [Электронный ресурс]. URL: <https://gufo.me/dict/kuznetsov/%D1%80%D0%BE%D0%B4> (дата обращения: 17.04.2021).
23. Род // Толковый словарь русского языка Д.Н. Ушакова. [Электронный ресурс]. URL: <https://gufo.me/dict/ushakov/%D1%80%D0%BE%D0%B4> (дата обращения: 17.04.2021).
24. Род // Этимологический словарь Фасмера [Электронный ресурс] <https://gufo.me/dict/vasmer/%D1%80%D0%BE%D0%B4> (дата обращения: 17.04.2021).
25. *Родина А.М.* Представление о дружбе и о себе в различные периоды жизни человека. Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук, 19.00.11. СПб. 2000.
26. *Сапоровская М.В.* Психология межпоколенных отношений в семье. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. 19.00.05. Кострома. 2013. 55 с.
27. *Сапоровская М. В.* Социальная психология семьи и межпоколенных отношений. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. 186 с.
28. *Силяева Е.Г.* Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. Москва: Академия, 2002. 192 с. [Электронный ресурс]. URL:

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2017/02/23/e-g-silyaeva-psihologiya-semeynyh-otnosheniy-s-osnovami> (дата обращения: 17.04.2021).

29. Шнабль З. Мужчина и женщина: интимные отношения. Кишинев: Штиинца, 1990. 242 с.

30. Шнейдер Л.Б. Семья: оглядываясь вперед. СПб.: Питер, 2013. 368 с.

31. Фромм Э. Искусство любить. М.: АСТ. 2009. 224 с.

32. Юмкина Е.А. Семейный уклад как социально-психологический феномен. Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук. 19.00.05. СПб. 2015. 182 с.

33. Юркова Е.В. Проявление социальных представлений о дружбе в межличностных отношениях. Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук. 19.00.05. СПб. 2004.

34. Alexakos K., Jones J.K., Rodriguez V.H. Fictive kinship as it mediates learning, resiliency, perseverance, and social learning of inner-city high school students of color in a college physics class. *Cultural Studies of Science Education*. 2011. 6(4), pp. 847-870.

35. Díez J.G., Viazzo P.P. *El parentesco ficticio entre américa latina y Europa: Estrategias de respuesta a la desparentalización en perspectiva comparada* [Díez J.G., Viazzo P.P. The fictive kinship between Latin America and Europe: Strategies of response to deparentalization in comparative perspective]. *Confluente*. 2016 8(1), pp. 89-104.

36. Clarke M. The modernity of milk kinship. *Social Anthropology*. 2007. 15(3), pp. 287-304.

37. Jones D. The generative psychology of kinship. Part 1. Cognitive universals and evolutionary psychology. *Evolution and Human Behavior*. 2003. 24(5), pp. 303-319.

38. Hackman J., Danvers A., Hruschka D.J. Closeness is enough for friends, but not mates or kin: Mate and kinship premiums in India and U.S. *Evolution and Human Behavior*. 2015. 36(2), pp. 137-145

39. Lumsden C.J., Wilson E.O. *Genes, Mind, and Culture: The Coevolutionary Process*. Cambridge: Harvard University Press, 1981. XII, 428 p.

40. McNamara R.A., Henrich J. Kin and kinship psychology both influence cooperative coordination in Yasawa, Fiji. *Evolution and Human Behavior*. 2017. 38, pp. 197-207.

41. Neyer F.J., Lang E.R. Psychologie der Verwandtschaft [The psychology of kinship] *Psychologische Rundschau*. 2013. 64, № 3, pp. 153-166.

42. Washington T., Wrenn A., Kaye H., (...), Williams J.A., Coakley, T. Psychosocial factors and behavioral health outcomes among children in Foster and Kinship care: A systematic review. *Children and Youth Services Review*. 2018. 90, pp. 118-133.

Меркульев М.Ю., Меркульева Т.А.
КОУЧИНГ КАК МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА И
ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация:

В условиях стремительно изменяющегося мира возникает потребность в быстром обучении и изменении как у индивидов, так и организаций. В статье приведен анализ структуры командного коучинга с точки зрения развития динамических процессов в малых группах. Рассмотрена роль коуча в решении задач индивида, связанных преодолением ограниченной рациональности в экономическом поведении.

Ключевые слова: Коучинг, ограниченная рациональность, малые группы, развитие потенциала, продуктивность

Annotation:

In a rapidly changing world, there is a need for rapid learning and change for both individuals and organizations. The article provides an analysis of the structure of team coaching in terms of the development of dynamic processes in small groups. The role of a coach in solving the problems of an individual related to overcoming limited rationality in economic behavior is considered.

Keywords: Coaching, bounded rationality, small groups, capacity development, productivity

Введение: Понятие коучинг появилось в 80-ых годах прошлого века, и в последние годы набирает популярность не только как способ поддержки индивида и организации для раскрытия его потенциала, но и как предмет научных исследований в психологии, образовании, управлении и экономике. В переводе с английского языка «coaching» означает «тренировать, подготавливать, наставлять», при этом близкие по смыслу слова учитель, наставник, тренер не в полной мере раскрывают смысловое значение термина. Коучинг рассматривается как форма развития потенциала кадров, задача которой заключается в повышении производительности каждого отдельно взятого сотрудника и деятельности предприятия в целом [1,3,4,5,8]. Коучинг направлен как на индивидуальную работу с человеком, который хочет улучшить свою жизнь в любом контексте, так и на работу с командами для понимания и реализации их будущего в жизнь [11].

Согласно определению ICC (International Coaching Community – международного сообщества коучинга, далее ICC) суть коучинга заключается в поддержке индивида в изменениях: расширении возможностей выбора, способности делать выбор в соответствии с целями индивида, помощи в движении в выбранном направлении, совершенствовании и развитии, раскрытии потенциала человека, чтобы максимизировать его производительность. Коуч помогает клиенту достичь своего личного максимума и добиться желаемых

результатов в личной и профессиональной жизни [17]. При этом, желание индивида достигнуть максимума соответствует рациональному поведению с точки зрения экономических и социальных наук, где рациональный человек рассматривается как максимизатор, соглашающийся лишь на лучший вариант [9,10]. Для расширения понимания механизма принятия решений, Саймон вносит понятия рациональности выбора (substantive rationality), как степени адекватности выбранных решений, и рациональности процедур (procedural rationality), т.е. эффективность (в пределах человеческих когнитивных возможностей и ограничений) процедур, используемых для выбора решений [9,10]. При этом, Саймон рассматривает максимизацию не только с точки зрения получения дохода, но и рассматривает «психический доход» как часть вознаграждения, не ограничиваясь только денежным вознаграждением. В результате, если «предприниматель ... хочет максимизировать полезность, он должен будет постоянно выбирать между потерей в прибылях, с одной стороны, и увеличением "психического дохода" - с другой. Однако если мы будем учитывать "психический доход", то критерий максимизации прибыли теряет определенность.» [9].

Таким образом, Саймон вносит понятия модели удовлетворяющего поведения и модели максимизирующего поведения, которые находятся во взаимодействии. Если результаты деятельности индивида не отвечают его ожиданиям, то в этом случае начинается поиск новых альтернативных действий. При этом происходит корректировка уровня ожиданий или устремлений до уровня практически достижимых целей. В случае, если устремления и результаты не сближаются, то индивид начинает вместо рационального адаптивного поведения демонстрировать эмоциональное поведение, такое как - апатию или агрессию. Эта демонстрация эмоционального поведения соответствует модели выученной беспомощности Майера и Селигмана. На принятие решений, и выбор модели поведения (максимизирующего или удовлетворяющего) оказывает влияние также и социальная роль индивида, его личностное восприятие, самосознание, личные мнения, убеждения, верования, а также идиосинкратические предпосылки, которые характеризуют личность [9].

Отдельно можно выделить последние исследования процессов адаптации к неконтролируемым внешним условиям. Первоначально это явление было описано Майером и Селигманом как выученная беспомощность – отказ от поиска выхода из неблагоприятной ситуации. Однако последние исследования этих авторов с использованием новейших методов нейрофизиологии показало, что в адаптация в неконтролируемых условиях гораздо более сложный процесс. Вместо выученной беспомощности Майер и Селигман обнаружили, что пассивность является первичной и действует на уровне запуска биохимических процессов. Однако у высших животных сформировались структуры неокортекса, которые позволяют блокировать запуск этих биохимических процессов. Этот сигнал истощается, если усилия по выходу из дискомфортной ситуации

оказываются непродуктивными. Таким образом выученная беспомощность представляется как неудачная попытка решения проблемы с включением соответствующих биохимических процессов, которые имеют гораздо более продолжительное характерное время десятки часов. В это промежуток времени блокировка не работает. Майер и Селигман отметили еще один потенциально интересный эффект: если при первой встрече данным классом ситуаций успешно срабатывает блокировка пассивного поведения, то возникает устойчивая блокировка, которую авторы назвали иммунитетом к выученной беспомощности. Это проливает свет на особую роль успешного опыта в формировании адаптивного поведения с одной стороны и на необходимость делать достаточный перерыв после неудачной попытки, в условиях, воспринимаемых как неконтролируемые и непредсказуемые [14].

Роль коуча в данном случае заключается в том, чтобы помочь клиенту осознать свои цели, ценности, подкрепляющие эти цели, наличие ресурсов для их реализации и ограничивающих убеждений, которые мешают двигаться к цели, обнаружить свои состояния пассивности или выученной беспомощности и предпринять действия по преодолению их. Коуч во взаимодействии с клиентом помогает ему осознать свои потребности, которые реализуются в максимизирующей или удовлетворяющей модели поведения, увидеть большее количество вариантов выбора и принять ответственность за свой выбор. В отличие от консультанта, тренера или ментора, основными инструментами коучинга являются вопросы, которые помогают клиенту детально определить текущую ситуацию, провоцируют понимание и действие, помогают клиенту осознать несоответствие между его мыслями, эмоциями и действиями, и рефлексивное, безоценочное и поддерживающее внимание, которое помогает преодолеть ощущение безвыходности и непредсказуемости ситуации [17].

Осознание своих целей, понимание четкого образа результата, собственной мотивации, повышение веры в себя, является основой не только для повышения личной продуктивности, но и продуктивности предприятий (коллективов и команд) в целом.

По нашему мнению, коучинг команд или командный коучинг (в рамках программ ИСС) направлен на поддержку развития команд с учетом динамических процессов малых групп.

Для того, чтобы понять разницу между понятиями малая группа, коллектив, команда, приведем определения авторов научной литературы.

По определению Андреевой, «под малой группой понимается немногочисленная по составу группа, члены которой объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и групповых процессов» [2].

По определению Кричевского «коллектив же есть особое качественное состояние малой группы, достигшей высокого, или наивысшего уровня

социально-психологической зрелости, с точки зрения степени развития ее социальных и психологических характеристик» [7]. По мнению Коломинского, всякий коллектив представляет собой малую группу, но не всякая группа может быть признана коллективом [6].

Кричевский дает следующее определение команды: «термин «команда» используется для обозначения малых групп с выраженной целевой направленностью, интенсивным взаимодействием членов и высокой продуктивностью» [7]. Понятие команда как альтернатива коллективу появилось в современном менеджменте в последние десятилетия.

Добавим определение команды, данное П. В. Филиндашем: команда это «высшая форма развития совместной деятельности, которой присущи следующие основные особенности: наличие согласованных и принятых целей, ценностей и норм работы; социально-психологическая сплоченность и адаптивность поведения каждого по отношению к другим; развитая гибкая коммуникация; гибкая ролевая структура; высокий уровень самоконтроля деятельности и гибкое распределение ответственности; признание человека как личности во всем многообразии его особенностей и потребностей» [12].

Таким образом, определение коллектива, применяемое в советской социальной психологии, и команды, чаще используемое в настоящее время, весьма близки по значению, и соответствуют определению команды высокой эффективности в коучинге ИСС. Целью командного коучинга является трансформация команды (группы сотрудников) в команду высокой эффективности [17].

Командный коучинг ИСС предполагает этапность развития команды и, в зависимости от этапа, различные задачи по взаимодействию с командой и придерживается модели развития групп Б. Такмена, предполагающей следующие ступени развития команды: 1) формирование (forming) - начальный этап работы команды, знакомство, формирование межличностных связей, поиск взаимоприемлемого межличностного поведения в группе; 2) возмущение (storming) – возникновение внутригрупповых конфликтов, связанных с развитием межличностных отношений в условиях реализации поставленных задач и целей команды; 3) упорядочение (norming) – характеризуется сплоченностью, взаимной поддержкой участников группы, совместным решением задач и устоявшимся распределением функциональности; 4) выполнение (performing) - групповая идентичность завершена, моральный дух и уровень групповой лояльности высок, каждый участник группы признан и включен в групповой процесс [16].

Командный коуч на всех этапах организует совместное обсуждение и способствует выработке общегрупповых или общекорпоративных решений: на первом этапе в отношении синхронизации целей команды и личных целей ее участников, определении ценностей, которые важны для достижения целей команды, при этом не противоречат личным целям участников, созданию правил

взаимодействия, распределения функциональных обязанностей, особенно на стыке бизнес-процессов предприятия. На втором этапе коуч помогает команде разрешать возникающие конфликты, вырабатывать договоренности и правила поведения при возникновении конфликтов, и действия, направленные на их профилактику. На третьем этапе роль командного коучинга заключается в поддержке взаимодействия и решения возникающих препятствий по достижению целей команды, предотвращая возвращение команды на предыдущие этапы развития команды, помогает команде создавать адаптационные механизмы для новых сотрудников. На четвертом этапе командный коуч оказывает поддержку в разработке развивающих и обучающих программ для сотрудников, для реализации возможности сохранять высокий уровень взаимодействия в условиях внешних изменений.

Таким образом, командный коуч способствует развитию командной сплоченности, начиная с уровня эмоциональных отношений между участниками группы, проходя через обнаружение сходных ценностных ориентаций и созданию ценностно-ориентационного единства к максимальной сплоченности, когда цели команды разделяются всеми ее участниками, что соответствует развитию сплоченности согласно теории деятельностного опосредования внутригрупповой активности Петровского [2].

Помимо групповой сплоченности, важными факторами эффективности и продуктивности команд по К.Левину [2], является влияние лидера и его целей и порядок принятия групповых решений. Актуальность работы с лидерами подтверждается исследованиями, в которые говорят о размытости личных целей и ценностей руководителей, низким уровнем веры в себя и плохим знанием себя в сочетании с авторитарным синдромом, ориентацией на простые, быстрые и легкие решения, отсутствия идентичности, недовольстве жизнью успешного человека и других психологических проблемах руководителя [1,3,7,5,8].

При этом, часто смешивается понимание ролей лидера и руководителя. В бытовом мышлении часто происходит подмена этих понятий. Командному коучу важно проводить сессии, как с руководителем, так и с неформальными лидерами команды, для достижения задачи по сплоченности и разделению целей, особенно в случаях, когда конфликты связаны с противоречием между целями руководителя, целями лидера, и целями, поставленными перед командой вышестоящими организационными структурами.

Процесс группового принятия решений в команде вместо директивного решения руководителя усиливает приверженность участников команды к их исполнению, увеличивают уровень реализованных возможностей и, тем самым, повышают продуктивность команды, что в свою очередь в сочетании с возможностью участников команды чувствовать свою удовлетворенность, приводит к повышению эффективности команды [2].

Использование коучем знания психологии малых групп, механизмов принятия групповых решений, групповой динамики, роли лидера в работе

команды позволяет более глубоко понимать команды, и способствовать ее трансформации в команду высоких достижений [11]. Особенно значима роль коуча при запуске стартапов и в работе бизнес-инкубаторов, с поведенческой точки зрения результатом вмешательства коучей является общее понимание того, как ориентироваться в неоднозначных и неопределенных аспектах нового предприятия [15].

Помимо привлечения внешнего или внутреннего коуча, тем же целям повышения благополучия (удовлетворённости) сотрудников и эффективности предприятия может быть использован взаимный коучинг или коучинг равных [13].

В настоящее время в научной психологической литературе недостаточно исследован вопрос о влиянии коучинга на продуктивность и эффективность деятельности команд. Мы намерены провести эмпирическое исследование, направленное на оценку влияния работы коуча на изменение результатов деятельности команды, с гипотезой о положительном влиянии командного коучинга на сплоченность команды, на повышение уровня удовлетворенности сотрудников, на разных стадиях развития команды.

Библиографический список

1. Абдалина, Л. В., Возможности коучинга в условиях психологического сопровождения бизнеса/ Л.В. Абдалина, И.А. Клименко И.А. // Вестник ТГУ. 2010. - №9. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-kouchinga-v-usloviyah-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-biznesa> (дата обращения: 10.04.2022).
2. Андреева, Г.М. Социальная психология: Учеб. для студентов вузов/Г.М. Андреева. - М.: Аспект-Пресс, 2000. - 373 с.
3. Антонова, Н.В. Работа с идентичностью в консультировании и коучинге руководителей организации/ Н.В. Антонова // Педагогика и психология образования. – 2009 г. №3. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rabota-s-identichnostyu-v-konsultirovanii-i-kouchinge-rukovoditeley-organizatsii> (дата обращения: 10.04.2022).
4. Афанасьева, Л.А. Особенности внедрения технологий коучинга в деятельность организации/Л.А.Афанасьева, С.А. Халитова, Е.М. Постникова, А.Г. Горожанкина // Эксперт: теория и практика. 2020. №5 (8). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vnedreniya-tehnologiy-kouchinga-v-deyatelnost-organizatsii> (дата обращения: 10.04.2022).
5. Братченко, С.Л., Ключева Н.В. Экзистенциальный ресурс современного российского бизнеса/ С.Л. Братченко, Н.В. Ключева // Ярославский психологический вестник. 2002. - Вып. 8.
6. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах. Минск, 1976.

7. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Психология малой группы, М., 1991.
8. Никитина, Т. А. Коучинг как современная технология повышения мотивации персонала в организации /Т.А. Никитина, М.А. Шаталина // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2007. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kouching-kak-sovremennaya-tehnologiya-povysheniya-motivatsii-personala-v-organizatsii> (дата обращения: 10.04.2022).
9. Сайман Г.А. Рациональность как процесс и продукт мышления (Перевод д.э.н. К.Б.Козловой и М.А.Бланко) // Herbert A. Simon. Rationality as Process and as Product of Thought. Richard T.Ely Lecture // American Economic Review, May 1978, v.68, no.2, p.1–16. - American Economic Association, 1978// URL: https://igiti.hse.ru/data/003/314/1234/3_1_2Simon.pdf (дата обращения: 10.04.2022).
10. Сайман Г.А. Теория принятия решений в экономической теории и в науке о поведении // Вехи экономической мысли Т.2. Теория фирмы / Под ред. В. М. Гальперина — СПб.: Экономическая школа, 2000 — С. 54—72. — 534 с.
11. Уитмор Дж. Коучинг высокой эффективности. М., 2005.
12. Филиндаш П. В. Социально-психологические детерминанты командообразования: дис.... канд. психол. наук. – М., 2010. – 197 с
13. Fey N. at al. How peer coaching fosters employee proactivity and well-being within a self-managing Finnish digital engineering company// URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0090261621000395> (дата обращения: 10.04.2022).
14. Maier S. F., Seligman M. E. P. Learned Helplessness at Fifty: Insights from Neuroscience // Psychol Rev. 2016 July ; 123(4): 349–367.
15. Nair S., Blomquist T. Exploring docility: A behavioral approach to interventions in business incubation// URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S004873321000779> (дата обращения: 10.04.2022).
16. Tuckman B. Developmental sequence in small group//Psychol. Bull. 1965. V. 63. Tuckman B., Jensen M. Stages of small group development revisited//Group and organization studies. 1977.
17. URL: <https://internationalcoachingcommunity.com/>

Меркульев М.Ю., Шаменков Д.А.

**РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО
ПОТЕНЦИАЛА НА ОСНОВЕ ТЕОРИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ
АКАДЕМИКА П.К.АНОХИНА**

Аннотация: Задача развития человеческого потенциала в условиях быстро меняющегося мира приобрела высокую актуальность. В статье приведены

основания парадигмы наук о человеке на основе теории функциональных систем. Представлены результаты многолетнего применения этой парадигмы для разработки технологии развития потенциала человека и команд.

Ключевые слова: социальная психофизиология, Открытый диалог, теория систем, поведенческая экономика.

Abstract: The task of developing human potential in a rapidly changing world has become highly relevant. The article presents the foundations of the paradigm of human sciences based on the theory of functional systems. The results of many years of application of this paradigm for the development of technology for developing the potential of a person and teams are presented.

Key words: social psychophysiology, open dialogue, systems theory, behavioral economics.

Введение

Одну из важнейших задач социальной психологии можно определить как развитие и эффективное применение человеческого потенциала. Она проявляется также в различных отраслях знания как, например, адаптивность, эффективность бизнеса и эффективность командного взаимодействия в экономике, развитие социального и человеческого капитала в социологии, индивидуальное и общественное здоровье в медицине и здравоохранении, и является мультидисциплинарной. Взаимосвязанность и системная сложность этих задач порождает потребность в поиске объединяющей парадигмы. Кроме того, в настоящее время в нашей стране остро стоит задача мобилизации человеческого потенциала. В связи с этим актуальной становится разработка технологий, которые позволяют в массовом порядке формировать навыки, позволяющие поддерживать здоровье, ресурсное состояние, психическую целостность и адаптивную целедостигающую активность как отдельных людей, так и групп.

В настоящее время мы столкнулись с проявлениями кризиса, который ставит перед нами проблему эффективности и адекватности существующих институтов. При этом, сейчас трудно обнаружить институты, которые не затронуты типичной для кризисных явлений проблемой потери управляемости. Это связано с природой кризиса, который одним из своих существенных механизмов имеет кризис института познания. Маркерами в интересующих нас областях познания являются представление о возможности разложения сложных явлений на простые компоненты и представление о возможности изучения процессов через набор дискретных наблюдений. Это приводит к подавляющему преобладанию интеллектуального познания, характерного для картезианской парадигмы. При этом уже Юнг [22] выделял четыре модальности взаимодействия с внешним миром (ощущения, мышление, чувства, и интуицию).

Мы подошли к пределу сложности, который доступен в текущей парадигме познания. Одним из проявлений этого предела является трудности в формулировке удовлетворительного определения жизни и живого. Это проявление ограничений текущей парадигмы познания приводит к парадоксу:

для описания жизни и поведения живых систем в том числе человека мы чаще всего используем те или иные неживые аналогии от механических до кибернетических.

Этот вызов порождает значительную поисковую активность в ряде наук о человеке. В экономике можно выделить направления поиска, связанные с адаптивностью и жизнеспособностью бизнеса. Во второй половине XX века различные исследователи стали предлагать феноменологические теории, среди которых, например, можно отметить концепцию живых организаций [7,8]. Примерно в это же время появилась еще одна снижавшая значительную популярность концепция – бирюзовая организация [11]. В этих исследованиях особо отмечается важность доверия [3]. Кроме того исследования показывают значимую корреляцию доверия и экономического развития [1]. Большое внимание уделяется расширению представлений о существенных для успешного экономического поведения проявлениях и свойствах человека. Началось это с обсуждения существенных для экономических моделей отклонений от рационального экономического поведения, таких как ограниченная рациональность [15] и когнитивные искажения [9]. Затем возникли такие области исследования как эмоциональный интеллект [5] и soft skills [17]

Другой стороной рассмотрения, которая исследовалась в медицине и психологии, является социальная связанность и ее влияние на здоровье и психическую целостность человека. Фактически эти исследования ставят вопрос о том, можно ли всерьез говорить о психической целостности изолированного индивида. Так ряд исследований показывает серьезное влияние одиночества на смертность от онкологических, сердечно-сосудистых и других заболеваний [21]. Отмечается, что сильное влияние оказывает и субъективное переживание одиночества. Кроме того, исследователи отмечают важность наличия у человека смысла жизни, что значимо коррелирует со снижением смертности [23]. На физическое и психическое здоровье может так же отрицательно влиять искажение информации [21]. С другой стороны, эксперименты демонстрируют наличие значимой психоэмоциональной связанности между людьми. Это позволило ввести концепцию социально-когнитивной гиперсети [21,24]. Таким образом многие, казалось бы, индивидуальные проблемы в жизни человека можно увидеть, как проявления более сложных системных процессов.

Для изучения и работы со сложными системами было предложено множество подходов, среди которых выделяются кибернетика, синергетика, теория хаоса, общая теория систем. В этом ряду стоит отметить теорию функциональных систем П.К.Анохина (ТФС), которая прежде всего рассматривает особенности живых систем. В том числе она помогает в рассмотрении человека как, безусловно, живой системы и систем, в которые он включен и, для которых утверждение о том, что они являются живыми, уже не столь очевидно и однозначно. Таким образом ТФС и системно-эволюционный подход, развиваемый учениками и последователями П.К. Анохина, как новая парадигма

[2], помогает нам взглянуть на широкий спектр вышеназванных проблем с точки зрения живых систем, дополнить и систематизировать их рассмотрение. В этой статье будут рассмотрены результаты осмысления ряда важных задач социальной психологии, относящихся к экономике, управлению и здравоохранению, для решения которых использование ТФС является продуктивным, и представлены результаты разработки и развития метода Открытого диалога, как основы технологии развития потенциала человека.

Краткое изложение основных представлений парадигмы основанной на ТФС

Хочется выделить ряд основных положений ТФС, которые легли в основу нашего рассмотрения. Мы утверждаем, что развитие парадигмы, основанной на этих положениях, является продуктивной для систематического рассмотрения и продвижения в ряде областей гуманитарного знания.

- 1) Важнейшим свойством живых систем с точки зрения ТФС является их спонтанная целеположенность и ключевая роль цели в системогенезе. Это позволило П.К.Анохину выступить с содержательной критикой общей теории систем Берталанфи, в которой он отметил отсутствие в последней удовлетворительного решения «основной проблемы системологии — раскрытия системообразующего фактора» [6]. Взгляд на цель как системообразующий фактор определяет серьезное отличие живых систем: фактически живая система имеет причиной своего существования и поведение будущее, через информационное отражение будущего образа цели в настоящем. Важными следствием из этого свойства является то, что восприятие живой системой информации, в том числе и стимулов, из внешней среды определяется целью. Для живых организмов мы можем даже обнаружить влияние этого фактора на формирование органов восприятия. Вторым важным следствием является то, что ее текущее состояние определяется во многом ее предыдущими целями.
- 2) Второе фундаментальное свойство живых систем — это их информационная целостность. При коммуникации между элементами живой системы не должно возникать потери информационного смысла. В случае возникновения такого рода потерь мы будем иметь дело с патологией. Важным следствием из этого свойства является то, что искажение информации элементом системы может включать защитные механизмы вплоть до элиминации этого элемента, причем если сам элемент является функциональной системой, то это происходит через самоуничтожение этого элемента. Примером действия этих процессов может служить апоптоз – регулируемый процесс самоликвидации на клеточном уровне.
- 3) Третье важное свойство живых систем может описано как голографический [16] или системно-эволюционный [2] принцип формирования живых систем. Этот принцип, с одной стороны, описывает последовательное наслаивание полезного приспособительного результата. Следствием из этого принципа является зависимость структуры индивидуального опыта от последовательности его формирования, включая использование ранее сформированных структур в

формировании следующего. Таким образом, новое поведение как правило использует старое как основу, и в этом смысле стоит говорить не об отказе от предыдущего поведения, а о его трансформации. Другим следствием является чрезвычайно сложное и при этом существенное взаимовлияние над- и подсистем в живой системе, которая носит характер взаимодействия в достижении целей [6,16]. Это можно наблюдать как через упомянутый выше апоптоз, так и через чрезвычайно распространенное в природе явление межвидовой кооперации и коэволюции. Другим следствием этого свойства является то, что элементы живой системы могут воздействовать на направление ее движения и развития, но при этом представление об управлении в классическом смысле теории систем, когда управляющая подсистема система имеет больше степеней свободы, чем управляемая, оказывается преувеличением.

- 4) Важно добавить также представление о метацели жизни или, другими словами, цели биосферы как функциональной системы. Эту цель можно описать как поддержание и расширение жизни. Это представление может помочь для разграничения живых и неживых социальных и человеко-машинных систем. Эта парадигма получила свое развитие в трудах последователей и учеников П.К. Анохина в различных областях знания начиная с нейрофизиологии и физиологии и распространившись на задачи психологии и педагогики [2]. Также имеется опыт ее применения для работы с широким кругом практических задач, стоящих перед отдельными людьми и коллективами в рамках развития социотехнологического подхода созданного на основе авторского метода Открытого диалога Д.А. Шаменкова [21].

Взгляд на феноменологию некоторых областей знаний о человеке с точки зрения предлагаемой парадигмы

Прежде всего, с точки зрения потенциала человека предлагается рассмотреть экономику, как систему обеспечения базовых потребностей и развития человека. С другой стороны, предлагаемые к рассмотрению концепции развития экономических субъектов являются предметом исследования социальной психологии.

Одной из первых концепций управления организациями, отмечающих потребность перехода от простых механистических моделей к более биоподобным, стала концепция «живой организации» [3,7,8].

Внимание исследователей привлекло наблюдение значительно более низкой средней продолжительности жизни предприятий относительно других социальных институтов. При этом максимальная продолжительность жизни предприятий не существенно отличается от остальных социальных институтов [8]. Первоначально, выделение живых организаций связано со значительно большей средней продолжительностью жизни. Ари де Гиус описывает следующие аспекты живых организаций: научение, особое внимание к человеку, экологичность и способность к эволюции. Другие исследователи выделяют: истинную клиентоориентированность, социальную среду, с вниманием на

реализации потенциала человека и самоуправление [3]. В качестве важного условия для создания среды можно отдельно отметить доверие. Даже довольно близко подходя к феномену живого, авторы остаются в ограничениях привычной парадигмы, продолжая разговор о метаболизме и эволюции, но при этом оставаясь заложниками того или иного механистического представления [7]. Отдельно в этом ряду стоит концепция бирюзовых организаций, предложенная Лалу [11]. При всем богатстве положительного феноменологического опыта и системности в его осмыслении сторонникам идеи живой организации не удается найти удовлетворительные ответы на вопрос о предмете и системогенезе. Так остается неясным как выделить живую организацию из ряда обычных организаций. Поскольку феномен живой организации вводится через примеры существующих организаций и, при этом в качестве важных проявлений авторы выбирают отличающиеся наборы признаков. Ситуация похожа на ту, которая возникла в социальной психологии при изучении феномена лидерства [4]. При явном существовании феномена предмет исследований ускользает. Это может быть признаком аномалии [10], с которой столкнулась существующая парадигма. При рассмотрении этого вопроса с точки зрения ТФС, что системообразующим фактором является полезный результат деятельности предприятия и его согласованность с системами, в выполнение целей которых оно включено. Для выделения живой организации при этом важно, насколько естественно в структуру целей системы включены цели жизни и здоровья людей, вовлеченных в ее функционирование. Причем, это именно коэволюция целей функциональности (надсистемы), существования и развития (субъект системы) и жизненных целей людей (подсистемы). Это требует перехода от бинарной к системно-эволюционной логике рассмотрения, в том числе навыка работы с нередуцируемой сложностью. Здесь мы потенциально встречаемся с другим кризисом, связанным с развитием потенциала человека – кризисом парадигмы мышления.

Тем не менее некоторые свойства живых организаций могут быть описаны в простой логике. Это в первую очередь изменение подходов к принятию решений, который наиболее ярко описан Лалу [11]. С точки зрения ТФС можно отметить, что это связано с признанием руководством и владельцами организации своего места, как хоть и важной, но подсистемы в выращиваемой ими системе. Это означает, что доступны определённые воздействия, но полнота управления принадлежит системе в целом и, соответственно, внимание уделяется созданию процессов, помогающих сформировать работающие механизмы саморегуляции. Другой важной стороной этого процесса является формирование культуры доверия. С системной точки зрения доверие является проявлением процессов саморегуляции в живой системе. А с точки зрения руководства это выглядит как признание того, что система как большее целое способна двигаться к реализации своих целей наилучшим возможным образом и для этого важно признать, что люди вносят наилучший из возможных вкладов в достижение этих целей. И

несмотря на то, что когнитивно воспринять эти рассуждения просто, здесь мы встречаемся с ловушкой опыта и ограничивающих убеждений. При том, что лауреат нобелевской премии Д. Канеман, изучавший когнитивные искажения в экономическом поведении, выделяет, как одно из важных искажений иллюзию контроля [9]. Но даже осведомленность о когнитивных искажениях, как правило не снижает количество искажений в практическом опыте [9]. Практическим же способом, который позволяет получить и отрефлексировать собственный опыт, является применение соответствующих технологий, одна из которых будет описана ниже. Следует отметить, что навык доверия является важным для экономики в целом, однако, в рамках текущей парадигмы доверие не воспринимается как навык и, соответственно, возникает убеждение, что воздействовать на его динамику невозможно [1]. Мы предполагаем, что это связано с рассмотрением воздействия в терминах классического управления. Воспользовавшись парадигмой ТФС, можно обнаружить иные способы взаимодействия с системой, делающие подобное улучшение возможным.

Построение живой организации тесным образом связана с целями жизни и здоровья людей, которые включены в систему. Так, по результатам большого количества исследований было выявлено, что одиночество вышло на первое место среди факторов смертности сначала для пожилых, а затем и для всех людей в развитых странах [21]. При этом больше 50% россиян по данным различных исследований испытывают симптомы синдрома эмоционального выгорания [14]. Это показывает исключительную важность построения на предприятиях как культуры коммуникации, так и системы обучения сотрудников навыку здоровой коммуникации. Важность обучения навыкам здоровой коммуникации крайне важна, поскольку важная часть проблемы одиночества — это «одиночество в толпе», когда при наличии достаточного количества социальных связей у человека, тем не менее, не возникает поддерживающего окружения и он продолжает испытывать симптомы одиночества. Также следует отметить серьезное влияние на здоровье цели и смысла жизни [23]. В рамках здоровой организации сам способ включенности человека в цели организации помогает обрести переживания осмысленности и включенности.

Другим предметом исследования является влияние искажения информации на психическое и физическое здоровье. Так исследование А. Келли показало, что отказ от искажений и незначительной лжи в течении 10 недель показало снижение количества жалоб на психическое здоровье в 4,3 раза, а на физическое в 2,7 раза [21], что согласуется с парадигмой ТФС в части согласованной отрицательной реакции надсистем и систем организма на искажение информации. Таким образом, честность действительно является значимым фактором для формирования живых организаций. При этом наш опыт показывает, что принятие человеком ценности честности как концепции не означает формирование соответствующего навыка. Причиной этому служит то, что понятие честности является абстрактным и не учитывает фактора цели,

которая во многом определяет практические требования к точности передачи информации.

В силу ограниченности формата публикации мы ограничимся вышеприведенными примерами. При этом стоит отметить, что применение парадигмы ТФС возможно для широкого круга вопросов, касающихся человека, организации и общества и позволяет конкретизировать и потенциально операционализировать традиционно абстрактные и часто метафорические способы работы с разнообразным феноменологическим материалом, имеющим место при работе с живыми системами.

Описание метода Открытого диалога

Метод Открытого диалога (ОД) был разработан Д.А. Шаменковым в продолжение работ по созданию Системы Управления Здоровьем (СУЗ). В свою очередь, проект СУЗ является спин-оффом Сеченовского университета и использует опыт исследований П. К. Анохина и его учеников [21]. Позже, с развитием метода и распространением его применения на широкий круг задач, связанных с развитием человека и команд, проект был преобразован в Школу Открытого диалога. На сегодняшний день за 8 лет существования проекта в той или иной форме в его программах приняло участие более 25 тыс. человек.

Метод целиком базируется на описанных выше принципах ТФС. Основной задачей метода ОД является создание условий для проживания опыта взаимодействия с здоровой функциональной надсистемой. Для этого необходимо создание соответствующего пространства, в котором бы естественным образом соблюдались принципы ТФС. На начальном этапе это было гибридное пространство с физическим присутствием и закрытой социальной сетью в сети интернет. В дальнейшем исследования показали, что можно формировать пространство целиком в сети интернет. Важной частью пространства является набор правил, которые добровольно принимаются участниками. Важнейшим системообразующим фактором является цель. Логика развития проекта привела к идее достаточно универсальной для большинства участников цели, и этой целью было выбрано здоровье. При этом понятие здоровья, как в современной российской физиологии, так и в трактовке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), имеет расширенное толкование, включающее в себя широкий спектр биологических, психических и социальных аспектов. Итоговое определение “здоровье, как состояние оптимальной жизнедеятельности с положительным эмоциональным тонусом и творческой реализацией” оказалось достаточно широким, чтобы служить общей целью для подавляющего большинства участников. Набор правил был сформулирован на основании принципов ТФС. В результате правила включают:

- наличие и озвучивание индивидуальной цели, согласие с метецелью здоровья;
- честность и искренность в выражении себя, как очищение канала передачи информации;

- отказ от ожиданий и долженствований, от любого рода концепций, которые могут исказить или наложить фильтры на прием информации;
- отказ от целенаправленного воздействия на других участников (насилия) и принцип личной практики, которые помогают снять наиболее часто встречающиеся отвлечения от личной цели.

Правила могут дополняться или слегка видоизменяться по ситуации, при сохранении целостности. Единственным каналом и способом действия в пространстве является диалог: выражение своих переживаний и восприятие переживаний других участников. Таким образом, мы формируем игровое пространство с целью и правилами, которое обеспечивает свободное поведение участников в заданных рамках [13]. Правила распространяются на всех участников пространства. В рамках методологии используются три основных типа пространств: социальная сеть, группы ОД и практика саморегуляции, которая может выполняться как самостоятельно, так и в группе.

Группу проводит обученный фасилитатор, основным навыком которого является активное присутствие и опыт, позволяющий удерживать предложенные правила в своих проявлениях. Внутри группового процесса участники сосредотачиваются на двух задачах: выражать свои переживания о том, что с ними происходит в текущем моменте и слышать других участников группы без добавления интерпретаций. Благодаря распознаванию, выражению и совместному проживанию эмоций и ощущений, происходит обнаружение автоматизмов, которые мешают достижению поставленной в группе цели. Кроме того, как правило, у участников снижается уровень психоэмоциональных, а зачастую и психосоматических напряжений, что создает условия для обнаружения новых способов достижения цели, а в некоторых случаях и достижению поставленной цели в течение группы.

Применение метода Открытого диалога показало свою эффективность для получения участниками результатов в различных сферах жизни и в частности: физического и психического здоровья, повышения качества жизни, улучшения отношений в семье и на работе, восстановления смысла жизни. Так, по результатам нескольких исследований систематическое применение метода приводит к более чем 15% улучшению качества жизни [13,14,18-21].

По результатам прохождения программ в рамках Школы ОД у участников формируются навыки: целеполагания, доверия, честности высказывания и восприятия, непосредственного восприятия и выражения эмоций, саморегуляции, выстраивания поддерживающих отношений, толерантности к неопределённости, действия в условиях неопределённости, конструктивного отношения к ошибкам, замечать ограничения восприятия, преодоления дихотомичности в мышлении.

Метод показал потенциал массового применения, показав свою эффективность для людей разного пола, возраста и социального статуса [21].

Метод был также опробован в ряде организаций. По результатам обнаружена его применимость для существенного оздоровления коммуникации и организационной культуры.

Заключение

Применение ТФС для разработки новой парадигмы, учитывающей то, что человек является живой системой является достаточно продуктивной и дает возможность получения ряда новых результатов. Кроме того, разработка в рамках этой парадигмы прикладной технологии развития потенциала человека и команд, также позволила получить значительный положительный результат. Мы считаем перспективным расширенное применение технологии, однако для применения в больших группах он требует индивидуализации, зависящей от конкретных задач.

Библиографический список

1. Авдеева Д. А. Доверие в России и его связь с уровнем экономического развития // *Общественные науки и современность*. – 2019. – № 3 С. 79-93 .
2. Александров, И.О. Формирование структуры индивидуального знания. / И.О. Александров М. – Москва, 2006. - 560 с.
3. Алехина, О. Живая компания: отвечая вызовам времени / О. Алехина, А. Гапоненко // *Проблемы теории и практики управления*. – 2018. – № 6. – С. 72-78.
4. Андреева Г.М. Социальная психология: Учеб. для студентов вузов. - М.: Аспект-Пресс, 2000. - 373 с.
5. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. // И.Н. Андреева – Санкт Петербург, 2012. - 288 с.
6. Анохин, П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. Очерки по физиологии функциональных систем. / П.К. Анохин. - М.: Медицина, 1975. С. 17–62
7. Вольф, Н. Живая организация. Трансформация бизнеса на пути к выдающимся результатам / Н.Вольф. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 390 с.
8. Гиус, А. Живая компания: рост, научение и долгожительство в деловой среде / А.Гиус . -Издательство: Стокгольмская школа экономики, 2004 г. - 224 с.
9. Канеман, Словик, Тверски, Принятие решений в условиях неопределенности. Правила и предубеждения/ Даниель Канеман, Пауль Словик, Амос Тверски – Харьков: Гуманитарный центр, 2005. – 630 с.
10. Кун, Т. Структура научных революций: Пер. с англ. / Т. Кун; Сост. В.Ю. Кузнецов. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 605 с.
11. Лалу, Ф. Открывая организации будущего / Фредерик Лалу: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2016.- 329 с.
12. Меркульев, М.Ю. Игра как инструмент развития социальных технологий / М.Ю. Меркульев // *ЧФ: Человеческий фактор Социальный психолог*. - 2020. - № 2(40).- С. 103-109.

13. Меркульева, Т.А. Исследование качества жизни до и после программы «Интенсив открытого диалога»/ Т.А. Меркульева // ЧФ: Человеческий фактор Социальный психолог. - 2020. - № 2(40).- С. 222-227.
14. Меркульева, Т.А. Применение методики «Открытый диалог» для профилактики и коррекции состояний выгорания / Т.А. Меркульева // Психология XXI столетия // Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 15 – 17 мая 2020)/ Под ред. Козлова В.В. –Ярославль, ЯрГУ, ЯГПУ, МАПН, 2020.- С. 253-256.
15. Сайман Г.А. Рациональность как процесс и продукт мышления (Перевод д.э.н. К.Б.Козловой и М.А.Бланко)// Herbert A. Simon. Rationality as Process and as Product of Thought. Richard T.Ely Lecture // American Economic Review, May 1978, v.68, no.2, p.1–16.
16. Судаков К. В. Системокванты - основа голографического построения живых существ // Вестник МАН РС. 2007. №2.- С. 5-11.
17. Чуланова, О. Л. Социально-психологические аспекты управления: эмоциональная компетентность руководителя в структуре soft skills (значение, подходы, методы диагностики и развития)/ О.Л.Чуланова. - Текст : электронный // Интернет-журнал «Наукоедение». - Том 9, №1 (январь - февраль 2017). – URL: <http://naukovedenie.ru>. -(дата обращения: 10.04.2022).
18. Шаменков, Д.А. Результат практического применения инновационной системы управления здоровьем человека, разработанной на основе Теории функциональных систем академика П.К.Анохина / Д.А.Шаменков, А.Ю.Ульянин, К.В.Судаков // Реабилитация и профилактика-2014: сборник материалов научной конференции - М.: Издательство Первого московского государственного медицинского университета им.И.М.Сеченова, 2014. - С. 219-220.
19. Шаменков Д.А. Возможность применения современных информационно-коммуникационных технологий для управления здоровьем человека на основе теории функциональных систем. / Д.А.Шаменков, И.И.Каледин // Третья международная междисциплинарная конференция «Современные проблемы системной регуляции физиологических функций»: тезисы докладов - М.: ФГБУ «НИИНФ им.П.К.Анохина» РАМН, 2013. - С. 153-156.
20. Шаменков, Д.А. Разработка инновационной системы управления здоровьем человека на основе Теории функциональных систем академика П.К.Анохина / Д.А.Шаменков, К.В.Судаков // Реабилитация и профилактика-2013: сборник тезисов научной конференции - М.: Издательство Первого московского государственного медицинского университета им.И.М.Сеченова, 2013. - С. 284-287
21. Шаменков, Д.А. Открытый диалог. Ключ к осознанному управлению здоровьем / Д.А. Шаменков. – Москва, 2018. - 55 с.
22. Юнг К.Г. Исследование процесса индивидуации. Тавистокские лекции /К.Г. Юнг.- Киев: СИНТО, 1995. - 236 с.

23. liya Alimujiang; Ashley Wiensch., Jonathan Boss, Nancy L. Fleischer, Alison M. Mondul, Karen McLean, Bhramar Mukherjee, Celeste Leigh Pearce. Association Between Life Purpose and Mortality Among US Adults Older Than 50 Years // JAMA Network Open. 2019;2(5):e194270.
24. Sloman SA, Patterson R and Barbey AK. Cognitive Neuroscience Meets the Community of Knowledge // Front. Syst. Neurosci. (2021) 15:675127. doi: 10.3389/fnsys.2021.675127.

Серова О.А., Ключева Н.В.

**РОЛЬ СЕМЕЙНОЙ ИСТОРИИ И АВТОБИОГРАФИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ
В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЛИЧНОСТИ
(ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ)**

Аннотация: в статье обозначена актуальность исследования психологического благополучия личности и детерминирующих его факторов в рамках современной психологии; сформулировано определение психологического благополучия, а также представлена классификация влияющих на него факторов на основании внутренних или внешних источников воздействия; определены теоретические предпосылки прямого и опосредованного участия в формировании психологического благополучия личности таких феноменов, как семейная история и автобиографическая память.

Ключевые слова: психологическое благополучие личности, факторы, семейная история, автобиографическая память.

Abstract: the article outlines the relevance of the study of psychological well-being of the individual and its determining factors within the framework of modern psychology; the definition of psychological well-being is formulated, and the classification of factors influencing it is presented on the basis of internal or external sources of influence; the theoretical prerequisites for direct and indirect participation in the formation of psychological well-being of the individual of such phenomena as family history and autobiographical memory.

Keywords: psychological well-being of the individual, factors, family history, autobiographical memory.

Проблема изучения психологического благополучия личности с античных времен и по сей день остается одной из перспективных и актуальных в рамках дисциплин гуманитарной направленности, таких как психология, философия, медицина. На протяжении веков представители различных научных областей, школ, направлений искали ответ на вопрос: «Что такое счастье и как его обрести?». Сегодня существует большое количество работ, освящающих многообразие концепций, подходов, эмпирических исследований в отношении феномена благополучия, но ответ на главный вопрос по-прежнему не найден. Однако становится очевидным, что универсального «рецепта» счастья нет, а

процесс его достижения сугубо индивидуален и субъективен. Одной из задач современных исследований является расширение научных представлений о психологическом благополучии посредством глубинного изучения уже известных и «открытия» новых факторов и механизмов, способных оказывать влияние на его функционирование.

Теоретический анализ научной литературы по проблеме психологического благополучия личности (Н. Брэдбурн, Э. Динер, О.А. Идобаева Л.В. Куликов, Е.Н. Осин, К. Рифф, П.П. Фесенко, Р.М. Шамионов и др.) позволил нам определить эту категорию, как комплексное образование, основанное на нормативно-ценностных и смысловых представлениях человека о благоприятной среде, сформированных в процессе воспитания и социализации и непосредственно связанное с субъективным восприятием окружающей действительности, оценкой сфер собственной жизнедеятельности, с осознанием, принятием и полноценной реализацией личностного потенциала и психологических ресурсов, а также с ощущением эмоционального комфорта [7].

Как сложный, системный феномен, психологическое благополучие зависит от разнообразного спектра факторов, которые, на наш взгляд, целесообразно рассматривать в рамках двух групп: внутренние (состояние здоровья (А.В. Воронина, Э. Динер, О.А. Идобаева), психологические особенности личности (Д.А. Леонтьев, К.Рифф, П.П. Фесенко)) и внешние (социокультурные особенности проживания (В.В. Гриценко, Л.В. Жуковская), финансовое благосостояние и жилищно-бытовые условия (Л.Журавлев, Л.В. Куликов), особенности взаимодействия с другими людьми (М. Селигман, Я.И. Павлоцкая), профессиональное развитие (П. Уорр, С.А. Дружилов), особенности семейных отношений (Г.Р. Позова, Н.Д. Узлов))[6; 7].

Анализируя вышеперечисленные факторы можно заметить, что они отражают собой актуальные особенности, а также перспективы желаемого развития и совершенствования жизнедеятельности и внутреннего мира личности, то есть имеют непосредственное отношение, прежде всего, к сферам настоящего и будущего. Однако, известно, что человек по истине не «знаком с собой» и не может быть уверен в выборе своего жизненного пути, если не ведает и не проявляет интереса к прошлому. Поэтому, на наш взгляд, значимую позицию в системе факторов психологического благополучия могут занимать факторы, связанные с прошлым личности и ее семьи. По мнению ученых (П.Т. Емельянова, Л.Ю. Логунова, Э.В. Соколов, А.В. Суховеров) прошлое проникает в актуальный мир человека посредством механизмов памяти: как родовой, так и автобиографической.

Родовая память выступает основой семейной истории, являющей собой негенетическую передачу наследственной информации о событиях прошлого от одного поколения другому. Представители трансгенерационного подхода (Н. Абрахам, И. Бузормени-Надь, Ф. Дольто, М. Терек, А.А. Шутценбергер) в качестве такой информации рассматривают, например, семейные тайны,

неразрешенные конфликты, неизвестные обстоятельства смерти членов рода и др. Так, Н. Абрахам и М. Терек, особое внимание уделяют семейным тайнам («призракам»), сокрытие которых представителями предшествующих поколений способно вызывать у потомков чувство пустоты, неопределенности, а в последствии – беспочвенных, на первый взгляд, страхов, тревог. А.А. Шутценбергер отмечает, что возникновение у человека внезапных страхов, переживаний, психических и соматических расстройств, связано с травматическими событиями давно минувших дней, перенесенными его предками (н-р, страшные эпизоды войны, пленения в лагерях, подверженность насилию в детском возрасте и т.д.) [8]. Согласно мнению основателя трансактоного анализа Э. Берна и его последователей (М.Джеймс, Д.Джонгвард) в качестве транслируемой по родовой линии негенетической информации могут выступать жизненные сценарии, способные оказывать влияние на судьбы потомков, во многом определяя результаты их жизнедеятельности, предпочитаемые модели поведения, профессиональные приоритеты [3].

Важно отметить, что существенный вклад в становление теории межпоколенного транслирования внесли зарубежные ученые: З.Фрейд, А.Адлер, И. Бузормени-Надь, М. Боуэн, Дж. Морено, Б. Хеллингер и др. [7].

В отечественной психологии идеитрансгенерации нашли свое отражение в трудах Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, В.В. Нурковой, Л.Ю. Логуновой, Э.Г. Эйдемиллера. Так, Л.Ю. Логунова вводит понятие «социокод», то есть передающийся на бессознательном уровне по линии рода источник памяти, содержащий информацию о предках и событиях семейной истории и оказывающий влияние на судьбы потомков. При этом, вытеснение травмирующей информации из «социокода» «смещает» траекторию развития семьи в деструктивное русло.

Таким образом, на наш взгляд, обозначенные выше идеи о бессознательном транслировании потомкам информации о значимых эпизодах из жизни предков, дают основания предполагать, что семейная история объективно может быть рассмотрена и изучена в качестве одного из факторов психологического благополучия личности.

Однако, такое эмпирическое исследование, по нашему убеждению, не будет являться полноценным без учета феномена автобиографической памяти, выступающий первоисточником в цепи межпоколенного транслирования, а ее носитель – не наследником, а очевидцем, имеющим возможность объективно оценивать происходящие в его жизни и в жизни его семьи события и оказывать влияние на дальнейшее течение истории своего рода. Вместе с тем, личная автобиография человека глубоко впитывает в себя элементы семейной истории, «проникается ее сущностью». В детском возрасте осуществление этого процесса происходит, как правило, на бессознательном уровне и непосредственно обусловлено такими характерными особенностями начинающей путь своего развития автобиографической памяти, как «синдром детской амнезии» (З. Фрейд,

Ж. Пиаже), хаотичный, разрозненный характер воспоминаний. В связи с этим, главенствующая роль в процессе формирования у личности воспоминаний о раннем и дошкольном детстве отводится ее родителям или иным значимым взрослым (Л.С. Выготский, В.В. Нуркова), снабжающим произошедшие в прошлом события собственной субъективной интерпретацией, несущей в себе специфику укоренившегося в семье жизненного сценария (ориентация на успех или проигрыш), родовые установки и наставления, приоритетные модели поведения, авторитетные или негативные примеры из жизни предков, а также свой личный опыт и т.д. [4].

В подростковом и юношеском возрасте хаотичные детские воспоминания постепенно начинают объединяться общим смыслом и складываться в единую систему посредством расширения интеллектуальных и личностных возможностей молодых людей. При этом, шаблонами для упорядочивания воспоминаний, согласно концепции А.Р. Алюшевой, служат имеющиеся в их представлении культурные жизненные сценарии (типичные, литературные либо семейные) [1]. Юноши и девушки, пребывая в осознанном поиске жизненных ориентиров, мировоззренческих установок, собственной идентичности обращаются к личному прошлому опыту (детскому), а также к опыту предков. Они анализируют, сопоставляют, ищут недостающие фрагменты событий, пытаются отделить ложное от истинного, устанавливая причинно-следственные связи, конструируя тем самым собственную целостную автобиографию, встроенную на основе субъективно найденных смыслов в контекст семейной истории [1; 4]. Это позволяет личности ощутить себя частью целого, осознать собственную укорененность, принадлежность и значимость в вопросах ценности сохранения и передачи памяти достойного запечатления своей фигуры в родословной семьи.

Таким образом, автобиографическая память не только выступает связующим звеном между человеком и его «корнями», но и, безусловно, влияет на его самоощущение в настоящем и будущем, во многом определяя благополучие либо неблагополучие его жизнедеятельности. Так, А. Адлер считал, что детские воспоминания человека являются некой ретроспективной моделью настоящего, а, следовательно, негативный характер ранних воспоминаний может свидетельствовать о наличии проблем в межличностных отношениях и об ощущении неблагополучия уже у взрослого человека. В.В. Нуркова в книге «Свершенное продолжается» пишет, что детские воспоминания – есть «... важнейший источник развития человеческой личности, обеспечивающий стабильность всех ее психических свойств» [4]. Д. Пиллемер, К.Н. Василевская выделяют целый ряд функций, осуществляемых автобиографической памятью и способных оказывать влияние на актуальную жизнедеятельность человека. Среди них важно отметить личностные (участие в формировании самосознания, самооценки, Я-концепции, идентичности, саморегуляции, адаптивных возможностей) и коммуникативные (способность к продуктивному

взаимодействию, проявлению искренности, открытости, эмпатии, доверия в общении, ранжированию эмоций) функции [2]. Кроме того, по мнению В.В. Нурковой, автобиографические воспоминания могут выступать в качестве мощного личностного ресурса: на операциональном (яркие ностальгические воспоминания), целевом (решение текущих задач с учетом прошлого опыта, регуляция эмоционального состояния) и мотивационном (конструктивное преодоление личностных кризисов) уровнях своего развития, тем самым внося весомый вклад в процесс формирования психологического благополучия [5].

Таким образом, анализ научной литературы позволил нам выявить теоретические конструкты, дающие основания предполагать: во-первых: возможность влияния особенностей *семейной истории* (как одного из факторов) на психологическое благополучие личности; во-вторых: возможность рассмотрения *автобиографической памяти*, объединяющей в себе элементы прошлого (семейная история, детский опыт), настоящего (актуальное самоощущение, удовлетворенность собственной жизнедеятельностью) и будущего (планы и цели, перспективы развития, осознание своего жизненного пути) в роли опосредующего звена в рамках соотношения категорий семейной истории и психологического благополучия личности. Достоверность обозначенных гипотетических положений будет подтверждена либо опровергнута нами в результате эмпирического исследования.

Библиографический список

1. Алюшева А.Р. Стилевые особенности фиксации истории жизни в автобиографической памяти личности как результат внутрисемейной трансмиссии // Психология и право. – 2015. - № 2. – С. 1-16.

2. Василевская К.Н. Функции автобиографической памяти личности // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. - № 1. – С. 81-86.

3. Джеймс М., Джингвард Д. Рожденные выигрывать. Транзакционный анализ с гештальтупражнениями: Пер. с англ. // Общ. Ред. И послесл. Л.А Петровской. – М.: Издательская группа «Прогресс-Универс», 1993. – 336 с.

4. Нуркова В.В. Свершенное продолжается. Психология автобиографической памяти личности. Монография; М.: Изд-во УРАО, 2000. — 320 с.

5. Нуркова В.В. Автобиографическая память с позиций культурно-деятельностной психологии: результаты и перспективы исследования // Вестн. Моск. Ун-та, сер. 14. Психология. – 2011. - № 1. – С. 79-90.

6. Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография / Я.И. Павлоцкая; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2016. – 167 с.

7. Серова О.А., Ключева Н.В. Семейная история как фактор психологического благополучия личности (теоретические предпосылки исследования) // Материалы Международной молодежной научно-практической конференции 25

апреля 2019 г. – ЯРО РПО, факультет психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова, НПЦ «Психодиагностика». Ярославль, 2020. - С. 166 – 171.

8. Шутценбергер А. А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы. Изд. Института Психотерапии, М., 2001.

Силанов О. А.

ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ ОНТОПСИХОЛОГИИ

Аннотация

Онто Ин-се (Бытие В-себе) – это базовый, изначальный проект природы, это принцип, формализующий действие с многосложной виртуальностью. Это функциональное единство, которое проявляется как феномен исторической креативности в антропологическом существовании.

Ключевые слова: Онто Ин-се, онтопсихология, дух, психология.

Abstract

Onto In-se is a basic, initial project of nature, it is a principle that formalizes action with a multi-complex virtuality. This is a functional unity that manifests itself as a phenomenon of historical creativity in anthropological existence.

Key words: Onto In-se, ontopsychoology, psyche, spirit, psychology.

Рассматривая человека целостно, применяя интегральный подход к исследованию личности, онтопсихология изучает глубинные причины психической деятельности, включая аспекты человеческого бытия. Личность рассматривается как экзистенциальный и исторический факт.

В учении Антонио Менегетти дух (от лат. Spirito – дуновение, гений, воздух, жизнь) – «Присутствие, которое эмануирует действие, жизненность, разум» [1, с. 51]. Он может представлять себя в различных вариациях в зависимости от поведения.

В случае если дух становится существованием, он определяет себя в качестве души. В данном случае «душу» мы понимаем по ее изначальному этимологическому значению и полностью отходим от ее религиозного значения. Когда дух анализирует себя – он понимает себя как разум. В этом случае разум рассматривается как та часть онто Ин-се, которая находится в распоряжении логико-исторического «Я» человека, способная распознавать любые явления и события. Когда дух определяет себя как исторический процесс, то есть действует определенным образом в конкретное время и месте, – это есть воля. «Когда есть весь сам собой – это Ин-се» [1, с. 51].

Ин-се – внутреннее позитивное ядро человека, базовый компонент природы, образующий его существо. Человек получает возможность самореализоваться, когда его действие совпадает с собственным Iso.

Для идентификации присутствия Онто Ин-се в субъекте существуют пятнадцать его характеристик.

1. Ин-се всегда использует личный критерий, никогда не покидает личных границ и всегда обращено внутрь собственного единства. Таким образом, Онто Ин-се можно назвать *самостным* – всегда целостным и тождественным, вне зависимости от собственного воздействия и адаптации.

2. «Ин-се обладает расширяющейся центростремительностью, которая чем большую область феноменологии охватывает, тем сильнее становится в ядре; в каждом своем действии, чем более оно способно стать генератором направленного вовне действия, тем более компактным оно становится в себе; чем ближе индивид к собственной онтической очевидности, тем эффективнее он исторически» [1, с. 141]. Исходя из этого его можно назвать *Целостно-динамическим*, так как оно действует целиком путем центростремительного расширения и не имеет частей.

3. *Утилитарно-функциональное*: его аспект формирования своей идентичности, четко придерживаясь принципов функционального утилитаризма. Мораль функционального утилитаризма: для индивидуации хорошо все, что ее определяет, а также возвеличивает ее особую функцию.

4. Любая динамичность или рост Ин-се постоянно координируются с формальным проектом, выражающимся «в многозначных проявлениях, зависящих от идентичной формы, которая остается только возможной до момента своего свершения» [1, с. 142]. Понятие *виртуальность* никак не обозначает наличие фиксированной программы, а отображает доступность расширения, некоего проекта, первоначально представляющего только сущность, осуществление которой зависит от стечения ряда факторов; *виртуальность* обозначает возможность явления результата, однако никак не его необходимость.

5. *Экономико-иерархическое*: четко соизмеряет каждое взаимодействие и контакт, осваивая формирование в базе приоритетности личных потребностей: жизнь, общность, симбиоз; изначально средства являются более общими, затем становятся более специфичными и т.д. Из различных позиций Ин-се подбирает наилучшее в этот период времени. «Экономичное» означает не только то, что оно не может оставаться статичным, но и то, что энергетический квант должен быть незамедлительно вложен в новизну бытия, что и приводит к прогрессу, росту субъекта.

6. *Победоносное*: Ин-се не контактирует с новой реальностью или гештальтом, если он к нему не относится. Именно это является причиной того, что оно не ведает ошибок и всегда точно, из чего следует, что оно не испытывает

страха и тоски. В своих решениях Ин-се постоянно утверждает само себя: расширяет существование «Я» в том объекте, в котором уже имеется.

7. *Радостное*: «действует для проявления разума и продвигается, если ему гарантирована приятная новизна эротизма и созерцания» [1, с. 144].

8. *Креативное (созидательное)*: Онто Ин-се – это открытый проект, постоянно воплощающий себя; закрывая гештальт, оно подталкивает к следующему, всегда пропорциональному, однако превосходящему предшествующий.

9. *Духовное (трансцендентное)*: избегает категорий пространства и времени, и, как следствие, реализовывает и феноменизирует множество событий, но, не становясь одним из них.

10. Каждая клетка человеческого организма есть целостная динамика его органики, а человек, в свою очередь, равнозначен всей жизни. Любой индивид постоянно принадлежит к динамике целого, но в то же время каждая его часть равновелика целому. Таким образом, «агент, действующий внутри семантического универсума, соучаствует в порядке космической природы. Его интенциональность всегда равнозначна природному гештальту» [1, с. 144].

11. Ин-се неотъемлемо является *посредником* между бытием и историческим существованием, так называемой «пуповинной нитью» между контекстом и человеком.

12. Онто Ин-се *исторично*, то есть психосоматически оно структурирует свою виртуальность в экзистенциальном становлении. Этим Ин-се выявляет собственную способность применять в качестве средств категории пространства и времени, а также все физико-химические аспекты энергии.

13. «*Эстетичное*: особая техника каждого его действия направлена на достижение целостной пропорции» [1, с. 145]. Вспоминая о принципе утилитарной функциональности, наряду с ним следует принимать во внимание потребность эстетического совершенства равно как соотношения части и определенной совокупности.

14. *Интенционально-волевое*: его единство действия это тяга к собственному историческому свершению.

15. *Святое*: индивидуальному бытию духовно свойственно стремление к совпадению проекта либо проектирующего, по этой причине оно выражает желание к большой идентичности в бытии, оно постоянно с Бытием и направлено к Бытию.

В своем труде «Учебник по онтопсихологии» Антонио Менегетти отмечает, что «весь ход научного изложения онтопсихологии разворачивается исключительно в рамках очевидности» [2, с. 100]. В свою очередь очевидность есть специфическое действие, свойственное тому, кто видит. Невозможно отталкиваться от внешнего наблюдения, поскольку в данном случае обязательно возникнет отчужденность, и измерения перестанут быть надежным подтверждением. Для индивида очевиден он сам. В его понимании каждый

человек представляет собой существование, вот-бытие действительности, которая является не всей реальностью целиком, а некой реальностью, с которой мы духовно схожи и совместно с которой мы есть.

Нашей объективации доступна наука, сопряженная с существом человека. Проанализировав материю или энергию, мы исходим из топологии своего земного мира. Человек не может знать все без исключения, он формирует некую связь с этим миром, и лишь в ракурсе данной взаимосвязи у него появляется возможность осуществлять измерения.

Если проанализировать Ин-се личности, то станет ясно, что оно является первой реальностью в любом смысле этого слова. Человек способен прикоснуться к реальности, изучить и аргументировать ее, отталкиваясь от вот-бытия своего существования. На первый взгляд понятие «Ин-се» кажется простым, однако помыслить его достаточно сложно, «поскольку мысль, достигая своего конечного предела, более не обладает структурой, позволяющей ей ухватить самое себя, и тогда она становится невоспринимаемой, выпадает из восприятия, то есть вся феноменология сводится к нулю» [5, с. 63]. Сознание, мышление и диалектика есть феноменология, которая доступна к пониманию только вследствие того, что ход человеческой мысли также предполагает собой феноменологию в противоположность реальности «в себе». Руководствуясь рациональностью, человек постоянно практикует внешние феноменальные структуры. С целью подтверждения ранее сказанного достаточно полностью погрузиться в себя; в конечном итоге оказывается, что мы есть, даже ничего не имея, но при этом существуем. Для того чтобы представить действительность в дискурсе, подтверждение должно отталкиваться от «Я есть».

Таким образом, Антонио Менегетти переворачивает утверждения Декарта и Августина Блаженного. Он говорит: «Я существую, следовательно, я мыслю, значит, я могу». В его понимании от истинности и сокровенности «Я есть» вытекает подтверждение любой реальности. Реальность соинтуитивна индивидууму, а в таком случае у него появляется возможность обосновать в качестве «Я» все, что ему подобно. Единственным подтверждением существования реальности является сам человек. «Соинтуитивное» обозначает способность индивида доказать подобное ему, исходя из своего внутреннего мира. Он способен обосновывать, отталкиваясь не от феноменологии, а изнутри реальности.

Каждый человек доказывает истинность реальности своим существованием. Любой объект подтвержден «Я есть», а также собственным вот-бытием.

«Вот-бытие – это то, что есть в силу очевидности» [2, с. 102]. А. Менегетти считал, что оно исходит от бытия, тем самым действительность (или реальность) аргументирует себя без опосредования. Оно доказывает себя через самополагание, когда оно проистекает из самоочевидности полагающего, то есть истина – в аутоктизе. Таким образом, принципом онтопсихологии, как науки, является то, что реальность выявляется в аутоктизе человека, который является

оператором. В данном случае термин «аутоктиз», или по-другому созидание, используется в двух разновидностях: во-первых, как факт самополагания и самоконструирования, во-вторых, в качестве самосозидания как психологического процесса.

Каждый индивид – это один модус жизни, и это также очевидно. Обзор этого модуса вот-бытия дает возможность определить его как онто Ин-се, либо самостоятельную реальность, несхожую с другими реальностями по своему модусу и присутствию. Данная реальность самостоятельна, однако ее независимость условна, так как в случае полной автономии она не смогла бы контактировать с другими реальностями, а также познавать их научно.

Возвращаясь к онто Ин-се, следует отметить, что единственная форма, способная передать опыт очевидности существования: это то «в-себе», которое есть, оно неделимо и определяет свое своеобразие в виде отдельного «Я».

Помимо этого, онто Ин-се отличается от других реальностей. Оно отличается разновидностью и присутствием, под которым понимается интенсивность и форма энергии. Но в то же время оно происходит от уже существующей реальности, это энергетическая модальность, вот-бытие бытия. Человек – это вот-бытийный момент. Ин-се свойственно бытию, однако его протекание начинается в случае обособления действия, либо интенциональность бытия, нацеленная вовне. Но в то же время оно постоянно остается явленным, и как следствие, для него виртуально обратное вхождение в ноумен, к бытию-в-себе.

Любой индивид осознает и понимает мир и себя, но за всем, что охватывает сознание человека, лежит опыт, «воспринимаемый кем-то как огромная пустота, а кем-то как огромное море или великая реальность» [3, с. 405]. Как только будут отброшены все без исключения экзистенциальные модули, вершина познания будет достигнута. Инструменты существования, которые осваиваются индивидом, в конечном итоге подлежат трансцендированию. Тогда человек живет, он знает, он есть.

Антонио Менегетти утверждал, что каждая мысль перед тем, как проявиться в критическом зеркале отражения являлась определенной реальностью, которая стала раздробленной. Она берет начало в гештальте, который всегда нетронут, оставаясь самим собой, несмотря на то, что порождает мысли, размышления и иллюзии. «Основное действие души порождает, оставаясь не тронутым само в себе». В свою очередь причина постоянно остается духовной, не похожей на свое следствие, хотя порождает его сама.

Дух порождает, не опровергая себя и не расщепляясь, что типично для духовной деятельности. Индивид способен преобразовать свои мысли в слова и фразы, чтобы поделиться ими с другими, однако эти слова отличаются от его мыслей и никогда не будут с ними идентичны. Дух не обладает точным местом, так как содержит в себе все пространство. Человек может говорить о местах, периодах, взаимоотношениях непосредственно вследствие того, что берет свое

начало в том неразделимом, которое постоянно составляет одно целое с самим собой. Это не статичное пространство, его можно анализировать и рассматривать в качестве непрерывного самодвижения, одновременно волнового и корпускулярного, несмотря на то, что оно есть нечто куда большее. «Все движется, но движения не видно; все движется, излучая совершенный покой» [3, с. 411].

Задаваясь вопросом «Как вибрируют наши клетки?» А. Менегетти утверждает, что они имеют собственный ритм, их движение создается за счет общих взаимосвязанных движений, которые не возникают в условиях изолированности клеток. Такая связь вызывает особую форму удовольствия. В обычной жизни человек получает удовольствие только в тот момент, когда видит в своем сознании акт данного удовольствия. Так же происходит и с болью, и в конечном итоге, все есть образ. Человек не утрачивает себя. Это – мир беспрепятственного целостного наслаждения, т.к. оно – идеальная целостность.

Историко-временной переход своей индивидуации требует осмотрительности. В некоторых случаях появляются проблемы с определением направления, как, например, проснувшись утром, человек не может осознать, где он находится, но в то же время не испытывает паники или замешательства. Следует иметь в виду, как упорядочить дух в маленьком модуле жизни: как говорить, как ходить, как жестикулировать, владеть телом, так как тело обладает тысячей модусов.

«Возвращение сопровождается удовольствием и любовью к этому месту. Правда, экзистенциальное приключение окончено, так как отныне ты спасен, знаешь то, во что другие только верят, что только ищут, что потеряли, понимаешь, что это реально, а все остальное тень теней, проекция проекций» [5, с. 34].

Рождение (возвращение в существование) равносильно возвращению в бутон. Но это – игра, сон, мысль бытия. Успешное понимание данного восприятия бесконечности – это результат завершенной рациональности, которая в рамках пространственности, сопряженной с метаной, регулярно меняет инструменты в зависимости от их функциональности для развития.

Сознание восстанавливается при помощи инструментов анализа, раскрытых онтопсихологической методологией. Придерживаясь данной методики, человек в конечном итоге оказывается в области онтического опыта, вне зависимости от его желания. Мало верить в себя, это – инфантильный фидеизм, оплошность. Необходимо работать над собой, совершать историческое самосозидание. Это – процесс непрерывного обучения, который требует исключительно внимательного отношения к символам, знакам и различным экзистенциальностям, детально отображенным в онтопсихологической методологии Менегетти.

Жизнь едина, она находится в разных частях, из-за чего уже после изучения техники формализации в точном соответствии в тот ли иной момент возникает

целое. А. Менегетти в своем труде «Проект человек» пишет: «целое это не внешнее знание, а очевидность. Свет это незатуманенное и всеобъемлющее самовосприятие» [3, с. 415]. Если же рассматривать концепцию ада, то она совершенно противоположна. Она подразумевает ощущение себя как тяжелого и темного объекта, который не зная себя, схож с грешником, обреченному на бесконечное умирание. Таким образом, пока индивид потерян для себя, все преобразуется в лабиринт и ад.

Свет есть рай, осмысленное ощущение собственной прозрачности. Это в какой-то мере схоже с жизнью в большом доме, в каждом уголке которого можно увидеть его полностью через множество стен. У человеческого тела большое количество инстинктов, эмоций, чувств и функций, но человек свободно течет в том единстве, которое он сам формирует.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что любое человеческое существо, изучив технику своего психического акта, оказывается единым в бытии. Это одновременно сопряжено с теологией метафизическим течением психического акта, то есть феноменология человека это ноуменическое откровение.

Литература

1. Менегетти, А. Тезаурус: словарь онтопсихологических терминов / А. Менегетти, М: БФ «Онтопсихология», 2007. 300 с.
2. Менегетти, А. Учебник по онтопсихологии. – 3-е изд., доп. / А. Менегетти, – М: БФ «Отнопсихология», 2010. 640 с.
3. Менегетти, А. Проект человек / А. Менегетти, - М: БФ «Онтопсихология», 2018. – 415 с.
4. Менегетти, А. Психосоматика / А. Менегетти, – М: БФ «Онтопсихология», 2004. – 360 с.
5. Козлов, В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска или освящение повседневности / В.В. Козлов. – М: Психотерапия, 2007. – 528 с.
6. Козлов, В.В., Интегративный подход в психологической практике / В.В. Козлов, В.В. Новиков. Ярославский педагогический вестник. 2012. №1. 226-231 с.
7. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3.
8. Токарев, Я.В. Интегративный взгляд на семантику в онтопсихологии / Я.В. Токарев // Интеграция в психологии: теория, методология, практика. Сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции. Ярославль, 2021. С. 76-81.
9. Токарев, Я.В. Психосемантическое представление в онтопсихологии / Я.В. Токарев // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2021. – №1 (41). – С. 124-140.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

Акажанова А.Т.

ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ВОСПИТАННИКОВ ПЕНИТЕНЦИАРНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы психолого-социального сопровождения несовершеннолетних в условиях социальной изоляции. Деятельность научно-исследовательской группы основана на двух ведущих направлениях: психологическая превенция и интервенция. На примере практической работы с несовершеннолетними осужденными автор раскрывает суть психологического сопровождения воспитанников закрытых учреждений к жизни в новых условиях.

Ключевые слова: психолого-социальное сопровождение, профилактика, несовершеннолетние воспитанники, превенция, интервенция, психокоррекция, арт-терапия, игровая терапия.

Abstract. This article discusses the problems of psychological and social support of minors in conditions of social isolation. The activity of the research group is based on two leading areas: psychological prevention and intervention. Using the example of practical work with juvenile convicts, the author reveals the essence of psychological support of pupils of closed institutions to life in new conditions.

Key words: psychological and social support, prevention, juvenile pupils, prevention, intervention, psychocorrection, art therapy, play therapy.

В данный период Казахстан переживает очередную историческую эпоху, связанную с январскими событиями, осязательно отражающую социально-политическое, культурно-экономическое положение государства. Мирные выступления, перешедшие в кровавые столкновения, остро отразились на сознании и поведении молодых граждан. На фоне экономической и социальной депривации все большую остроту принимает приобщение несовершеннолетних к противоправным действиям. Чтобы предупредить разные формы преступного поведения, общество должно оказать человеку, находящемуся в кризисной ситуации, социальную и социально-психологическую помощь и поддержку. Психосоциальную работу можно обозначить как психологическую помощь с целью преодоления социальной дезадаптации и социально-психологического неблагополучия.

В целях превентивной работы по пресечению рецидивных преступлений среди молодежи и для оздоровления социума с 2013 года в КазНПУ им.Абая функционирует научно-исследовательская группа (бакалавриат, магистранты, докторанты), занимающаяся психолого-педагогическим сопровождением

несовершеннолетних воспитанников колоний ЛА-155/6 (согласно заключенному Меморандуму с Департаментом УИС г. Алматы).

Психолого-социальная работа с несовершеннолетними воспитанниками, находящимися в кризисных ситуациях, т.е. в закрытых учреждениях является важным направлением превентивной деятельности членов группы. Основная задача – это решение проблем ресоциализации и реадaptации воспитанников к жизни на свободе.

Психологическое сопровождение имеет два ведущих направления: психологическая *превенция* (предупреждение, профилактика) и психологическая *интервенция* (преодоление, коррекция, реабилитация). Психодиагностика, как правило, не является самостоятельным направлением работы и не должна быть целью психологической помощи. Это вспомогательный вид деятельности, важный, но не обязательный, решающий промежуточные практические задачи [1, 160].

Профилактика отклоняющегося поведения рассматривается чаще на примерах несовершеннолетнего возраста. Всемирная организация здоровья (ВОЗ) предлагает выделять первичную, вторичную и третичную профилактику. Первичная профилактика направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов. Первичная профилактика может широко применяться среди подростков. Задача вторичной профилактики – раннее выявление и реабилитация нервно-психических нарушений и работа с «группой риска». Третичная профилактика решает такие специальные задачи, как лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушениями поведения. Третичная профилактика также может быть направлена на предупреждение рецидивов у лиц с уже сформированным девиантным поведением [2, 115-116]. В последнее время большое значение приобрела теория воспитательного (не карательного) воздействия на осужденных, являющегося способом возвращения правонарушителей в социум. Воспитательное воздействие, иногда называется реабилитацией или ресоциализацией. Последние два содержат элементы воспитательного воздействия.

По мнению Г. Шнайдера, важнейшей целью применения наказания в виде лишения свободы является социализация преступника. «У заключенного нужно выработать способность и волю жить, отвечая за свои поступки; он должен научиться в условиях свободного общества существовать без правонарушений... Под социализацией следует понимать процесс приспособления к принятым в обществе нормам и образцам поведения» [3, 391].

По вопросам изучения личности осужденного, принципам и методам воздействия (ИТУ) В.Ф. Пирожков и А.Д. Глоточкин указывают, что ресоциализирующее воздействие на человека оказывается через микросреду, через организацию жизнедеятельности различных малых групп, в которые включена личность, и это основное направление воспитательной деятельности.

По мнению пенитенциаристов решение задач психологической подготовки осужденных к жизни и деятельности в новых условиях должно строиться с учетом следующих принципов:

1. Нравственной направленности всех проводимых мероприятий.
2. Максимального соответствия содержания и объема сообщаемой осужденным информации условиям их предстоящей жизни (в процессе ресоциализации следует создавать такие ситуации, которые могут встретиться осужденному в новой обстановке).
3. Систематичности и последовательности (психологическое воздействие на личность осужденного должно быть не эпизодичным, а планомерным и последовательным).
4. Дифференцированности и индивидуализации (работу по ресоциализации следует вести с учетом различий между категориями и группами осужденных).
5. Активизация и опоры на положительные качества личности. Этот принцип указывает на значимость позитивного начала в человеке [4, 612-618).

При освобождении из исправительных учреждений осужденные попадают в условия полной свободы. Такой резкий переход оказывает на их психику экстремальное воздействие. В этой ситуации необходима не только установка на новый образ жизни, но и создание условий для реализации этой установки. Для того чтобы облегчить осужденному переход к жизни на свободе, его необходимо постепенно физически, организованно, экономически и психологически готовить как к самому факту освобождения, так и к решению конкретных вопросов, с которыми ему придется встречаться.

К основным средствам социальной реабилитации воспитанников, отбывающих уголовное наказание в пенитенциарных учреждениях, относят: общеобразовательное обучение, профессионально-техническую подготовку, социально-психологический тренинг (СПТ), психотерапию, религиозно-нравственное воспитание, программы развивающих развлечений и досуга, режим и гуманную социальную среду.

Отечественный психолог-практик Н.А. Романенко-Бавокова предлагает задачи адекватны нашим программа и моделям исследований. По ее мнению, цель психокоррекции – активизация ресурсов личности в состоянии, соответствующее норме, с учетом возрастных и культуральных особенностей клиента с постановкой следующих задач. Как указывает автор: «Выбор методов и техник коррекционной работы, определение критериев оценки ее успешности, в конечном счете, будет определяться ее целями» [5,203-204).

Таблица 1 – Задачи психокоррекции (Н.А. Романенко-Бавокова)

Изменяемая сфера	Решаемая задача
------------------	-----------------

Когнитивная биографически-ориентированная сфера индивидуальной психокоррекции	<ul style="list-style-type: none"> • осознание мотивов своего поведения, отношений, реакции; • осознание связи между психогенными факторами и соматическими расстройствами; • осознание своей ответственности и роли в возникновении конфликтов и психотравмирующих ситуаций; • осознание причин переживаний и способов реагирования, условий формирования своей системы отношений.
Эмоциональная сфера - «живые» эмоции и их «отражение» через осознание.	<ul style="list-style-type: none"> • осознание эмоциональных и поведенческих стереотипов; • эмоциональная поддержка специалистом клиента; • осознание и вербализация чувств клиентом; • формирование более искреннего отношения к себе; • модифицирование способа переживаний, эмоциональных реагирований.
Поведенческая сфера	<ul style="list-style-type: none"> • корректировка неадекватных реакций клиента; • овладение новыми способами поведения.

Каждое групповое занятие требует тщательной подготовки и разнообразного подхода с учетом цели и поставленных задач. Представляем, разработанные нашей научно-исследовательской группой, некоторые виды психокоррекционных занятий (колонии ЛА-155/6).

Таблица 2 – Виды психокоррекционных занятий и формы их проведения

Виды психокоррекционных занятий	Цель занятия	Форма проведения
Групповой тренинг (СПТ)	Групповая сплоченность, снятие барьеров в общении, модификация поведения, раскрытие способности свободного общения, самораскрытие, умение управлять своими чувствами и эмоциями и.т.д.	Упражнения-разминки, корректирующие психологические упражнения, профилактика аддиктивного поведения и т.д.
Игровая терапия	Развитие личности, формирование общечеловеческих ценностей, понять себя и других, эмпатия по отношению к окружающим, доверие к людям	Ролевые и деловые игры, игры разминки, подвижные игры, тренинговые упражнения
Истории, притчи и метафоры	Иллюстрация аспектов духовного развития, формирование внутреннего «Я» и его идентификация, помощь в разрешении ситуаций, снятие напряженности в группе, гармонизация личности	Повествование тренером истории, притч, написание метафор и собственные интерпретации их смысла, вопросы и ответы, обсуждение и т.д.
Медитация	Накопление опыта, снятие психоэмоционального напряжения, разрядка гнева и агрессии,	Медитативные упражнения и релаксация

	создание положительных взаимоотношений, развитие личностного потенциала	
Арт-терапия	Снятие психоэмоционального напряжения, освобождение от различных отрицательных стереотипов, выявление неосознаваемых деструктивных форм поведения	Диагностические техники в арт-терапии, рисуночные проективные методики (тесты, коллективный рисунок и т.д.) и их обсуждение
Психологическое консультирование	Психологические беседы, способствующие выявлению внутренних состояний и укреплению внутреннего позитивного настроя, созданию конструктивной жизненной перспективы, встреча со своим «Я».	Индивидуальная и групповая консультация, работа в малых группах

Раскроем содержание некоторых видов вышеуказанных корректирующих упражнений.

Определенные этапы общественного развития обусловили негативное отношение к *игре* и сделали почти невозможным исследование теоретической мысли на использование игры в позитивных целях взаимодействия. Так в христианской средневековой Европе отрицательно относились к игре, видя в ней «сатанинский соблазн», игра считалась праздным времяпрепровождением. В XVII веке пиеисты запрещали детские игры и только со времен Ренессанса возрастает интерес к игре. Франсуа Рабле, Мишель де Монтень, И.Г. Песталоцци, Ж.Ж. Руссо и многие другие снова заговорили о практической значимости игры для человека. С середины XIX века появляются первые научные теории игры. Игра становится предметом систематического научного исследования с различных позиций:

- физиологических (Г. Спенсер, М. Лацарус и др.);
- биогенетических (Г.С. Холл, Л.Э. Эпплтон и др.);
- социальных (К. Гросс и др.);
- биопсихологических (У. Макдауголл, Г. Мерфи, Ф.Я. Бентендейк и др.);
- социологических (К. Рэйнуотер, Д. Рисмен, Э. Неймер);
- психотерапевтических (З. Фрейд, Я. Морено, Г. Леманн и др.);
- культурологических (Й. Хейзинг);
- теории, синтезировавшие несколько игровых подходов (Жан Пиаже и др.).

Игровая терапия преимущественно ориентирована на работу с несовершеннолетними детьми. В переводе с греческого игровая терапия означает «лечение» игрой. Не случайно ООН провозгласила игру универсальным и неотъемлемым правом ребенка. Для некоторых людей (юношеский возраст) характерно восприятие игры как психологической возможности понять себя и

других, увидеть и почувствовать перспективы развития, прожить различные модели поведения, отношений, которые до этого периода казались невозможными [6, 8-9].

По мнению отечественного психолога Г.М. Касымовой, разработавшей комплексную программу игровой терапии с применением развивающих игр, целью ролевой игры в группе является выработка оптимального, основанного на уверенности в себе поведения в той или иной сложной ситуации. Игровое взаимодействие партнеров, по правилам ролевого общения, вынуждает их преодолевать собственные непосредственные импульсы [7, 68].

Придерживаясь мнений и разработок зарубежных и отечественных ученых-исследователей, игра:

1. Помогает единению людей и ощущению того, что ты в этом мире не одинок. Данное стремление особо свойственно подростковому возрасту, который испытывает потребность в единении со сверстниками. Игровое пространство позволяет осознать сопричастность к делам окружающих, почувствовать уверенность в себе, повысить самооценку и заново научиться доверять людям.

2. Понять, что сам способен управлять своей жизнью и быть успешным в жизни. В процессе игры, находясь в различных жизненных ситуациях, индивид приобретает бесценный опыт, учится гордиться собой, любить свое прошлое и без страха смотреть в будущее.

3. Учит правилам этических отношений, помогает овладеть культурой общения и понять, что каждый человек имеет право на уважение.

4. Учит заботиться о других (близкие, друзья, микросреда и т.п.), каждая новая игра постепенно закладывает чувство уважения к тем, с кем общаешься «здесь и теперь».

5. Формирует ответственность отношения к своим поступкам и осознанию сопричастности к негативным поступкам других.

6. Учит личность думать, анализировать, различать понятия «добро и зло», «ложь и правду» и т.д. Принимать себя таким, какой он есть, выработать свою жизненную позицию, чтобы не растеряться в сложных жизненных ситуациях.

7. Способствует выявлению творческих способностей и развитию личностных положительных качеств, формированию адекватной самооценки, умению принимать самостоятельные решения. Развивает терпимость и уважение к окружающим, эмпатийность, чувство собственного достоинства и др. [8, 41-42].

Так с помощью игры участники тренингов воспроизводят различные ситуации, имеющие место в системе уголовной юстиции. Если разыгрывается сцена ареста, то между заключенными распределяются следующие роли: полицейские, преступники, тюремщики, судьи, прокуроры, защитники и другие лица, входящие в систему уголовной юстиции. В нашем случае чаще всего используется распространенный вид ролевой игры – подготовка к условно-

досрочному освобождению. В психолого-педагогическом и социальном воздействии особое место занимают ролевые творческие игры (РТИ). Такие игры начинаются с ситуации, придуманной ведущим, и она длится пока сюжет не будет доигран, т.е. пока добро не победит зло. По такому сценарию проводились игры «Бумажный бум», «Самый рассеянный», «Слепой и поводырь» и др.

Особое значение при сопровождении осужденных придается обсуждению и использованию истории, притч и метафор, помогающих управлять вниманием группы, утилизировать возникающие в ней ситуации, актуализировать нужный содержательный контекст. Истории рассказанные и обсуждаемые в группе практически не встречают сопротивления. По данному поводу О.Е. Евтихов, автор содержательного и интересного инструментария пишет следующее: «Человек из истории извлекает то понимание, к которому он готов в настоящий момент». Притчи и метафоры, объединенные под общим названием «истории», иллюстрируют какие-то аспекты духовного развития и являются хорошим средством формирования содержательного контекста в группе и регулирования эмоциональной атмосферы [9, 256].

В одной из своих многочисленных работ знаток семейной терапии американский ученый Р. Коннер пишет: «По видимому от Библии до Булгакова с самого начала появления языка люди общались с помощью метафор». И естественно человеческое сознание пытается понять их подсознательный смысл. Сознание действует через словесный язык, а родной язык подсознания – это не русский, не английский, не французский; это язык символов и метафор. В лучшем случае сознание анализирует вершину этого подсознательного айсберга, оставляя под водой его на 90 % [9, 152].

Одним из эффективных психотерапевтических методов используемых при сопровождении несовершеннолетних воспитанников делинквентного поведения является арт-терапия (терапия искусством). Это естественный и бережный метод исцеления и развития личности, активно развивающийся как комплекс психотерапевтических методик. Психолого-социальная работа, основанная на методах арт-терапии, с особым интересом воспринимается воспитанниками, приводя их в более спокойное и расслабленное эмоциональное состояние. Почти во всех методах психотерапии (воздействие словом) центральными являются групповая и индивидуальная беседа, убеждение и внушение.

Психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних воспитанников показало, что продолжительное пребывание детей в изоляции влечет за собой глубокую личностную деформацию. Это может впоследствии глубоко отразиться, как на самой личности, так и среде, в которой ему придется в дальнейшем жить и заниматься какой-либо деятельностью. Поэтому в работе с такой категорией лиц необходимо ознакомиться со спецификой подобных пенитенциарных учреждений и в тесном сотрудничестве с работниками закрытых учреждений решать намеченные задачи.

Литература

1. Змановская Е.В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения. – М.: Академия, 2004. – 288 с.
2. Акажанова А.Т. Юридическая психология. Учебное пособие. – Алматы: NURPRESS, 2013. – 192 с.
3. Шнайдер Г.Й. Криминология: пер. с нем./Под общ. Ред. Л.О Иванова. – М.: Прогресс-Универс, 1994. – 504 с.
4. Еникеев М.И. Основы общей и юридической психологии. Учебник для вузов. – М.: Юристь, 1996. – 631 с.
5. Романенко-Бавокова Н.А. Основные направления работы практического психолога. Учебное пособие. – Алматы: ТОО Фирма БИЗ, 2006. – 297 с.
6. Леванова Е.А., Волошина А.Г., Плешаков В.А., Соболева А.Н., Телегина И.О. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия, 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 208 с.
7. Касымова Г.М. Психологические основы игровой терапии детской тревожности. – Алматы: КазГосЖенПИ, 2005. – 111 с.
8. Авторская методика и модифицированные психологические модели исправления несовершеннолетних воспитанников пенитенциарных учреждений. – Алматы.: ТОО «Лантар Трейд», 2019. – 144 с.
9. Евтихов О.Е. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2005. – 256с.

Козлова Н.В., Алексеева О.В.

ИССЛЕДОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ВОСПРИЯТИЯ «ОБРАЗА ТЕЛЕСНОГО Я» У ЖЕНЩИН МЕТОДАМИ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация.

В статье рассматриваются методы интегративной психологии как инструмент психологического исследования и коррекции восприятия образа "телесного-Я" у женщин. Практическая значимость данной работы заключается в разработке программы, направленной на помощь женщинам, утратившим позитивное отношение к себе и собственной жизни.

Ключевые слова.

Я-материальное, образ телесного Я, восприятие ощущений, интерпретация

Annotation.

The article discusses the methods of integrative psychology as a tool for psychological research and correction of the perception of the image of the "body-I" in women. The practical significance of this work lies in the development of a program

aimed at helping women who have lost a positive attitude towards themselves and their own life.

Keywords.

I-material, the image of the bodily I, the perception of sensations, interpretation.

В настоящее время большинство людей отмечает высокую степень неопределенности и скорость изменения условий жизни. Женщины ощущают перемены острее в связи с развитой природной чувствительностью. На консультации все больше обращается женщин, отмечающих разочарование в себе и испытывающих неудовлетворенность своей жизнью. Характерно, что все они имеют хороший социального статус (должность, профессиональная принадлежность, признание среди коллег); средний или высокий уровень материального благополучия; ухоженную и красивую внешность; семью (муж, дети).

Социальная роль женщины менялась со сменой исторических эпох, в нашей культуре довольно долго основной и единственной ее функцией оставалось создание семьи, рождение и воспитание детей, поддержание уюта в доме. Современные женщины стали стремиться к получению образования, построению карьеры, поддержанию внешней красоты согласно требованиям социума и времени, при этом продолжая быть ориентированными на исполнение привычных обязанностей. Не справляясь со множеством одновременных социальных задач, женщина теряет удовлетворение от себя и своей жизни, что в дальнейшем приводит к снижению или потере мотивации для дальнейшего развития.

В своей практике мы столкнулись с тем, что женщина, сознательно или неосознанно принимая новый и непривычный стиль социального поведения, утрачивает состояние радости, удовольствия и наслаждения от жизни. Примеряя непривычные и новые способы реагирования, она концентрируется на оценке своих проявлений, действий и результатов. Негативно окрашенные поведенческие реакции чаще всего вызывают отвержение самой себя и воспринимаются как разрушительные. Впоследствии формируется деструктивное поведение.

Исследование данной проблематики выявило следующие формы поведенческих реакций:

- раздражение;
- нетерпимость к близким;
- неудовлетворенность своей внешностью и меняющимся телом;
- чувство стыда за "несоответствие" социальным требованиям («хорошая-плохая мама», «хорошая-плохая жена», «хороший-плохой специалист», «хорошая-плохая дочь» и т.д.);
- чувство вины за невозможность все и всегда успевать;
- нарушение сна;

- ощущение отсутствия сил и энергии;
- постоянное ощущение усталости.

В.В. Козлов говорит о важности взаимодействия трех глобальных подструктур: «Я-материальное»; «Я-социальное»; «Я-духовное» в структуре личности, поддержание баланса которых дает социальную успешность. Центром «Я-материального» является образ своего тела, телесное самосознание и отношение к телу. «Первые эмоционально-значимые состояния и первая идентифицированность с телесностью, отношение к телесности и составляют ядро Я-материального».[4]

Актуальность нашей работы состоит в том, что мы возвращаем внимание женщины к подструктуре «Я-материальное». Благодаря изменению направления вектора взгляда на себя, она начинает концентрировать свою энергию на новых и лучших свойствах своей личности. Тогда взамен поиска причин представляемого «неуспеха» и разочарования формируется другое понимание характеристик удовлетворения собой и жизнью в целом.

«Образ телесного Я» имеет большое значение для личности, так как содержит в себе такие параметры: высокий уровень самосознания, принятие собственной уникальности, обретение уверенности в себе и жизнестойкости.

В наших исследованиях критерием оценки работы являлись два аспекта самонаблюдения женщин.

1. Когнитивный аспект. Описание качеств собственного тела – красивая, толстая, симпатичная, блондинка, курносая, конопатая и т.д.

2. Эмоциональный аспект. Негативная или положительная окраска описания самочувствия, ощущений тела.

На первоначальном этапе работы мы отметили, что характер выражений чаще всего имел негативную окраску. В восприятии телесных ощущений отмечалась только боль (мне больно или болит), звучали претензии к формам тела (толстое, негибкое, неподвижное и т.д.), случался отказ от выполнения заданий, возникало впечатление траты времени. «Образ телесного Я» отходил на второй план. Выделялись только те качества тела, которые связаны с развитием необходимых функций для социального взаимодействия. Основной ориентир внимания к образу «телесное-Я» был направлен на социальные формы поведения и полное разведение ощущений тела и внешних проявлений.

В решении социальных задач, заботе о близких, женщины перестают уделять внимание своим потребностям, часто начиная меньше заботиться о себе. Снижение значимости собственных эмоциональных переживаний приводит к формированию негативной точки зрения на свой образ «телесного Я».

В результате фокус восприятия смещается в сторону корректировки представляемых телесных «недостатков» за счет возможностей современной косметологии, спортзалов, стилистов. Представляемый телесный «недостаток» фрустрирует личность, развивая аутоагрессивные проявления. Женщина становится раздражительной, теряет уверенность в собственной

привлекательности, понижается самооценка. Она начинает «украшать» собственное тело татуировками и пирсингом, «исправлять» различные части тела с помощью хирургии, применять различные практики депривации (голодание и диеты). Формирование отношения к собственному телу как к незначимому объекту увеличивают количество претензий, и оказывает разрушающее действие на психическое состояние женщины.

Во время кризисных периодов жизни женщины способны эмоционально поддерживать близких – транслировать видимое спокойствие и снижать интенсивность собственных переживаний. Действуя таким образом, они блокируют страхи, тревоги и ощущения в теле. Длительное пребывание в психологических защитных механизмах «отрицания» и «вытеснения» повышает поведенческую активность в негативной форме суетливых действий и формирует имитирование важной деятельности. Иллюзорно «наполненная» жизнь забирает много важных и ценных ресурсов, что впоследствии приводит к исчезновению радости и наслаждения.

В дальнейшем на фоне исчезновения положительных эмоций у женщин развивается страх "не справиться" с собственной эмоциональной нестабильностью и переменчивостью. Они отмечают, что испытывают постоянное присутствие телесного напряжения и исчезновение способности к расслаблению, снижение или полное отсутствие сексуального удовлетворения, появление тревожного поверхностного дыхания, ощущения отсутствия «опоры под ногами», констатируют, что фокус внимания сосредоточен в основном на мыслительных процессах. В результате постоянной концентрации и сверхконтроля повышается раздражение, тревожное состояние, разные формы нарушения сна и депрессия.

Не доверяя ощущениям тела, сдерживая выражение эмоций, чувств, мыслей, творческих импульсов, женщины опираются на социальное подтверждение идентификации себя как личности. Вследствие собственных ограничений они создают противоречивые требования к самим себе, приводящие к появлению внутреннего конфликта. Без возможности осознания своего ведущего мотива женщина погружается в бесконечный поиск себя и своего идеального образа, ощущая при этом состояние «неустойчивости и падения».

«Образ телесного Я» формируется одним из первых. В связи с этим он является важнейшим этапом принятия и осмысления себя, ядром самосознания личности. Ощущения «телесного Я» человека выполняют мотивирующую функцию и влияют на целостное восприятие собственного «образа Я». Изменение психологического состояния у женщин происходит в связи с отсутствием осознанного восприятия ощущений собственных физиологических возможностей и умений, глубины понимания собственной чувствительности и удовлетворения своих потребностей.

Важность восприятия ощущений описывается в научных трудах.

Шандор Ференци указывал на связь между процессами мышления, иннервации мускулатуры, а также связь характера и паттернов поведения. [8]

Вильгельм Райх говорил о том, что действия, реакции, проявления постепенно закрепляются и автоматизируются, влияя на черты характера, которые выражаются в теле в виде мышечной ригидности. [4]

Александр Лоуэн описывает влияние хронического напряжения на чувствительность тела и качество восприятия телесных ощущений как основу восстановления физического и душевного здоровья. [5]

Моше Фильденкрайз, выстраивая систему развития самосознания и понимания себя, рассматривает сам процесс работы над движением как инструмент телесного осознания ощущений. [4]

Дэвид Боаделла рассказывает о важности чувствования связи телесных импульсов, эмоций, сознания с возможностью движения через ориентацию на свои сильные стороны. [4]

Развивая систему восприятия ощущений «образа телесного Я», человек создает фундамент знаний о «схеме тела» и его возможностях. Идентификация с собственной телесностью помогает сознательно наблюдать свои переживания и свою самость.

«Восприятие основывается на взаимосвязи функционирования органов чувств, где деятельность каждого органа обусловлена деятельностью других органов и состоянием всей центральной нервной системы. Взаимосвязь ощущений между собой может проявляться не только в изменении чувствительности, но и в самом факте появления ощущений разной модальности. У взрослого человека уже существует образ взаимодействия с собой, образ тела, персональное пространство, явление синестезии, а также так называемые оперативные образы – представления о том, как что-то осуществлять». [1]

Восприятие дает последовательную смену чувственных впечатлений. Происходит расширение зоны знаний, освоение внутреннего психологического пространства, открытие неосознаваемых телесных ресурсов и возможностей личности.

В работе мы столкнулись с фактом, что женщины знают свою «схему тела», но ощущения заблокированы или не распознаются. Они воспринимают собственное тело через чувствование боли; мышечной слабости или напряжения; непривычных пугающих ощущений, снижение гибкости и пластичности.

«Схема тела» закладывается путем восприятия собственных возможностей как совокупность телесных, кинестетических, зрительных, вкусовых, слуховых, вестибулярных ощущений. В результате зоны тела приобретают статус, становясь осмысленными элементами «образа телесного Я».

«Схема тела», как отражение в сознании женщины образа собственной телесности (его контуров, размеров, границ, соотношения частей тела), имеет обобщенный образ. Она помогает осознать тело в покое и тело в движении. В

результате влияния психического состояния женщины «схема тела» видоизменяется под имеющиеся возможности.

Тело все время "напоминает" нам о своих потребностях. Реализуя их, мы чувствуем удовольствие и наслаждение от себя и событий жизни. В процессе восстановления чувствительности и восприятия ощущений, рождается первичная уверенность и удовлетворенность. Восприятие помогает женщинам обрести внутреннюю устойчивость, приносит понимание и принятие постоянных изменений тела. Когда внимание сосредоточено на изменениях телесных ощущений и внутренних потребностях, признание собственных мотивов и желаний создает намерение, формирующее "образ телесного Я" и его способности. Восприятие, как особенность чувственного познания, позволяет получить комплексную информацию об ощущениях и сформировать их в целостный образ. Оно помогает систематизировать и интерпретировать импульсы тела через: отделение «внутренних» переживаний от внешних воздействий; выделение особенностей ощущений; принятие эмоциональных состояний; узнавание паттернов движения; наличие опоры на прошлый опыт и знание особенностей личности. Процессы и образы восприятия видоизменяются на протяжении всей жизни благодаря способности к саморазвитию.

Возвращая внимание к собственному телу и восприятию ощущений, как естественной части себя, женщины аккумулируют нужную энергию. Такой вид энергии, в свою очередь, начинает помогать ей в реализации скрытого потенциала. «Женщине присуще, благодаря чувствительности, тяготеть к силам, сосредотачивающимся внутри тела, которые становятся источником ее роста и развития».[6]

Женщина, отделяя свои мысли, идеи от энергии и возможностей тела, чувствует несоответствие желаемого и действительно возможного. В результате такого разделения появляются раздражение, неудовлетворенность, злость, претензии к себе и своей жизни. Воспринимая свое тело как часть своей личности, женщина обретает возможность жить полноценной и счастливой жизнью. Главным результатом восприятия является удовлетворение собственных потребностей, связанных с глубинными неосознаваемыми желаниями.

Для формирования целостного «образа телесного Я» и уменьшения внутренней конфликтности мы предложили методы интегративной психологии. Получив возможность соединения отдельных телесных ощущений в целый "образ-я" тела, опираясь на семь элементов модели ЦПР интегративного подхода:

1. Актуальное психофизическое состояние (взаимовлияние эмоционального выражения и сдерживания на состояние функционирования внутренних органов).
2. Рисунок мышечного напряжения (связан с проживаемым жизненным опытом человека).

3. Паттерн дыхания (любое состояние человека имеет определенный рисунок дыхания).

4. Структура мотивационно-потребностных процессов (подавление и возможные варианты удовлетворения потребностей и мотивов человека).

5. Содержание эмоционального состояния (подавление эмоций высокой интенсивности и способов их проявления, актуальный эмоциональный фон).

6. Образное пространство (соотношение образа, возникающего в результате актуального восприятия, с представлениями тех же событий, ощущений, предметов).

7. Ментальный компонент (любая жизненная ситуация человека сопровождается его размышлениями, осмысливанием, воображением, фантазиями).

Выполнение заданных упражнений помогло женщинам объединить следующие компоненты:

- мышечное напряжение тела с внутренним психологическим напряжением, вызванным реальными событиями жизни;
- наличие поверхностного дыхания с тревожным состоянием и мыслями;
- неудовлетворенность собой с внутренним желанием удовлетворения своих потребностей;
- нестабильность эмоционального реагирования с четким обозначением внутреннего мотива;
- влияние мыслительных установок и представлений на актуально существующее восприятие тела и телесного «образа-Я».

Женщины имеют представления о себе и своем «образе телесного Я», закрепленные не только во внутренней структуре личности, но и обществом. Поэтому, с одной стороны, у женщин существует потребность в изменениях, а с другой стороны, ей привычно жить с тем, в чем она имеет высокую адаптацию.

Для экологичной работы с «образом телесного Я» как основой контакта с собой и раскрытия потенциала личности мы выбрали методы телесно-ориентированной психологии.

Целью работы является восстановление чувствительности и восприятия ощущений собственного тела как важной структуры целостного образа личности.

Нами разработана система упражнений, направленных на изучение собственных телесных ощущений и формирование процесса узнавания собственных моделей поведения и чувствования с опорой на отклики в теле. Появление изменений первичных моделей поведения помогают принять связь и взаимодействие мыслительных процессов с возникающими чувствами и ощущениями.

Восстанавливая собственную чувствительность к телесным ощущениям, женщины получают возможность раскрытия и дальнейшего развития собственного потенциала.

В процессе выполнения упражнений с ощущениями тела женщина сама становится важным для себя человеком, осознающим ценность собственную и своей жизни. Данная работа формирует новое восприятие «образа телесного Я».

Рассматривая ощущения, как психический процесс активного отражения отдельных особенностей внутреннего мира, мы выделили основные свойства:

- 1) модальность восприятия (определение принадлежности раздражителя к определенной сенсорной системе);
- 2) интенсивность (определение силы действующего стимула);
- 3) пространственная протяженность (определение площади воздействия стимула);
- 4) временная протяженность (определение в субъективном переживании длительности стимульного воздействия);
- 5) ясность ощущений (вывод ощущения в центр осознания, учитывая разницу по яркости с ощущениями на периферии сознания);
- 6) отчетливость ощущений (отграничение одного ощущения от другого).

Исследование и коррекция проводилась на базе семейной студии "Раданец" (г. Нижний Тагил). В работе приняло участие 80 женщин в возрасте от 30 до 45 лет.

На начальном этапе работы была проведена диагностика восприятия ощущений «образа телесного Я». Женщинам было предложено обратить внимание на ощущения своего тела. Постепенно переводить внимание с одной зоны тела на другую, описывая возникающие ощущения.

60% женщин отметили, что при обращении к ощущениям тела у них происходят задержки дыхания. 32% - не могли расслабить мышцы. 17% - зафиксировали появление симптомов, схожих с паническими атаками, при концентрации внимания на ощущениях тела. 11% - смогли выделить наличие боли в определенных участках тела. 9% - ощущают определенную зону тела только в движении. 34% - не могут удерживать во внимании больше одной зоны тела в течении минуты. 43% - отмечают наличие ощущений двух зон тела и только 12% одновременно чувствуют 3 и более.

В восприятии ощущений «образа телесного Я» мы выделили совокупность свойств для раскрытия заложенного природой телесного потенциала:

- 1) вестибулярные (восприятие себя в пространстве с опорой на ощущение равновесия и информацию о положении тела);
- 2) висцеральные (восприятие чувственной основы отражения первичных потребностей);

- 3) кожные (восприятие ощущений, возникающих в прямом контакте с объектами внешнего мира);
- 4) кинестетические (восприятие ощущений движения и усилий).

Учитывая фактор существования мысленного образа восприятия телесности, важно было разграничить понятия, когда женщина говорила об ощущениях тела и когда она начинала описывать «идеальный образ» тела. «Выпадение» целостного восприятия своих эмоциональных переживаний женщины описывают через ощущения тела. Соединение переживаемых мыслей, образов, эмоций и ощущений дает женщинам возможность воспринимать себя как целостную личность.

Самоисследование расширяет собственное восприятие ощущений телесности за счет обогащения осознания сигналов и их интерпретации в описательный язык. Понимание и развитие ощущений, двигательных навыков расширяет зону чувств и возвращает уверенность в собственных возможностях.

Для создания чувственного образа телесности мы использовали упражнение, в котором учитываются ощущения тела в настоящий момент. Они соединяются с представлениями о двигательных возможностях тела в данной зоне и проявлении эмоций.

Целью упражнения «Танцующая волна» является осознание возможностей тела и возвращение важности чувств, интереса и доверия к себе.

Упражнение проводилось в несколько этапов, что позволило раскрывать телесные ощущения и обогащать двигательный опыт, создавая новое отношение к «образу телесного Я».

Этап 1. Погружение в самоощущения и исследование нескольких зон тела одновременно.

Цель. Пробуждение интереса к собственным ощущениям и импульсам, рождаемым телом в настоящее время. Постепенное расширение восприятия схемы тела, как части единой целостной структуры телесного "образа-Я».

Результатом этапа мы считаем появление чувства удовольствия и радости в процессе понимания своих желаний и прикосновений к собственному телу. Принятие и понимание появившихся эмоций и их связи с телесными ощущениями позволили снизить эмоциональное напряжение и неловкость.

Нами были отмечены появившаяся способность женщин сосредотачивать свое внимание на нескольких задачах одновременно, понимание собственных возможностей с учетом имеющихся у них ресурсов в определенный момент времени.

Этап 2. Синтез внутреннего и внешнего восприятия себя и формирование индивидуальной схемы тела.

Цель. Объединение различных модальностей сенсорных восприятий тела. Соединение внутренних ощущений и представлений о своем теле. Принятие

индивидуальных возможностей тела и формирование нового восприятия телесного "Я-образа".

Данный этап показал участницам возможность соединения глубоких ощущений со знаниями о возможностях определенных частей тела. Синтез восприятий расширил понимание собственных возможностей и скрытых ресурсов. Работая на данном этапе, женщины увидели реальные возможности движения своего тела и сформировали безоценочное отношение к себе. Принятие индивидуальных возможностей тела происходит непроизвольно в процессе получения удовольствия от выполнения действий и самого упражнения в целом.

Этап 3. Исследование движения тела и формирование доверия движению тела

Цель. Почувствовать движения и состояния тела. Понять, как строится динамика, рисунок и взаимодействие между зонами. Получить удовольствие от выполняемых движений. Дать возможность почувствовать импульс тела. Разрешить себе движение без контроля за красотой, пластикой и выполнением движения соответственно представлению о правильном движении тела.

Результатом этого этапа стало получение удовольствия от своих движений, создание танца и обретение уверенности в управлении движением и всем телом. В этой части упражнения мы отметили появление спонтанности в движениях, отсутствие заикливых и повторяющихся паттернов. Расслабление и отпусканье телесных зажимов через фиксирование легкости и исчезновения скованности тела. Формирование доверия движению через открытое выражение эмоций и чувств в процессе выполнения заданной части.

Этап 4. Движение с открытыми глазами и наблюдение за движением тела в отражении зеркала.

Цель. Формирование уверенного движения через соединение внутренних ощущений с окружающим пространством. Получение целостного восприятия «образа телесного Я». Соединение восприятия ощущений, представлений о движении с реальными возможностями тела и окружением.

Основным открытием для женщин стало присвоение ответственности за собственное движение, перемещение тела и построение взаимодействия с другим в едином пространстве. Испытанные эмоции радости и игры в касании с пространством снизили тревожность и интенсивность неприятных представлений о себе.

Выполняя упражнение перед зеркалом, женщины начали проявлять интерес одновременно к отражению тела, ощущениям тела и своему внутреннему образу. Создавая объемное видение себя в 3d-проекции, женщина раскрывает все невидимые сильные стороны и потенциал своих возможностей.

Проведенная работа по исследованию и коррекции восприятия ощущений «образа телесного Я» показала женщинам возможность развития уверенного поведения, восстановление удовольствия от себя самой и получение удовлетворения от своей жизни.

Нами были получены следующие результаты: 63% женщин смогли вернуть себе психологическую устойчивость; 51% – отметили появление желания общения с близкими; 37% – улучшение сна; 45% – уход навязчивых мыслей и снижение претензий к себе и окружению; 72% - смогли разделить собственные мотивы от желаний социального окружения; 35% - отказались от мысли пластической коррекции; 73% - начали формировать стиль жизни в соответствии с новым «образом–Я».

В процессе самоисследования тела женщины пришли к открытию новых знаний и представлений о богатстве чувственной стороны тела. Практика и анализ ощущений выявили потребность женщины в контакте с собственным «Я» для дальнейшего раскрытия потенциала и социальной реализации.

Интегративный подход дает возможность увидеть ресурс к изменениям, имеющийся негативный опыт трансформировать в сильную сторону женщины. В результате обновленного восприятия появляется перспектива достижения поставленных жизненных целей и получения результатов. Позитивное восприятие «образа телесного Я» способствует осознанию внутренних ценностей, принятию себя и своих сильных сторон, созданию жизненных ориентиров.

Литература:

- 1) Барабанщиков В. Психология восприятия. Организация и развитие перцептивного процесса. – Москва: Когито-Центр, 2006.
- 2) Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
- 3) Восковская Л.В. Психология ощущений и восприятия: учебное пособие для академического бакалавриата. – Москва: Юрайт, 2016.
- 4) Козлов В.В. Интегративная психология. Пути духовного поиска, или освящение повседневности. – Москва: Психотерапия, 2007.
- 5) Лоуэн А. Психология тела. – Москва: Корвет, 2016.
- 6) Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб.: Питер, 2020.
- 7) Хорни К. Психология женщины. – СПб.: Питер, Серия «Мастера психологии», 2018.
- 8) Шандор Ференци. Тело и подсознание. Снятие запретов с сексуальности. Сборник статей (1919-1933). – Москва: Nota Bene, 2003/

Коровина В.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЖЕНЩИНЫ-МАТЕРИ КАК ОБЪЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ: АНАЛИЗ ПАРАМЕТРА “ПОЗИТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ”

Аннотация:

Данная статья посвящена рассмотрению феномена психологического благополучия женщины-матери в целом и такого параметра психологического благополучия, как “позитивные отношения с другими” в частности. Автор предлагает анализ литературы, посвященной исследованиям межличностным отношения женщины-матери, в частности отношениям с родителями, с супругом/партнером и с детьми. В статье выделены некоторые параметры, влияющие на психологическое благополучие женщин-матери как в позитивную, так и в негативную сторону.

Ключевые слова:

женщина-мать, психологическое благополучие, межличностные отношения, взаимоотношения с родителями, взаимоотношения с супругом/партнером, взаимоотношения с детьми, позитивные отношения с другими, иррациональная вина

Annotation:

The article deals with the phenomenon of psychological well-being of a mother in general as well as with the positive relationships with others as one of the components of the said psychological well-being. The author focuses on the analyses of the studies dealing with the interpersonal relationships of a mother, such as the relationships with parents, the spouse/partner and the children. The article highlights some of the parameters which influence the psychological well-being of a mother, both positive and negative.

Keywords:

mother, psychological well-being, interpersonal relationship, relationship with parents, relationship with the spouse/partner, relationship with children, positive relationships (with others), irrational guilt

Психологическое благополучие человека в целом, и психологическое благополучие женщин в частности вызывает в настоящее время значительный интерес как у ученых (социологов, педагогов, психологов), так и у представителей помогающих профессий (коучей, консультирующих психологов и др.). В то же время на данный момент психологическое благополучие женщины-матери приобретает особое значение, поскольку в сложившихся социальных условиях (борьба с пандемией и ее последствиями, социально-политическая нестабильность) женщина-мать несет ответственность не только за благополучие своего ребенка, но и за свое собственное. В пользу актуальности данной темы говорит и тот факт, что в нынешнее время, как показывает практика

коучингового сопровождения клиентов, женщины-матери все чаще обращаются к помогающим практикам с жалобами на недостаток энергии, апатию, усталость.

Рассматривая феномен психологического благополучия, а также разработанность данного термина исследователями, мы принимаем во внимание, что, помимо субъективного аспекта благополучия (к которому можно отнести и психологическое благополучие), существует также и объективный его аспект, репрезентуемый “индексами благополучия” как результатами социологических исследований. В данной статье мы уделяем внимание индивидуально-психологическому аспекту благополучия.

В рамках психологии понятие «психологического благополучия» рассматривается в поле двух направлений: гедонистического и эвдемонистического. Исследования родоначальника гедонистического направления Н.Бредбёрна легли в основу понимания феномена психологического благополучия. В своей модели Н.Бредбёрн рассматривает психологическое благополучие (well being) как баланс между удовлетворенностью и неудовлетворенностью жизнью (позитивным и негативным аспектом) [Бредбёрн, 1969].

Э.Динер вводит понятие “субъективного благополучия”, в которое, помимо приятных и неприятных эмоций, входит также такой компонент, как удовлетворение [цит. по: Гребень, 2018].

Эвдемонистический подход в исследованиях психологического благополучия представлен, в первую очередь, К.Рифф. В исследованиях данного направления на передний план выходит не реактивность (восприятие происходящего и реагирование), а проактивность (активная жизненная позиция, при которой важен в том числе личностный рост). Так, К. Рифф выделяет следующие основные составляющие психологического благополучия: а) принятие себя, б) личностный рост, в) позитивные отношения с другими, г) автономия д) цель в жизни и д) управление окружающей средой [Рифф, 2014].

Р.М.Шамянов определяет субъективное благополучие как эмоционально-оценочное отношение человека к своей личности, взаимоотношениям с другими людьми и к своей жизни в целом, которое выражается в удовлетворенности всеми вышеуказанными критериями [Шамянов, 2014]. При этом ученый подчеркивает, что переживание благополучия прежде всего связано со значимыми для человека областями бытия [Шамянов, 2015]. В то же время Р.М.Шамянов отмечает, что внутренние критерии благополучия по мере развития личности могут измениться вследствие смены (или корректировки) потребностно-мотивационных и ценностно-смысловых представлений человека. Ученый отмечает, что критерии благополучия, которые определяют ощущение субъективного благополучия личности, зависят от ряда факторов, таких как : 1) культурные характеристики того общества, в котором та или иная личность социализируется в наибольшей степени. 2) свойствами субъекта, его способностью выстраивать свою жизнь в соответствии со своими целями и

задачами, 3) особенностями общества в целом (то есть его политическим и социально-общественным состоянием) и 4) ценностно-смысловыми ориентациями личности, которые на разных этапах жизни могут существенно отличаться [Шамянов, 2015].

Е.Б.Лактионова отмечает, что такие понятия, как “счастье”, “психологическое благополучие” и “субъективное благополучие” наиболее распространены в научном дискурсе актуального времени, однако четкой дифференциации между ними на данный момент нет. В связи с этим Е.Б.Лактионова предлагает использовать “позитивное функционирование личности” (термин К.Рифф) в качестве объединяющего понятия [Лактионова, 2018].

Психологическое благополучие женщин в общем и женщин-матерей в частности вызывает интерес и у современных отечественных ученых, при этом в фокусе внимания оказываются различные аспекты данного феномена. В некоторых работах рассматривается взаимосвязь особенностей сложившихся межличностных отношений и психологического благополучия женщин: иными словами, возможность выстраивания позитивных отношений с окружающими (по К.Рифф).

В данной статье мы рассмотрим некоторые исследования современных ученых, связанные с такими видами межличностных отношений, как отношения женщины (женщины-матери) со своими родителями, с супругом/партнером и с собственными детьми. Так, отношениям женщин с собственными родителями и их направленности, то есть возможности оценить такие отношения как позитивные и “ресурсные” или как “нересурсные” и не приносящие радости, посвящены исследования таких современных отечественных ученых, как М.Е.Воронина, О.Б. Подобина и др.

М.Е.Воронина в своей статье “Отношения с родителями и психологическое благополучие женщины среднего возраста” приводит данные исследования, в котором приняли участие женщины средней возрастной группы (38-56 лет). Все женщины имели детей и работали, при этом родители респонденток уже находились в том возрасте, в котором они частично или полностью оказывались зависимы от заботы со стороны взрослых дочерей [Воронина, 2016]. М.Е.Воронина пришла к выводу, что переживание опыта заботы о стареющих родителях имеет большое значение для психологического благополучия женщин, принявших участие в исследовании, однако при этом необходимым условием для высокого уровня психологического благополучия является сохранение оптимальной дистанции межличностных контактов с ними и высокая степень эмоциональной автономии взрослой дочери [Воронина, 2016]. Так, женщины, чьи родители оказывали им в большей степени моральную, чем материальную поддержку, либо не принимали вообще никакого активного участия в жизни дочерей, чувствовали себя более свободными и считали свою жизнь более осмысленной, чем женщины, родители которых принимали активное участие в

жизни дочерей и оказывали им физическую и материальную помощь. М.Е. Воронина предполагает, что такое активное участие родителей в жизни взрослой дочери "...актуализирует ее «внутреннего ребенка» и препятствует развитию чувства свободы, осмысленности жизни, независимости, автономии [Воронина, 2016, с. 36]. М.Е.Воронина также предполагает существование обратной связи между психологическим благополучием и заботой, получаемой от родителей: чем выше уровень психологического благополучия взрослой женщины, тем меньше она склонна запрашивать помощь у собственных родителей. Мы в свою очередь можем предположить, что в жизни женщины-матери такая обратная связь также возможна, и связываем это с уровнем самоактуализации: чем выше уровень самоактуализации женщины-матери, тем меньше она нуждается в поддержке со стороны и тем более она автономна и, вероятно, тем выше будет уровень ее психологического благополучия. Интересный результат исследователь получила и по параметру "Преимущественное направление заботы респонденток и их родителей друг о друге". Так, только 13% всех респонденток больше получают заботы, чем отдают [Воронина, 2016, с. 36], при этом их показатели по шкалам "автономия", "цели в жизни", "самопринятие" и "осмысленность жизни" менее благополучны, чем у женщин, которые отдают больше заботы, чем получают. Вероятно, данный результат также может указывать на более низкий уровень самоактуализации и личностной зрелости.

В рамках исследования той же темы М.Е.Воронина отмечает в статье "Взрослые дочери и стареющие родители: особенности отношений", что установки об уважении к старшим и об их непререкаемом авторитете, характерные для русской культуры, на современном этапе противоречат реалиям нашей жизни: связи между поколениями постепенно ослабевают и это приводит, по мнению исследователя, к возникновению чувства вины по отношению к стареющим родителям [Воронина, 2016]. В таком случае чувство вины может выступать как регуляторный механизм: "здоровая" вина позволяет установить и сохранить здоровую психологическую дистанцию в отношениях со стареющими родителями, в то время как иррациональная вина "заставляет" взрослую дочь нарушать свои личностные границы, "отдавая" больше, чем она готова [Воронина, 2016]. Однако и в первом, и во втором случае вина обеспечивает наличие поддержки стареющих родителей взрослыми детьми (дочерьми), и, таким образом, способствует сохранению привычного уклада в обществе. При этом с возрастом практически все формы чувства вины перед родителями усиливаются и женщины начинают воспринимать родителей как слабых и не способных позаботиться о себе [Воронина, 2016]. В то же время высокие значения параметра "автономия родителей" (то есть отношение к родителям как к все еще достаточно самостоятельным и ответственным за собственную жизнь даже при наличии определенных проблем со здоровьем) благотворно влияют на ощущение собственной свободы от родителей, что, в свою очередь значительно влияет на такие показатели психологического благополучия, как "цели в жизни",

“личностный рост” и “самопринятие” и пр. у женщин среднего возраста в период от 38 до 49 лет [Воронина, 2016]. Можно предположить, что женщина среднего возраста (в том числе и женщина-мать) может воспринимать своих родителей как автономных и самостоятельных, если она сама достигает к этому моменту определенного уровня личностной зрелости и научается отличать иррациональную вину от ответственности. В таком случае взрослая дочь может заботиться о стареющих родителях, не нарушая свои личностными границы, осознавая и принимая, что у нее есть “долг” не только перед стареющими родителями и собственными детьми, но и перед самой собой за свое эмоциональное и физическое состояние. В целом исследование показало, что с возрастом психологическое благополучие все меньше связано с количеством и качеством отношений взрослой дочери с родителями, особенно отчетливо эта тенденция видна у женщин старше 50 лет, однако факт наличия таковой связи не вызывает сомнения.

О.Б. Подобина также рассматривает особенности проявления чувства вины у женщин среднего возраста по отношению к стареющим родителям [Подобина, 2014]. Ученый подчеркивает, что забота о стареющих родителях часто происходит вследствие того, что женщина среднего возраста чувствует себя ответственной не только за детей, но и за собственных родителей, которые в силу возраста принимают на себя психологическую роль уже не “родителя”, а “ребенка” собственной взрослой дочери. Более того, данные проведенного исследования свидетельствуют о том, что женщина среднего возраста часто берет на себя ответственность не только за собственных детей и стареющих родителей, но и за супруга: “Современная семья – это семья, в которой ответственность несёт доминантная мать” [Подобина, 2014, с.64].

Возможно, тенденция к увеличению зоны своей ответственности в отношениях проистекает в том числе из чувства иррациональной вины, при котором женщина считает себя должной заботиться о других и перестает учитывать собственные потребности и физические и психологические возможности. Как показывает практика коучингового сопровождения женщин-матерей, сложившаяся ситуация, в которой женщина-мать отвечает одновременно за детей и за стареющих родителей (которым часто нужна если не физическая, то психологическая (эмоциональная) поддержка), становится частой причиной обращения женщин-матерей к специалистам помогающих практик (практик заботы). При этом супруг в таких семьях может “не учитываться”: “доминантная мать” не воспринимает его как полноценного партнера, который может нести свою долю ответственности если не за родителей жены (а иногда и за собственных родителей), то хотя бы за детей. Иногда, как показывают наблюдения специалистов помогающих практик, супруг не привлекается к уходу за детьми (что могло бы “разгрузить” женщину-мать) и по другой причине: женщина-мать склонна считать свой вклад в семейную систему недостаточным и предпочитает “не нагружать” супруга лишним раз. Часто подобная ситуация

возникает у женщин, находящихся в декретном отпуске по уходу за ребенком, который в силу разных причин может продлиться до 6-7 лет. В данном случае можно предположить, что женщина-мать обесценивает свой труд (к которому относятся не только такие времязатратные задачи, как обустройство быта, но и задачи, являющиеся достаточно трудоемкими с психологической точки зрения, такие как, например, контейнирование “трудных чувств” ребенка (термин Е.Н.Сорокиной [Сорокина, 2021]), и вследствие этого чувствует иррациональную вину перед супругом, что также может приводить к нарушению ее личных границ и “заставлять” ее растягивать свою зону ответственности все шире.

Исследование А.В. Сизовой, фокус внимания которого направлен на психологическое благополучие супружеских пар с детьми дошкольного возраста, подтвердило прямое влияние удовлетворенности браком на психологическое благополучие обоих супругов [Сизова, 2020]. Также в исследовании рассматривалось влияние взаимоотношений с детьми на психологическое благополучие супругов (индивидуально-психологическое благополучие каждого из них). Прямого влияния выявлено не было, однако автор указывает на возможность опосредствованного влияния. Так, хорошие взаимоотношения с детьми положительно влияют на степень удовлетворенности браком, а степень удовлетворенности браком, в свою очередь, влияет на уровень психологического благополучия супругов. А.В. Сизова связывает это с детоцентристскими тенденциями, характерными для многих семей в настоящее время [Сизова, 2020].

Л.Э.Семенова рассматривала уровень психологического благополучия у женщин из полных и неполных семей: то есть, семей, в которых женщина находится в замужестве и воспитывает ребенка/детей совместно с мужем и моносемей, в которых женщина воспитывает ребенка в одиночку. Согласно полученным данным, для женщин из полных семей характерен не только более высокий уровень психологического благополучия по сравнению с женщинами из неполных семей (при этом стоит отметить, что и для женщин из полных, и для женщин из неполных семей характерен средний уровень психологического благополучия), но и женщины из полных семей более позитивно относятся к своему материнству по сравнению с женщинами из неполных семей [Семенова, 2018]. Нам представляется возможным, что меньшая удовлетворенность жизнью у женщин из моносемей может, в том числе, объясняться более высоким уровнем эмоционального выгорания вследствие невозможности разделить ответственность за ребенка с супругом и более высокой нагрузкой, связанной с каждодневным уходом за ребенком/детьми, по сравнению с замужними женщинами-матерями, у которых чаще может быть возможность отдохнуть.

Выводы:

Анализ исследований, посвященных отношениям с родителями, позволяет сделать следующие выводы:

1. Уровень психологического благополучия женщин-матерей зависит от качества и количества отношений взрослой дочери с родителями, однако с возрастом эта зависимость становится все меньше.

2. Опыт заботы о стареющих родителях благотворно влияет на уровень психологического благополучия женщин в целом и женщин-матерей в частности. При этом необходимым условием является сохранение оптимальной дистанции межличностных контактов с родителями и высокая степень эмоциональной автономии взрослой дочери. Для женщин, которые в большей степени склонны к принятию заботы от собственных родителей, характерен более низкий уровень автономности, и, соответственно, психологического благополучия, чем для женщин, которые в большей степени заботятся о родителях, чем получают от них заботу.

3. Важным параметром, влияющим на психологическое благополучие женщин в целом и женщин-матерей в частности, является наличие/отсутствие чувства вины по отношению к стареющим родителям. При этом наличие иррациональной вины, приводящее к тому, что женщина начинает нарушать свои личностные границы и отдает родителям больше физических, эмоциональных и прочих ресурсов, чем ей комфортно, влияет на психологическое благополучие в худшую сторону.

Анализ исследований, посвященных отношениям женщины-матери с супругом/партнером и с детьми, позволяет сделать следующие выводы:

1. Современная женщина-мать склонна брать на себя ответственность не только за детей и собственных родителей (а иногда и родителей мужа), но и за супруга/партнера, что, как мы предполагаем, негативно влияет на уровень ее психологического благополучия, «перегружая» женщину-мать физически и эмоционально.

2. В то же время для женщин-матерей из моносемей (не находящихся в замужестве) характерен более низкий уровень психологического благополучия. Причины такого положения вещей требуют дальнейшего исследования, однако мы предполагаем, что это может зависеть в том числе от степени эмоционального выгорания.

3. Удовлетворенность браком влияет на психологическое благополучие обоих супругов.

4. Хорошие взаимоотношения с детьми влияют на удовлетворенность браком. В связи с этим можно говорить как минимум об опосредствованном влиянии хороших взаимоотношений с детьми на психологическое благополучие обоих супругов и, следовательно, и женщины-матери.

Особенности межличностных отношений женщины-матери как одного из параметров психологического благополучия (позитивных отношений с другими по К.Риффу) требует, несомненно, дальнейшего изучения и результаты подобных

исследований могут оказаться полезными как для психологов, так и для помогающих практиков, работающих с женщинами-матерям.

Литература

1. Воронина, М. Е. Взрослые дочери и стареющие родители: особенности отношений / М. Е. Воронина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2016. – Т. 22. – № 2. – С. 84-89.

2. Воронина, М. Е. Отношения с родителями и психологическое благополучие женщины среднего возраста / М. Е. Воронина, О. Б. Подобина // Психологическое благополучие современной семьи : материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием, Ярославль, 01 декабря 2016 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2016. – С. 34-37.

3. Гребень, Н. Ф. Психологическое благополучие замужних женщин раннего зрелого возраста в связи с их ценностными ориентациями / Н. Ф. Гребень // Психологическое благополучие современного человека : Материалы Международной заочной научно-практической конференции, Екатеринбург, 11 апреля 2018 года / Уральский государственный педагогический университет, Отв. ред. С. А. Водяха. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2018. – С. 359-370. (Динер)

4. Лактионова, Е. Б. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие / Е. Б. Лактионова, М. Г. Матюшина // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2018. – Т. 26. – С. 77-88. – DOI 10.26516/2304-1226.2018.26.77.

5. Подобина, О. Б. Жизненный стиль женщины среднего возраста на этапе отделения взрослого ребенка от семьи / О. Б. Подобина, М. Е. Воронина // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2014. – Т. 20. – № 2. – С. 63-67.

6. Семенова, Л. Э. Психологическое благополучие и опыт родительства женщин-матерей из разных типов семей / Л. Э. Семенова, Т. А. Серебрякова, Ю. Е. Гарахина // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6. – № 2(23). – С. 15. – DOI 10.26795/2307-1281-2018-6-2-15.

7. Сизова, А. В. Отношения с детьми и удовлетворенность браком как факторы психологического благополучия супругов / А. В. Сизова // Лучшая студенческая статья 2020 : Сборник статей II Международного научно-исследовательского конкурса. В 5-ти частях, Петрозаводск, 29 ноября 2020 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна), 2020. – С. 369-376.

8. Сорокина, Е. Н. Коучинг материнской сферы женщины-матери актуального времени. - Дисс... докт. психол. наук: 19.00.01. - Ярославль, 2021. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://intumama.ru/wp-content/uploads/2021/08/Tekst-Dissertatsii-Sorokina-E.N..docx>

9. Шамионов, Р. М. Критерии субъективного благополучия личности: социокультурная детерминация / Р. М. Шамионов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2015. – Т. 4. – № 3. – С. 213-219. (2)

10. Шамионов Р. М. Этнокультурные факторы субъективного благополучия личности // Психол. журн. 2014. Т. 35, № 4. С. 68-81. (1)

11. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. - Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. – 332 p.

12. Ryff C.D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia // Psychother Psychosom. – 2014. – №.83. – P.10-28

Лазарева Л. И.

ИНТЕГРАТИВНОСТЬ ФЕНОМЕНА СЧАСТЬЯ И УСЛОВИЯ ОБУСТРОЙСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ СТАНОВЛЕНИЯ «ЧЕЛОВЕКА СЧАСТЛИВОГО»

Аннотация: В статье представлено понятие «счастье» как феномен в филогенезе и в онтогенезе, как интегративный ориентир для становления личности; рассмотрена особая группа навыков, необходимых для счастья; описаны опыт и результаты пилотных исследований по выявлению условий обустройства образовательного пространства для становления человека в эпоху метамодерна.

Ключевые слова: картирование, метамодерн, образовательное пространство, парадигмальный анализ, счастье, тьютор, homo beatus, selfskills.

Annotation: There are the concept of "happiness" as a phenomenon in phylogeny and ontogenesis, as an integrative reference point for the formation of personality in the article presents; a special group of skills necessary for happiness is considered; the experience and results of pilot studies to identify the conditions for the arrangement of the educational space for the formation of a person in the era of metamodern are described.

Keywords: mapping, metamodern, educational space, paradigm analysis, happiness, tutor, homo beatus, selfskills.

Вопросы о сущности и путях достижения счастья ставились человеком с древних времен и актуальны в настоящем. Причем сегодня «социальный запрос

на счастье» растет наряду с требованиями к самому человеку, и «среди них — требование быть счастливым» [Пискарёв, 2019, с.230]. Счастье, как социокультурный и психофизиологический феномен, имеет динамический характер. Оно меняется в филогенезе на протяжении развития цивилизации и в онтогенезе за время жизни отдельного индивида. Целью данной статьи являются раскрытие понятия «счастья» как интегративного феномена и краткое описание опыта по выявлению условий обустройства образовательного пространства для становления «человека счастливого» в реалиях современного мира с опорой на инструментарий инновационных практик помогающих профессий, таких как педагогика, психология, коучинг и тьюторство.

В начальный период формирования понятие «счастье» неотделимо от везения, удачи, «благоклонности судьбы и покровительства богов», что отразилось в этимологии данного слова: праславянское «sъčęstŭj» восходит к древнеиндийскому «su» (хороший) и «čęstŭj» (часть); древнегреческое «εὐδαιμονία» означало «покровительство доброго гения». В позднеантичные времена в понимании счастья преобладают гедонистические черты (от hedone — «удовольствие»). Для Средних веков характерно понимание счастья как совершенства, обладания высшими благами, в том числе — через религиозное служение. В Новое время счастье определяется субъективно через чувство удовлетворения собственной жизнью, которое не всегда коррелирует с обладанием благами.

Сегодня понятие «счастье» рассматривается многими авторами как интегративный феномен (Ф. Гузенюк, В. Имакаев, Т. Ковалева, В. Козлов, П. Пискарёв, В. Татаркевич и др.) и в самой общей форме интерпретируется через состояние баланса между противоположностями: совершенство и удовольствие; медитация и нарратив; паузы созерцания и деятельностные пробы и т.д.. [Гузенюк, 2021; Ковалёва, 2019; Ковалева, Климова, Лазарева, 2018; Козлов, 2008; Пискарёв, 2019; Пискарёв, 2020; Татаркевич, 1981]. С точки зрения создателя научной школы «Интегративная психология» В. Козлова «Человек — чрезвычайно сложное и противоречивое существо, одновременно принадлежащее сразу многим сферам, средам и мирам». Он является частью «всеобщей культуры, но имеет свой взгляд...», активно проявляя «стремление к инновациям во всех сферах, ...благодаря существованию сознания, которое обладает высшей степенью интеграции» [Козлов, 2008, с.3].

Согласно исследованиям автора принципа «парадигмального анализа» (теория метамодерна) П. Пискарева, в современном человеке «проявляются (или осознанно используются им) на том или ином этапе жизненного пути, в той или иной ситуации» все четыре человеческих типа, сформировавшихся в процессе филогенеза:

1. Homo naturalis – «человек природный», человек преמודерна.
2. Homo sapiens – «человек разумный», человек модерна.
3. Homo confuses – «человек смущенный», человек постмодерна.

4. Homo beatus – «человек счастливый», человек метамодерна.

При этом «человек метамодерна интегрирует трансформационные наработки предыдущих эпох», не отрицая себя прошлого, и «накапливает новый опыт себя настоящего: своих моделей, приемов, сценариев, ролей в жизни» [Пискарёв, 2019, с.267-268].

Для «homo beatus» [Пискарёв, 2019, с.4-12] — «человека счастливого» — в эпоху метамодерна счастье не только измеримо, оно может конструироваться и управляться самим человеком. Этот создаваемый конструкт динамично меняется в течение жизни и зависит от разных факторов: наследственности, возраста, психических качеств, социального окружения, системы ценностей, материальных ресурсов, степени свободы мысли и деятельности и пр. При этом основные факторы, влияющие на счастье современного человека, зависят от него самого и динамично меняются в соответствии с его мировоззрением [Любомирски, 2014; Пискарёв, 2019; Татаркевич, 1981]. И личность человека представляется как «самость и микрокосм всей реальности», где реальность рассматривается и преобразуется через сознание, а «в ней и сам человек стремится к росту и развитию» [Козлов, 2008, с.2].

Однако проблематика счастья для конкретного человека состоит не столько в его динамичности, сколько в том, что «люди не знают факторов своего счастья». По мнению философа, эстетика, искусствоведа В.Татаркевича, «незнание своего счастья, о чем нередко заявляют люди, есть фактически незнание его причин. Многие не знают, чему они обязаны своим счастьем, и, во всяком случае, не отдают себе отчета обо всех его факторах» [Татаркевич, 1981, с.146-147]. Несмотря на значимость счастья в современном мире - как для отдельного человека (установка на счастье как жизненную цель), так и для общества в целом (международный индекс счастья и валовое национальное счастье используются как ориентир в политике государств), - универсальной формулы счастья для всех не существует. Поэтому в эпоху метамодерна важно не просто «найти себя», «восстановиться в том виде, в котором я себя помню», а «построить себя» — это создать себя таким, каким я хочу быть». А для этого важно совершенствовать особые навыки самостроительства [Ковалева, 2019; Пискарёв, 2019].

Президент Межрегиональной тьюторской ассоциации (МТА), доктор педагогических наук Т. Ковалева одна из первых в России обратила внимание на «необходимость разбавить дихотомию «хард-софт» понятием «селф-скиллз», означаям навыки построения себя и заботы о себе. Несмотря на то, что похожее понятие (self-competence) было введено американским психологом С. Хартер еще в 1982 году, весь мир предпочитает говорить, прежде всего, о важности формирования хард- и софт-скиллз, оставляя без особого внимания селф-компетенции» [Ковалева, 2019]. Для «homo beatus» освоение навыков самостроительства selfskills является необходимым условием. А их основы закладываются с первых дней после рождения и зависят от образовательного пространства [Ковалева, 2019, Лазарева, 2012; Лазарева, 2017].

По мнению философа С. Смирнова в пределе вся жизнь человека представляется как постоянное ориентирование, направленное на поиск опор, горизонта, выявление пространства возможностей. Отметим, что А. Асмолов даже образование рассматривает как «пространство возможностей: образование им понимается как пространство, «где каждый получает возможность выстраивать свой собственный образ, как пространство встречи человека с самим собой» [Асмолов, 1997, с.57]. И в таком пространстве, вслед за философом М. Мамардашвили, уместно говорить о человеке «Возможном» [Мамардашвили, 2019].

В эпоху постмодерна обретает важность свобода выбора. Здесь активно проявили себя различные свободные школы (Л. Толстой, М. Монтессори, Р. Штайнер и др.). А в эпоху метамодерна — «эпоху счастья», - важной становится не просто свобода выбора, а возможность стать «автором своего образования», «автором своего образа», т.е. «автором самого себя». И здесь от взрослого, который обустроивает пространство счастья, требуются особые тьюторские навыки и опора на самость ребенка для создания ему пространства возможностей [Лазарева, 2017; Лазарева, 2012].

Когнитивный потенциал младенцев гораздо сложнее, чем традиционно полагалось, т.к. младенец изначально подготовлен к образованию особых схем самого себя и других людей. Для становления здоровой самости важно, чтобы в процессе индивидуального развития значимые близкие взрослые адекватно реагировали на его поступки, «отзеркаливая» его чувства и эмоции без навязывания собственных действий, состояний и интерпретаций (О. Васильева, Е. Волошина, И. Кон, Л. Лазарева, Е. Сорокина, В. Гёбель, О. Кернберг). Чтобы грамотно способствовать раскрытию самости ребенка с раннего возраста, близкому взрослому важно иметь опыт самостроительства, а также уметь «создавать пространства возможностей» для своего ребенка, т.е. владеть тьюторскими навыками [Гёбель, Глётлер, 2004; Кернберг, 2001; Гилберт, 2015; Лазарева, 2017; Лазарева, 2012; Сорокина, 2021; Татаркевич, 1981].

Тьютор — это антропопрактик в особой педагогической позиции, который сопровождает построение индивидуальной образовательной программы своего подопечного с опорой на его интересы и создает условия обустройства образовательного пространства для становления навыков (П. Щедровицкий, Т. Ковалева, А. Адамский, В. Имакаев, Л. Лазарева и др.). Ближе к трехлетнему возрасту заботу об образовании ребенка можно доверить профессиональному тьютору. А в первые годы жизни с учетом важности паттернов, закладываемых в раннем возрасте, элементарными тьюторскими навыками важно владеть именно «Близкому взрослому». В позиции такого взрослого могут выступать не только кровные родители, а любые значимые в жизни ребенка взрослые, сопровождающие его развитие: приемные родители, родители родителей (бабушки и дедушки), другие родственники и специалисты помогающих профессий (няни, воспитатели, гувернеры, тьюторы). Следует отметить, что

специалист с компетенцией тьютора может осуществлять профессиональную деятельность как на базе образовательного учреждения, так и в открытом образовательном пространстве. Практика подобного тьюторского сопровождения семей (в пределе пары «Близкий взрослый-Ребенок»), начиная с рождения младенца, успешно реализуется с 2012 года на базе Академии возможностей «ЛАДЬЯ» (г. Москва). Данная практика сертифицирована Межрегиональной тьюторской ассоциацией и рекомендована для тиражирования [Лазарева, 2012].

Проектирование образовательного пространства в Академии ведется с опорой на «КЛАД» (Круг ЛАДного Образования) по 4 направлениям развития: движение, общение, мышление, творчество. Эти направления имеют корреляцию с такими рамками парадигмального анализа, как:

- «Модель человека» (элементы рамки – «тело», «чувства», «интеллект», «душа» (см. рис.1));
- «Самоактуализация» (элементы рамки – «познание», «понимание», «презентация», «реализация», (см. рис.2)) и др.

Модель человека



Рисунок 1. Рамка «Модель человека»

Самоактуализация



Рисунок 2. Рамка «Самоактуализация»

При сопровождении семей (пар) с детьми раннего возраста тьютор совместно с «Близким взрослым» обустривают пробные действия ребенка по обозначенным направлениям, фиксируют их и достраивают пространство с опорой на проявленную в пробах самость. К 3 годам ребенок сам, подражая взрослым, фиксирует свои пробы на «личных картах» и собирает их в «ЛИАД» (Личный Атлас Дел). По результатам деятельностных проб ребенка и взрослого выявляются общие виды деятельности и создаются «карты пересечения интересов». А на основании пересечений интересов строится индивидуальный трек развития уникального набора навыков, которые соответствуют индивидуальному компетентностному профилю и актуальному образу ребенка. До 12 лет, помимо сопровождения самого ребенка и его пары (семьи), как отдельного множественного субъекта, участвующего в процессе деятельностных проб, важно индивидуальное сопровождение «Близкого взрослого». А в возрасте от 12 до 18 лет, параллельно сепарации ребенка от взрослого происходит переход от сопровождения семьи (пары) к индивидуальному формату.

В процессе анализа полученного опыта и новых пилотных исследований с опорой на «рамки парадигмального анализа» (автор - П.Пискарев) были выявлены и сформулированы следующие условия обустройства образовательного пространства для становления «человека счастливого»:

1.Создание провокативной среды для инициации проактивности субъекта сопровождения.

2.Наличие специалиста помогающей профессии, владеющего тьюторскими навыками.

3. Проектирование взаимодействия субъектов сопровождения с опорой на принцип «парадигмального анализа» (теория метамодерна).

4. Использование инструментов картирования для обнаружения личных смыслов подопечных и фиксации оптимальных способов взаимодействия с самим собой.

5. Передача инструментов самостроительства подопечному для самостоятельного использования и др.

Благодаря интеграции тьюторского подхода и принципа парадигмального анализа, с 2021 года в Академии возможностей «ЛАДЬЯ» организация образовательных пространств и отдельных встреч-тьюториалов проводится с опорой на две основные рамки, представленные на рисунках выше: «Модель личности» и «Самоактуализация». Помимо данных рамок также используются следующие:

- «Обратная связь» (образ, эмоции, ощущения, смыслы);
- «Воля» (интерес, желание, намерение, феномен);
- «Деятельность» (работа, труд, творчество, игра);
- «Мотивация» (могу, хочу, надо, люблю);
- «Что?» (Почему? Кто? Как? Зачем?).

Благодаря применению принципа амплификации, диапазон применимости рамок быстро расширяется. Так, в результате интеграции тьюторского подхода с принципом парадигмального анализа, в 2021-2022 годах были созданы и апробированы пять новых моделей на стыке педагогики, психологии, коучинга и тьюторства:

1. модель организации образовательных пространств для становления навыков самостроительства selfskills у детей дошкольного возраста;
2. модель ведения индивидуальных тьюториалов с опорой на принцип парадигмального анализа;
3. модель ведения групповых тьюториалов с опорой на принцип парадигмального анализа;
4. модель организации деятельностных проб для тьюторов-стажёров в событийных форматах;
5. модель тьюторского сопровождения событий «#СамСебеСо...» в гибридном формате.

В январе 2022 года модель тьюторского сопровождения событий «#СамСебеСо...» в гибридном формате прошла апробацию в рамках Международной научно-практической конференции «Что и как читают наши дети: кросс-культурный аспект» и готовится к прохождению экспертизы в Межрегиональной тьюторской ассоциации для присвоения статуса «Технология тьюторского сопровождения». Пример проведения тьюториала для проявления личностных смыслов тьюторантов в процессе картирования с применением телесных, эмоциональных, ментальных и смысловых опор согласно рамкам

парадигмального анализа представлен на официальном канале YouTube Российской государственной библиотеки [Лазарева, 2022].

Таким образом, резюмируя вышесказанное и опираясь на результаты проведенных исследований можно сделать следующий вывод:

1. Счастье - это интегративный ориентир для становления целостной личности в современную эпоху (которую мы, вслед за П.Пискаревым и другими современными авторами, называем эпохой метамодерна).

2. Счастье может конструироваться и управляться самим человеком при обнаружении личностно значимых смыслов.

3. Для счастья недостаточно «найти себя» (восстановиться на основе воспоминаний о собственном счастье и «себе счастливом»), важно «построить себя» (создать себя, ответив на вопрос «каким я хочу быть»), развивая навыки самостроительства selfskills.

4. Тьюторский подход создает условия для индивидуализации процесса развития навыков самостроительства.

5. Становление навыков самостроительства происходит эффективнее в специально обустроенном образовательном пространстве при использовании принципа «парадигмального анализа» (теория метамодерна).

6. Картирование с опорой на рамки парадигмального анализа позволяет тьютору не только обнаруживать личные смыслы, но и фиксировать оптимальные способы взаимодействия с самим собой, преобразуя полученный опыт в инструменты самостроительства.

7. Интеграция тьюторского подхода с принципом парадигмального анализа позволяет создавать новые модели взаимодействия специалистов помогающих профессий с подопечными на стыке профессиональных сфер: педагогики, психологии, коучинга и тьюторства.

Литература

1. Асмолов А.Г. Образование как расширение возможности развития личности (от диагностики отбора к диагностике развития) / А.Г. Асмолов, Г.А. Ягодин // Дошкольное образование в России: сб. / ред.-сост. Р. Б. Стеркина. – М., 1997. – С. 45–57.

2. Гёбель В., Глётлер М. Ребенок. От младенчества к совершеннолетию. Книга для родителей, педагогов и врачей/Перевод с немецкого. – «Духовное познание», 2004. – 680 стр.: ил.литература

3. Гузенюк Ф.В. Счастье в деятельности. Ход котом: от работы-тюрьмы к работе-мечте. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 256 с.

4. Гилберт Д. Спотыкаясь о счастье / Гилберт Д. – Москва: Альпина публицер, 2015 – 320с.

5. Кернберг О.Ф. Агрессия при расстройствах личности и перверсиях / Пер. с англ. А.Ф. Ускова. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001 – 368с.

6. Ковалёва Т.М. Селф-компетенции как «философский камень». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://www.tsu.ru/university/rector_page/self-kompetentsii-kak-filosofskiy-kamen/
(дата обращения: 22.02.22)

7. Ковалева Т.М., Климова Т.А., Лазарева Л.И., Митрошина Т.М., Тюмина М.В. Личностно-ресурсное картирование как средство работы тьютора. И не только... : коллективная монография / Науч. ред. Т.М. Ковалёва. – М., 2018 – 104с.

8. Козлов В.В. Интегративная методология: холизм и реализация. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zi-kozlov.ru/articles/1112-integrativemethodologyholism> (дата обращения: 22.02.22)

9. Козлов В.В. Психология творчества. Свет, сумерки и темная ночь души. – М.: ГАЛА-Издательство, 2008. – 112 с.

10. Лазарева Л.И. Возможность проявления самости как базовое условие становления заботы о себе // Тьюторство в открытом образовательном пространстве: «забота о себе» и построение индивидуальной образовательной программы. Материалы X Международной научно-практической конференции (XXII Всероссийской конференции) 31 октября – 01 ноября 2017 г. / Научный редактор: М.Ю. Чередилина, технический редактор Н.В. Лебедева, корректор: Е.Фролова. – М.: «Буки-Веди», 2017. – С. 167–172.

11. Лазарева Л.И. Особенности образовательного пространства возможностей для детей дошкольного возраста. Модернизационные процессы в обществе: проблемы теории и практики: Материалы международной научно-практической конференции. / Составители и научные редакторы: Иванов В.Г. (ТвГУ), Попова (Смолик) С.Ю., Теров А.А. (МИОО) – Тверь: «СФК-офис», 2012. – С.215–219.

12. Лазарева Л.И., Мачехина О.Н., Ростовская А.Е., Шаповал Н.А. Групповой тьюториал «Сам Себе ...?» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=p0cfBF5XVsg> (дата обращения: 31.03.22)

13. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. – Спб.: Питер, 2014. – 352 с.

14. Мамардашвили М.К. Возможный человек. – М.: Панглосс, 2019. – 495 с.

15. Мирошниченко А.А. Забота о себе (коучинг самости). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.know-man.com/2015/02/1.html> (дата обращения: 22.02.22)

16. Митрошина Т. М. Образовательная картография. Рабочая тетрадь. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56с.

17. Пискарёв П.М. Homo beatus — человек метамодерна // Власть и общество. – 2019. – №8(8). – С. 4–12

18. Пискарёв П.М. Метамодерн и интегративная методология гуманитарного знания : дис. ... д-р психол. наук: 19.00.01. – Ярославль, 2019. – 461с.

19. Пискарёв П.М. Метамодерн. Счастье в квадрате. – Москва: Эксмо, 2020. – 304 с.

20. Сорокина Е.Н. Коучинг материнской сферы женщины-матери актуального времени: дис. ... д-р психол. наук: 19.00.01. – Ярославль, 2021. - 713 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://intumama.ru/wp-content/uploads/2021/08/Tekst-Dissertatsii-Sorokina-E.N..docx> (дата обращения: 22.02.22)

21. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека / пер. с польск., сост. Л. В. Коноваловой, под ред. Л. М. Архангельского. – М.: Прогресс, 1981. – 368с.

Лопатина Н.В.

АГРЕССИЯ И ЕЕ РОЛЬ В ВОЗНИКНОВЕНИИ КОНФЛИКТОВ В СРЕДЕ ОСУЖДЕННЫХ

Аннотация. В статье рассматривается роль агрессии в возникновении конфликтных ситуаций в среде осужденных. Отмечается, что при профилактике девиантных и делинкветных форм поведения особое внимание необходимо отдавать конфликтам, в которых участвуют осужденные женщины, лица несовершеннолетнего и молодого возраста, применяющие насильственные меры для их разрешения и демонстрирующие тем самым свою склонность к применению агрессии. Для более детального и глубокого изучения проблемы в дальнейшем планируется использовать структурный анализ социально-перцептивной системы осужденных, где в качестве параметров применяется стабильность или неустойчивость.

Ключевые слова: агрессия, конфликт, осужденные, социальная среда мест лишения свободы, исправительные учреждения.

Annotation. The article examines the role of aggression in the occurrence of conflict situations among convicts. It is noted that in the prevention of deviant and delinquent forms of behavior, special attention should be paid to conflicts involving convicted women, minors and young people who use violent measures to resolve them and thereby demonstrate their propensity to use aggression. For a more detailed and in-depth study of the problem in the future, it is planned to use a structural analysis of the socio-perceptual system of convicts, where stability or instability is used as parameters.

Keywords: aggression, conflict, convicts, social environment of places of deprivation of liberty, correctional institutions.

Проблема агрессии и конфликтов является одной из базовых проблем для изучения в психологической науке. Социально-психологические конфликты, агрессия определяют конструктивный и деструктивный жизненный сценарий личности.

Агрессивное поведение определяется как одна из форм реагирования лиц на фрустрирующую или конфликтную ситуацию, вызывающую для них негативные последствия и требующую адекватных мер противостояния [Лазарева, Николаев, 2014, с. 22].

Конфликты, агрессивные проявления в местах лишения свободы являются неотъемлемым элементом жизнедеятельности осужденных.

Исследователи выделяют ряд основных групп причин, приводящих к росту уровня агрессии и, соответственно, увеличению числа конфликтных ситуаций.

Первая группа причин сопряжена с недостатками в деятельности администрации по организации функционирования исправительного учреждения, а также со сложившимся негативным восприятием осужденных о работе сотрудников по обеспечению условий исполнения наказания.

Вторая группа причин связана с неправильным, с позиции психологии, комплектованием отрядов и бригад осужденных, размещением их в местах нахождения.

Третья группа причин вызвана социально-психологическими характеристиками тюремной субкультуры.

Тюремная субкультура с ее жестокими законами, ограниченность контактов с внешним миром, информационная истощенность, публичность, трудности, возникающие в межличностном общении, при удовлетворении материальных и органических потребностей, порождают комплекс различных психических состояний у осужденных. К наиболее типичным из них следует отнести психическую напряженность, тоску, острое одиночество, психологическую отчужденность, тревожность, повышенную раздражительность.

Четвертая группа причин обусловлена индивидуально-психологическими особенностями личности, среди которых фиксируют отсутствие опыта управления эмоциями, навыков саморегуляции, тяжелые эмоциональные переживания, акцентуацию характера [Каретников, 1979; Сухов, 1978].

В среде осужденных конфликты могут быть вызваны комплексом межличностных противоречий, разрешаемые, как правило, с использованием психологического и физического насилия. Среди целей такого насилия можно выделить следующие:

- стремление к лидерству;
- принудительное изъятие денежных средств;
- использование запрещенных средств, предметов, вещей;
- насильственное удовлетворение потребностей;
- назначение наказания за нарушение уголовных традиций и норм [Сухов, 1993, с. 28-30].

Таким образом, конфликтные ситуации и связанная с ними агрессия представляют собой типичные явления в среде осужденных.

Исходные обстоятельства в результате подтолкнули нас к проведению исследования, целью которого являлось определение роли агрессии в возникновении конфликтных ситуаций среди осужденных в исправительном учреждении.

Эмпирическую базу работы составили полученные данные социологических и социально-психологических исследований.

Согласно результатам нашего эмпирического анализа, чуть более половины осужденных являлись участниками конфликтов. Вместе с тем, их наличие в исправительном учреждении признало абсолютное большинство респондентов.

По мнению заключенных, конфликты в местах лишения свободы обычно обусловлены личной неприязнью, причинами бытового характера, нарушением этики взаимоотношений (грубость, неуважение, оскорбление, высмеивание, распространение ложных слухов), противоположностью взглядов, убеждений, религиозной и национальной неприязнью, отказом участвовать в коллективной деятельности осужденных.

В конфликтных ситуациях осужденные используют как социально приемлемые (обсуждение ситуации и принятие обоюдного решения, обращение за помощью к сотрудникам исправительного учреждения), так и силовые способы разрешения конфликтов (оказание психологического давления, применение физической силы).

Среди основных методов разрешения конфликтов мужчины, лица старшего возраста в основном выделяют обсуждение ситуации, принятие обоюдного решения, обращение за помощью к сотрудникам исправительного учреждения, оказание психологического давления. Женщины, лица несовершеннолетнего и молодого возраста особую роль отводят таким методам разрешения конфликтов, как обращение за помощью к сотрудникам исправительного учреждения, применение физической силы, оказание психологического давления, что свидетельствуют об их излишней агрессивности. При этом лица несовершеннолетнего и молодого возраста чаще, чем лица старшего возраста, отмечают, что в среде осужденных конфликты практически не разрешаемы.

Таким образом, при профилактике девиантных и делинкветных форм поведения особое внимание необходимо отводить конфликтам, в которых участвуют осужденные. Особенно это приобретает актуальность в среде осужденных женщин и лиц несовершеннолетнего и молодого возраста, применяющие насильственные меры для разрешения конфликтов и демонстрирующие тем самым свою склонность к применению агрессии.

Стоит добавить, что наши результаты исследования совпадают с результатами исследований иных авторов. В своих работах они подчеркивают, что на сегодняшний день в местах лишения свободы находится значительное количество молодых людей, когда-то являвшихся членами сообществ с устойчивыми криминальными ценностями и стандартами поведения, что уже само по себе стимулирует агрессивные тенденции при разрешении тех или иных вопросов, возникающих в период отбывания наказания [Галич, 2021, с. 145].

С нашей точки зрения, при существовании подобных условиях более оправдано добиваться эффективности усилий по сохранению предпосылок для

успешного возвращения осужденного к нормальной социальной жизни вне мест заключения. На первый план выступает важность контроля общего психологического состояния субъектов, находящихся в условиях режима заключения. Для этих целей в период пенитенциарной ресоциализации происходит активизация личностных особенностей осужденных, обеспечивающих успешный переход из исправительного учреждения к жизнедеятельности в обществе за его пределами путем оказания психологической помощи и социально-педагогической поддержки [Тумаров, 2012, с. 89].

В течение более 9-10 месяцев впервые осужденные к лишению свободы испытывают кризисное состояние, оказывающее влияние на значительную часть их психологической сферы и впоследствии сохраняющееся после освобождения из мест лишения свободы. Исследование структуры причин такой трансформации требует выявления информативных индикаторов для контроля и прикладного использования.

По результатам полученного нами опыта в качестве такового индикатора, возможно, использовать функционально-структурное состояние социально-перцептивной системы лиц, отбывающих наказание в виде ограничения свободы. В качестве структурно-функциональных единиц, детерминирующих особенности результатов и направленность указанной системы, предлагается для анализа комплекс индивидуально-личностных характеристик субъекта перцепции и факторов социальной среды. А расчет структурных индексов по А.В. Карпову позволяет, в свою очередь, выявить оценки и качественно-содержательные значения таких характеристик данной системы, как стабильность или неустойчивость [Карпов, 2015, с. 148].

С проблемой оценки структурно-функционального состояния социально-перцептивной системы тесно связано и его прогнозирование, так как только оно помогает объективно определить свои возможности при организации работы персонала исправительного учреждения по профилактике деструктивных форм поведения. Прогноз позволяет получить актуальные данные о возможных состояниях изучаемого объекта, определить особенности развития или тенденции будущего состояния объекта.

Таким образом, изучение агрессивного поведения осужденных является острой и актуальной проблемой, особенно с учетом того, что агрессивность нередко становится психологической основой конфликтов в исправительном учреждении. В связи с этим вопросы коррекции и профилактики агрессивных проявлений приобретают серьезное практическое значение, особенно в современных условиях реформирования уголовно-исполнительной системы. Впоследствии устранение агрессии и контроль над состоянием агрессивности будет способствовать маловероятности появления конфликтов.

Список литературы

1. Галич Т.В. Особенности протекания конфликта в среде осужденных // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2021. № 11 (63). С. 143-147.
2. Каретников И.В. Некоторые вопросы криминологической характеристики групповых эксцессов осужденных // Актуальные проблемы укрепления режима отбывания наказания и профилактики правонарушений в исправительно-трудовых учреждениях. Материалы Всесоюзной научно-практической конференции, состоявшейся в г. Волгограде 30 ноября - 1 декабря 1978 г.. - Рязань, 1979. - С. 185-190
3. Карпов А.В. Психология деятельности: В 5 т. Т.1 : Метасистемный подход / А.В. Карпов. – М.: РАО, 2015. – 546 с.
4. Лазарева Е.Ю., Николаев Е.Л. Особенности агрессивных проявлений у подростков с различными типами акцентуаций в условиях социальной фрустрированности // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2014. № 10. С. 21-30.
5. Сухов А.Н. Криминогенное общение в среде осужденных : Учеб. пособие для учеб. заведений МВД России / А. Н. Сухов; М-во внутр. дел Рос. Федерации, Рязан. высш. шк. - Рязань : РВШ МВД РФ, 1993. - 133 с.
6. Сухов А.Н. Проблема конфликтов в первичных производственных коллективах осужденных [Текст] : Автореф. дис. на соиск. учен. степ. к. психол. н. - Москва : б. и., 1978.
7. Тумаров К.С. Ресоциализация осужденных в пенитенциарном учреждении в условиях современной России : диссертация ... кандидата социологических наук : 22.00.06 / Тумаров Константин Сергеевич; [Место защиты: Ставроп. гос. ун-т]. - Ставрополь, 2012. – 164 с.

Решетко С. А.

«ПАРАДОКС КУРЕНИЯ» В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Аннотация: В статье представлены результаты исследований проблемы табакокурению в условиях пандемии COVID-19. Рассмотрен «парадокс курения», представляющий собой рассмотрение табакокурения как фактора, предупреждающего развитие осложнений после COVID-19. Представлены уровни изучения табакокурения (макро-, микро- и личностный уровни), позиция и действия ВОЗ относительно COVID-19.

Abstract: The article presents the results of a study of the problem of tobacco smoking in the conditions of the COVID-19 pandemic. The "smoking paradox" is considered, which is the consideration of tobacco smoking as a factor preventing the development of complications after COVID-19. The levels of tobacco smoking study (macro-, micro- and personal levels), WHO's position and actions regarding COVID-19 are presented.

Ключевые слова: табакокурение, «парадокс курения», COVID-19, социальная психология.

Keywords: tobacco smoking, "smoking paradox", COVID-19, social psychology.

В последнее время уделяется много внимания связи между табакокурением и коронавирусной инфекцией 2019 года (COVID-19). Известно, что курение сигарет располагает к развитию ряда респираторных инфекций, что дает основания считать, что курящие люди могут иметь осложнения после перенесенной инфекции. В соответствии с данной информацией в 2021 году при поддержке ВОЗ прошла годовая кампания под названием «Пандемия COVID-19 – повод отказаться от табака» [ВОЗ, 2020]. Данная кампания включала в себя создание виртуальных сообществ с целью социальной и информационной поддержки людей, желающих отказаться от употребления табака. В число стран «с тяжелым бременем употребления табака» вошли как развивающиеся страны (Индонезия, Филиппины и др.), так и развитые страны, такие как Германия, США, Китай и др. Однако утверждения о риске, связанном с курением, основывались скорее на ожиданиях, чем на реальных данных.

Стоит отметить, что информации о влиянии курения человека на повышение риска осложнений от COVID-19 нет, наиболее часто в результатах исследований пишут о предрасположенности к более тяжелым последствиям у курящих людей после COVID-19. Интересно, что недавние исследования показали, что активных курильщиков на самом деле мало среди тех, кто нуждался в стационарном лечении по причине болезни COVID-19 [Hospital Healthcare Europe, 2020]. Данные результаты были получены в нескольких странах, включая США, Китай и Францию. Данная информация дала повод для рассуждений и предположений, что курение может защищать от COVID-19. Хотя защитный эффект курения при COVID-19 может показаться нелогичным, представители данной точки зрения предложили несколько механизмов, с помощью которых этот "парадокс курильщика" может быть возможен.

Сам «парадокс курения» был впервые выявлен в 1995 году, когда результаты исследований показали, что смертность после инсульта и инфаркта миокарда была выше среди некурящих людей [Hussein, 2017]. Данный феномен объясняли наличием у курящих людей высокого порога чувствительности для возникновения воспалительной реакции. Однако спустя время положительные последствия курения были подвергнуты сомнению, поскольку выборку курящих людей составляли как активные курильщики, так и бросившие курить.

Данный «парадокс курения» был выявлен и во время пандемии COVID-19 [Korzeniowska, 2021; Usman, 2021]. Относительно влияния табакокурения на течение коронавирусной инфекции были выдвинуты две точки зрения. Одна из них включала в себя предположения о том, что курение защищает от заражения. Вторая точка зрения опровергала первую и приводила пример неблагоприятного

течения заболевания у курильщиков. Среди защитных свойств курения против COVID-19 упоминали особый ответ иммунной системы, в результате которого не возникало синдрома «цитокинового шторма», что уменьшало вероятность тяжелых последствий COVID-19 для организма. Полученные данные согласуются с мнением активных курильщиков, которые считают, что курение поддерживает их иммунную систему на определенном уровне и вырабатывает защиту от респираторных заболеваний.

Представители противоположной точки зрения приводили данные, говорящие о том, что курящие люди более подвержены возможности заболеть COVID-19, поскольку сигарета может быть использована несколькими курильщиками, курение увеличивает частоту контактов губ и рук человека.

На данный момент не существует единого подхода к изучению проблемы табакокурения. Исследования темы курения подразделяются на три уровня [Решетко, Багратиони, 2015]:

- Макроуровень – исследования влияния СМИ, общественных организаций, политики государств на распространение курения;
- Микроуровень – исследования характеристик ближайшего окружения, особенностей межличностного взаимодействия между людьми;
- Личностный – индивидуально-личностные особенности человека.

Проблема табакокурения наиболее часто рассматривается, затрагивая только один уровень изучения. При исследовании «парадокса курения» при COVID-19 была рассмотрена только медицинская точка зрения, в то время как представляет интерес психологическое отношение к своему здоровью, COVID-19 и курению у пациента, его межличностные отношения с окружающими и их влияние на формирование отношения человека к заболеванию. Таким образом, существует необходимость реализации комплексного подхода к изучению проблемы табакокурения в условиях пандемии COVID-19.

Библиографический список

1. ВОЗ начинает годовую кампанию, чтобы помочь 100 миллионам человек отказаться от табака. 08.12.2020. URL: <https://www.who.int/ru/news/item/08-12-2020-who-launches-year-long-campaign-to-help-100-million-people-quit-tobacco>.
2. Решетко С.А., Багратиони К.А. Современное состояние психологических исследований проблемы табакокурения // Мир психологии. 2015. №2 (82).
3. Hospital Healthcare Europe. Are smokers protected from COVID-19? 29.05.2020. URL: https://hospitalhealthcare.com/covid-19/are-smokers-protected-from-covid-19/?fbclid=IwAR0JmsHRIH8Sr-XDqAsrbhbz6PpBEYm_bnGOcewqw29cY-BaFleVKsXRdKA.
4. Hussein H.M., Niemann N., Parker E.D. et al. Searching for the smoker's paradox in acute stroke patients treated with intravenous thrombolysis. *Nicotine Tob. Res.* 2017. Vol. 19. P. 871–876.

5. Korzeniowska A, Ręka G, Bilska M, Pieciewicz-Szczęсна H. The smoker's paradox during the COVID-19 pandemic? The influence of smoking and vaping on the incidence and course of SARS-CoV-2 virus infection as well as possibility of using nicotine in the treatment of COVID-19. *Przeegl Epidemiol.* 2021. Vol. 75(1). PP. 27-44.

6. Usman M.S., Siddiqi T.J., Khan M.S. et al. Is there a smoker's paradox in COVID-19? *BMJ Evidence - Based Medicine* 2021. Vol. 26. PP. 279–284.

Сальцына А.М.

АУТОДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ

Аннотация

В статье анализируется аутодеструктивное поведение подростков, крайней формой которого является суицид. Определяются ведущие мотивы суицидального поведения и причины суицидальной предрасположенности подростков. Определяются группы риска подростков с суицидальными тенденциями.

Ключевые слова

Подростки, аутоагрессия, аутодеструктивное поведение, суицид.

Annotation

This article analyzes teenage self-destructive behavior. Extreme stage of self-destructive behavior is suicide. This article also defines main motives of suicidal behavior, causes of teenage suicidal predisposition and defines teenage risk groups with suicidal tendencies.

Key words

auto-aggression, self-destructive behavior, suicide.

Аутоагрессия как феномен, привлекает внимание специалистов разных областей знания - психиатров, психологов, социологов, педагогов, журналистов и др. Особую озабоченность вызывает постоянно растущая частота аутоагрессивных действий у подростков. Термин «аутоагрессия» в переводе с латинского обозначает «нападение на самого себя». Аутоагрессия — разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия по каким-либо причинам (преимущественно социальным - когда вызвавший агрессию объект недостижим, слишком силен - так или иначе неуязвим) не могут быть обращены на раздражающий объект и направляются человеком на самого себя. [11, с. 73] Данный тип отклоняющегося поведения также называют аутодеструктивным, что является патологическим вариантом реакции при стрессе и угрозе дезадаптации.

За последние годы частота аутоагрессивных действий в молодежной среде заметно возросла. При этом достоверные данные по распространённости аутоагрессивного, и в том числе суицидального поведения подростков практически отсутствуют. Ежегодные сборники информации о статистических

данных причин смертности в России основаны на медицинских свидетельствах, составляемых врачами в отношении заболеваний, несчастных случаев, убийств и самоубийств и другого внешнего воздействия, без уточнения их случайного или преднамеренного характера. Также, часть завершенных суицидов может расцениваться как смерть по неосторожности, в результате несчастного случая.

В 2019 г., по данным Росстата, общий коэффициент смертности по причине самоубийства для всех возрастов, рассчитываемый на 100 тыс. населения, составил 12. [9] А незавершенные суицидальные попытки вообще не являются предметом статистических отчетов и по ним нет данных в правоохранительных органах. Также эти случаи не попадают в поле зрения психиатров, поскольку и подростки, и их родители стараются избегать обращения в государственные психиатрические учреждения.

С точки зрения современных психологических теорий, аутоагрессивное поведение является проекцией агрессии на собственную личность. Аутоагрессия проявляется в различных формах, в частности — в форме самоуничтожающего поведения (пьянство и алкоголизм, наркомания, суицидальное поведение, раскованное сексуальное поведение, рискованные виды спорта, провоцирующее поведение) и в форме самоповреждения и суицидального поведения. Вредные привычки могут рассматриваться и как причина, и как следствие социальной дезадаптации подростков, ведущие к различным формам аутоагрессивного поведения. [8, с. 34]

К «Рискованному поведению» [14], помимо экстремальных видов спорта, таких как, скейтбординг, сноубординг, парашютизм, скалолазание, спелеологию, триал, можно отнести и опасные физические упражнения и увлечения, построенные на большом количестве акробатических трюков, таких как зацепинг, рифрайдинг, трейнхоппинг, паркур. Малоподвижный образ жизни, ожирение и дефицит массы тела, интенсивное использование Интернета, увлечение видеоиграми, нарушение режима сна и отдыха, все это тоже представляет угрозу для жизни и здоровья подрастающего поколения. Все перечисленное выше является формами зависимого поведения, общим базовым смыслом которого является стремление получить новые ощущения, которые позволяют подросткам усилить чувство переживания полноты жизни через преодоление трудностей, и при этом их действия направлены на саморазрушение, в большинстве случаев они не осознают своих летальных намерений. Кроме того, рискованное поведение у подростков часто сочетается с приемом алкоголя и наркотических средств, что повышает суицидальный риск.

В основе таких опасных привычек, как злоупотребление алкоголем, не медицинское употребление наркотиков, игнорирование серьезных болезней, курение, переизбыток или строгое соблюдение различных диет, с целью похудеть, лежат те же психические силы, которые толкают человека к прыжку вниз с небоскреба.

Все чаще выявляются и такие формы самоповреждающего поведения как прижигание себя, нанесение самопорезов (cutting), расцарапывание, удары головой или кулаком об стену. Такие аутоагрессивные эпизоды могут возникать на фоне депрессивных переживаний. Таким образом подросток пытается преодолеть эмоциональное бесчувствие, избавиться от ощущения внутренней пустоты, утраты эмоций и чувств, и вернуть себе возможность чувствовать и действовать; либо справиться с тягостными витальными ощущениями, а самоповреждения уменьшают негативные эмоции, такие как тревога, подавленность, чувство вины, вызывающие напряжение. И в том и другом случае, подросток стремится восстановить контроль над своими переживаниями и действиями. Самоповреждения переключают его с душевных страданий на физическую боль, нанесение себе увечий становится способом, помогающим справиться со стрессом. Ведь когда человек испытывает сильную боль, его внимание переключается с тягостных переживаний. Поэтому такой способ быстро закрепляется и формирует аддикцию. Именно такого рода феномены наблюдаются у подростков, обратившихся за психологической помощью в связи с суицидальным поведением.

Крайней формой аутодеструктивного поведения является суицид. Самоубийство (суицид) – осознанное лишение человеком себя жизни. Самоубийство – чрезвычайный, трагический акт в жизнедеятельности человека, при котором травмирующие психику обстоятельства по своей силе превосходят даже самый сильный человеческий инстинкт – инстинкт самосохранения.

Самоубийства совершаются на фоне двух разновидностей остроконфликтных психических состояний - глубокой депрессии, обусловленной крушением основных личностных ценностей, утратой смысла жизни, субъективно трактуемой безвыходностью положения, или в результате внезапно возникшего аффекта, фрустрации, связанных с личностно-аварийной ситуацией.

Суицид может быть вызван и длительным накоплением отрицательных эмоций в крайне неблагоприятных условиях жизни. [7, с. 261]

В происхождении суицидального поведения основную роль играют факторы трех типов: индивидуальные, клинические и социальные (или средовые). Отечественные психиатры рассматривают суицидальное поведение как сложный биосоциальный феномен. [2,3]. Суицидальное поведение объединяет все проявления суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Выделяют 5 ведущих мотивов суицидального поведения [5, с.19]:

1. Протест, месть. «Протестные» формы суицидального поведения возникают в ситуации конфликта, когда объективное его звено враждебно или агрессивно по отношению к субъекту, а смысл в отрицательном воздействии на объективное звено. «Мечь» - конкретная форма протеста, нанесения ущерба враждебному окружению. Предполагается наличие высокой самооценки и

самоценности, активную или агрессивную позицию личности с механизмом трансформации гетероагрессии в аутоагрессию.

2. Избегание. Смысл - избегание непереносимой ситуации путем самоустранения.

3. Самонаказание – как протест внутри личности при своеобразном расширении «Я» интериоризации и сосуществовании 2х ролей: «Я – судьи» и «Я – подсудимого», уничтожение в себе врага.

4. «Отказ» – мотивом является отказ от существования, а целью - лишение себя жизни (в связи с потерей близкого человека, или в связи с неизлечимой тяжелой болезнью).

5. Призыв. Смысл этого мотива состоит в активации помощи извне с целью изменения ситуации. При этом позиция личности пассивна.

Амбрумовой А.Г., Бородиным С.В., Михлиным А.С. [1] была предпринята попытка классификации основных суицидальных мотивов, в числе которых выделялись следующие.

1) Лично-семейные:

- конфликты, к которым относят развод,
- болезнь, смерть близких (смерть одного из родителей, или родителей, или смерть значимого взрослого),
- одиночество, неудачная любовь,
- оскорбления и унижения со стороны окружающих,
- половая несостоятельность.

2) Состояния здоровья:

- психические заболевания,
- соматические заболевания,
- уродства.

3) Конфликты, связанные с антисоциальным поведением:

- опасения уголовной ответственности,
- боязнь иного наказания или позора.

4) Конфликты, связанные с работой или учебой (для подростка – конфликты с учителями).

5) Материально – бытовые трудности (безработица, алкоголизм, нищета и т.д.).

По степени вероятности различают демонстративное, аффективное и истинное суицидальное поведение. Эти обозначения хорошо отражают механизмы развития суицидального поведения. Демонстративные суицидальные действия привлекают внимание окружающих, часто носят шантажный характер с разыгрыванием театральных сцен, изображая самоубийство, совершаются с целью напугать, окружающих или вернуть утраченное внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятностей, и не содержат истинных антивитальных намерений. Как правило место таких демонстративных действий свидетельствует

о том, кому эта демонстрация адресована, если дома – родителям, в школе – учителям, на вечеринке – компании сверстников. Необходимо учитывать, что демонстративные действия могут стать роковыми вследствие неосторожности, неправильного расчета или иных случайностей. Поэтому важно тщательно анализировать все обстоятельства демонстративного поступка.

Аффективное (импульсивное) суицидальное поведение возникает на пике аффекта, и может растягиваться на часы и сутки. Под влиянием сильных негативных эмоций, таких как обида, гнев, восприятие действительности у человека «сужается», и он все воспринимает через призму своей душевной боли. В таком поведении может присутствовать демонстративность в той или иной степени.

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным, заранее подготовленным планом действий и включает в себя антивитальные намерения.

Подводя итог всему выше сказанному, родителям, педагогам, психологам, социальным работникам важно серьезно относиться к любым проявлениям суицидальных тенденций у подростков следующих групп риска:

- подростков с незавершенной попыткой суицида,
- подростков, имеющих опыт самоповреждающего поведения,
- подростков, имеющих в анамнезе случаи суицидального поведения, истинного и незавершенного в роду,
- подростков с суицидальными мыслями, намерениями,
- подростков, употребляющих алкоголь и психоактивные вещества, а также подростков, живущих в семьях злоупотребляющих алкоголем и наркотиками,
- подростков, проживающих ненормативные кризисы – развод родителей, утрата близкого значимого человека, насилие в семье,
- подростков с тяжелыми болезнями, в том числе подростков, проживающих в семьях с близкими, имеющими тяжелые хронические заболевания,
- подростков, страдающих аффективными расстройствами.

Последствия недостаточного внимания к детям дают о себе знать как подростковая преступность, рост наркомании, повседневная бессмысленная жестокость, материнство несовершеннолетних девочек.

И еще один индикатор кризисного состояния общества – это суицид, который с каждым годом все молодеет и растет. Следует задуматься, под каким жестким прессом живут подростки, если грубое слово учителя, очередной скандал, устроенный родителями, любовная или школьная неудача подводят к последней черте, за которой обрывается едва начавшаяся жизнь. [6, с.186]

Любое аутодеструктивное поведение подростка, особенно суицидальное – это крик о помощи, направленный ко взрослым, в котором ребенок, в такой форме вызывает о потребности в поддержке со стороны близких. Большинство незавершенных попыток суицида и актов самоповреждения совершается подростками в стенах родного дома, в каждом ребенке до последнего момента живет надежда, что его спасут. Поэтому определяющим фактором суицидальной

предрасположенности подростков является, прежде всего, родительское отношение.

Литература

1. Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. – М: Изд-во Академии МВД СССР, 1980.
2. Амбрумова А.Г. Диагностика суицидального поведения. – М., 1980
3. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. – М., 1978.
4. Бачериков Н. Е., Згонников П. Т. Клинические аспекты суицидологии // Клиническая психиатрия (Под ред. Н. Е. Бачерикова).— К.: Здоров'я, 1989. — С. 456—479.
5. Исаев Д.С., Шерстнев В.К. Психология суицидального поведения. Самарский Государственный Университет. Кафедра психологии. Методические рекомендации для студентов по спецкурсу «Суицидология». 2000. https://www.studmed.ru/view/isaev-ds-sherstnev-kv-psiologiya-suicidalnogo-povedeniya_0b96c110fb5.html
6. Козлов В.В. Психология кризиса. Монография – М.: Институт консультирования и системных решений, 2014. – 528 с.
7. Нагаев В.В. Основы судебно-психологической экспертизы: Учеб. Пособие для вузов. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: ЮНИТИДАНА, Закон и право, 2003. – 431 С.
8. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков. Методическое пособие под редакцией И. Соковни. 2002. – 115 С. <https://bookree.org/reader?file=812715&pg=1>
9. Россия в цифрах. <https://rosstat.gov.ru/folder/210/document/12993>
10. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. – М.: Генезис, 2012. – 288 с. – (Сказкотерапия: теория и практика).
11. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия: — М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 672 с.
12. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Родительско-детская девиантология. Монография./Н.П. Фетискин, В.В. Козлов - Астана: ЕАГИ, 2017. – 442с.
13. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. – 544 с.

14. Carli V., Hoven C. W., Wasserman C., Chiesa F., Guffanti G., Sarchiarone M., Apter A. и др. Новая группа подростков с «невидимым» риском психопатологии и суицидального поведения: находки исследования SEYLE // World Psychiatry 2014; 13 (1): 78–86. DOI: 10.1002/wps.20088 https://psychiatr.ru/files/magazines/2014_02_wpa_755.pdf

Сандалова А.В.

МЕСТО И РОЛЬ МЕТОДОВ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация:

В статье дан обзор основных этапов развития интегративной психологии. Показана взаимосвязь методов телесно - ориентированной психотерапии с ДМД (дыхание-музыка-движение) - основной психотехнологий интегративной психологии.

Ключевые слова:

интегративная психология, интегральная психология, телесно-ориентированная психотерапия, тело, дыхание, движение

Annotation:

The article provides an overview of the main stages of the development of integrative psychology. The interrelation of methods of body-oriented psychotherapy with DMD (breathing -music-movement), the main psychotechnologies of integrative psychology, is shown.

Keywords:

integrative psychology, integral psychology, body-oriented psychotherapy, body, breathing, movement

Введение

Тема целостности, создание и сохранение целого во всех сферах жизни человека становится краеугольным камнем в современном мире, полном неопределенности, кризисов, войн, природных катаклизмов, эпидемий и т.п. “Современный мир действительно претерпевает глобальные изменения в социально - экономическом плане” [Сандалова, 2021, с. 290].

Из-за эмоционального перенапряжения и утраты безопасности возникает “регрессия жизненного пространства,...которая может быть временной или необратимой”. В связи с чем “особенно актуальным становится интегративный подход к восприятию мира и человека и поиск новых форм управления собственной реальностью” [Сандалова, 2020, с. 342].

Такая же потребность в целостности и интеграции для восприятия существует и в пространстве знания, как продукте теоретического и практического осмысления человеком разных уровней и качеств реальности. Профессор В.В. Козлов пишет о современном положении дел в психологическом знании следующее: “идея консолидации множества областей, школ, направлений, уровней знаний о человеке в смысловом поле психологии является на сегодняшний день наиболее актуальной”. Вместе с тем он продолжает: “Одновременно мы убеждены, что понимание, оценку, использование частной научной парадигмы, психологической авторской или территориальной школы может дать только общая теория (“теория всего)” [Козлов, 2020, с. 29]. “Интегративная психология в этом смысле - это то, что указывает путь к “теории всего”[Козлов, 2020, с. 29].

Проблемы современного социума приводят к конфликту между объективной реальностью и индивидуальными потребностями человека. И как следствие - возникновение задач, которые приходится решать. Эти задачи связаны, в том числе, со “снижением уровня физического здоровья, снижение физической активности, особенно в детском возрасте, повышения стрессогенности окружающей среды” [Сандалова, 2020, с. 341]. Эти данные выводят на потребность исследовать телесный уровень человека и необходимость обратить особое внимание на психологические практики работы с телом.

Исходя из вышесказанного мы решили рассмотреть, проанализировать, оценить одно из направлений гуманистической парадигмы в психологии - телесно - ориентированную психотерапию - в рамках применения ее методов в интегративной психологии. Тем более, что именно телесно-ориентированная психотерапия в “ большей степени, чем другие направления психотерапии, придерживается холистического подхода... Существующие в настоящее время методы телесно-ориентированной психотерапии отвечают всем требованиям целостного подхода: для них человек — единое функционирующее целое, сплав тела и психики, в котором изменения в одной области сопровождаются изменениями в другой. Их объединяет стремление вернуть человеку ощущение целостности, научить его не только осознанию вытесненной информации, но и переживанию в настоящий момент единства тела и психики, целостности всего организма” [Карвасарский, 2019, с. 697-698].

Цель: изучить место и роль методов ТОТ в теории и практике интегративной психологии.

Исследовательские задачи:

- 9) Исследовать историю становления и развития интегративной психологии
- 10) Изучить основные теоретические положения и психотехники

интегративной психологии

11) Проанализировать место и роль техник телесной терапии в теории и практике интегративной психологии

Методология и методы исследования:

в качестве методов исследования были использованы теоретические методы интерпретации, осмысления и понимания; методы анализа и синтеза, конкретизации и обобщения; систематизация научной литературы и электронных источников. Методологической базой послужил системный подход и современные представления об интеграции.

Результаты:

В процессе исследования нами была выявлена тесная взаимосвязь между ТОТ и интегративной психологией. Методы ТОТ являются базовыми для построения основной психотехнологии интегративной психологии -ДМД (дыхание-музыка-движение), а тело, как база для работы в ТОП является также и основой «Я-материальное» (материального Эго) и первым шагом в возникновении самосознания и самоидентификации человека.

Дискуссия

Человек всегда стремился и стремится к совершенствованию, к познанию себя, к восстановлению связи со своей целостностью. Психология призвана помочь ему в этом. Понятия “целостный подход”, “целостная личность” использовался “давно и разными направлениями и школами психотерапии: от гештальт и гуманистической психотерапии до отечественных направлений (культурно-исторический, деятельностный подходы...)” [Козлов, электронный источник].

Привести человека к целостности способен процесс интеграции. Мы рассматриваем интеграцию также, как пишет об этом явлении и его влияние на процессы и человека профессор В.В. Козлов: “интеграция - сторона процесса развития, связанная с объединением в целое ранее разнородных частей и элементов. Процессы интеграции могут иметь место как в рамках уже сложившейся системы - и в этом случае они ведут к повышению целостности и организованности, так и при возникновении новой системы из ранее не связанных элементов” [Козлов, 2020, с. 33].

Но как может помочь психология, да и имеющиеся знания в целом, осмыслить целостность человеку, если сами состоят из разрозненных, а порой и, на первый взгляд, взаимоисключающих теорий?! “Психология никогда не была целостной, более того, начиная от Аристотеля и Платона психология всегда была ареной борьбы личностей, их принципов, гордыни, ограниченности и претензии на истинное видение. Ситуация за 2 тысячи лет не изменилась” [Козлов, 2021, с. 17].

В связи с этим естественно напрашивается вывод и об интеграции внутри знания, в частности внутри психологического знания. Тем более, “что мир - это не сложная комбинация дискретных объектов, а единая и неделимая сеть событий

и взаимосвязей” [Козлов, электронный источник]. И изначально в истории человечества человек воспринимался как целостная система. “Интегральный подход к природе человека свойствен всем основным религиозным конфессиям и йогическим учениям. Религиозные откровения Востока, Священные Писания православного христианства во всех деталях рассматривают материальную, психическую и духовную природу человека как единое целое” [Корнеев, 2011, с. 29].

“В европейской философии родоначальником интегративной психологии можно считать Иммануила Канта (1724-1804), который в своих философских трактатах высказал идею целостности природы человека, наметив иерархические уровни его психики” [Козлов, 2014, с. 19]. В начале XX века “философская антропология ... воскресила взгляды И. Канта, однако дала им новое, отвечающее духу времени, истолкование” [Козлов, 2014, с.19]. В это же время о необходимости интегрального подхода в психиатрии и медицине говорит Эрнст Кречмер, публикуя в 1921 году работу “Телосложение и характер” [Козлов, 2014, с. 19].

Понятие интеграции было введено в психологию Карлом Густавом Юнгом (1875-1961). “Под интеграцией он понимал следующее: осознание конфликта между фрагментами сознания и принятие конфликтующих сторон как равных по значимости” [Козлов, 2014, с. 63].

В середине XX в интегративный подход начинает внедряться в психотерапию. “Интегративную терапию начал развивать с середины 1960-х гг. немецкий психолог, теолог и философ Петцольд (Petzold H., род. в 1942 г.) вместе со своими сотрудниками. Интегративная терапия “расширяет принцип классической гештальт-терапии «здесь-и-сейчас» и одновременно временную перспективу, горизонты прошлого и будущего, учитывая при этом временной континуум, социальное и экологическое пространство в качестве контекста. Интегративная психотерапия по Петцольду направлена на то, чтобы воспринимать человека как нечто целое, и предлагает ему соответствующую терапию. Петцольд пытается объединить в интегративной терапии теорию и практику психоанализа, гештальт-терапии, психодрамы, телесно-ориентированной психотерапии и когнитивно-поведенческой психотерапии” [Карвасарский, 2000].

В дальнейшем термин, обозначающий принцип интеграции в психологическом знании немного видоизменился и расширился. Речь начинает идти уже не просто о терапии, а о психологии в целом. “Термин «интегральная психология» произошел от интегральной йоги, его ввел в обиход ученик Шри Ауробиндо Индра Сен в 1940-е гг. ” [Корнеев, 2011, с. 33]. “В 1970-е годы Харидас Чаудхури сформулировал основной постулат интегральной психологии в виде триады принципов: уникальности, взаимосвязанности и трансценденции, которые соответствуют личностной, межличностной и надличностной сферам человеческого опыта” [Жанаева, 2016, с. 126].

Современное пространство интегральной психологии связано с именем Кена Уилбера, который считается ее основателем. По мнению профессора В.В. Козлова именно в интегральной психологии К.Уилбера наиболее совершенно выражена идея интеграции на первый взгляд противоречащих друг другу подходов. В.В. Козлов пишет, что Кен Уилбер, “продолжая традицию И.Канта, Ф. Brentano, В. Дильтея и Карла Юнга, смог создать целостную картину эволюции человеческого сознания и описать многоуровневый спектр психической реальности” [Козлов, 3].

“Интегральный подход” К.Уилбер впервые представил в своей первой книге “Спектр сознания” (1973). Согласно этому подходу “различные школы философии, антропологии, психотерапии, как академические, так и духовные, понимаются не как конкурентные, взаимно исключаящие дисциплины, а как подходы, справедливые лишь в определенных частях полного “спектра сознания” [Козлов, 2010, с. 346; Козлов, 2017, с. 154; Козлов, 2010, с. (494)]. К.Уилбер в своей книге “Интегральная психология” (2004) пишет: “Подлинно интегральная психология должна включать в себя самые важные открытия и озарения из до-современных, современных, и постсовременных источников” [Уилбер, 2004, с. 10]. По его мнению, в вечной философии, которая является сутью великих мировых духовных традиций, “лежит представление, что реальность состоит из различных *уровней существования* — уровней бытия и познания, простирающихся от материи к телу, разуму, душе и духу. Каждый вышележащий уровень превосходит, но включает в себя все нижележащие, так что это концепция целых внутри целых внутри целых до бесконечности, восходящих от грязи к Божественности” [Уилбер, 2004, с. 10].

Написание “Интегральной психологии”, как пишет сам Уилбер, его вдохновило знакомство с книгой Густава Фехнера “Жизнь после смерти” (1835). Подход Фехнера в психологии сам Уилбер считал интегральным подходом: “подход Фехнера к психологии был разновидностью *интегрального подхода*: он стремился использовать методы эмпирического анализа и научного измерения не для того, чтобы отрицать душу и дух, но чтобы помочь пролить на них свет” [Уилбер, 2004, с. 5].

Интегральный подход вызвал большой резонанс в связи с чем Уилбер вместе с соратниками основал Институт интегральной психологии, который будет заниматься целостным познанием человека. “Они (создатели института - примечание автора) намерены развивать интегральные практики, которые позволят, ... не только изменить медицинскую практику, но и организовать ее по-новому и даже изменить систему ее финансирования. Появится возможность осмыслить опыт, полученный с помощью трансперсональных практик, в психологии, изучить его в медицине, найти объяснение в разных духовных традициях, которые, в свою очередь, могут быть рассмотрены в рамках интегральных исследований [Козлов, 2017, с. 162-163]

Школа интегративного подхода в психологии в России имеет свои богатые

истоки и своих последователей. Она основывается на “методологическом принципе целостности” [Козлов, 2014, с. 19]. “Еще С.Л. Рубинштейн и Б.Г. Ананьев считали, что основным для развития личности является принцип интеграции [Козлов, 2014, с. 20].

Большой вклад в развитие темы интеграции внес профессор В.С. Мерлин, основатель пермской психологической школы. В своей статье в 1980 году он пишет: “Секулярная тенденция нашего века - стремление к целостному, интегральному, междисциплинарному исследованию человеческой индивидуальности.... Решение любой практической задачи, относящейся к индивидуальности человека, возможно только тогда, когда мы учитываем все многообразие соматических, нервно - физиологических, общепсихологических и социально - психологических индивидуальных свойств в их взаимной связи” [Мерлин, 1980, с. 58-59]. Свою концепцию В.С. Мерлин определял как “интегральную теорию индивидуальности”, подчеркивая, что понятие индивидуальности интегрирует в себя всю совокупность свойств человека” [Александров, 2014, с. 353-354]. “Учение об ИИ (интегральной индивидуальности - пояснения автора) представляет собой вариант целостного подхода к человеку с позиции принципов общей теории систем” [Вяткин, Дорфман, 2017, с. 148]. Еще одним вкладом профессора В.С. Мерлина в развитие интегрального подхода является разработка методологии исследования человека как интегральной индивидуальности. Научные работы Б.Г. Ананьева и В.С. Мерлина послужили, как утверждает профессор В.В. Козлов, “мощным стимулом для развития интегративной психологии”.

Основоположником отечественной школы интегративной психологии по праву считается профессор В.В. Козлов. “В.В. Козлов – основатель научной школы интегративной психологии, признанный патриарх трансперсональной психологии в России, известный исследователь ресурсов сознания и личности” [Козлов, 2015, с. 206].

Развитие школы интегративной психологии началось в 90-х годах XX века с прикладной психологии, которая получила название “интенсивные интегративные психотехнологии” [Цит. по Козлову, 2014, с.20]. Профессор В.В. Козлов дает такое определение этому термину: “Под интегративными психотехнологиями (“психе” - душа, “технос” - умение, навык, мастерство, “логос” - понятие, учение) нами понимается совокупность концепций, методов, умений, навыков для достижения большей целостности и непротиворечивости личности, сознания, поведения и деятельности, развивающие интегративные способности личности” [Козлов, 2021, с. 162].

Стратегия интегративной психологии, по словам Профессора Козлова, заключается в “постижении природы человека через сопровождаемое критической рефлексией интегрирование, синтез различных традиций, подходов, логик, , диагностического и психотехнического инструментария, при сохранении их автономии в последующем развитии” [Козлов, 2007, с. 38 - 39].

Интегративная психология принимает на себя функцию метасистемы для всех остальных пяти парадигм психологии. Для того, чтобы корректно соотнести знания различных психологических теорий и, впоследствии, осуществить интеграцию психологического знания, требуется особая методология, о которой профессор В.А. Мазиллов пишет как о коммуникативной методологии, которая позволит “реально соотносить различные концепции и ...способствовать взаимопониманию в рамках научной психотерапии” [Цит. по Козлову, 2021, с. 58; Мазиллов, 2017, с. 366], а профессор Козлов называет данную методологию “шестой волной психологии” [Козлов, 2021, с. 57].

Предметом интегративной психологии В.В. Козлов называет “самораскрытие, самодвижение, саморазвитие, самораспаковывание индивидуального свободного сознания в континууме времени-пространства” [Козлов, 2021, с. 209].

Центральное место в методологии интегративной психологии занимает принцип целостности. Именно такой подход в психологии к личности человека необходим в современном мире, полном неопределенности и вызовов. Он дает возможность адекватной адаптации к сложным условиям среды через целостное восприятие действительности.

В теоретической части интегративной психологии профессор В.В. Козлов выделяет три уровня психической реальности: персона, интерперсона и трансперсона, которые “полностью охватывают феноменологию человеческой психики, начиная от физиологических и соматических до трансперсональной как в индивидуальной, так и в групповой формах” [Козлов, 2007, с. 41]. Каждая из систем состоит из трех классов компонентов: материальный, социальный и духовный.

В нашем исследовании нас будет интересовать уровень персоны. Он представлен тремя структурами: материальное Эго, социальное Эго, духовное Эго. “Центром “материального Эго” является образ своей телесности, телесность как таковая и отношение к телу” [Козлов, 2007, с. 179]. В связи с этим абсолютно логичным становится такой предмет изучения интегративной психологии, как соматические заболевания.

Почему так важно тело и телесность в жизни человека? Через телесность, через отношение к телу человек формирует первые чувства по отношению к себе. В силу того, что тело - “первичная, стержневая структура человеческого самосознания, то в основном на базовых отношениях к телесности формируются все другие конструкции Эго-идентификаций” [Козлов, 2007, с. 180]. Продолжением отношения к телу является отношение к личному пространству, вещам и предметам.

Почему именно этой структуре личности мы уделили особое внимание? Это связано с тем, что именно тело и телесные реакции являются предметом изучения и объектом воздействия телесно-ориентированной психотерапии. “Телесная психотерапия (телесно-ориентированная, соматическая терапия) -

направление психологии, ориентированное на осознание и «освобождение» тела, познание его биологических и социально обусловленных реакций, возврат к собственному телу и открытие в себе первичных импульсов, работу через изменения тела с состояниями сознания, достижение целостности в реагировании и проживании настоящего момента” [Юдина, 2013, с. 47].

Основоположителем психосоматики и телесно-ориентированной терапии является Вильгельм Райх (1897-1957), ученик З. Фрейда, который разработал концепцию характерного панциря и технику характерологического анализа. Райх полагал, что “к каждому пациенту следует подходить как к целостному организму, эмоциональные проблемы которого можно понять, лишь рассматривая его как цельное существо” [Фрейдджер, 1992].

Практическим методом работы в интегративной психологии является психотехнология, получившая название ДМД (дыхание-музыка-движение).

“ДМД представляет собой интегрированную психотехническую систему для формирования личности с высокой эмоциональной и интеллектуальной, деятельностной креативностью. ДМД - техника интеграции личности, его внутренней и внешней жизни, способ достижения внутренней свободы и осознанности” [Козлов, 2014, с. 378]. “Именно свобода оказывает в современном мире особое влияние на формирование ценностных ориентиров человека, влияет на его самоопределение и самоидентификацию” [Сандалова, 2021, с. 180].

В ДМД выделяют три направления работы: дыхание, музыкальная терапия и движение. Впервые в психотерапевтических целях глубокое и частое дыхание стал применять в работе с пациентами Вильгельм Райх. “Интенсивное дыхание, с точки зрения Райха, помогает активировать ранее неосознаваемые глубинные мышечные зажимы и сдерживаемые ими эмоции, а также способствуют эмоциональной и энергетической разрядке, освобождению от телесной “брони” и достижению физического расслабления” [Райх, 1999, с.25].

Райхианские техники, по утверждению профессора Козлова, заложили основы технологии работы с дыханием [Козлов, 2021, с. 17].

В ДМД используется так называемое связанное дыхание, которое позволяет человеку достичь расширенного состояния сознания (РСС). РСС “обладают замечательными психотерапевтическими и трансформационными возможностями. РСС характеризуется максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики, когда человек при помощи полного расслабления и осознанного связанного дыхания получает расширенные возможности для управления центральной и периферической нервными системами, когнитивными ресурсами, личностью, самосознанием, для работы с бессознательным материалом, организмом в целом” [Цит. по Козлову, 2019, с. 20-21]. “Связанное дыхание помогает войти в “поток” состояния и получить доступ к творческому ресурсу, помогая личности реализоваться. “Специальные настройки и осознанное использование связанного дыхания позволяют открыть доступ к эвристическому ресурсу и могут помочь личности реализоваться,

самоактуализироваться при помощи самого простого и доступного для человека инструмента – связанного дыхания” [Цит. по Козлову, 2019, с. 21].

Еще один аспект психотехнологии ДМД - это движение. Оно имеет непосредственное отношение к телесным практикам. По тому, как человек осуществляет движение можно выявить области напряжения в теле. Это будет видно по “осторожным, дискретным, неконгруэнтным движениям частей тела, мышечной скованности, сдержанности в самовыражении” [Козлов, 2010, с. 453]. Такие особенности движения связаны с наличием у человека “мышечного панциря”, открытого В.Райхом, и связанного с подавление чувств и желаний, в основном сексуального характера. Снятие мышечного напряжение позволяет высвободить большое количество энергии и устранить любые невротические симптомы. Человек из усталого, апатичного и неудовлетворенного становится более свободным искренним и открытым.

Для снятия мышечных зажимов сам Райх использовал энергизацию тела за счет активного дыхания и прямое воздействие на мышечные зажимы, а также взаимодействие с клиентом по обсуждению результатов терапии. Первый этап энергизации тела в ДМД осуществляется точно также, с помощью дыхания, особой его конфигурации - “связного дыхания”. Второй этап - воздействие на зажимы возможно осуществить спонтанно с помощью движения в музыкальном сопровождении.

В ДМД применяются различные виды спонтанного движения. С помощью “пластичного движения” человек способен проживать позитивно -окрашенные чувства, “импульсивное движение” позволяет “выгрузить” негативные эмоции и позволяет снимать у клиентов паттерны мышечных напряжений. Как пишет профессор Козлов: “ с помощью движения мы корректируем психическое состояние клиентов, “разрушаем” так называемый “характерный панцирь” (по В.Райху)” [Козлов, 2010, с. 452]. Таким образом импульсивное движение создает “возможности выгрузки негативных переживаний и уменьшение их влияния на нашу действительность с целью создания нового образа своей реальности, нового позитивного ... образа действительности” [Сандалова, 2021, с. 239].

На основании изложенного мы можем сделать вывод, что и в теоретической части интегративной психологии, где описывается структура личности человека, в которой базовым элементом является “материальное Эго”, представленное телом, и в практической части интегративной психологии - психотехнология ДМД, состоящая из 3-х составных частей: дыхании, музыкальном сопровождении и движении - телу и взаимодействию с ним уделяется первостепенное значение как базовому элементу, от которого идет дальнейшая работа с личностью “вглубь и вверх”. Все три обязательные компонента в работе с клиентом, которые выделял основоположник телесно - ориентированной психотерапии В. Райх - это дыхание, непосредственное воздействие на мышечные блоки и обсуждение результатов работы с пациентом (шеринг в ДМД), присутствуют в практической психотехнологии ДМД, создавая каркас

технологии и, в то же время, давая пространство для использования других психологических и духовных практик (настройка, визуализация, медитация, арт-терапия и тд), что соответствует интегративному подходу в целом.

Данное исследование на примере методов телесно-ориентированной психотерапии помогает лучше понять как использовать психологические практики разных направлений психологии в интегративной психологии. Дальнейшее изучение практик ТОП позволит углубить и систематизировать данные по работе с “Я-материальное” в рамках интегративной психологии .

Библиографический список

8. Вяткин Б.Д, Дорфман Л.Я. Теория интегральной индивидуальности В.С. Мерлина: история и современность// Образование и наука, т.19. - 2017. - № 2. - С.145-160. DOI :10.17853/1994-5639-2017-12-160-179
9. Козлов В.В. Интегративный подход в современной психотерапии и психологии. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <http://zi-kozlov.ru/articles/1126-inegrativeapproach>
10. Козлов В.В. Движение за развитие человеческого потенциала - Ярославль. - 2017.- 215 с.
11. Козлов В.В. Методология интегративной психологии. - Ярославль, МАПН, РПФ “Титул”, 2021 - 180 с.
12. Козлов В.В. Психология кризиса. Монография - М.: Институт консультирования и системных решений, 2014. - 528 с.
13. Козлов В.В. Трансперсональная психология: учебное пособие.- М.: Эксмо. - 2010. - 512с.
14. Козлов В.В. Основы трансперсональной психологии: учебник для вузов.- М.: Эксмо, 2010. - 512 (835) с.
15. Козлов В.В. Интеграция как категория психологии // Интеграция в психологии: теория, методология, практика: материалы III национальной научно-практической конференции с международным участием [15 июня 2020 г., Ярославль] / под науч. ред. доктора псих. наук, профессора В.А. Мазилова. - Ярославль: РИО ЯГПУ, 2020. - 279 с.
16. Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. - М.: Психотерапия, 2007. - 528 с.
17. Козлов В.В., Козлов Ю.А. Психотехнология ДМД: дыхание-музыка-движение. Теория и метод. Методическое пособие для ведущих семинары по ДМД - Ярославль, МАПН, РПФ “Титул”, 2021.-296с.
18. Козлов В. В.Психология дыхания, музыки и движения. – Изд. Третье дополненное и расширенное. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2019 – 196 с.
19. Корнеев С.С Интегральная психология – наука о свойствах и проявлениях универсального сознания человека //Психология и

педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2011. - № 23. - С. 28-36

20. Мазилев В.А. Методология психологической науки: История и современность. - Ярославль: РИО ЯГПУ, 2017. - 419 с.

21. Мерлин В.С. Проблемы интегрального исследования индивидуальности человека // Психологический журнал. - 1980.- № 1.- С. 59-71

22. Психофизиология: Учебник для вузов. 4-е изд. / Под ред. Ю. И. Александрова. — СПб.: Питер, 2014. — 464 с.

23. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. - 2. доп. и перераб. изд. - СПб. [и др.] : Питер, 2000. - 1019 с.

24. Райх В. Характероанализ: Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков / Перевод; Общ. ред. и вступ. ст А.В. Рассохина. - М.: Терра - Книжный клуб; Республика, 1999. - 464 с.

25. Сандалова А.В. Особенности жизненного пространства фрилансера // ЧФ: Социальный психолог. - 2021. - №1 (41). - С.286-313

26. Сандалова А.В. Найти свой топос: проблемы выбора места в жизни и жизненного пути// Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 21. / Под ред. В.В. Козлова. - Ярославль: МАПН, 2020. - С. 341-344

27. Сандалова А.В. Нейрографика как метод эстетического коучинга // Обмен знаниями в образовательном процессе / сборник научных трудов. Казань. - 2021. - С. 236-240 (350 с)

28. Сандалова А.В. Реализация принципа свободы в контексте свободной занятости // Вестник интегративной психологии// Журнал для психологов. Вып. 22./Под ред. В.В. Козлова. - Ярославль: МАПН, 2021. - С. 179 - 182

29. Уилбер К. Интегральная психология: Сознание, Дух, Психология, Терапия / К. Уилбер; Пер. с англ. под ред. А. Киселева. — М: ООО «Издательство АСТ» и др., 2004. — 412, [4] с.

30. Фрейдимен Дж., Фрейгер Р Личность и личностный рост. - М.: РОУ; Вып. 1, 1991. - 116 с.; Вып. 2, 1992. - 136 с.

31. Юдина И.И. Телесно-ориентированная психотерапия как метод психотерапевтической коррекции в работе с пациентами, страдающими депрессией // Современная терапия в психиатрии и неврологии. - 2013. - № 3-4. - С. 47-55

Санина М. В.

ВЛИЯНИЕ КОНТИНУАЛЬНОГО СОЦИАЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ, АДАПТАЦИЮ И РЕИНТЕГРАЦИЮ В ОБЩЕСТВО БЕЗДОМНЫХ ГРАЖДАН

Аннотация: в статье определены основные негативные последствия бездомности и пути конструктивного изменения отношения общества и властных структур к проблеме бездомности как ухудшающейся ситуации. Процесс психосоциальной адаптации бездомных граждан в общество будет более успешным при более глубоком изучении социальных характеристик, жизненных установок бездомного, морально-психологических потребностей с потребностями и интересами всего общества. Определение психологических особенностей психосоциальной адаптации бездомных граждан, способствующих и препятствующих их социальной адаптации.

Ключевые слова: континуальный социальный процесс, социализация, адаптация и реинтеграция в общество, бездомные граждане, психосоциальная адаптация.

Abstract: the article identifies the main negative consequences of homelessness and ways to constructively change the attitude of society and government structures to the problem of homelessness as a deteriorating situation. The process of psychosocial adaptation of homeless citizens to society will be more successful with a deeper study of the social characteristics, life attitudes of the homeless, moral and psychological needs with the needs and interests of the whole society. Determination of psychological features of psychosocial adaptation of homeless citizens, contributing to and hindering their social adaptation.

Keywords: continuous social process, socialization, adaptation and reintegration into society, homeless citizens, psychosocial adaptation.

Введение

Актуальность исследования обусловлена высокой практической значимостью, определяемой масштабами бездомности, заключается в распространенности бездомности и длительных сроков жизни в статусе бездомного в обществе. Проблема бездомности является острой социальной проблемой в современном обществе, т.ч. и из-за отсутствия статистических данных об общей численности бездомных граждан со стороны государственных органов.

Бездомные представляют собой одну из наиболее дискриминируемых социальных групп населения. Об этом говорит тот факт, что в большинстве нормативно - правовых актов, регулирующих отношения практически во всех сферах общественной жизни и человеческой деятельности, бездомные не упоминаются ни как субъект правоотношений, ни как объект заботы государства.

Проблема бродяжничества стала рассматриваться недавно, в советское время проблема бродяжничества рассматривалась только юридическими науками. Исследования были связаны с изучением социально – экономических причин явления, а само бродяжничество рассматривалось как девиантное поведение.

Бездомность является социальной проблемой, имеющей негативные последствия, как для самих бездомных, так и для других людей и для общества в целом. Без конструктивного изменения отношения общества и властных структур к проблеме бездомности ситуация будет только ухудшаться. Государственная поддержка бездомных в современных социально-экономических условиях является одной из важнейших. Процесс психосоциальной адаптации бездомных граждан в общество будет более успешным при более глубоком изучении социальных характеристик, жизненных установок бездомного, морально-психологических потребностей с потребностями и интересами всего общества.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть теоретико-методологическую проблему психосоциальной адаптации индивидов без определенного места жительства;
- 2) выявить особенности психосоциальной адаптации индивидов без определенного места жительства;
- 3) определить возрастные различия психосоциальной адаптации индивидов без определенного места жительства;
- 4) установить половые различия психосоциальной адаптации индивидов без определенного места жительства;
- 5) обосновать структуру характеристик психосоциальной адаптации индивидов без определенного места жительства.

Теоретической базой исследования послужили труды отечественных и зарубежных социологов, философов в частности работы, Э. Дюркгейма, Р. Мертона, Э. Фромма о структуре и переустройстве общества, об анатомии как причине отклоняющегося поведения. Теоретические исследования З. Баумана, Ф. Гваттари, Ж. Делеза, Ж. Аттали, Э. Тоффера о культурных, ценностных изменениях в сознании современного человека, приводящих его к кочевому, бродячему образу жизни.

С методологических позиций как континуальный социальный процесс рассматриваются процессы социализации, адаптации, и реинтеграции в общество бездомных граждан.

Целью исследования является определение психологических особенностей психосоциальной адаптации индивидов без определенного места жительства, способствующих и препятствующих их социальной адаптации.

Основное содержание.

Ценность проявлений личности как индивидуальности в связи с развитием социальных систем значительно возрастает [\[1, с. 86\]](#). Процесс принятия

индивидуальности каждой личности, ее творческого проявления, которые являются социально значимым компонентом социального общества, дает возможность судить о развитии общества.

Любое становление человека как личности в социальной среде протекает со сложностями и противоречиями. Разносторонне развитая личность имеет достаточно трудный путь своего развития.

Экономические и социальные ситуации влияют на личность наличием стрессогенных факторов, часто имеют чрезвычайно напряженный характер и достигают иногда критического состояния. Проблема адаптации человека имеет достаточно важное значение на различных этапах жизненного цикла в связи с осуществлением процесса оптимизации взаимодействия личности и социальной среды.

Понятие адаптация в психологической науке имеет разнообразную трактовку, что обусловлено многообразием взглядов на этот феномен [2; 3; 4]. В большинстве случаев процесс адаптации в исследованиях рассматривается в виде приспособительных механизмов в ненормативных и экстремальных ситуациях [5, с. 6], способствующих психическому напряжению и стрессу.

Взаимодействие и взаимовлияние врожденных и приобретенных факторов дает возможность каждой личности проявлять многообразие моделей поведения в каждом конкретном случае [6, с. 284].

Ж. Годфруа считает, что в каждом из нас существует сильная потребность в самоуважении, заставляющая нас стремиться к положительной оценке себя или своим действия [8, с. 39]. При этом, если другие, которые одобряют наши эмоции, чувства, мысли и поведение лишь при том условии, что они соответствуют их собственным, то очень вероятно, что личность будет скрывать свои истинные мысли и чувства, демонстрируя вместо этого, те которые получают одобрение окружающих. В результате личность будет все меньше оставаться собой, это приведет к разладу между реальным «Я», формируемым средой, и той частью психики, от которой мы вынуждены отказаться, что станет источником тревоги.

По мнению Козлова В.В., действительность переживается личностью и группой через такие формы уподобления, отождествления себя с другими людьми и явлениями, как непосредственное эмоциональное вчувствование, идентификация, эмоциональное заражение, объединение различных явлений через сопричастие, а не через выявление логических противоречий и различий между объектами по тем или иным существенным признакам [10, с. 89].

Возникшие социальные проблемы являются испытанием личности на укорененность, интроецированность каких-то важных установок. Как считает Козлов В.В., кризис — всегда вызов для личности. Кризисное состояние — это также и разрушение всего внешнего, неукоренного, всего, что сидит в человеке неглубоко. И одновременно это проявление внутреннего, укорененного, действительно личного. Разрушение внешнего и проявление внутреннего важно прежде всего для истинного созревания личности, становления человеком. Все

внешнее выходит наружу в процессе кризиса и происходит соприкосновение с истинной экзистенциальной глубиной человеческого существования [10, с. 142].

Психосоциальная адаптация выражается в гомеостатическом равновесии личности с требованиями внешнего окружения (среды) и это имеет непосредственное влияние на модель психосоциальной адаптации.

В психоаналитическом направлении в зависимости от локализации источника нарушения равновесия рассматривают *две модели процесса адаптации*. В самой обобщённой форме первую можно описать формулой *фрустрация → тревога → защитные реакции*, вторую – *конфликт → тревога → защитные реакции* [13].

Степень адаптированности личности определяется характером её эмоционального самочувствия, что способствует выделению двух уровней адаптации: адаптированность, которая характеризуется отсутствием у личности тревоги, и неадаптированность – характеризующаяся проявлением состояния тревоги.

К сторонникам первой модели процесса психосоциальной адаптации можно отнести и А.А. Налчаджяна [12], который предлагает схожую, но несколько модифицированную, схему: *стрессор (фрустратор) □ проблемная ситуация □ тревога □ защитная реакция*.

В связи с этим А.А. Налчаджян предлагает два способа достижения состояния адаптированности путем преобразования и фактического устранения проблемной ситуации и путем сохранения проблемной ситуации.

К сторонникам второй модели можно отнести представителей когнитивной психологии и описывают ее формулой: *конфликт → угроза → реакция приспособления*. Если в процессе информационного взаимодействия личность сталкивается с информацией, противоречащей имеющимся у нее представлениям, возникает когнитивный диссонанс, который не только переживается как состояние дискомфорта (угроза), но и побуждает предпринимать действия, приводящие к его уменьшению (достижению консонанса). Приспособление к ситуации (уменьшение или устранение) диссонанса достигается за счет изменения поведенческих когнитивных элементов, когнитивных элементов окружающей среды или добавления новых когнитивных элементов.

Процесс адаптации можно представить в виде следующей обобщенной схемы: *воздействие, нарушающее равновесие → эмоциональная реакция → реакция приспособления: поведение, направленное на изменение ситуации, или уход из нее; изменение отношения к ситуации; изменение отношения к себе и/или окружающим*.

По мнению К. Изарда [9], на ситуацию нарушения гомеостаза индивид может отвечать не только тревогой, но и целым спектром эмоциональных реакций или комплексом аффектов. На любое воздействие

психика отвечает комплексом реакций, с помощью которых отражаются физические, химические и другие свойства предметов и явлений окружающего мира. О психологической значимости этого воздействия на организм человека, его отношении к собственному поведению, к самому себе и окружающим позволяют судить *эмоции*.

По убеждению К. Изарда [9] – эмоция является способом адаптации в жизни высокоорганизованного социального организма. Эмоция понимается как переживательно–мотивационный процесс, возникающий на основе индивидуальных процессов и взаимоотношений субъекта с окружающей средой. Эмоции играют важную роль в организации, мотивации и подкреплении поведения.

Когнитивная оценка ситуации может быть ошибочной или может быть искажена в целях модификации эмоционального переживания, что может вызывать включение защитных механизмов в схему когнитивно–эмоционального функционирования.

Последовательное искажение когнитивной и аффективной составляющих образа реальной ситуации с целью ослабления эмоционального напряжения, угрожающего индивиду в случае, если бы ситуация была отражена в предельно возможном для него соответствии с реальностью будет способствовать проявлением им психологической защиты.

Использование комплекса защит при отсутствии возможности изменения среды не дает ожидаемого гомеостатического эффекта, адаптивный процесс сосредоточивается на внутриличностных изменениях. Межличностные взаимодействия человека неоднозначно оцениваются как определяющий фактор личностного развития и адаптации.

В процессе адаптации к социальному окружению изменяется не только внешний, но и внутренний мир человека: появляются новые знания и представления о себе, своем поведении и окружающих людях. Изменения личности, меняют уровень ее притязаний, образ «Я», «Я-концепция», возникают, новые переживания себя в сравнении с другими.

Осознание несоответствия между Я-концепцией и опытом может послужить предпосылкой дезадаптации. Несогласованность не осознается индивидом, он потенциально уязвим тревожностью, угрозой и дезорганизацией.

Состояние же удовлетворенности результатом процесса адаптации можно назвать адаптивностью, которая определяет уровень фактического приспособления человека, уровень его социального статуса и ощущение удовлетворенности или неудовлетворенности собой, окружающими и своей жизнью, степень реализации внутреннего личностного потенциала, степень интеграции личности и среды, эмоциональное самочувствие личности.

В противоположность феномена адаптации (адаптивности) рассмотрим дезадаптацию (дезадаптивность) в психосоциальном подходе, в котором выделяют три основные разновидности дезадаптивности личности [7]:

а) устойчивая ситуативная дезадаптивность (личность не находит путей и средств адаптации в определенных социальных ситуациях);

б) временная дезадаптивность (устраняется с помощью адекватных адаптивных мероприятий, социальных и внутриспсихических действий);

в) общая устойчивая дезадаптивность (состояние фрустрированности, наличие которого активизирует становление патологических защитных механизмов).

Дезадаптация личности есть процесс, приводящий к противоположным адаптации результатам – нарушению гомеостатического равновесия личности и среды, нарушению личностной целостности и устойчивости и отличающийся шаблонной стереотипизацией и ригидностью как в динамике личностных характеристик, так и способов взаимодействия со средой.

Успешность процесса адаптации зависит от целого ряда психологических характеристик, которые в совокупности являются основой для сбалансированного взаимодействия личности и среды, что позволяет квалифицировать ее как адаптивную или дезадаптивную.

Адаптивная личность характеризуется эмоциональной стабильностью; чувством внутреннего и внешнего психологического комфорта; ощущением удовлетворенности собой, окружающими и своей жизнью; позитивным образом «Я»; обладанием психических механизмов и форм поведения, необходимых для разрешения длительных внутриличностных и межличностных конфликтов; адекватностью внутреннего и внешнего контроля на основе развитых навыков перцепции, рефлексии и саморефлексии, способностью к самоизменениям, самостоятельностью и независимостью, принятием норм и требований социума.

Дезадаптивная личность характеризуется эмоциональной нестабильностью; чувством внутреннего и внешнего психологического дискомфорта; ощущением неудовлетворенности собой, окружающими и своей жизнью; негативным образом «Я»; переживанием длительных внутриличностных и межличностных конфликтов и отсутствием психических механизмов и форм поведения, необходимых для их разрешения; неадекватностью внутреннего и внешнего контроля вследствие недостаточных навыков перцепции, рефлексии и саморефлексии, неспособностью к самоизменениям, зависимостью и конформизмом или чрезмерным доминированием.

Адаптация направлена на сохранение структуры, свойственной данной системе и поддержания ее основных процессов. Управление и регулирование процессом адаптации осуществляется через негативную и позитивную обратную связь. При этом негативная обратная связь нужна для поддержания

динамического равновесия и выживания, а позитивная для изменения структуры и достижения цели.

К.Изард [9] считал, что личность — это сложная организация шести систем: гомеостатической, эмоциональной, перцептивной, когнитивной, моторной и системы побуждений. Каждая система имеет определенную степень автономности или независимости, но все они соотнесены между собой. Наиболее важными для функционирования личности и для социального взаимодействия являются четыре системы: эмоциональная, перцептивная, когнитивная и моторная. Эти четыре системы совместно формируют основу уникального человеческого поведения. Продуктивность человека является производной гармоничного взаимодействия этих четырех систем. Неэффективное же поведение и дезадаптация есть результат нарушения или неправильного осуществления системного взаимодействия.

Каждой личности присущи органические и неорганические влечения. Первые — это голод, борьба, бегство и сексуальность, которые обеспечивают выживание. А ко вторым относятся влечения, обусловленные характером и проявляются у каждой личности по-разному — стремление к свободе, деструктивность, асоциальное поведение, бродяжничество, нарциссизм, садизм или мазохизм. Неорганические влечения не вызываются органическими потребностями индивида и не служат удовлетворению этих потребностей.

Э. Фромм считает, что деструктивность и жестокость — это не инстинктивные влечения, а страсти, которые корнями уходят в целостную структуру человеческого бытия. Они относятся к разряду тех возможностей, которые придают жизни смысл; их нет и не может быть у животного, ибо они по природе своей коренятся в «человеческой сущности» [14, с. 127].

Характер определяет поведение и та или иная черта характера (например деструктивность) определяет поведение личности. К. Леонгард указывает на тот факт, что людей отличают друг от друга не только врожденные индивидуальные черты, но и также разница в развитии, связанная с течением жизни [11].

Не маловажную роль в этом имеют и врожденные качества личности, ее эмотивность, импульсивность, застревание, тревожность, лабильность и иное. Экзистенциальные противоречия в человеке постоянно приводят к нарушению его внутреннего равновесия. Экзистенциальный конфликт человека создает определенные психические потребности, которые у всех людей одинаковые [14, с. 345].

Классификацию экзистенциальных потребностей Э. Фромм провел в книге «Здоровое общество». В этой работе Э. Фромм называет 5 экзистенциальных потребностей: 1 в приязнанности, соотнесенности, 2 в трансценденции, 3 в обрастании корнями, 4 в чувстве идентификации, 5 в системе координат и объекте почитания [15, с. 25-30].

Когда человек осознает, что он живет в мире, в котором он бессилен что-то изменить, его охватывает отчаяние. К. Гроос считает, что у человека есть стремление к познанию, но еще сильнее есть стремление к осуществлению действий [16, с. 497]. Дееспособность означает, что человек активен, что не только другие действуют на него, но и он сам действует на других людей.

К девиантному поведению также относится и социальный паразитизм. Социальный паразитизм подразумевает под собой факт проживания личности в асоциальных условиях, путем извлечения нетрудовых доходов, уклонения от общественно полезного труда, тунеядства, бродяжничества, попрошайничества и т.д. Социальное явление как паразитизм в основном является следствием низкой духовной культуры социума и отдельных его групп.

Причинами деструктивного поведения являются практические и вербальные проявления индивида, направленные на разрушение чего-либо. Такое поведение, как правило, является следствием защитной реакции на идентификацию с агрессором. Объектом деструктивного поведения чаще всего является коммуникация между людьми, собственное эмоциональное и физическое состояние и т.д. Субъект деструктивного поведения принимает опасность своим внутренним миром и защищается от нее, что является причиной отождествления себя с агрессивным окружением. Часто деструктивное поведение определяется как синонимическое девиантному поведению.

Органические и неорганические влечения личности, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в обществе нормам (стереотипам, образцам), влияют на склонность личности к бродяжничеству.

Эмоция может облегчать или затруднять адаптивное действие, но согласно принципу саморегуляции эмоций индивид может регулировать или контролировать свои эмоциональные состояния с помощью защитных механизмов.

Механизмы защиты разрешают конфликт между любой из основных эмоций или их комбинацией, требующей спонтанного выражения, и эмоцией страха, возникающей, когда опыт индивида или внешние обстоятельства грозят негативными последствиями такого выражения. Защитные механизмы обеспечивают его стабильность, предлагая различные образы реальности и косвенного выражения эмоций.

Чрезмерное же искажение реальности может привести к формированию реакций отклоняющихся от психической нормы. В итоге возникающая дезадаптация нарушает стабильность позитивного «образа Я» или приводит к психосоматическим расстройствам.

Таким образом, анализ и обобщение по проблеме психосоциальной адаптации личности дали возможность установить влияние континуального социального процесса на социализацию, адаптацию и реинтеграцию в общество бездомных граждан.

Уровень адаптации индивида зависит от того, сможет ли он разрешить указанные выше проблемы, в случае если они были блокированы благодаря воздействию среды. Системный подход к проблеме психологической адаптации может быть представлен в виде: воздействие стимула, требующее спонтанной эмоциональной реакции; комплексная цепь реакций, включенных в развитие эмоций, реальное или потенциальное действие; усилие (вторичный стимул) требующее сдерживание спонтанной эмоциональной реакции; образование механизма защиты; формирование позитивной (или негативной «Я-концепции») или психосоматического симптома.

Библиографический список

- 1 Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. / Н.А. Агаджанян. – М., 1983. – 176 с.
- 2 Адаптация осуждённых к среде в ИТУ. – Рязань: РВШ МВД СССР, 1981. – 92 с.
- 3 Алдашева А.А. Влияние исходной структуры личности на выбор индивидуальных стратегий адаптации к экстремальным условиям природной и социальной среды // Физиология экстремальных состояний и индивидуальная защита человека: Тез. докл. 2-й Всесоюзной конференции. – М.: МБФ, 1986. – С. 5 – 6.
- 4 Алдашева А.А. Особенности личностной адаптации в малых изолированных коллективах: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. – Л.: ЛГУ, 1984. – 18 с.
- 5 Алдашева А.А. Особенности личностной адаптации в малых изолированных коллективах: Дис. ...канд. психол. наук. – Л.: ЛГУ, 1984. – 220 с.
- 6 Алдашева А.А. Психологическая адаптация специалистов ВМФ к условиям деятельности: Автореф. дис. ...докт. психол. наук. – Бишкек, 1995. – 37 с.
- 7 Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. / Ф.Б. Березин. – Л: Наука, 1988. – 268с.
- 8 Годфруа, Ж. Что такое психология: В 2-х т. Т. 2: Пер. с франц. / Ж. Годфруа. — Москва: Мир, 1992.
- 9 Изард К. Эмоции человека. / К. Изард. – Изд-во Моск. ун-та, 1980.– 440 с.
- 10 Козлов, В.В. Работа с кризисной личностью. (Методическое пособие). / В.В. Козлов. – Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2007.
- 11 Леонгард, К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – К.: Выща шк. Головное изд-во, 1989. – 375 с.

12 Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). / А.А. Налчаджян – Ереван: Изд-во АН Арм. ССР, 1988. – 263 с.

13 Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа. / Ч. Айкрофт. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1995. – С. 3.

14 Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 390 с.

15 Фромм, Эрих Анатомия человеческой деструктивности / Эрих Фромм ; [пер. с нем. Э. Телятниковой]. — Москва : Издательство АСТ, 2018.

16 Fromm, E., 1955a: The Sane Society, New York, 1955 (Rinehart and Winston, Inc.) . – С. 25-30.

17 Groos K., 1899: Die Spiele der Menschen, Jena / Hildesheim, 1988/1973 (Gustav Fischer/Georg Olms); Engl.: The Play of Man, New York, 1901. – 497 с.

Симонов П.А.

ПРИМЕНЕНИЕ НЕЙРОГРАФИКИ КАК МЕТОДА ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В АНТИКРИЗИСНОЙ РАБОТЕ

Аннотация: Статья посвящена рассмотрению вопроса актуальности поиска новых технологий в антикризисной работе специалистов помогающих практик. Основное внимание уделено рассмотрению метода нейрографики, как нового направления в методологии интегративной школы отечественной психологии, эффективность которого может быть задействована в преодолении различных кризисных ситуаций.

Ключевые слова: нейрографика, кризис, психология, помогающие практики, интегративная психология, психотехнология

Abstract: The article is devoted to the consideration of the relevance of the search for new technologies in the anti-crisis work of specialists helping practitioners. The main attention is paid to the consideration of the method of neurography as a new direction in the methodology of the integrative school of Russian psychology, the effectiveness of which can be used in overcoming various crisis situations.

Keywords: neurographics, crisis, psychology, helping practices, integrative psychology, psychotechnology

В современных реалиях, когда человек ежедневно сталкивается с целым рядом кризисов - от кризисных явлений в малых социальных общностях до цивилизационных кризисов общемирового масштаба, - которые, в свою очередь, могут наслаиваться на различные личные стрессовые ситуации и возрастные

кризисы личности, как никогда более важное значение получает развитие новых методик ускоренной антикризисной психологической помощи, направленных не только и не столько на преодоление самой кризисной ситуации, но и на поиск позитивных аспектов этой ситуации, определяющих ее как своеобразную точку роста и, возможно, служащую основой для определения пути дальнейшего развития. «С одной стороны, проживание кризиса позволяет достигать личностной зрелости, с другой – непринятие ситуации, ригидность поведения личности приводит к дисгармонии, невозможности развиваться и достигать самореализации» [Кутбиддинова, 2020, с. 105].

В своих размышлениях о психологической саморегуляции личности в условиях кризиса и неопределенности Р.А.Кутбиддинова указывает на ряд характерных черт современной действительности, таких как: негативная информация из средств массовых коммуникаций, неопределённость, изоляция, которые приводят к психологическим срывам, конфликтам в семьях, росту психического напряжения, увеличению числа лиц, страдающих зависимыми формами поведения и аутоагрессивными действиями. После длительной самоизоляции населения, вызванной пандемией Covid-19, практикующие психологи столкнулись с возросшим количеством клиентов с паническими атаками, семейными конфликтами, тревожными расстройствами, психосоматическими заболеваниями и т.д. Все это стало следствием длительной депривации и невозможности качественно самореализовываться в профессиональной деятельности, выполнять необходимые ежедневные действия, сниженной заработной платы и т.д. [Кутбиддинова, 2020, с.106].

В целом, полагаю будет весьма уместно привести здесь понимание кризисного состояния личности, данное В.В. Козловым в монографии «Психология кризиса»: «Под кризисным состоянием мы имеем в виду временную внешне ситуационно обусловленную или внутренне детерминированную дезинтеграцию личности. К внешним причинам относятся: утрата источника удовлетворения базовых человеческих потребностей (например, увольнение с работы, потеря жилища во время пожара, смерть любимого человека, вынужденная разлука со значимым другим). К внутренним причинам относятся физиологические или психологические изменения, возникающие, например, в пубертате, во время беременности, в менопаузе, в старости, при тяжелых болезнях, переутомлении, угрозе смерти» [Козлов, 2014, с. 10]. Немаловажным будет отметить, что в методологическом отношении личностный кризис обозначен как некая прерывность в линейной области эволюции личности как сложной системы [Козлов, 2014, с.10]. «Более того, любое кризисное явление – вызов трансформации и необходимый этап процессуально целостного развития такой системы» [Козлов, Новиков 2012, с.226].

Следуя за пониманием В.В. Козлова и раскрывая подход интегративной школы в отечественной психологии, Е.Н. Дьяченко указывает на целостное изучение личности как системы, элементы которой взаимосвязаны между собой

и взаимозависимы, где важна «коммуникативная методология, предполагающая механизмы идентификации, эмпатии и рефлексии» [Дьяченко, 2021, с.43]. Наименование «Интегративный» берет свое начало от латинского *integratio* – восстановление, *integer* – целое. При первом приближении, согласно теории В.В. Козлова, «понятие интеграции мы можем раскрыть как объединение каких-либо элементов в целое, взаимопроникновение, процесс взаимного сближения и образования взаимосвязей между компонентами определенной системы. Интегративные психотехнологии не уводят человека от материального мира, а повышают его адаптивность и эффективность в каждой конкретной жизненной ситуации. Интегративный подход предлагает не бороться с материальным миром (что мы всегда в той или иной степени делаем, порождая фрагментарность сознания), а принять его полностью, тем самым достигая целостности осознания. При этом усилия человека сосредоточены на осознании конфликтов и напряжений в своем сознании и путей их интеграции. Принцип целостности подразумевает понимание личности как чрезвычайно сложной, открытой, многоуровневой, самоорганизующейся системы, обладающей способностью поддерживать себя в состоянии динамического равновесия и производить новые структуры и новые формы организации. [Козлов, 2012, с. 135]. При достижении целостности внутренняя конфликтность исчезает сама собой, а человек осознает свое существование в целостности своего сознания. [Козлов, 2014, с. 61]. Интегративные психотехнологии позволяют человеку после краткого начального обучения работать полностью самостоятельно» [Козлов, 2014, с. 61].

Здесь важно отметить, что, несмотря на то, что существует дискуссионный на данный момент аспект смены эпох и перехода от концепции постмодерна к пониманию метамодерна, мы придерживаемся точки зрения, согласно которой, характеризующаяся крайней нестабильностью и неопределённостью новая эпоха метамодерна все же наступила и требует от нас кардинально нового подхода к поиску ответов на современные вызовы, которые, в свою очередь, являются порождением кризисных явлений переходного периода между эпохами.

Продолжая свои размышления о происходящих культурных и технологических трансформациях наступающей эпохи непрерывного обновления знаний, Е.Н. Дьяченко говорит о том, что «методологическая стратегия Р. Ван ден Аккера и Т. Вермюлена о наступившей эпохе метамодерна осмысливает сложные реальности и утверждает идею нового гештальта об осцилляции или идее маятниковой спирали, превращающее «или/или» и в принцип «и/и». Неупорядоченный хронотоп в эпоху Метамодерна приводит к увеличению творческой активности, к росту самодисциплины и к синтезу новых идей, что повышает значимость разработки нового инструментария и методологии для исследования и формирования феномена идентичности. Новый взгляд на взаимоотношение теории и практики предлагает интегративная теория

гуманитарного знания П. Пискарева, которая обладает развитым методологическим основанием и теоретическим инструментарием [Дьяченко, 2021, с 43].

Особое и весьма значимое место в указанной методологии отведено Нейрографике, как новому прогрессивному направлению интегративной психологии. По мнению автора метода П.М.Пискарева, «в настоящий момент Нейрографика может быть определена как метод графической экстериоризации репрезентаций с последующей обратной интериоризацией при использовании определенных графических приемов, свойственных методу Нейрографика» [Пискарев, 2016, с. 8]. В своих размышлениях о предпосылках формирования метода нейрографики, П.М. Пискарев говорит о стихийном зарождении рисования, как вида деятельности, наиболее вероятно берущего свое начало в доисторические времена от наскальной живописи. Автор полагает, что допустимо будет при этом предположить, что эти изображения отражали психические процессы людей, равно как и нынешние рисунки «неизвестного животного» (тест «РНЖ») отражают психику испытуемых. «В некотором смысле мы можем заключить: рисунок отражает психику человека и является фреймом, фиксированным «языком»; иллюстрация, созданная человеком, выступает, аналогично форме по Габричевскому, — следом «живого на мертвом». Метод использует графические приемы, заданные изначально и направленные на преобразование свободно сформированной репрезентации с помощью них. Затем происходит этап анализа полученного материала и последующее преобразование с целью принятия решения, формирование конечной репрезентации, ориентированной в будущее. В ходе работы руками (а изображения в большинстве своем создаются с помощью рук) задействует премоторную область коры больших полушарий, область более молодую, нежели лимбическая система. Премоторная кора включает в себе речевую функцию, а также функции гнозиса и праксиса» [Пискарев, 2016, с. 4].

Как подчеркивается О.А.Савельевой, рассматривающей нейрографику в разрезе проективных методик в контексте интегративной психологии, «в методе Нейрографика используются особые возможности творческого проявления аспектов осознания процесса рисования и самоанализа: непосредственность переживания чувств и взаимоотношений, наглядность стереотипов поведения и взаимодействия; процессуальность (изменчивость и непрерывность) как корневое качество любого человеческого опыта. Мы обращаемся к способности творчества быть моделью и метафорой человеческих отношений» [Савельева, 2016, с. 333].

Когда мы рассуждаем о возможных результатах, на которые направлено действие тех или иных методик, как правило, мы можем утверждать, что таким результатом может быть либо возрождение жизни человека в докризисном формате, и в этом смысле четко выражается целеполагание многих «терапевтических» методик, основной направленностью которых является

преодоление кризисной ситуации и стабилизация внутреннего состояния личности, либо результатом является кардинальное изменение личности, характерное совершенно новыми целями, осознанием наличия ресурсов для их достижения и активизированным желанием нахождения оптимального способа достижения этих целей.

Опираясь на логику предыдущих рассуждений, следует обратить внимание на такую существенную функцию нейрографики, как «потенцирование интеграции сложного комплекса аналитико-синтетических процессов посредством перевода активности в премоторную кору в процессе работы в ключе метода. Эта особенность крайне важна, так как в случае переживания ярких эмоций (аффектов) или неполноты внутренней репрезентации проблематики чаще всего активно работает лимбическая система, которая сопряжена с бессознательными и невербальными проявлениями человеческой психики» [Пискарев, 2016, с. 5].

Новация подхода к решению кризисных задач, стоящих перед личностью через активизацию творческого потенциала, несмотря на новизну и «молодость» метода, уже стало предметом ряда исследований, которые показали, что метод Нейрографика и, в частности, его составная часть – «алгоритм снятия ограничений (АСО) - является ресурсным инструментом для развития психического здоровья, позволяющим оптимизировать психические функции личности за счет развития творческого мышления, увеличения жизнестойкости и психологической уравновешенности. Процессуальность метода «Нейрографика» через творческое проявление аспектов осознания позволяет рассматривать сознание в целостности как активное, открытое, саморазвивающееся неструктурированное пространство, способное наполнять реальность смыслом, отношением и переживанием и тем самым улучшать психические функции личности» [Пискарев, 2020, с.4].

Актуальность применения метода в различных областях помогающих практик, направленных на проработку личных (индивидуальных) задач их решение, в том числе и в антикризисной работе, объясняется необходимостью поиска новых решений с опорой на осознанные в процессе творческого взаимодействия ресурсные переживания личности. В этом ключе, упомянутые исследования показали, что применение метода нейрографики «приводит рисующих в состояние удовлетворения, вызывает чувство удовольствия собой, когда эмоции и ценности гармонизируются, когда эмоциональный ряд соответствует ценностным ожиданиям. Прохождение по АСО, через внимание к себе, через самонаблюдение, обретается другое видение ситуации – здесь происходит углубление в архетипы нашей психики, закладывающей мощную энергию выживания коллективного бессознательного. Соприкосновение со своими архетипами, увеличивает количество сил, присутствующих в решении задачи» [Пискарев, 2020, с.4].

Подводя итог вышесказанному, мы можем смело предположить, что, являясь новым, совершенно обособленным методом, Нейрографика становится одним из популярных психологических инструментов интегративного подхода, позволяющим с помощью фигур, символов зайти в самую глубину человека – прикоснуться через уникальный опыт внутренних переживаний человека к духовному, и уже через духовное - силу Самости - решать мирские вопросы [Пискарев, 2020, с. 5]. Нейрографика являет собой инструмент, который обладая высокой эффективностью, несет в себе достаточно большой потенциал развития и обладает всеми теми преимуществами, за которые так высоко оценена, в частности, родственная по форме и задействованности творческого потенциала личности Арт-терапия. К таким преимуществам, обозначенным, в частности, Г.А. Кореповой при оценке интегративных методов и приемов в работе практического психолога, можно смело отнести: доступность всем и каждому, совершенное отсутствие противопоказаний, возможность через созданные образы легче выразить переживания, обнаружить истинную причину тревоги и посмотреть на проблему по-другому. Творчество, как указывает Г.А. Корепова, сближает, раскрепощает, особенно в случаях отчуждения, замкнутости, недоверия, обеспечивает личностное раскрытие, самовыражение и самопознание. В процессе творчества происходит такое интеллектуальное явление, как инсайт (озарение, прозрение, неожиданная разгадка и решение). И, самое главное – любое творческое занятие вызывает только положительные эмоции, преодолевает апатию, самосаботаж, безынициативность, мобилизует творческий потенциал, внутренние механизмы саморегуляции, поскольку только творческое выражение себя способно безболезненно вызвать в человеке сильнейшие созидательные чувства, привести к высвобождению эмоциональных импульсов [Корепова, 2020, с. 83].

На основании изложенного, мы полагаем, что с наступлением эпохи метамодерна на первый план выходит интегративный подход в помогающих практиках, предполагающий наличие в своем составе психотехнологий, повышающих адаптивность личности в условиях глобальных внешних и разноуровневых внутренних кризисных явлений.

Рассматриваемый нами метод нейрографики, задействующий широкий творческий потенциал личности, является весьма успешным в повышении адаптивности и эффективности человека в преодолении кризисных ситуаций.

С нашей точки зрения, большой перспективностью в антикризисной работе этот метод обладает:

с одной стороны, - за счет простоты и доступности, как в освоении со стороны специалистов помогающих практик, так и в последующем понимании со стороны клиентов;

с другой стороны - за счет задействования глубоких внутренних подсознательных резервов, позволяющих в процессе творческого проявления в рисовании, находить необходимые для преодоления кризисной ситуации

ресурсы, а также увидеть ранее не осознаваемые возможности выхода из кризиса.

Полагаем, что дальнейшие исследования в направлении применения и развития данного метода смогут не только подтвердить уже имеющиеся данные о его эффективности, но и укажут на возможность повышения эффективности других интегративных психотехнологий при их применении в сочетании с методом Нейрографики.

Литература

1. Дьяченко Е.Н. Формы и методы сопровождения кризисной личности // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2021. - № 4-11 (72). - С. 42-45
2. Козлов В.В. Системно-генетический и интегративный подход в психологической практике // [Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки](#). 2012. № 2 (20). С. 134-136.
3. Козлов, В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. – 180 с. – ISBN 978-5-6044075-3-0.
4. Козлов В.В. Психология кризиса / – Саратов. – 2014.
5. Козлов В.В., Новиков В.В. Интегративный подход в психологической практике // [Ярославский педагогический вестник](#). 2012. Т. 2. № 1. С. 226-231.
6. Корепова Г.А. Интегративные методы и приемы в работе практического психолога в школе // Дополнительное профессиональное образование педагогических кадров в контексте акмеологических идей, материалы международной электронной научно-практической конференции: в 4 т.. Государственное образовательное учреждение дополнительного педагогического образования "Донецкий республиканский институт дополнительного педагогического образования" - Донецк, - 2020. - С. 82-90
7. Кутбиддинова Р.А. Психологическая саморегуляция личности в условиях кризиса и неопределенности / Теоретические и прикладные проблемы науки о человеке и обществе: социальный, правовой, экономический аспекты - Петрозаводск, - 2020. - С. 105-126.
8. Пискарев П.М. Предпосылки формирования метода «Нейрографика»// Методология современной психологии. Сборник. Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского. - 2016. - С. 335-344
9. Пискарев П.М. Духовная сила нейрографики // Человеческий фактор: Социальный психолог. - 2020. - № 1 (39). - С. 406-411

10. Савельева О.А. Нейрографика как проективная методика диагностики, осознания и самоанализа психических состояний //Человеческий фактор: Социальный психолог. - 2018. - № 1 (35). - С. 330-337

11. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3.

12. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 390 с.

Сорокина Е.Н.

НЕЙРОГРАФИКА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ЖЕНЩИНЫ-МАТЕРИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ И ВЫСОКОМ УРОВНЕ СОЦИАЛЬНОЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Аннотация. Статья посвящена вопросу адаптивности личности женщины-матери к стрессовой нагрузке в условиях кризиса и неопределенности. Обосновывается соответствие нейрографики требованиям, предъявляемым к психотехникам при работе с кризисной личностью и описываются преимущества данного метода при работе с женщиной-матерью в актуальных условиях. В статье рассматриваются также интегративные потенциалы материнской идентификации для формирования психоэмоциональной устойчивости и эффективной саморегуляции женщины в условиях информационной нестабильности.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, кризисная ситуация, условия неопределенности, идентичность личности, саморегуляция, нейрографика, коучинг материнской сферы.

Annotation. The article is devoted to the issue of the adaptability of the mother's personality to a stressful load in a crisis and uncertainty. The compliance of neurographics with the requirements for psychotechnics when working with a crisis personality is substantiated and the advantages of this method when working with a woman-mother in actual conditions are described. The article also discusses the integrative potentials of maternal identification for the formation of psycho-emotional stability and effective self-regulation of a woman in conditions of information instability.

Key words: stress resistance, crisis, conditions of uncertainty, personal identity, self-regulation, neurographics, coaching of the maternal sphere.

В современных реалиях на значимое место выходит проблема стрессоустойчивости и адаптивности личности в условиях кризисных ситуаций и высокого уровня неопределенности. Кризисная ситуация в общем виде может быть определена как “перелом, переворот, решительная пора переходного состояния” [Даль, 1989, с.194] И мы видим, что в таком переходе на данный момент оказываются большинство политических и социальных институтов в глобальном масштабе, что неизбежно сказывается и на каждой отдельной личности в рамках общего глобального процесса.

В большинстве научных работ кризис рассматривается как состояние, порождаемое проблемой, уйти от которой нельзя, но и разрешить имеющимися средствами и способами невозможно. [Красовская, 2020, с. 344]

В настоящий момент мы видим, что целый каскад социальных, экономических, политических, бытовых проблем захватил все стран мира. Под влиянием глобального кризиса оказались абсолютное большинство людей из разных стран мира. Для кого-то кризис приобретает форму экстремальной ситуации, в которой существует реальная угроза жизни, теряется привычный образ жизни, имущество, разрываются родственные и дружеские связи, формируются экономические и социальные ограничения. Для кого-то кризис выражается не столько в внешней угрозе, сколько в конфликте внутриличностном: смыслов и ценностей, самоидентификации, а также в коммуникативном конфликте с близкими людьми, занимающими разную позицию относительно происходящих процессов. Все более очевидно, что текущий кризис происходит в условиях высокой неопределенности, где ситуация меняется ежедневно и человек оказывается перед лицом невозможности строить долгосрочные прогнозы или более-менее реалистичные планы своего будущего. Информационное пространство перестает отвечать требованиям достоверности и оказывает стрессогенное влияние, фактически постоянно поддерживая высокий уровень тревожности в обществе.

Условия неопределенности - это одна из генеральных черт актуального времени: пандемия, мировой социальный, гуманитарный, политический и экономический кризис, особенностью которого является глобальная взаимозависимость происходящих на разных уровнях процессов. Разворачивающиеся в 2022 году события неизбежно оказывают влияние на идентичность личности, создавая предпосылки к процессу ее пересмотра.

В периоды кризиса и неопределенности идентичность личности становится одной из ключевых характеристик, помогающих ориентироваться в изменяющихся условиях, поддерживать и выстраивать взаимоотношения с окружающим миром. [Красовская, 2020, с. 345.]

При этом З. Бауман в статье “Миграция и идентичности в глобализированном мире” показывает, что идентичность не является “окончательной” в любой момент нашей жизни, “всегда остается важная задача ее приспособления по той причине, что ни условия жизни, ни определенные

возможности, ни природа угроз не перестают постоянно изменяться” [Вауман, 2011, с.428].

Человек, переживающий кризис в условиях неопределенности испытывает потребность в нахождении внутренней опоры, идентичность оказывается здесь, по нашему представлению значимым компонентом и вектором интеграционного процесса. Кто я? В одночасье человек может терять в сложившихся условиях идентификационные опоры привычного социального, профессионального статуса, часто являющиеся базовым каркасом смыслообразования его жизни. В этих условиях оказывается жизненно важно находить более глубокие и неизменные смыслообразующие опоры идентификации.

В определенной мере материнство оказывается своего рода устойчивой интегрирующей осью идентификации женщины. При кардинальных изменениях в жизни, мать в любом случае остается матерью, имеет ценностную ось личности, направленную на возвращение и воспитание детей, заботу о них. Это дает ей силы, заставляет ее действовать, искать внутреннее равновесие, ибо материнский труд невозможно отложить, дети заставляют ее действовать, решать привычные рутинные вопросы в любых, даже кризисных условиях.

Вместе с тем, Н.В. Тарабрина отмечает, что, поскольку критические события связаны с ситуацией угрозы (на личностном или коллективном уровне), они требуют экстраординарных усилий по совладанию с последствиями воздействия [Тарабрина, 2001]. Подобное экстраординарное усилие требует большого ресурса сил от личности и заставляет ее обращаться к экзистенциальным смыслам происходящего и осмысливать свое место, свои смыслы, выборы и “пересобирать” собственную идентичность внутри этого происходящего. Мы хотим отметить также что особое значение получает развитие духовности, которую мы можем рассматривать как высший уровень человеческой саморегуляции, присущей зрелой личности и относящегося не к потребностям, а к бытийным (неранжируемым) ценностям личности. [Леонтьев, 2005, с. 19-20].

Предметом нашего изучения на протяжении многих лет является состояние женщины-матери, вопросы ее самоидентификации, аксиосферы, внутриличностного ресурса. Женщина-мать по нашим наблюдениям особенно чутка и уязвима к переживанию состояния неопределенности. В своей материнской роли женщина выполняет функцию передачи опыта поколений своим детям, формирует образ их будущего, занимается адаптацией ребенка к тому миру, в котором ему предстоит жить. Однако в условиях неопределенности у матерей резко повышается уровень эмоциональной лабильности, в особенности распространены оказываются переживания тревоги, страха за будущее свое и детей.

Сегодня мир меняется с такой скоростью и сталкивается с такими вызовами, которых не было ранее в силу общей глобализации процессов. Соответственно женщина-мать ощущает растерянность как опираться на опыт предков, которые жили в совершенно иначе организованном мире. Её тревожит как адаптировать

ребенка к миру с такой высокой долей неопределенности. Как отмечает Н.Г. Новак “при столкновении с кризисными событиями запускается процесс переживания - процесс осмысления происходящего с целью восстановления нарушенной вследствие кризисного события непрерывности связности и самоидентичности жизненного пути”. [Новак, 2020] При этом текущий момент представляется нам особенно трудным, поскольку кризис связан не с единичной ситуацией, но с глубиной смыслообразующих конструктов, определяющих вектор развития личности в условиях глобального пересмотра мироустройства, происходящего при этом в условиях информационной войны. Способность личности противостоять стрессогенным факторам связана с наличием необходимых для совладания с кризисной ситуацией внешних и внутренних ресурсов. [Новак, 2020] Одним из важнейших ресурсов оказывается навык саморегуляции.

О. А. Конопкин указывал на проявляющуюся тенденцию субъектного подхода к исследованию саморегуляции, связывая ее с задачей максимального раскрытия в человеке его активных деятельностных начал и творческого потенциала. Он рассматривал саморегуляцию как преодоление субъектом информационной неопределенности, отмечая, что структурно-функциональный дефект регуляторного процесса может существенно ограничить деятельностные возможности человека [Конопкин, 1995, с.8] Мы понимаем насколько высок сегодня аспект информационной неопределенности, хаос информационных пространств, постоянная бомбардировка противоречивыми информационными вбросами, большая доля которых носит характер дезинформации в рамках информационной войны. Безусловно, уровень тревоги в подобных условиях сильно повышается. Женщина-мать нуждается в простых и эффективных методах саморегуляции для поддержания ровного эмоционально-стабильного фона в семье, от чего зависит и благополучие ее детей. Эта задача оказывается достаточно непростой, ведь женщина в период материнства повышает свой уровень эмпатии, что позволяет ей лучше понимать потребности ребенка, но этот же феномен делает ее более подверженной влиянию того эмоционального поля, в котором она находится.

При этом В.И. Морсанова рассматривает осознанную саморегуляцию как специфический метаресурс достижения целей, с помощью которого мобилизуются остальные ресурсы – личностные, средовые, мотивационные, когнитивные, ценностные и т. д. [Морсанова, 2014, с. 42].

Безусловно, каждая женщина-мать имеет уникальный уровень ресурса, и в своей практике работы с женщинами-матерями мы отмечаем разнонаправленную динамику того как женщина-мать справляется с возросшим психоэмоциональным напряжением текущей кризисной ситуации. Мы поддерживаем представление И.В. Юровой о том, что “способность организовывать свою деятельность вопреки уже сложившимся установкам, формировать новые реакции, привычки, информационные фильтры – одна из

самых перспективных областей в исследованиях саморегуляции”. [Юрова, 2019, с. 218]

И как показывают интервью с матерями, прошедшие программы коучинга материнской сферы, женщины отмечают, что возрастает их внутренний локус контроля, они больше прислушиваются к интуиции, быстрее справляются с приступами тревоги, выстраивают работающие модели создания внутри семьи предсказуемой, опирающейся на те или иные семейные традиции и ритуалы обстановки. Если такие традиции и ритуалы не были сформированы ранее, они вводятся сейчас, возникают “утренние обнимашки”, обязательное чаепитие или прогулка перед сном и подобные ритуалы, дающие предсказуемость, уверенность, опору для всех членов семьи в ситуации неопределенности. Также эта группа мам отмечает, что уже сформированная в ходе материнского коучинга привычка к саморефлексии очень помогает наблюдать и лучше купировать свои эмоциональные реакции и реакции ребенка. Одним из наиболее эффективных и часто применяемых в данных условиях инструментов самопомощи женщины отмечают нейрографику.

С другой стороны, женщины, которые ранее не работали в рамках программ материнского коучинга, отмечают высокую степень подавленности, ощущение безнадежности, тревоги, растерянности. Привычное доминирование внешнего локуса контроля в условиях информационной войны, ухудшает психоэмоциональное состояние ощущением растерянности. Обращение к субъективному материнскому мифу формирует пессимистический взгляд на мир, на свое материнство, на будущее детей. Активизируются трансгенерационные сценарии, страхи, которые могут никак не быть связаны с текущей ситуацией в которой находится конкретная женщина-мать.

Фактически все мамы отмечают возросший уровень раздражительности, конфликтности, агрессивного поведения со стороны детей разного возраста. Соответственно женщине-матери приходится прикладывать большее количество усилий для гармонизации психоэмоционального фона внутри семьи. Женщина тратит больше сил и времени на разрешение конфликтов с ребенком и между детьми, но при этом мало чувствует результативность своего труда. Общий высокий фон тревожности в социальном поле продолжает влиять на детей, выражаясь в их нежелательном поведении, что зачастую создает у матери ощущение неудачи или безрезультатности ее усилий.

Безусловно, каждая женщина-мать справляется с возникшим кризисным состоянием по-своему, в соответствии со своими конституциональными особенностями, уровнем соматического ресурса, а для многих именно этот аспект оказывается осложнен постковидным восстановлением, либо тем, что женщина болеет или ухаживает за болеющими детьми и другими членами семьи. Как правило в этом случае вся нагрузка как организации быта, так и ухода за больными, и поддержания эмоционального равновесия в семье ложится именно на мать семейства, даже если она сама тоже болеет. Реакция на кризисную

ситуацию определяется и общим эмоциональным состоянием женщины-матери, сформированностью навыка заботы о себе, регулярной “эмоциональной гигиены”. В этом плане женщины, проходившие программы материнского коучинга оказываются более благополучными и стабильными эмоционально, сохраняя высокий уровень самооценки, направляя имеющийся ресурс на восстановления состояние, а не на самобичевание и самообвинение в случаях, когда возникают конфликтные ситуации с детьми, либо когда не удается быстро направить поведение ребенка в желаемое русло, либо когда мама сама сорвалась и не справилась со своим состоянием, не выполнила ту внутреннюю эталонную планку “прекрасной матери”, которую она для себя ставит.

Безусловно то как женщина-мать справляется с кризисным состоянием зависит не только от ее внутреннего ресурса, но и от уровня социального взаимодействия. Качество отношений с супругом, со старшим поколением семьи, качество привязанности, наработанные навыки позитивной коммуникации с ними и другими членами семьи оказывают значительное влияние на состояние матери и ее способность адаптироваться в состоянии неопределенности. Отношения становятся либо островком стабильности, либо усугубляют кризисные тенденции.

Еще одним значимым компонентом внутренней устойчивости оказывается позитивная самооценка самой женщины-матери, ее способность интегрировать в структуры своей личности разнообразный опыт. Обретение внутренней целостности с позитивным вектором самооценки, умение управлять своим мульти ролевым репертуаром делает личность женщины-матери более устойчивой в ситуации неопределенности и влияния кризиса. Так в сложившихся экономических условиях многие женщины, которые имели возможность посвятить себя материнству, оставаться дома с детьми, сегодня вынуждены выходить на работу. Это приводит не только к организационным изменениям быта в семье и большей нагрузки на женщину-мать, но и запускает череду сомнений, необходимость выборов, лежащих в области аксиосферы самой женщины. Остаюсь ли я хорошей матерью, если не могу быть постоянно рядом с детьми? С кем их оставлять и как это повлияет на них? Справлюсь ли я качественно с ролью специалиста, а не только мамы? Справлюсь ли я с совмещением профессиональной деятельности и материнством без ущерба для своих детей? Вопросов возникает много и ответы на них лежат в плоскости ценностно-смыслового универсума конкретной женщины-матери. И в этом случае опять же наработанный в материнском коучинге опыт саморефлексии, смещение вектора в сторону внутреннего локуса контроля помогает женщине находить ответы, решения, которые она принимает для себя без чувства вины, без внутреннего раскола. Это позволяет экономить энергоресурс, ее действия в отношении воспитания детей оказываются более эффективными, уверенность в принятых решениях и собственных действиях дает

ребенку необходимую для его дальнейшего развития поддержку, снимает напряжение и тревогу.

Значительным оказывается в преодолении кризисных состояний духовный ресурс, которым обладает женщина. Как показывает опыт, матери, которые имеют ту или иную форму регулярной духовной практики: молитва, медитация, посещение храма, легче справляются с ситуацией неопределенности как в бытовом, так и в эмоциональном плане. Особенно эффективной оказывается та или иная форма коллективной духовной практики. Так, например, в наших программах мы предлагаем женщинам совместные эфиры, где обсуждаем аспекты материнства как духовной практики, так же практикуем организацию “материнской молитвы” в единое время, когда любая участница проекта может присоединиться к общему молитвенному полю матерей.

Одним из любимых женщинами-матерями и показавших себя наиболее эффективными методов работы со своим психоэмоциональным состоянием в условиях кризиса и высокого уровня неопределенности становится нейрографика, которую мы рассматриваем как интегративную психотехнологию, отвечающую задачам работы с кризисной личностью. Как указывает в своей работе автор метода П. М. Пискарев: «Нейрографика служит для того, чтобы четко диагностировать психологическую проблему и решать её, не путаясь в смысловых оттенках передаваемой информации» [Пискарев, 2021, с. 12]. и это позволяет женщине-матери выйти из плоскости спутанных информационных посылов, окружающих ее в данный момент, собрать ресурс внимания на актуальной задаче и саморегуляции своего состояния.

В.В. Козлов [Козлов, 2014, с.42] выделяет следующие требования к психотехникам при работе с кризисной личностью: 1. Интенсивность. 2. Комплексность и многоуровневость. 3. Адаптивность психотехнологий в социальном пространстве. 4. Обеспечение свободы клиента. 5. Безопасность.

Рассматривая предложенные требования, мы можем отметить, что нейрографика вполне им отвечает. Так нейрографика быстро, эффективно, безопасно и точно решает проблему личности за счет расширения ресурсов самопознания и рефлексии, которая осуществляется на каждом из этапов базового алгоритма рисования нейрографического рисунка. Также нейрографика работает одновременно на физическом и психофизическом уровне, позволяя через моторную функцию снять соматические факторы стресса и стрессогенной ситуации, на психологическом уровне сбалансировать эмоциональное состояние, на уровне социально-психологическом определить подходящие моменту личностные границы с близкими людьми, моделировать уровень коммуникативных связей с окружением. На уровне самоактуализации личности происходит углубление понимания себя, раскрытия своей самости, новая интеграция смыслов своего бытия в сложившихся условиях. Адаптивность нейрографики в социальном пространстве имеет высокий уровень, все больше людей рисует, имеет возможность пользоваться методом в условиях своей

обыденной жизни, что особенно ценно для женщины-матери, не всегда имеющей достаточный ресурс времени, условий для отдельной работы со специалистом. В нейрографике она может использовать приемы самокоучинга. Свобода клиента обеспечивается экологичностью нейрографики, которая формирует достаточные навыки и умения, для решения личностных проблем самим человеком.

Алгоритм Снятия Ограничений (АСО) позволяет за одну сессию рисования принципиально изменить состояние и выйти из тяжелых психоэмоциональных состояний тревоги, паники, растерянности, бессилия, опустошенности и вновь обрести чувство целостности, внутреннего равновесия и спокойствия, что безусловно не только улучшает качество жизни женщины-матери, но и позволяет ей принимать более рациональные, взвешенные, уместные в ситуации решения.

Алгоритмы моделирования нейрокомпозиции позволяют выстроить видение текущей ситуации, создать смысловые опоры, выстроить этапы планирования действий, найти ресурсы для формирования позитивного образа будущего и набрать достаточный потенциал энергии для реальных действий, выхода из состояния растерянности и беспомощности, ощутить управление своей жизнью даже в условиях высокой внешней неопределенности.

Как показывает опыт, нейрографика позволяет женщине-матери работать достаточно эффективно в формате самокоучинга, однако в ситуации кризиса и неопределенности у большинства матерей прослеживается тенденция к коммуникативной поддержке, и предпочтение отдается индивидуальной или групповой работе в формате эстетического коучинга. Нам представляется это более эффективным еще и в силу того, что нейрографическое рисование с эстетическим коучем позволяет женщине-матери проживать глубже тему своего рисунка, сосредоточившись на саморефлексии. Коуч помогает технически-точно пройти все этапы базового алгоритма нейрографического рисунка и может своевременно по ходу рисования задавать вопросы, фокусировать внимание мамы на тех аспектах темы, которые самостоятельно она может упустить из внимания под воздействием защитных механизмов.

Таким образом, подводя итог, мы можем сделать следующие выводы:

1. В состоянии кризиса и внешней неопределенности женщина-мать нуждается в особом внимании и поддержке помогающих практиков.
2. Материнство может стать точкой интеграции смыслового универсума женщины и ее стабильным интегративным вектором идентификации, позволяющим обрести опору в ситуации высокой неопределенности и глобального кризиса.
3. Женщины-матери, сформировавшие внутренний локус контроля, осознанно опирающиеся на ценности и смыслы собственной аксиосферы переживают кризисные состояния с большей долей адаптивности.

4. Работа помогающего практика с женщиной-матерью в критической ситуации требует учета ее индивидуального ресурса: физического, психоэмоционального, социального, духовного.

5. Нейрографика оказывается эффективным методом работы с женщиной-матерью в текущий кризисный период, характеризующийся высоким уровнем неопределенности.

6. Эстетический коучинг оказывается предпочтительной формой перед возможностями самостоятельным использованием нейрографики в условиях кризиса.

Список литературы

1. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. – М.: Просвещение, 1989. – Т. 2. И–О. – 699 с 194

2. Козлов В.В. Психология кризиса. Монография - Институт консультирования и системных решений. - Москва. - 2014. - с. 416

3. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С.5- 12.

4. Красовская, Н. Р. Динамика кризиса идентичности личности в условиях социальной нестабильности / Н. Р. Красовская // Вестник Удмуртского университета. Социология. Политология. Международные отношения. – 2020. – Т. 4. – № 3. – С. 344-349.

5. Леонтьев Д. А. Духовность, саморегуляция и ценности // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2005. – Т. 51, №7. – С.16-21

6. Моросанова В. И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как психологический ресурс достижения целей // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2014. – Т. 7. – №4. – С.62-78.

7. Новак Н.Г. Социально-психологические условия позитивного функционирования личности в кризисной ситуации/ Научное наследие академика И.Ф. Харламова и актуальные проблемы целостного образовательного процесса в современном педагогическом пространстве. Международная научно-практическая конференция, посвященная 100-летию со дня рождения академика И.Ф. Харламова: Сборник материалов. - Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины - Гомель - 2020

8. Пискарёв П. М. Нейрографика мышления / П. М. Пискарёв [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.piskarev.ru/neurografika> (дата обращения: 14.02.2021).

9. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001.

10. Юрова И.В. Современные подходы к развитию саморегуляции личности в условиях неопределенности/ Экономика и управление народным хозяйством. - Санкт-Петербург. - 2019. - с. 215-219

11. Bauman Z. Migration and Identities in the Globalized World // Philosophy Social Criticism. 2011. Vol. 37, no. 4.P. 425–435

Старовойтова Е.С.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ АРТИСТОВ

Аннотация. Статья посвящена особенностям профессионального педагогического общения при подготовке артистов балета на уроках классического танца. Автором рассмотрены основные характеристики профессионального педагогического общения в области педагогики балета, его условия, этапы, а также стили поведения и общения педагога хореографии во время учебного процесса.

Ключевые слова: общение, классический танец, хореография, балет, педагогический процесс.

Annotation. The article is devoted to the peculiarities of professional pedagogical communication in the preparation of ballet dancers in classical dance lessons. The author considers the main characteristics of professional pedagogical communication in the ballet pedagogy, its conditions, stages, and styles of behavior and communication of a choreography teacher during the educational process.

Key words: communication, classical dance, choreography, ballet, pedagogical process.

Современный российский и зарубежный балетный театр требуют от профессиональных хореографических учебных заведений России подготовку артистов балета, способных исполнять не только классическую, но и современную хореографию, а также воплощать самые смелые замыслы современных хореографов, чем смогли бы обеспечить свою конкурентоспособность на рынке труда и профессиональную мобильность. Одной из актуальных задач профессиональных хореографических учебных заведений является подготовка специалистов в области хореографии не только с высоким уровнем исполнительского мастерства, но и обладающего готовностью реализовывать свои профессиональные навыки и умения в любом виде профессиональной активности.

Практически любой вид человеческой деятельности связан с общением. Особую ценность и особую значимость приобретает общение в профессиональной педагогической деятельности при подготовке артистов балета. Именно через непосредственное живое общение педагога классического танца со своими учениками происходит главное в педагогическом процессе – обмен информацией, взаимное познание учителя и учеников, формируется

взаимопонимание и налаживается организация совместной деятельности. Нельзя недооценивать такой важный инструмент, как общение, при обучении детей хореографическому искусству. Правильно организованный процесс общения позволяет быстро наладить контакт с учащимися, установить доверие между обеими сторонами учебного процесса (учитель и ученик), сформировать рабочую атмосферу на уроке.

В профессиональном педагогическом образовании формирование коммуникативных компетенций предполагает не только общение педагога с учениками, но включает также общение педагога с родителями учеников и с коллегами.

На сегодняшний день проблема взаимоотношений между педагогами и учениками, а также между педагогами и родителями своих воспитанников при обучении хореографическому искусству – одна из острейших педагогических проблем, которая недостаточно изучена и которой не уделяется должного внимания со стороны администраций учебных заведений.

Цель исследования – рассмотреть и описать особенности профессионального общения между педагогом классического танца и учениками в процессе преподавания классического танца.

В данной статье автор ставит своими исследовательскими задачами на основе анализа психолого-педагогических теорий выделить основные характеристики педагогического общения, рассмотреть его условия, этапы и стили применительно к обучению хореографическому искусству в профессиональных учебных заведениях.

Методологическую основу данной статьи составили: исторический, комплексный, аналитический методы, целевой подход к исследуемой теме. В работе использовались также эмпирические методы познания: исследование научных пособий, печатных изданий и других средств массовой информации; изучены и проанализированы печатные издания, монографии и статьи, посвященные в целом истории балетной педагогики, а также касающиеся педагогической деятельности конкретных педагогов балета.

Психологический словарь под общей редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского определяет общение как «...сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания людьми друг друга» [Психология: словарь, 1990, с. 244]. Данное понятие делает акцент на передаче информации, взаимодействии и познании друг другом субъектов общения в качестве основного содержания общения и подчеркивает вторичность общения относительно к деятельности. Но, по мнению автора, общение является все же важной составной частью профессиональной педагогической деятельности по подготовке артистов балета, оно тесно и неразрывно с ней связано. В подтверждение этой мысли можно высказать положение, согласно

которому межличностное общение всегда вплетено в какую-либо деятельность, так как вне этого общения, вне общения людьми друг с другом, какая-либо деятельность – учеба, работа, досуговое времяпрепровождения и т.п., практически немислима. Важно также отметить, что вид деятельности, частью которого является общение, неизбежно влияет на содержание и характер самого общения.

Известно, что для каждого возраста характерен конкретный вид деятельности, который влияет и определяет тот или иной тип общения. Например, в младенчестве ведущий вид деятельности – это общение, через которое взрослый человек посредством устной речи помогает ребенку познавать окружающий мир и ориентироваться в нем. В дошкольном возрасте ведущим видом деятельности выступает игровая, в процессе которой формируются навыки межличностного общения и коммуникации. Младший школьный возраст подразумевает начало учебной деятельности. Соответственно, общение активно включено в учебный процесс. В подростковом возрасте важную роль играет интимно-личностное общение, а в юношеском – общение является важной составляющей подготовки к профессиональной деятельности, которая накладывает заметный отпечаток на характер общения, манеру и стиль поведения.

Обучение классическому танцу начинается с 10-11 лет, а завершается в 18. Соответственно, этот период начинается в младшем школьном возрасте и завершается в юношеском. Это говорит о том, что педагогу классического танца невозможно одинаково вести учебный процесс и выстраивать общение с учащимися 10-11 лет (первый год обучения) и, скажем, с подростками 15 лет (пятый год обучения). Именно поэтому педагогу классического танца в своей работе необходимо учитывать особенности взросления, формирования психики и навыков общения своих подопечных.

Возможно неслучайно весь учебный процесс подготовки артистов балета принято условно разделять на три этапа:

- младшие классы (первый-третий год обучения, 11-13 лет);
- средние классы (четвертый-шестой год обучения, 14-16 лет);
- старшие классы (седьмой-восьмой год обучения, 17-18 лет).

И каждый из этапов, по традиции, ведет разный педагог. Вероятнее всего, это зависит от того, с какой возрастной группой тот или иной педагог классического танца лучше находит общий язык и больше точек соприкосновения. Ведь обучение артистов балета – это очень сложная и трудоемкая работа, где каждый год обучения крайне важен. Поэтому от того, как педагог классического танца умеет работать и общаться со своим классом и с каждым их учеников в отдельности, зависит успешное прохождение программного материала, его закрепление, комфортная рабочая атмосфера уроков и многое другое.

Любая деятельность, в том числе и профессиональная педагогическая, не только организуется, но и обогащается посредством общения. В ней возникают новые взаимосвязи и выстраиваются новые отношения между людьми. Из этого следует, что понятие «общение» в профессиональной педагогической деятельности при подготовке артистов балета нужно рассматривать только в единстве с деятельностью. Поэтому можно с уверенностью утверждать, что общение – многоплановый и многофункциональный процесс, в котором принято выделять такие элементы как: коммуникация (- обмен информацией), интеракция (- взаимодействие в процессе совместной деятельности) и перцепция (- восприятие другого человека).

Применительно к учебному процессу при обучении артистов балета под коммуникацией можно понимать скорее, не обмен информацией, а ее трансляцию педагогом классического танца (объяснение и показ правил исполнения движений, объяснение и показ учебных заданий, замечания и комментарии по поводу исполнения движений); под интеракцией – взаимодействие педагога и учеников с целью наиболее скорого и качественно высокого овладения и закрепления исполнительских навыков на фоне постоянного развития природных физических данных, а также выносливости, танцевальности и выразительности; под перцепцией – восприятие педагогом учеников и учениками педагога (этот процесс никогда не бывает одинаковым, т.к. несмотря на существующий «штамп» проведения уроков классического танца, каждый новый день и каждый новый урок напрямую зависит от разного физического и психологического состояния как учителя, так и учеников, имея фоном настроение, усталость или подъем сил, творческое желание или лень и апатию, что, естественно, оказывает огромное влияние на перцепцию).

Нужно признать, что на современном этапе образования, в том числе, хореографического, изменилась роль учителя. Преподаватель классического танца перестал быть основным источником информации по профессиональным дисциплинам. Доступность информации, особенно в сети интернет, позволяет учащимся знакомиться с другими хореографическими школами, с различными подходами к хореографическому образованию и моделями обучения, а также сравнивать их. Кроме того, сейчас появилось множество полупрофессиональных хореографических заведений дополнительного образования, в которых также преподаются хореографические дисциплины, которые тоже являются немаловажными источниками информации и просвещения детей и юношества. Однако это совсем не означает, что от педагога классического танца, как от организатора учебного процесса, теперь не требуется уметь правильно организовывать этот процесс и уметь общаться с детьми разных возрастов, познавать индивидуальность каждого из них и класса в целом.

Многолетняя традиция преподавания классического балета в России достаточно явно показывает, что для педагога классического танца только лишь блестящее владение методикой классической хореографии не является залогом

успешного и плодотворного учебного процесса. Эти немаловажные знания должны быть подкреплены умением педагога выстраивать процесс обучения и общение со своими подопечными. Из этого следует, что педагогическое общение в сфере педагогики балета является необходимой профессиональной компетенцией учителя хореографии.

Ввиду того, что педагогическое общение при подготовке артистов балета – это важная составляющая учебного процесса, оказывающая огромное влияние на его результаты, можно выделить несколько его особенностей:

- профессиональное педагогическое общение в области балетной педагогики всегда носит не только обучающий, развивающий, но и воспитывающий характер;

- профессиональное педагогическое общение в области балетной педагогики всегда ставит своей целью развитие личности учащихся, а также развитие взаимоотношений между учителем и учениками;

- профессиональное педагогическое общение в области балетной педагогики – это постоянно изменяющийся процесс, как было указано выше, каждый урок классического танца, несмотря на существующий алгоритм его проведения, имеет фоном разное физическое и психическое состояние учителя и детей;

- профессиональное педагогическое общение в области балетной педагогики всегда должно быть гибким и мобильным, т.к. учащиеся поступают в профессиональные хореографические учебные заведения практически еще детьми, а выпускаются – взрослыми, имеющими профессию, самостоятельными людьми, т.е. педагог классического танца должен уметь выбирать правильную позицию в отношениях, а также методы и средства общения;

- только посредством педагогического общения могут быть решены учебно-воспитательные задачи в области балетной педагогики;

- в процессе педагогического общения происходит познание не только учителем своих подопечных, но и наоборот – учениками – учителя, что оказывает огромное влияние не только на приобретение учащимися каких-то сугубо профессиональных качеств, но и на формирование их личности в целом, потому что с педагогом классического танца дети проводят большую часть времени и встречаются с ним каждый день;

- профессиональное педагогическое общение в области балетной педагогики выступает регулятором совместной деятельности не только отношений между педагогом и учащимися, но и между педагогом и родителями, а также между преподавателями различных дисциплин у одного и того же класса.

Все это позволяет говорить о таком явлении, как «оптимальное педагогическое общение», которое дал А.А. Леонтьев [Леонтьев, 1996, с. 78] и которое целиком и полностью можно спроецировать на педагогику классического балета. Таким образом, под оптимальным педагогическим общением при обучении классическому танцу можно понимать общение педагога (шире – педагогов специальных дисциплин) с учащимися в процессе

обучения, которое создает наилучшие условия для развития мотивации учащихся и творческого характера учебной деятельности, для правильного формирования личности учащегося, обеспечивает благоприятный эмоциональный климат на уроках (препятствует возникновению каких-либо психологических барьеров), обеспечивает управление социально-психологическими процессами в коллективе, а также позволяет максимально использовать личностные особенности педагога в учебном процессе.

Несмотря на то, что великий педагог А.С. Макаренко никогда не сталкивался с тонкостями преподавания классического танца, его мысли о том, что учитель должен очень тонко чувствовать своих учеников, звучат весьма актуально и для педагогики балета: «Нужно уметь читать на человеческом лице, на лице ребенка...Ничего хитрого, ничего мистического нет в том, чтобы по лицу узнавать о некоторых признаках душевных движений. Педагогическое мастерство заключается и в постановке голоса, и в управлении своим лицом...Педагог не может не играть...Но нельзя просто играть сценически, внешне. Есть какой-то приводной ремень, который должен соединить с этой игрой вашу личность...» [Макаренко, 1988, с. 256].

В педагогическом процессе при подготовке артистов балета крайне важным является не только конкретное содержание своих требований к исполнению движений экзерсиса или во время репетиции, но и та словесная форма, в которую эти требования облечены, а также тон голоса и интонация.

Педагогу классического танца стоит очень внимательно следить за своей речью на уроке и за пределами класса, особенно избегать «пустословия». Любое слово, любая фраза должны быть продуманы и сказаны в подходящее время. В педагогическом процессе нередко встречаются ситуации, когда педагог, стремясь как можно доходчивее объяснить тонкости исполнения того или иного рас, прибегает к различным сравнениям, ассоциациям и иным фигурам речи, отталкиваясь от своего собственного исполнительского или педагогического опыта. Но бывает так, что одно неверное слово способно ухудшить исполнение того или иного движения конкретным ребенком или же класса в целом.

На уроке учитель всегда высказывает свои критические замечания во время или после исполнения детьми учебных заданий (комбинаций). Крайне важно, чтобы педагог избегал в своей речи оскорблений, перехода на личности, злорадства и других неприятных высказываний. Как подчеркивал известный педагог В.А. Сухомлинский: «Будьте осмотрительны, чтобы слово не стало кнутом, который, прикасаясь к нежному телу, обжигает, оставляя на всю жизнь грубые рубцы» [Сухомлинский, 1981, с. 221].

Общаясь с учениками на уроке и вне его, педагог классического танца должен избегать излишнего возбуждения психики детей повышенным тоном голоса и нотами напряжения. Речь учителя должна быть немногословной, замечания – нести конкретный характер и иметь конкретного адресата. Перегрузка детей чрезмерными повторениями и ненужной информацией

приводит к замедлению темпа урока, рассеиванию внимания, а также к остыванию мышц, что неблагоприятно сказывается на последующем течении занятия и его результатах.

Умение педагогом правильно использовать весь потенциал профессионального педагогического общения предполагает:

- знание основ профессионального-педагогического общения;
- умение правильно организовывать педагогическое общение, а также грамотно управлять своими чувствами и эмоциями на уроке;
- умение педагога устанавливать контакт с учениками и удерживать этот контакт на протяжении длительного времени;
- сформированность у педагога собственных нравственных качеств и принципов;
- высокий уровень речевого развития;
- наличие интуиции;
- постоянный процесс самопознания педагога;
- анализ собственных поступков;
- адекватная самооценка: педагогическая рефлексия.

Таким образом, оптимальное педагогическое общение на уроках классического танца создает наиболее благоприятные условия для развития мотивации учащихся овладеть профессией артиста балета, творческого характера процесса обучения, формирования личности каждого ученика, а также является гарантией благоприятного климата в классе и обеспечивает возможность управления социально-психологическими процессами как на уровне отдельно взятого ученика, так и класса в целом. Все это позволяет раскрыть личность и реализовать особенности педагога в учебном процессе.

Педагогу классического танца и других специальных дисциплин важно помнить, что эффективность передачи информации, восприятия и усвоения зависят от нескольких условий:

1. Обеспечение положительной мотивации при передаче информации, ее понимание и принятие учащимися. Применительно к преподаванию специальных хореографических дисциплин это может быть объяснение почему важно сделать то или иное движение именно так или иначе, какие могут быть последствия в случае неудачного и удачного исполнения, привести пример хорошего исполнения этого движения известными солистами балета.

2. Учет возрастных и индивидуальных особенностей учеников в процессе обучения. Любая информация должна излагаться учителем доступным для понимания той или иной возрастной группы языком, а также учитывать наклонности и интересы этой группы. Педагог классического танца должен точно подбирать слова для объяснения правил исполнения движений или при произнесении замечаний. Не нужно использовать сложные анатомические термины, прибегать к

замысловатым аллегориям заранее зная, что высока вероятность быть непонятым учащимися.

3. Создание благоприятной в эмоциональном плане обстановки общения. Педагогу классического танца небесполезным будет учитывать не только временные рамки общения, но и окружающую обстановку.

4. Владение учителем классического танца технологиями речи: правильность построения фраз и ударений, образность и выразительность. Ведь дети встречаются с педагогом шесть раз в неделю, т.е. практически каждый день, поэтому они до мельчайших подробностей запоминают особенности речи своего педагога и в последствии даже неосознанно воспроизводят часто встречающиеся фразы, копируют манеру своего педагога.

Для успешного выстраивания педагогического общения педагог должен уяснить для себя его этапы.

Первый этап – это этап моделирования, на котором педагогу классического танца важно понимание возможных результатов общения, а также определение для себя учебных целей и задач. На этом этапе крайне важно учитывать индивидуальные способности учащихся и прогнозировать их реакцию и возможные последствия. Таким образом, педагог балета должен продумать в какую словесную форму облечь свое объяснение новых движений и учебных комбинаций или замечания по поводу исполнения. Эта стадия очень важна, т.к. она предшествует непосредственному педагогическому общению, и правильно прогнозированная методическая и содержательная структура общения приведет педагога к быстрому достижению высоких результатов.

Второй этап – организационный. Его суть, как видно из названия, организация взаимодействия между педагогом классического танца и учениками. Этот этап является начальным в педагогическом общении, но он во многом определяет его дальнейшее качество. На этом этапе преподаватель классического танца, как инициатор общения и главный источник информации, должен с первых мгновений почувствовать общее настроение класса и возможность выстроить процесс общения с помощью выбранных на первом этапе средств и методов. Применительно к преподаванию классического танца этот этап очень важен. Без учета условий проведения урока, которые предлагает конкретный день, выстроить плодотворное педагогическое общение будет крайне сложно или даже совсем невозможно.

Третий этап – это этап управления развивающимся процессом общения. На этом этапе педагог классического танца должен следить, чтобы его методы обучения, воспитания и система общения были адекватны возрасту, уровню развития, особенностям воспитания и индивидуальным чертам характера учащихся. Иными словами, на этом этапе учитель хореографии выстраивает

учебный процесс и свое общение с подопечными, опираясь на возраст, пол, способности и характер учеников.

Четвертый этап – это этап анализа процесса профессионального педагогического общения и учет его просчетов и недостатков в своей последующей педагогической деятельности. На этом этапе педагог классического танца анализирует выбранные им методы и средства общения, уточняет для себя возможно иные варианты методов и средств общения для конкретного коллектива, а также анализирует общий ход и атмосферу на уроке. На этом этапе цикл общения завершается.

В учебном процессе при преподавании классического танца важны также стили педагогического общения и руководства классом, от которых во многом зависит эффективность профессионально-педагогического общения.

Известный психолог В.А. Кан-Калик определяет стиль общения как «Индивидуально-типологические особенности социально-психологического взаимодействия педагога и воспитанников» [Кан-Калик, 1987, с. 97].

Особенности стиля педагогического общения и руководства во многом зависят от индивидуальности педагога (компетентность, уровень культуры общения, эмоциональная устойчивость, отношение к ученикам и творческое отношение к своей работе) и от индивидуальных особенностей воспитанников (пол, возраст, особенности воспитания, межличностные отношения в коллективе).

В психолого-педагогической литературе стили общения традиционно подвергаются следующей классификации:

- перспективные – общение на основе увлеченности совместной деятельностью, общение на основе дружеского расположения;
- нейтральные – общение с четко обозначенной дистанцией;
- неперспективные – общение- утрашение, общение- заигрывание, общение – превосходство.

Во многовековой истории педагогики балета встречались и встречаются по сей день все вышеперечисленные виды стилей педагогического общения и руководства, а также их различные сочетания. Но, конечно, выдающиеся педагоги хореографии, воспитавшие плеяду звезд балета, среди которых можно назвать А.Я. Ваганову, Н.И. Тарасова, В.И. Пономарева, Ю.И. Плахта, И.Б. Зубковскую, Т.А. Удаленкову, Л.В. Ковалеву, Н.М. Цискаридзе и многих других, в своей педагогической деятельности неосознанно ориентировались на общение на основе увлеченности совместной деятельностью. Это неудивительно, потому что балет – один из красивейших видов искусства, требующий огромных физических и умственных затрат, психологического напряжения, а также физических способностей и желания овладеть профессией артиста балета от учащихся. Поэтому педагог классического танца может добиться впечатляющих успехов в своей профессиональной деятельности только в том случае, если он найдет точки соприкосновения и общие интересы со своими подопечными. Эти

точки соприкосновения и общие интересы не что иное, как классический балет и все, что так или иначе с ним связано. Если учитель будет увлечен этим нелегким, но, в то же время, интересным и захватывающим процессом и в ответ будет получать желание идти на контакт и разделять увлеченность преподаваемой дисциплиной, то вероятность решить педагогические задачи возрастает в разы.

Педагогическое общение на основе дружеского расположения также нередко встречается особенно среди мастеров балетной педагогики ввиду того, что для такого общения характерен искренний интерес к личности своих воспитанников и к классу в целом, а также стремление понять мотивы поведения каждого ученика и причины неуспеваемости. Такой стиль педагогического общения тесно связан с вышеописанным стилем, т.к. он дополняет и некоторым образом стимулирует увлеченность совместным учебным процессом и стремление достигнуть наивысших результатов в нем, а также является гарантом плодотворных взаимоотношений между педагогом и учениками. Но нужно не упустить из вида одну немаловажную деталь, а именно, меру такого дружеского расположения к детям со стороны педагога, чтобы это дружеское расположение ни в коем случае не выходило за рамки дозволенного и не превратило учебный процесс в качественно иное мероприятие. Такая дистанция необходима в учебном процессе даже на том простом основании, что учитель и ученики занимают разные социальные позиции. И, чем естественнее такая дистанция и ведущая роль учителя, тем меньше вероятности установления фамильярности в межличностных отношениях.

В таких стилях общения взаимодействие «учитель-ученик» рассматривается как двусторонний, предполагающий активность обеих сторон, процесс. Как подчеркивал великий педагог балета советского периода Н. И. Тарасов в своей книге «Классический танец. Школа мужского исполнительства»: «Конечно, отличное знание методики и мастерство преподавателя могут сделать чудеса, но все-таки при наличии соответствующих способностей и внимания к обучению со стороны ученика» [Тарасов, 1981, с. 29].

Что касается иных видов общения – неперспективных, то они также встречаются в практике балетной педагогики, но такое общение никогда не приводило и вряд ли способно привести в будущем педагогов хореографии к высоким результатам.

Например, общение-устрашение строится на жесткой регламентации деятельности, на страхе, повышении голоса и даже оскорблениях, на полной ориентации детей на то, чего делать нельзя и на подавлении проявления всякой индивидуальности. Такой стиль общения держит детей в постоянном эмоциональном напряжении и боязни сделать движение неправильно, что в конечном счете убивает всякое проявление индивидуальных качеств и отбивает всякое желание учиться.

Общение-заигрывание основывается на желании педагога нравиться ученикам и их родителям. Такой стиль очень популярен среди молодых

педагогов, не имеющих опыта. Для реализации данного стиля педагог должен поступиться своими профессиональными требованиями, закрывать глаза на ошибки и лень, что неминуемо приводит к плохому исполнению, закреплению и развитию недостатков техники.

Общение-превосходство характеризуется на желании педагога как-то возвыситься над своими подопечными и завоевать авторитет, но не за счет своих профессиональных качеств и заслуг, а за счет своего эгоцентризма. Такой педагог полностью поглощен только собой, он склонен к самолюбанию, совершенно не чувствует детей и не интересуется их жизнью, учебным процессом, их проблемами и успехами.

Подводя итог рассмотрению особенностей профессионально педагогического общения при подготовке артистов балета можно сделать вывод, что профессиональное педагогическое общение является важнейшим инструментом воздействия на учеников при его умелом использовании. Педагогу классического танца не стоит пренебрегать возможностями профессионального педагогического общения, а следует напротив, уделять внимание правильному выстраиванию такого общения, его анализу и совершенствованию для достижения высоких результатов в процессе подготовки артистов балета.

Библиографический список:

1. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении / В.А. Кан-Калик. Москва: Просвещение, 1987. - 190 с. – ISBN (в пер.) (в пер.) 55 к.
2. Леонтьев А.А. Педагогическое общение / А.А. Леонтьев. 2-е изд., перераб. И доп. – Москва; Нальчик: Изд. центр «Эль-фа», 1996. – 93, [2]с. – ISBN 5-88195-212-X
3. Макаренко А.С. О воспитании / А.С. Макаренко. – Москва: Политизнад, 1988. - 255, [1]с. – ISBN 5-250-00137-8: 85 к.
4. Психология: словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского – 2-е изд., испр. и доп. Москва, 1990. - 494[1] с. – ISBN 5-250-00364-8 (В пер.): 2 р. 40 к.
5. Тарасов Н.И. Классический танец: школа мужского исполнительства / Н.Тарасов. – 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Искусство, 1981. - 479 с.: ил., 12 ил.
6. Сухомлинский В.А. Мудрая власть коллектива // Избранные педагогические сочинения в 3-х т. / В.А. Сухомлинский. - Москва: Педагогика, 1981. - Т.3
7. Фалей М.В. Педагогическое общение: учебное пособие / М.В. Фалей. - Южно-Сахалинск: изд-во СахГУ, 2014. – 115[1] с. – ISBN 978-5-88811-458-2

Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Ланцова С.В.
ПРОСОЦИАЛЬНОСТЬ МОЛОДЕЖИ: ВОЗМОЖНОСТИ МЕДИА

Аннотация: В статье обосновывается необходимость формирования в детях и молодежи ценностей просоциальности, выражающейся в заботе о других людях и обществе, милосердии, эмпатии, благотворительности. Показано, что не всегда детям и молодежи свойственны альтруистические мотивы. Показано, что медиаресурсы (социальные сети, блоги, видеохостинги и др.), а также фоносемантические особенности медиатекстов способны оказывать различное воздействие на просоциальное поведение молодежи.

Ключевые слова: просоциальность, молодежь, волонтерство, моральные нормы, просоциальные медиа.

Abstract: The article substantiates they need to educate children and youth in the values of prosociality, expressed in caring for other people and society, charity, empathy, charity. It is shown that children and young people are not always characterized by altruistic motives. It is shown that media resources (social networks, blogs, video hosting, etc.), as well as phonosemantic features of media texts can have various effects on the prosocial behavior of young people.

Keywords: prosociality, youth, volunteerism, moral norms, prosocial media.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и ЭИСИ в рамках научного проекта № 21-011-33053.

Одной из задач государственной молодежной политики является создание условий для воспитания и развития молодого поколения, обладающего гуманистическим мировоззрением, устойчивой системой нравственных и гражданских ценностей. Развитие социальной ответственности и солидарности, коллективизма и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия) как целевые ориентиры Стратегии развития воспитания молодежи на период до 2025 года обуславливают культивирование ценности просоциального поведения для будущего общества гармонии.

Просоциальность как сложная, многомерная конструкция [Padilla-Walker, 2014], основанная на эмпатии, ориентированной на других тенденции к пониманию и разделению эмоциональных состояний других, задает добровольное поведение с целью принесения пользы другим или обществу в целом [Eisenberg, 2006]. Способна ли молодежь на то, чтобы такое добровольное поведение во благо других стало коллективно значимой и принятой обществом гармонии идеальной ценностью, трансцендентный смысл которой заложен в культе взаимопомощи, сотрудничества, солидарности и альтруизма?

Понятие просоциального поведения обретает в социальных науках свой статус, операционализируются его механизмы и закономерности [Шмелева, 2019]. Российская просоциальность имеет традиции социального служения,

милосердия и благотворительности (дома призрения, сестры милосердия, тимуровское движение, субботники, пионерская организация и иные), а также свои особенности. «Забота о ближнем, милосердие, готовность прийти на помощь всем миром, служить Отечеству – в душе, в характере, в культуре нашего народа» - отмечал Президент России В.В. Путин в 2017г. Однако, если поиск в российском индексе научного цитирования по ключевому слову «просоциальное поведение» выдает около 200 публикаций, то в базах Scopus и Web of Science их более 2000. В современной отечественной науке исследования просоциальности только начинают появляться по сравнению с зарубежными социальными исследованиями.

Просоциальная активность молодежи как важный ресурс человеческих преобразований, определяет ее направленность на решение общественных задач, обладающих просоциальной ценностью, принесение пользы другим людям, проявление равнодушия к общественным явлениям и процессам, участие в общественной и политической жизни, характеризуется осознанными действиями, предполагающими следование интересам другого человека или общества, и проявляющимися в соответствующих актах поведения.

Вторичный анализ особенностей просоциальных намерений российской молодежи на основе данных европейское социальное исследование ESS9¹ показал, что по шкалам «ожидание взаимной помощи от других» и «ценность помощи другим» большинство российских респондентов в возрасте от 17 до 25 лет воспринимают окружающих людей, как готовых помогать друг другу. То есть нормы помощи другим людям и обществу молодежью усваиваются как социальные нормы, способствующие созданию благоприятной платформы, дающей возможность формировать просоциальную активность [Кисляков, 2019; Кисляков, 2020b].

Альтруистическая мотивация или забота о благополучии других долгое время считалась основной причиной просоциальной активности в форме волонтерства [Воз, 2007]. Молодежь как социальная страта в большей степени проявляет просоциальную активность именно в добровольческой деятельности. Правительства многих государств инвестируют на уровне школ, колледжей и университетов в программы, продвигающие волонтерство как один из социальных институтов и «механизмов гармонизации общества» [Певная, 2015].

Волонтерство сегодня является важным инструментом социализации граждан за счет участия в решении социально значимых проблем (сиротство, безнадзорность и преступность среди молодежи, проблемы пожилых людей, алкоголизация населения и рост наркозависимости, экологические проблемы и др.). Труд добровольцев оценивается их долей в экономически активном населении страны, и этот показатель в России значительно ниже, чем в развитых странах.

¹ ESS data. URL: https://www.europeansocialsurvey.org/about/country/russian_federation.

Просоциальное поведение формируется в дошкольном и младшем школьном возрасте и продолжает развиваться в среднем детстве, подростковом и юношеском возрасте. Сегодня в единой информационной системе «Добровольцы России» зарегистрировано более 28,5 тысяч волонтерских организаций и более 2 млн. добровольцев. Средний возраст добровольца в России составляет 25 лет. По данным ВЦИОМ 22% граждан нашей страны в возрасте от 18 до 24 лет безвозмездно оказывали помощь [Волонтерство в России, 2021], представляя самую многочисленную группу среди добровольцев (40,7%).

Опрос студентов (n=1175 чел. в возрасте 16-25 лет, 48 российских регионов) показал, что наибольшее количество молодых людей привлекают такие виды просоциальной активности как помощь людям в трудной жизненной ситуации (38,7%); помощь людям с ограниченными возможностями здоровья, пожилым людям в общественных местах (41,1%); помощь ветеранам, взаимодействие с ветеранскими организациями (36,7%), экологические акции и помощь бездомным животным (37,1%). Вместе с тем имеются такие направления просоциальной активности, которые респонденты не рассматривают как привлекательные: правовое просвещение граждан, помощь в ликвидации последствий стихийных бедствий, участие в социальных проектах своего учреждения/организации, помощь в Интернет-среде, участие в осуществлении работ по сохранению памятников истории и культуры, наставничество или тьюторство. Однако эти менее привлекательные для молодежи направления также обозначены в Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года как приоритетные, имеющие для российского общества солидаризирующий потенциал, а непопулярность их в молодежной среде угрожает их размыванием.

Преобладающее число респондентов, в целом, указали альтруистические мотивы такие, как желание помогать тем, кто в этом нуждается, улучшить окружающую действительность, чувствовать себя полезным; для многих – это мотивы, связанные с реализацией собственных интересов (убеждений, ценностей), самореализацией, интересным времяпрепровождением и активной жизнью, новыми знакомыми, общественный или религиозный долг. Привлекает молодежь также приглашения на различные мероприятия, поездки, перспектива найти полезные связи, желание заявить о себе, получить рекомендации для будущего работодателя.

Мотивация просоциальной активности студенческой молодежи достаточно четко характеризует степень актуализированности просоциальности как одного из важных социальных процессов. В основе желания молодых людей помочь другим зачастую лежат не только альтруистические бескорыстные мотивы, но и намерения саморазвития, стремление к получению полезных ресурсов для будущей карьеры, желание получить полезный профессиональный опыт и др. Многочисленные исследования показали, что доминирующими мотивами волонтерства как формы просоциального поведения молодежи являются мотивы

выгоды: приобретение нового опыта, знаний и навыков, личностный рост, расширение социальных контактов, преодоление чувства одиночества, улучшение самооценки и пр. [Стегний, 2018]. Просоциальные тенденции молодежи с учетом доминирующих мотивов в различных социокультурных условиях могут способствовать институализации просоциальной активности молодежи, определять ее направленность на благо общества, общественные процессы и отношения.

Вместе с тем, нельзя не вспомнить, что молодежь представляла самую многочисленную группу на протестных акциях в январе 2021 г. – в возрасте 18-24 лет (25%), 25-35 лет (37%). Отсутствие четких целей, помимо провокационных - у организаторов, а также «поймать хайп» - у участников протестных акций, привело к тому, что подростки и молодежь были вовлечены в иллюзорный проект антисоциальных действий, продемонстрировавший то, с какой легкостью они могут стать заложниками нечистоплотных манипуляторов. Все это отражает необходимость координации и стимулирования просоциальной активности молодежи и перенаправления ее на действия созидательного характера – правозащитные, патриотические, экологические и др.

Исследование моральных норм [Кисляков, 2020a] показало, что студенты стремятся оказывать помощь, опираясь прежде всего на социальную норму «затраты-вознаграждения», то есть на оценку того, каковы будут при этом потери и приобретения. Молодежь предпочитает такую социальную деятельность, которая не требует особых затрат. Такой эгоистичный альтруизм свойственен тем, кто, например, выстраивает карьеру и одновременно помогает бездомным или инвалидам, основываясь не сколько на самопожертвовании, а скорее на расчете, сочетании любопытства и желания помочь, стремлении узнать другой мир и что-то новое о себе [Солдатова, 2011]. Студенты, осознавая себя гражданами и субъектами оказания помощи, вовсе не исключают получения морального поощрения (похвалы, позитивной оценки, приобретения полезного опыта, расширения социальных контактов и т. п.).

Предиктором просоциальности выступило также моральное основание «лояльность»: согласно социально-нормативной теории, люди ведут себя просоциально в соответствии с ценностями данного общества. Принятие этих ценностей как показатель соотношения себя с группой и готовность бескорыстно действовать на пользу другим ее членам, заботиться об их благополучии указывают на тяготение студенческой молодежи к конвенциональной идентичности – конвенциональным нормам (нормам-соглашениям, нормам-правилам).

Освоение молодежью моральных норм и ценностей, становясь основой выбора целесообразных способов безопасного просоциального поведения, способствует развитию моральной рефлексии собственных поступков [Кисляков, 2021; Eisenberg, 2006]. Для будущего общества гармонии особым значением имеет интериоризация моральных норм, причем важно не развитие внешней

морали и их ситуативное соблюдение, к которому может привести принудительное побуждение к просоциальному поведению, а выработка морального мышления, создающего основу для регулирования поведенческих стратегий в меняющихся обстоятельствах. Важно, чтобы моральное воспитание способствовало самоудовлетворению и формированию чувства собственного достоинства при принятии альтруистических просоциальных норм (активная мораль).

Другое исследование касалось влияния просоциальных медиа (новостных сюжетов, социальной рекламы) на психологическое восприятие их молодежью [Кисляков, 2020b]. Испытуемым предлагалось последовательно посмотреть семь видеороликов (медиаресурсов), размещенных на видеохостинге "YouTube" о волонтерах, ветеранах, памятниках истории и культуры, поиске пропавших людей, людях с синдромом Дауна, помощи бездомным животным, помощи на дорогах. Помощь ветеранам, помощь в поиске пропавших людей, помощь людям с ОВЗ вызвали наиболее сильное положительное просоциальное воздействие, а прямая пропаганда волонтерства, помощь в сфере деятельности соответствующих учреждений и ведомств (культура, сохранение пятников истории) вызывает неприятие у студентов. Просоциальные намерения сильнее актуализируются при просмотре новостных сюжетов о конкретных событиях. Положительные эмоции по сравнению с негативными обусловили в большей степени просоциальное мышление и спрогнозировали просоциальные намерения, побуждая зрителя внести свой вклад в оказание помощи нуждающимся.

Психолингвистический анализ медиаресурса на основе компьютерной системы «Vaal-mini» позволил доказать, что фоносемантические особенности построения текстов в просоциальных медиа также способны эффективно формировать просоциальное поведение в молодежной среде за счет использования в текстах видеосюжетов различных семантических категорий, оказывающих значительное эмоциональное воздействие на зрительскую аудиторию [Шмелева, 2020, 2021a, 2021b]. Положительные эмоции, вызываемые просмотром просоциальных медиа, могут стать базисом в интериоризации просоциального поведения среди молодежи.

В работе с молодежью стоит задача проектирования нового типа взаимодействия (учебного, досугового, профессионального) с широким использованием возможностей информационного поля: телевидения, видео, кинематографа, прессы, интернета и т.п. Становится необходимым знание закономерностей построения, предъявления и восприятия медиаконтента, умений создавать и распространять медиатексты, осознанно противостоять негативным медийным влияниям. При наполнении образовательных платформ, разработке сайтов, контента, размещаемого в официальных студенческих блогах, группах, социальных сетях, в монтаже видеосюжетов важно использовать личностно-психологические особенности воздействия на слушателей.

Для популяризации ценности взаимовыручки, добра, милосердия, гражданственности, призыва молодежи к просоциальной активности многочисленные сообщества, освещающие деятельность благотворительных фондов, и призывающие к оказанию помощи в социальных сетях, не могут не использовать выявленные особенности. Игнорирование возможных негативных эмоциональных реакций пользователей на просоциальные медиа может угрожать распространением амбивалентных и антагонистических представлений о нормах солидарности, социальной ответственности и заботы.

Перед социальными институтами, и прежде всего образованием, СМИ стоит задача воспитания личности, ориентированной не на вознаграждение и получение обратной поддержки в будущем, а на приверженность духовно-нравственным ценностям, нормам заботы, ответственности, гражданской лояльности и патриотизма. Выявленные взаимосвязи позволяют прогнозировать уровень готовности личности оказывать помощь и заботиться о благополучии других людей и общества, а также перспектив культивирования добровольного поведения молодежи во благо других.

Библиографический список:

1. Волонтерство в России: сегодня и завтра : [Электронный ресурс] – URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9020> (Дата обращения: 15.03.2021).
2. Кисляков П. А., Шмелева Е. А., Александрович М. О. Моральные основания и социальные нормы безопасного просоциального поведения молодежи // Образование и наука. 2020а. Т. 22. № 10. С. 116-138.
3. Кисляков П. А., Шмелева Е. А., Говин О. Современное волонтерство в воспитании просоциального поведения личности // Образование и наука. 2019. Т. 21. № 6. С. 122-146.
4. Кисляков П.А., Шмелева Е.А. Психологическое восприятие студенческой молодежью просоциальных медиа // Перспективы науки и образования. 2020б. №3. С.269-284.
5. Кисляков, П. А. Психология безопасного просоциального поведения личности / П. А. Кисляков, Е. А. Шмелева. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Когито-Центр", 2021. – 357 с.
6. Певная М.В. Студенческое волонтерство: особенности деятельности и мотивации // Высшее образование в России. 2015. № 6. С. 81-88.
7. Солдатова Г. У., Нестик Т. А. Историко-эволюционная перспектива человечества: от парадигмы конфликта к парадигме толерантности // Национальный психологический журнал. 2011. № 2 (6). С. 15–24.
8. Стегний В. Н., Никонов М. В. Мотивация волонтерской деятельности // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. 2018. № 1. С. 146–156
9. Шмелева Е.А., Кисляков П.А. Проблема просоциального поведения личности в отечественной психологии: от истоков - к современным исследованиям //

- Историческая преемственность в отечественной психологии. Сер. "Методология, история и теория психологии" Москва, 2019. С. 394-400.
10. Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Сорокоумова С.Н., Т.Г. Мухина Т.Г. Использование психолингвистического анализа медиаресурсов при обучении студентов просоциальным практикам // Язык и культура. 2020. №52. С.252-278.
 11. Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Ланцова С.В., Меерсон А.-Л.С. Медиаресурсы как сфера просоциального взаимодействия молодежи в цифровой среде // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (ДНТЕ 2021): сб. статей II-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под ред. В.В. Рубцова, М.Г. Сороковой, Н.П. Радчиковой. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2021а. С.546-557.
 12. Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Ланцова С.В. Потенциал просоциальных медиаресурсов в самореализации молодежи // Ценностно-смысловые основания воспитания свободного человека: сборник статей международной научно-практической конференции: 9-10 сентября 2021 года / под.науч.ред. Л.В.Байбородовой, Т.В. Матвеевой, М.И. Рожкова: РИО ЯГПУ, 2021б. С.253-257.
 13. Boz, I., Palaz, S. (2007). Factors Influencing the Motivation of Turkey's Community Volunteers. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 36(4): 643–61.
 14. Eisenberg, N., Fabes, R. A., and Spinrad, T. (2006). "Prosocial development," in *Handbook of Child Psychology, Vol. 3, Social, Emotional, and Personality Development*, 6th Edn, Vol. ed. N. Eisenberg; Series eds W. Damon and R. M. Lerner (New York: Wiley), 646–718.
 15. Padilla-Walker L. M. and Carlo G. (Ed.), *Prosocial development: A multidimensional approach*. 2014. New York, NY: Oxford University Press. P. 305-326.

ЭКСПЕРИМЕНТ И ТЕХНОЛОГИЯ

Киселева А.А.

ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА «СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ПЕДАГОГА КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ»

Аннотация. Данная статья представляет программу социально-психологического тренинга, посвященную проблеме развития смысложизненных ориентаций педагогов. Автор описывает содержание программы, которое включает в себя шесть основных блоков: «Знакомство участников», «Диагностический», «Индивидуально-психологический уровень», «Социально-психологический уровень», «Психодуховный уровень», «Заключительный». Следующим этапом работы автор предполагает апробацию предложенной программы социально-психологического тренинга.

Ключевые слова: социально-психологический тренинг, смысложизненные ориентации, педагоги, профессиональная успешность.

Abstract. This article presents a program of socio-psychological training dedicated to the problem of the development of life-meaning orientations of teachers. The author describes the content of the program, which includes six main blocks: "Acquaintance of participants", "Diagnostic", "Individual psychological level", "Socio-psychological level", "Psychospiritual level", "Final". The next stage of the author's work involves the approbation of the proposed program of socio-psychological training.

Keywords: socio-psychological training, life orientations, teachers, professional success.

Основная значимость профессиональной деятельности педагога состоит в ее воспитательном воздействии, которое способствует становлению и развитию гармоничной, всесторонне развитой личности ученика. Учитель создает для учащихся условия для их саморазвития и самосовершенствования, самопознания, самовыражения и самоорганизации [Зайцева, 2018]. Создание подобных условий подразумевает зрелость личности самого педагога, как человека, достигшего определенного, достаточно высокого уровня психического развития, способный вести себя независимо от непосредственно воздействующих на него обстоятельств, руководствуясь при этом собственными, сознательно поставленными целями [Божович, 2008]. К данным целям можно отнести смысложизненные ориентации личности, детерминирующие жизненные цели, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность жизнью

(самореализацией) и способность брать за нее ответственность [Каунова, 2006]. Смыслоразностные ориентации также выступают ресурсом профессиональной деятельности педагога, поскольку они детерминируют продуктивность педагогической деятельности, является фактором, предотвращающим возникновение деструктивных изменений в эмоциональном состоянии и личности педагога. Соответственно развитие смыслоразностных ориентаций влечет за собой повышение профессиональной успешности специалиста.

Кроме того, смыслоразностные ориентации личности выступают основным мотивом и интегрирующим фактором деятельности человека в каждый период развития личности [Козлов, 2019].

Понятие «интеграция» легла в основу интегративной методологии, разработанную В.В. Козловым [Козлов, 1998]. Так, согласно автору методологии, интеграция представляет собой процессуальный механизм, обеспечивающий целостность психической организации личности как системного образования и реализацию его системообразующих функций [Козлов, 2020].

Опираясь на интегративную методологию, мы разработали программу социально-психологического тренинга, направленную на развитие смыслоразностных ориентаций педагогов. Развитие интегративных свойств личности педагога позволит интенсифицировать естественный процесс развития самоактуализации, открывая возможность моделировать, активировать, проживать интегративный цикл в позитивном ключе самоисследования нового необычного опыта, заинтересованности; это способствует формированию целесообразной активности субъекта, предупреждая негативную дезинтеграцию [Козлов, 2014], создавая стойкий ресурс для достижения профессиональной успешности. Соответственно, цель программы социально-психологического тренинга состоит в развитии интегративных свойств педагога посредством смыслоразностных ориентаций личности.

Программа социально-психологического тренинга построена с привлечением интегративных психотехнологий, под которыми понимается совокупность концепций, методов, умений, навыков для достижения большей целостности и непротиворечивости личности, сознания, поведения и деятельности, развивающие интегративные способности личности. Психотехнологии внедрены на следующих уровнях:

- индивидуально-психологический уровень (суггестивные техники; ауто-тренинг; тренинги релаксации; игротехники; направленная визуализация; биографический метод; медитация);
- социально-психологический уровень (коммуникативные тренинги; ролевые игры; групповая динамика);
- психодуховный аспект (направленные визуализации) [Козлов, 2014].

Программа социально-психологического тренинга включает в себя следующие блоки:

1. Блок «Знакомство» включает в себя знакомство участников группы друг с другом, установление доверительного контакта. Объяснение педагогам цели социально-психологического тренинга. Данный блок предполагает использование тренинговых упражнений для создания позитивных эмоциональных отношений между членами группы, снижение тревожности у участников, формировании доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов испытуемых.

2. Блок «Диагностический» содержит выявление особенностей содержания смысложизненных ориентаций у участников тренинга. Изучение проявления смысложизненных ориентаций педагогов через анализ психической реальности (на индивидуально-психологическом, социально-психологическом, психодуховном уровнях).

3. Блок «Индивидуально-психологический уровень» включает в себя определение особенностей содержания смысложизненных ориентаций у педагогов на индивидуально-психологическом уровне через использование социальной роли «Педагог».

4. Блок «Социально-психологический уровень» содержит особенностей содержания смысложизненных ориентаций у педагогов на социально-психологическом уровне психики через роли «Я и мои ученики», «Я и родители моих учеников», «Я и мой педагогический коллектив».

5. Блок «Психодуховный уровень» включает в себя определение особенностей содержания смысложизненных ориентаций у педагогов на психодуховном уровне «Профессия педагога как мое призвание».

6. Блок «Заключительный» содержит оценку уровня достижения цели социально-психологического тренинга и обобщение достигнутого результата.

На наш взгляд, применение данной программы социально-психологического тренинга может способствовать развитию смысложизненных ориентаций педагогов. Следующим этапом нашей работы станет апробация представленной программы.

Библиографический список

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 398 с.
2. Зайцева И.М. Коммуникативная компетентность учителя физической культуры как фактор его профессиональной успешности / И.М. Зайцева // Студенческая наука и XXI век. – 2018. – № 16-2. – С. 121-124.
3. Каунова Н.Г. Исследование смысложизненных ориентаций и значимости смысла жизни современной молодежи (на материале Молдовы): автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата

- психологических наук: Каунова Наталья Григорьевна; Московский психолого-социальный институт. – Москва, 2006. – 28 с.
4. Козлов В.В. Интеграция как методологическая категория психологии / В.В. Козлов // Ярославский психологический вестник. – 2020. – № 3 (48). – С. 84-88.
 5. Козлов, В.В. Интенсивные интегративные психотехнологии: Теория. Практика. Эксперимент / В.В. Козлов. – М.: 1998. – 427 с.
 6. Козлов В.В. Психология кризиса / В.В. Козлов. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2014 – 528 с.
 7. Козлов В.В. Смысл жизни как предельный экзистенциальный вызов / В.В. Козлов // Военно-правовые и гуманитарные науки Сибири. – 2019. – № 1 (1). – С. 34-39.

Т.Г. Киселева

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье представлены результаты эмпирического исследования социально-психологической компетенции родителей, воспитывающих детей раннего возраста, которая оценивалась по трем компонентам – перцептивной, коммуникативной и интерактивной. По этим же параметрам независимую оценку уровня компетентности родителей давали специалисты – учитель-логопед, учитель-дефектолог, психолог. По итогам исследования выявлены расхождения в оценках, что будет учтено в программе тренинга для родителей для повышения их компетентности.

Ключевые слова: дети раннего возраста, нервно-психическое развитие детей, социально-психологическая компетентность родителей; перцептивный компонент, коммуникативный компонент, интерактивный компонент.

Annotation. This article presents the results of an empirical study of the socio-psychological competence of parents raising young children, which was assessed by three components - perceptual, communicative and interactive. According to the same parameters, an independent assessment of the level of competence of parents was given by specialists - a speech therapist teacher, a defectologist and a psychologist. The results of the study revealed discrepancies in assessments, which will be taken into account in the training program for parents to improve their competence.

Keywords: young children, neuropsychiatric development of children, socio-psychological competence of parents; perceptual component, communicative component, interactive component.

Введение. В указе Президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до

2024 года» [Указ, 2018], в «Концепции развития ранней помощи в Российской Федерации» [Распоряжение, 2016] одним из приоритетных направлений названо создание условий для раннего развития детей в возрасте до трех лет, реализация программ психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям детей, получающих дошкольное образование в семье. Это неслучайно, поскольку за последние годы в России доля детей, рожденных больными или заболевших в период новорожденности по сравнению советским временем (1990 г.) выросла в 2 раза [Суханова, 2010; Улумбекова, 2016]. С 1 января 2012 года Российская Федерация перешла на новые стандарты выхаживания, по которым ребенком считается плод с весом от 500 граммов с 22 недели гестации. Фактически, это дети, которые нуждаются в комплексной медицинской, психолого-педагогической и социальной поддержке. Успех в осуществлении этой деятельности во многом зависит от компетентности родителей, от их умения адекватно выстраивать взаимодействия с ребенком, оказывая необходимую психологическую и педагогическую поддержку. Будучи чувствительным к внешнему воздействию, возраст до 3 лет играет особую роль в развитии ребенка, создает благоприятные условия для возникновения психологических новообразований, определяющих формирование его познавательной и личностной сферы [Мазурова, 2018]. Именно в первые годы жизни ребенка существуют уникальные возможности для коррекции нарушений развития, поэтому то, что будет упущено в этот чувствительный период, наверстать в дальнейшем трудно или совсем невозможно. Взгляды представителей отечественной научной школы на роль ранней помощи детям с отклонениями в развитии и их семьям [Мастюкова, 2003; Павлова, 2009] согласуются с зарубежными исследованиями в области «раннего вмешательства» («early intervention»), которые были проведены в странах Европы, США, Канады (M.V.Bruder, J.H.Cooper, R.B.Darling; C.J.Dunst, M.Guralnick, R.A.McWilliam, J.P.Shonkoff, O.Speck, В.Штрасмайер) [цит. по Югова, 2011].

Вопросы воспитания детей раннего возраста рассматриваются учеными во взаимосвязи с проблемами семейного воспитания, так как именно семья оказывает доминирующее влияние на становление личности детей раннего возраста [Мастюкова, 2003], при этом подчеркивается необходимость раннего включения родителей (или лиц, их заменяющих) в коррекционно-педагогический процесс, а также обучение их адекватным способам взаимодействия с ребенком в бытовых и образовательных ситуациях. Доказано, что эффективность профилактики риска возникновения отклонений зависит от раннего начала и содержания целенаправленного педагогического воздействия, а также от характера взаимодействия родителей со своим ребенком [Лазуренко, 2015; Разенкова, 2017; Павлова, 2009; Стребелева, 2013]. Практика показывает, что современные родители в большинстве остаются педагогически неграмотными: они не осведомлены о возрастных особенностях развития ребенка, психологических потребностях развития детей разных возрастных групп, не

умеют взаимодействовать с детьми, не видят перспективы развития ребенка и т.д. Недостаточная социально-психологическая компетентность родителей, дефицит специальных знаний приводит к снижению уровня психо-речевого развития детей, трудностям в установлении контакта, социализации ребенка. Повышение уровня социально-психологической компетентности – это гарантированное право ребенка на семью, любовь и заботу родителей, основа решения проблем семьи, материнства и детства, способ улучшить демографическую ситуацию, причем качественно [Павлова, 2009].

Цель и задачи исследования. Целью проведенного нами исследования было выявить уровень социально-психологической компетентности родителей, воспитывающих детей раннего возраста, которые пока не посещают дошкольное образовательное учреждение. При этом стоит отметить, что в большинстве исследований социально-психологической компетентности и её структуры рассматривается деятельность какого-либо профессионала, осуществляющего ту или иную профессиональную деятельность. Мы применили структурно-функциональный и компетентностный подходы к анализу и оценке деятельности родителей по воспитанию ребенка раннего возраста. Под социально-психологической компетентностью родителей, вслед за А.Н. Суховым, А.А. Деркачем [Сухов, Деркач, 2001] мы понимаем комплекс специальных знаний о закономерностях развития общества и в обществе, о роли различных социальных институтов в социализации и становлении ребенка; о путях, средствах и инструментах формирования функциональной грамотности, включающей умения ориентироваться в политической, экономической, культурной ситуации и т.д. Социально-психологическая компетентность родителей позволяет им ориентироваться в социальной ситуации, принимать верные решения и достигать поставленных целей в воспитании собственного ребенка, выбирая способы, адекватные возрасту и уровню развития ребенка. В структуру социально-психологической компетентности исследователи включают следующие компоненты: перцептивную, коммуникативную, интерактивную компетентность. Применительно к обсуждаемому вопросу эта структура характеризуется:

- а) умением видеть особенности своего ребенка, адекватно оценивать уровень его развития, замечать как можно раньше отклонения или отставания от возрастных норм как в физическом, так и в социально-психологическом плане (перцептивный компонент);
- б) умением выстраивать диалогическое общение с ребенком в соответствии с возрастом и уровнем психоречевого развития; умением донести до ребенка информацию, соответствующую актуальной ситуации развития, стимулировать речевую активность ребенка, создавать условия для развития монологической и диалогической речи, освоения фонетико-фонематической и лексико-грамматической сторон речи (коммуникативный компонент);

в) умением организовывать совместную с ребенком игровую, предметно-манипулятивную, коммуникативную деятельность; формировать социально-бытовые навыки и навыки самообслуживания (интерактивный компонент).

Отдельно исследователи в структуре социально-психологической компетентности выделяют эмпатию, проявляющуюся в способности и готовности родителя безусловно принимать своего ребенка и оказывать ему эмоциональную и психологическую поддержку.

Методы исследования. Для диагностики уровня сформированности социально-психологической компетентности родителей был использован метод субъективной оценки родителями уровня развития своего ребенка, в основу которого была положена карта наблюдений нервно-психического развития детей от года до двух лет, основанная на методике диагностики нервно-психического развития детей раннего возраста Г.В. Пантюхиной, К.Л. Печоры, Э.Л. Фрухт [Пантюхина, 2019]. Оценка проводилась по трем направлениям – перцептивному, коммуникативному и интерактивному по 7-балльной шкале. Кроме того, был использован метод экспертных оценок, когда уровень нервно-психического развития ребенка оценивали специалисты – педиатр, логопед, психолог и воспитатель. Сопоставление результатов двух видов оценивания – родительского и экспертного - позволило нам определить адекватность оценки мамами своего ребенка, что в дальнейшем дало основание говорить о степени сформированности социально-психологической компетентности родителей. Исследование проводилось на базе четырех дошкольных образовательных учреждений города Ярославля и Рыбинска. В исследовании принимали участие 42 человека: это мамы детей раннего возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение; возраст мам составил от 16 до 29 лет, причем 30 родителей воспитывают первого ребенка; 29 женщин подверглись медицинскому вмешательству во время родовспоможения. Среди детей раннего возраста от полутора до двух лет было 23 мальчика и 19 девочек, причем 29 детей подвержены риску возникновения нарушений, которые возникли в результате перинатальной (ОРВИ, ГРИПП, COVID-19, психотравмы, нервные стрессы матери и др.) и натальной (гипоксия плода, внутриутробная инфекция, и др.) патологии. Родителям было предложено заполнить карту наблюдений за своим ребенком, затем мамы с детьми были приглашены на комплексную диагностику к специалистам ДОО. По итогам диагностики был проведен сравнительный анализ оценки ребенка родителями и специалистами, высчитана суммарная разница между баллами по каждому показателю отдельно, что позволило оценить уровень компетентности родителей.

Полученные результаты и их обсуждение. Полученные данные и их статистическая обработка представлены в таблице 1.

Таблица 1. Сравнение компонентов социально-психологической компетентности родителей

Показатель	Оценка родителей (среднее значение)	Оценка специалистов (среднее значение)	Расхождение в оценках специалистов и родителей	U-критерий
Перцептивный компонент				
Восприятие родителем двигательных навыков ребенка	3,1	3,35	0,25	10,89
Восприятие родителем навыков самообслуживания	2,5	2,95	0,45	9,67
Сенсорное развитие	4,8	2,25	-2,55	6,64
Интерактивный компонент				
Совместная изобразительная деятельность	4,9	2,3	-2,6	6,39
Совместная конструктивная деятельность	3,85	2,05	-1,8	7,16
Совместная игровая деятельность	4	2,4	-1,6	8,36
Коммуникативный компонент				
Понимание ребенком обращенной к нему речи	5,35	2,8	-2,55	6,78
Активная речь ребенка	4	2,45	-1,55	8,39

Прим.: U-табл =8 при $p=0,05$, достоверные отличия выделены жирным шрифтом

Воспринимая собственного ребенка, мамы способны адекватно оценить уровень двигательной активности ребенка, сформированность у него навыков самообслуживания. По этим параметрам оценки родителей и специалистов достоверно не отличаются. При этом ведущим компонентом в развитии ребенка раннего возраста является сенсорное развитие, к сожалению, именно этот показатель мамы воспринимают неадекватно; они склонны завышать уровень развития ребенка, следовательно, не совсем корректно организуют развивающее пространство, не создают условия для сенсорного развития, не учитывают как зону актуального, так и зону ближайшего развития. Мы полагаем, что недостаточная социально-психологическая компетентность родителей в вопросах социальной перцепции своего ребенка, неумение правильно оценить потребности в сенсорном развитии ребенка могут выступать неблагоприятным фактором, который усугубляет возможные проблемы в нервно-психическом развитии ребенка, если они начали складываться. Значение сенсорного развития в раннем детстве трудно переоценить, именно этот период наиболее благоприятен для совершенствования деятельности органов чувств, накопления представлений об окружающем мире. Родители недооценивают этот показатель, завышают уровень его сформированности у своего ребенка, недостаточно внимания уделяют этому направлению, считая, что малышам еще рано осваивать свойства предметов (величину, цвет, форму и др.), многие из них не владеют знаниями о возрастных нормах формирования сенсорных эталонов и навыками того, как это делать.

В коммуникативном компоненте социально-психологической компетентности родителей нами были обнаружены достоверные отличия в понимании речи ребенком и самой речи ребенка, которую он адресует взрослому. По этому показателю родители снова завышают уровень развития своего

малыша, при этом они вполне адекватно оценивают уровень развития активной речи. Вероятно, это вызвано тем, что окружение ребенка ежедневно составляют одни и те же предметы, однотипные инструкции, доступные ребенку данного возраста (например, дай машинку, садись на стул и др.). Однако выходя за рамки знакомой обстановки, ребенок теряется, не может указать на предлагаемые ему предметы, так как ранее их не видел или не понимает инструкцию, потому что ранее ее не слышал. При оценке своего ребенка родителям свойственно завышать его возможности прослеживается угадывание желаний ребенка и, как следствие, выполнение его просьб без стимуляции речевого высказывания, что снижает уровень речевого развития ребенка раннего возраста, также усиливая возможные проблемы в нервно-психическом развитии ребенка. Мама интуитивно знает, когда ребенок хочет кушать, спать, когда у него что-то болит, чего он хочет, поэтому появляется угадывание желаний ребенка и немедленное их выполнение до оформления речевой просьбы ребенком. Эти два показателя уровня компетентности родителей в понимании и стимулировании речевого развития ребенка говорят о необходимости планомерной системной работы с родителями в области речевого развития ребенка раннего возраста и формирования социально-психологической компетентности родителей.

В отношении интерактивного компонента социально-психологической компетентности родителей оказалось, что мамы способны адекватно выстраивать игровую деятельность ребенком и адекватно оценивать степень сформированности игровых навыков у своего ребенка, помогая формировать предметно-манипулятивные действия с игрушками. Но другими видами совместной деятельности – конструктивной и изобразительной – мамы не владеют, принимая совместный продукт деятельности за самостоятельное действие ребенка. Часто родители выполняют задание за ребенка, тем самым ограничивая возможности ребенка в познании мира; в своих оценках по этим показателям родители достоверно завышают оценки по сравнению с оценками специалистов. А специалисты, в свою очередь, отмечают признаки отставания в формировании игровых и предметно-манипулятивных действий у обследуемых детей, поскольку родители, не зная, как разнообразить игру ребенка, выбирают неадекватные возрасту мягкие игрушки или электронные игрушки.

В результате проведенного исследования мы выявили, что родители обладают недостаточным уровнем знаний о возрастных нормах и закономерностях развития ребенка, а также имеют ограниченный набор умений и навыков для того, чтобы адекватно взаимодействовать со своим ребенком и создавать условия для его гармоничного развития. В преддверии рождения ребенка молодые мамы оказываются неосведомленными о возрастных особенностях его развития, об особенностях общения с малышом и своих функциях в уходе за ним, что может послужить основанием для возникновения серьезных проблем в освоении родительской роли. По опросу родителей мы выявили, что в роддомах с ними не проводилось никакой просветительской

работы, а беседы с педиатром сводились исключительно к теме здоровья и правильного ухода за малышом.

Повышение уровня социально-психологической компетентности родителей – это гарантированное право ребенка на своевременное выявление трудностей, на получение необходимого комплекса развивающих, оздоровительных и реабилитационных мероприятий, что позволит родителям продуктивно взаимодействовать со своими детьми, создавать условия для их всестороннего развития, адекватно оценивать уровень их развития и своевременно замечать недостатки.

Библиографический список

1. Лазуренко С.Б. Психическое развитие детей с нарушениями здоровья в раннем возрасте. Монография. Москва: ЛОГОМАГ, 2015. 256 с.
2. Мазурова Н.В. Ребенок от 0 до 3 лет. Описание норм развития в таблицах и программах /Н.В. Мазурова, Н.Е. Арбекова. Москва: ЛОГОПРАКТИКА, 2018. 197 с.
3. Мастюкова Е.М. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии /Е.М. Мастюкова, А.Г. Московкина. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 408 с.
4. Павлова Н.Н. Повышение педагогической компетентности родителей, воспитывающих ребенка раннего возраста с органическим поражением ЦНС // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2009. Вып.3. С.42-47.
5. Пантюхина Г.В. Методы диагностики нервно-психического развития детей раннего возраста /Г.В. Пантюхина, К.Л. Печора, Э.Л.Фрухт, под ред. В.А. Доскина. Москва, 2019. 80 с.
6. Разенкова Ю.А. Предупреждение и преодоление трудностей развития общения детей раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья: автореферат диссертации канд.п.наук. Москва, 2017. 52 с.
7. Распоряжение Правительства РФ от 31.08.2016 г. №1839-р «Об утверждении «Концепции развития ранней помощи в Российской Федерации на период до 2020 года» // <https://docs.cntd.ru/document/420374012> (дата обращения 04.04.2022)
8. Социальная психология /Под ред. А.Н. Сухова, А.А. Деркача. М., 2001. // <http://yurpsy.com/files/biblio/spsy/07.htm> (дата обращения 04.04.2022)
9. Стребелева Е.А. Особые дети: вариативные формы коррекционно-педагогической помощи /Методическое пособие под редакцией Е.А.Стребелевой, А.В.Закрепиной. Москва: ЛОГОМАГ, 2013. 244 с.
10. Суханова Л.П., Леонов С.А. Социальные аспекты здоровья населения /Электронный научный журнал. [ФГУ ЦНИИОИЗ](http://vestnik.mednet.ru/content/view/201/30/lang.ru/), Москва, 2010// <http://vestnik.mednet.ru/content/view/201/30/lang.ru/> (дата обращения: 23.01.2022).
11. Указ Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

// <https://mvd.consultant.ru/documents/1056500?items=1&page=1> (дата обращения 04.04.2022)

12. Улумбекова Г.Э. Показатели здоровья детей и подростков в России и мощности педиатрической службы / Г.Э. Улумбекова, А.В. Калашникова, А.В. Макляченко // Вестник ВШОУЗ. ОРГЗДРАВ: новости, мнения, обучение. 2016. Вып. 3-4. С.18-33.

13. Югова О.В. Вариативные стратегии раннего психолого-педагогического сопровождения ребенка с отклонениями в развитии и его семьи // Известия Южного Федерального Университета. 2012. Вып.11. С.185-198.

14. Югова О.В. Взаимодействие специального педагога с родителями детей с отклонениями в развитии как залог успешного раннего педагогического сопровождения ребенка / Москва: Специальное образование, 2011. Вып.1. С.93-101.

Козлова Н. В.

ПРОЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ИНТЕГРАТИВНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ В ИССЛЕДОВАНИИ И КОРРЕКЦИИ «Я- КОНЦЕПЦИИ» У ЖЕНЩИН, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Designing methods of integrative art - therapy in the study and correction " I - concepts" for women at the middle - age.

Аннотация.

В статье рассматриваются методы интегративной арт-терапии как инструмент психологической диагностики и коррекции "Я-концепция" у женщин. Практическая значимость данной работы заключается в разработке программы коррекции кризисных состояний методами арт-терапии.

Abstract: The article reviews the methods of integrative art- therapy as a tool for psychological diagnosis and correction of the " I- concept" in women. The practical significance of this work in the programs for the development of critical corrective methods of art- therapy.

Ключевые слова.

Кризисные состояния, «Я-концепция», структура, метод, диагностика, коррекция, интерпретация.

Key words. Crisis states, "I-concept", structure, method, diagnostics, correction, integration.

Одним из самых частых запросов у женщин, находящихся в кризисных ситуациях, является тема возвращения уверенного поведения. Такая форма поведения напрямую связана с «Я-концепцией».

По мнению многих исследователей, представление о себе является решающим фактором в становлении и поддержании собственной идентичности. «Я-концепция» – сложное образование, включенное в «Я-образ». Набор

характеристик, качеств и свое собственное отношение к этим качествам формируют структуру «Я - концепции».

«Данное образование является основополагающим поведенческим и развивающим фактором» [6]

Согласно К.Рождерсу, «Я-реальное», «Я-идеальное» и «Я-потенциальное» позволяют человеку быть достаточно асертивным, если имеется согласованность данных структур. Три составляющих «Я – концепции» (каким человек себя видит в реальных событиях своей жизнедеятельности, каким бы он хотел себя видеть и каким его видит мир) формируют важную социально-психологическую задачу по развитию позитивного отношения к своей личности.

Мнение о себе формируется на основе оценок, полученных из внешней среды - родителей, сверстников, учителей и других значимых людей. В процессе жизни формируется стремление к неосознанному и осознанному подтверждению данного представления.

Представление о себе, сформированное таким образом, имеет двойственную природу. Двойственность проявляется в одновременном стремлении меняться и сохранять свои основы.

Имеющийся «Я-образ» влияет на поведение и эмоциональное реагирование, которое может меняться не в лучшую сторону и иметь разрушающую тенденцию. Такие изменения могут привести к снижению характеристик жизнестойкости.

Сохранение внутренней устойчивости у современных женщин в условиях быстрых перемен и повышенного стресса становится важной задачей. Во многом это связано с приобретением и включением в систему жизненных ценностей нового навыка «быстрого реагирования» в период глобальных общественных трансформаций.

Разрешение внутреннего конфликта между неуспокоенностью и получением новых навыков является условием обретения надежной внутренней опоры, самоуважения и восстановления уверенного поведения.

Жизнестойкость современной женщины зависит от внутреннего восприятия своей реальности и собственных возможностей. Адекватное представление о себе и своем потенциале дает понимание роли и места в жизни, способствует формированию обновленного взгляда на существующую модель мира. Формирование и развитие новых качеств, адаптация к новым условиям, связанным с социальными и возрастными изменениями, – эти задачи могут быть решены с учетом знания поведенческих матриц и характера социально-психологических проблем.

Рассматривая «Я-концепцию» как психологический конструкт, мы говорим о возможности формировании нового «Я-образа», актуального в период прохождения женщинами кризисных ситуаций, что поможет в обретении уверенного поведения и повысит жизнестойкость. (Л.И. Божович, А. Н. Леонтьев). Не менее важна способность женщины к сохранению лучших характеристик «образа - Я» и образа окружающего мира.

Раскрытие содержания «Я-концепции» позволяет внимательно рассмотреть неосознаваемые человеком характеристики. Исследование процесса становления личности и коррекция внутреннего образа неизбежно проходят путем понимания социальной идентичности.

Влияние факторов (возрастные изменения, физические данные, психологические характеристики и перестройка жизненных аспектов) неизбежно сказываются на изменениях представлений о себе.

Неврозы, психосоматические состояния, дисфункциональные расстройства в период кризиса среднего возраста у женщин часто связаны с осознанием того, что достигнутое намного меньше, чем виделось и предполагалось. Прохождение пикового периода приводит к постепенному уменьшению физической силы и остроты ума [3].

Возникающее беспокойство об утрате привлекательности, страх оказаться позади нового поколения в работе, взросление детей и утрата привычного образа жизни, потеря друзей и родственников приводят к ощущению «краха жизни», являются наиболее мощными факторами неудовлетворенности. Многим женщинам трудно осознать, что новый период жизни так же может стать интересным и продуктивным.

В этот период «столкновения с собственными переживаниями», важно переоценить личностные качества и обнаружить новые, ранее неосознаваемые возможности.

«Важность адекватного оценивания и восприятия себя, имеет регуляторно-организующую функцию и охраняется эго – защитой». (И.С Кон).

В исследовании самосознания женщин, переживающих жизненные перемены, ведущую роль занимает вопрос, связанный с их амбивалентным отношением к представлениям о «Я-реальном» и «Я-потенциальном».

Говоря о реальном и потенциальном «Я», мы подразумеваем представление человека о самом себе в действительности на данный момент времени и перспективном расширении личных возможностей.

Изменения внутренних состояний в кризисных ситуациях могут привести к дезинтеграции личности, невозможности разрешения жизненных проблем привычными способами. В результате возникает потребность в формировании нового внутреннего поведенческого конструкта, что позволит освоить и новые формы социального поведения.

Формирование адекватной «Я – концепции», раскрытие жизненных потенциалов у женщин, переживающих возрастной кризис с помощью методов и техник интегративной арт - терапии приводит к сближению содержания подструктур «Я – реальное» и «Я – потенциальное», к пониманию и переоценке своих возможностей.

Активно развивающаяся интегративная арт-терапия, как современная психотехнология, обладает потенциалом и возможностью активации подавленного материала и восстановления компонентов психической

реальности. Метод позволяет проявлять глубинные проблемы личности, проникать в бессознательное, экологично и корректно обходить психологические защиты [4]. Коррекция травматического опыта происходит в ходе создания и анализа творческого продукта. Чувство глубокого удовлетворения в мотивационном плане стимулирует желание продолжать «осознанное творчество», концентрируя внимание на жизненно важных аспектах.

Развитие креативности и творческого отношения к жизни, как постоянно присутствующего внутриспсихического потенциала, позволяет быстро восстанавливать ресурсные состояния личности.

Арт-терапевтические методы воздействия обладают адекватностью по отношению к психической реальности личности, доступностью для понимания, относительной краткосрочностью, простотой и удобством в применении.

Арт-продукт образа себя рассматривается как бессознательная проекция самовосприятия, в определенной степени раскрывающая содержание главных компонентов в структуре самосознания личности.

Проективные методики, используемые в процессах интегративной арт – терапии, направленные на исследование личностных сфер, помогают рассмотреть множество аспектов: уровень притязаний, степень самопринятия, привязанности, конфликтность, самоуважение.

Для целей исследования и коррекции «Я – концепции» женщин, актуально переживающих кризис среднего возраста мы разработали комплекс диагностических методик, построенных на постулатах ведущих теорий (К. Роджерс, У. Джеймс) и практических результатах в области интегративной арт-терапии (В. Козлов, С. Пермина).

В разработанном нами социально-психологическом коррекционном подходе человек рассматривается как субъект творческой деятельности, характер которой опосредован его жизненными ценностями и установками. Невербальное творчество актуализирует воспоминания и фантазии, связанные как с неосознаваемыми переживаниями, так и с осознаваемыми мыслями. В отличие от психометрических методик, использование проективных приемов позволяет приблизиться к пониманию содержания сложных полимодальных, полифункциональных проблем личности.

В исследованиях Дж. Остера и П. Гоулд (2001) показана взаимосвязь между характером изображения образа себя и психическим состоянием испытуемых.

Интерпретация арт-продукта может быть более достоверной при **целостном подходе** – рассмотрении художественной композиции на основе общего впечатления от работы. При анализе целостного образа в поле исследования должны входить такие показатели, как возраст и пол испытуемого, уровень его социально-личностной зрелости, эмоциональное состояние в момент выполнения задания, уровень мотивации на выполнение задания. Это соответствует положению, по которому «способ восприятия и интерпретации индивидуумом тестового материала или «структур» ситуации должен отражать

фундаментальные аспекты функционирования его психики» (А. Анастаси, 1982, с. 182).

На базе психологического семейного центра «Раданец» (г. Нижний Тагил) нами проведено исследование и коррекция неадекватной «Я-концепции», основанной на негативном опыте, который продолжал оказывать влияние на самовосприятие и самооценку женщин среднего возраста.

В психокоррекционной работе принимали участие 30 женщин 45 – 55 лет, актуально переживающих кризис среднего возраста.

Цель работы: исследование внутреннего конструкта «Я-концепция»; поиск ресурсов для разрешения внутриличностного конфликта; формирование новых смыслов жизни, интересов, мотивов с вовлечением в дальнейшую жизнь женщин, находящихся или переживших кризисные состояния.

В упражнении «**Грустные воспоминания**», участницам предлагалось вспомнить негативно окрашенные утверждения значимых близких -родителей, учителей, сверстников об их способностях, поведении, внешности, и т.д.

Затем, женщины написали короткую жизненную историю – эссе, используя поднятый негативно окрашенный отклик, употребив возникшие слова и фразы.

Написанная история рассматривалась как некий конструкт, имеющийся внутри «Я-концепции», оказывающий неосознаваемое влияние на структуру «Я-реальное».

Внутренние состояния, описанные женщинами в истории-эссе, позволили увидеть тревожную социально-психологическую окраску, неудовлетворенность «образом – Я» на данном этапе жизни.

Проективный рисунок «Мой цветок»

Цель упражнения: получить представления о «Я - Реальном».

На основе написанных историй, участницам было предложено создать свой образ цветка, как представление о реальной жизни.

Инструкция

«Нарисуйте такой цветок, который лучше всего отображает ваше состояние после составленной истории и саму историю в целом».

Основными художественными средствами выражения являются доступные для испытуемых материалы: карандаши, краски, фломастеры.

В данном случае, образ цветка определяет личностные качества женщин, которые они предъявляют миру в ожидании принятия, одобрения, восхищения.

Сам рисунок имеет психотерапевтический эффект, т.к. он является метафорой жизненного опыта человека.

Возможность создания нового уровня самооценки может послужить источником достижений, постановки целей и создания смыслов, основанных на достоинствах личности и самоуважении. Сами достижения и смыслы нужны для подкрепления позитивной самооценки и возвращения уверенного поведения.

Добавлено примечание ((C1)):

Добавлено примечание ((C2R1)):

Добавлено примечание ((C3R1)):

Упражнение *«Ресурсная жизнь»* направлено на формирование нового конструкта, осознание своих возможностей, перспектив и личного потенциала, а также отражение желаний и устремлений личности.

Мы предложили участницам переформулировать негативную «Я-концепцию» и опираясь на свое воображение, написать новую, диаметрально противоположную предыдущей, историю счастливой жизни. Опорой в ее создании становится внутренне желание изменений и представление «Я-потенциального».

Сопоставление и анализ «имеющегося» и «желаемого» в историях позволяет повысить эмоциональный фон, улучшить настроение, сформировать адекватную самооценку и понимание, что любые жизненные обстоятельства можно воспринимать по-новому, с неожиданной точки зрения.

Упражнение «Мое растение Силы»

Участницам предлагается создать из предложенных материалов «образ себя» в виде цветка или растения, опираясь на новую «Я-концепцию», появившиеся эмоции, чувства и впечатления. Растение должно наилучшим образом отражать желания и мечты.

Художественные материалы: цветные карандаши, краски, фломастеры, пластилин, кусочки ткани, ленточки, бусины, тесьма.

Предварительный анализ типологических критериев исследования образа цветка в выше приведенных тестовых методиках позволил нам определить паттерн наиболее валидных художественных признаков, на основе которых возможно описывать состояние и особенности представлений личности о себе. Нами выделены художественные характерологические признаки в изображении образа, имеющие социально-психологическую окраску: **структурность** – соотнесенность частей и передача структуры целого; **выразительность** в эмоционально-чувственном свете, передача состояний, ощущений и впечатления;

акцентуированность – раскрытие определенного характерологического содержания.

В поисках валидной цели эксперимента методики анализа рисунка «Мое растение Силы» мы выделили формальные и содержательные факторы.

Формальный фактор. К нему относятся такие компоненты, как характер создания арт-продукта: целостность, применение различных фактур и материалов; характер изображения фрагментов: степень проявленности и используемые материалы; размер образа и место его расположения в созданном арт-объекте, степень соразмерности частей образа.

Содержательный фактор раскрывает социально-психологическую и индивидуально-личностную готовность к переменам: выразительность характера изображения образа или арт-объекта; контекст изображения образа (ландшафт, дополнительные персонажи рисунка); оригинальность в представлении образа себя (реалистическое – метафорическое изображение); эстетичность в

изображении образа; степень и тщательность проработанности фрагментов образа; использование цветового спектра, дополнительные персонажи.

Для описания на основе интерпретации художественного «Я – образа» нами были выделены признаки изображения и уточнено содержание предложенных понятий: опорный материал, оригинальность изображения, степень внутренней свободы выбора материала, уровень креативности, эстетичность выполнения.

Для исследования «Я-концепции» женщин, актуально переживающих кризис среднего возраста на первичном и итоговом этапе диагностики, был использован **Тест-опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина**. Результативность работы подтверждена изменением критериев: самоинтерес увеличился на 34,63%, ожидаемое позитивное отношение к себе изменилось на 22,15%, самоуважение увеличилось на 30,17 %, самопринятие на 12,26 %.

91% участниц отметили улучшение общего физического состояния, снижение тревожного фона и усталости, появление уверенного поведения и решимости, восстановления веры в себя и свой жизненный путь.

Беседы, наблюдения и анализ результатов показали, что женщины среднего возраста, сохраняют потребность в личной и социальной реализации своих возможностей и потенциалов.

«Я-концепция» тесно связана с процессом самопознания, раскрытием возможности продуктивного функционирования, конструктивного взаимодействия с миром, появлением интереса и устремления к новым достижениям. «Я-образ» динамичен, изменяя его структуру мы меняем конструкт «Я-концепции», а значит и огромный внутренний мир человека.

В процессе обсуждения работ и новых концепций женщины пришли к открытию неожиданных и новых знаний о себе. Работая в интегративном арт-терапевтическом подходе, где рисунок является метафорой, мы получили возможность коррекции негативного опыта и позитивации «Я-концепции».

Предложенные упражнения и техники помогают принять собственный опыт и сделать его фундаментом будущей жизни. В результате обновленного представления о себе появляется перспектива создания «плана жизни» и желаемого результата в будущем. Позитивное адекватное изменение «Я-концепции» способствует осознанию скрытых характеристик личности и ее потенциальных возможностей.

Литература.

1. Арт-терапия женских проблем. Под редакцией Копытина А.И. – Москва: Когито-Центр, 2014г
2. Гроф С. Путешествие в поисках себя: измерения сознания. – Москва, 2018г.
3. Козлов В.В. Психология кризиса. – Москва: Институт консультирования и системных решений, 2014

4. Козлов В.В., Пермина С.В Основы интегративной арт-терапии. Теория и практика. – Челябинск: Библиотека А. Миллера, 2021г.
5. Копытин А.И. Психодиагностика в арт-терапии. – Санкт-Петербург: Речь, 2014
6. Мясищев В.М. Хрестоматия. Психология личности в отечественных трудах. – Санкт-Петербург: Питер, 2001г.
7. Сидорова В.В. Танец рисунка, голос линии, поэзия жизни. Интермодальная терапия искусствами. – Москва: Генезис, 2020
8. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3.
9. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. – Москва, 1992г
10. Юнг К.Г. Психология бессознательного. – Москва, 2016.

Колобова Н.О.

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА «РОДОВОЙ КАНАЛ»

Аннотация

Автор делится опытом проведения телесного тренинга перерождения. В ходе тренинга используются телесные практики, метафорические ассоциативные карты. Участники получают возможность на символическом уровне пережить свои роды, роды своих детей, а также получить ресурсы для достижения своих новых целей.

Ключевые слова:

Телесный тренинг, перерождение, трансформация, ресурс, Базовые Перинатальные Матрицы С.Грофа.

The author shares his experience of conducting a bodily training of rebirth. During the training, bodily practices, metaphorical associative maps are used. Participants get the opportunity to symbolically relive their birth, the birth of their children, as well as receive resources to achieve their new goals.

Body training, rebirth, transformation, resource, Basic Perinatal Matrices by S. Grof

В основе тренинга лежит теория базовых перинатальных матриц Станислава Грофа. От того, как проходило проживание каждой из этих стадий, в некоторой степени зависит, как в жизни они могут влиять на поведение человека. Каждая матрица формирует своеобразную стратегию отношения к миру, окружающим,

самому себе. Проживание каждой стадии дает ту или иную стратегию совладания и адаптации к меняющимся жизненным условиям.

Человеческая личность – очень сложная структура, и проживание родов – один из факторов, влияющих на ее формирование, но фактор очень мощный.

Телесно-ориентированный подход» основан на существовании связи между телом и сознанием человека.

Когда человек подавляет свои эмоции или получает психологическую травму, то неотработанная проблема остаётся в его теле в виде блока или зажима. Особенно это характерно для довербального периода жизни человека, куда входит и перинатальный период, который и является предметом нашего интереса.

Когда-то мы все родились. И наши мамы, проходя через беременность и роды, по-своему и по-разному проживали разные стадии.

Хорошая новость в том, что все лечится и компенсируется, приобретается новый опыт, переписываются базовые жизненные стратегии. У детей это происходит относительно просто, в форме игры, просто надо знать, как и во что играть. А у взрослых – сложнее и дольше, ибо есть инерция, есть защиты.

Проживание нового телесного опыта перерождения позволяет сформировать в психике новые стратегии адаптации. Даже опыт символического проживания родов дает участникам колоссальный ресурс для разблокирования той энергии, которая была связана во время травматичных родов. Этот семинар практикуется уже 25 лет в русле интегративной психологии проф. Козлова В.В. После тренинга участники отмечают подъем энергии и сил для достижения своих целей и планов.

Сопrotивление, страхи, которые не позволяют клиентам идти в этот тренинг:

Любой тренинг предполагает трансформацию. А тренинг перерождения тем более. Невозможно остаться прежним, пройдя через этот Переход. Наша психика помнит все наши переходы, особенно первый – собственное рождение. И не у всех это рождение было благостным. Даже больше скажу – очень мало тех, кому повезло обойтись без больших или маленьких травм. Поэтому наша психика нас оберегает – «Не ходи туда! Там больно, страшно, неизвестно». Спасибо этому страху. Он – маркер, он – указатель, куда надо смотреть. А всем известно – лучший способ справиться со страхом – пойти в контакт с ним, пойти ему навстречу, войти в него.

Так и с Родовым каналом. Чтобы проработать сопротивление, которое возникает в теле и психике при любых переходах, попытках подняться на новую ступень, выйти из тесных отношений или условий, надо вернуться в свой прошлый опыт и его пережить. В безопасных и принимающих условиях. С профессиональными сопровождающими. С теми ресурсами, которые уже накоплены за годы жизни. У ребенка таких ресурсов было немного. У взрослого – достаточно много.

На тренинге "Родовой канал" каждый участник получает уникальный опыт проживания своих собственных родов на символическом уровне.

Что дает эта практика?

- ❖ проработка возможных особенностей рождения, влияющих на жизнь и на неосознаваемые поведенческие стратегии (на основе базовых перинатальных матриц С.Грофа);
- ❖ получение опыта рождения в качестве матери (рожать можно не только ребенка, но и проект, идею);
- ❖ отработка личного опыта родов как матери;
- ❖ возможность вернуться во внутриутробное состояние и получить необходимый родительский ресурс;
- ❖ почувствовать мощную связь с родовой системой и принять энергию рода.
- ❖ Возможность «перепрожить» опыт собственных родов, особенно если они были травматичными. Особенно в этом случае важна встреча с «мамой» как получение дополнительного ресурса при преодолении травмы, трудности, проблемы.
- ❖ Возможность получить ресурс для прохождения нового перехода – выход на новый уровень, новый статус, новое пространство, новые материальные возможности.

Тренинг состоит из теоретической части по базовым перинатальным матрицам С.Грофа и практических упражнений из телесно-ориентированной терапии.

Материалы, которые могут пригодиться на тренинге:

- ❖ Коврики, туристические пеночки
- ❖ Пледы, подушки, одеяла
- ❖ Арт-материалы
- ❖ МАК-карты
- ❖ Проектор
- ❖ Колонки
- ❖ Подборка специальной музыки – релакс, ритм, колыбельные

Содержание тренинга:

1. Знакомство.

Тренер рассказывает о себе, представляет помощников, рассказывает о правилах тренинга.

Участники по очереди рассказывают о себе (что важно рассказать), формулируют запрос на работу.

Запрос можно сформулировать с помощью МАК:

- В открытую выбрать из нужной колоды карту, описывающую проблему на сейчас, трудность, с которой пришел участник.

- В закрытую участник вытягивает карту из нужной ему колоды с решением этой проблемы. Это послание из бессознательного, которое человек интерпретирует либо сам, либо с помощью ведущего.

В зависимости от количества участников, можно начинать работать уже на этом этапе. Если участников немного, то можно помочь клиентам осознать, в чем трудность, и где можно увидеть решение. Если группа большая (больше 20 человек), то участники самостоятельно интерпретируют для себя эти послания.

Возможные колоды МАК, используемые на тренинге:

- ✓ Под сердцем
- ✓ Родовой канал Перинателлы
- ✓ А что выберешь ты?
- ✓ В благости
- ✓ PSY 2.0 (психосоматическая колода)
- ✓ Переход
- ✓ Соре
- ✓ Он
- ✓ Денежная колода
- ✓ Из сундука прошлого
- ✓ Про тебя (Про женскую идентичность)
- ✓ Лики Марса (про мужскую идентичность)
- ✓ И др.

2. *Лекция по Базовым перинатальным матрицам С.Грофа.*

Основы концепции БПМ, позитивное и негативное проживание матриц, последствия для психики, характера, судьбы.

3. *Упражнение «Поиск мамы»*

Все начинают двигаться по залу, встречаются глазами, соприкасаются руками, плечами, спинами. Чувствуют запах друг друга. Все ищут себе «маму». Когда нужный человек находится, то можно спросить: «Ты побудешь мне мамой?» Если человек соглашается, то он в ответ спрашивает: «А ты побудешь мне мамой?» Если пара согласна быть друг другу мамой и ребенком, то она садится вместе на пол. Остальные продолжают поиск. Иногда кто-то кому-то не подходит. В этом случае можно сказать: «Спасибо тебе за то, что выбираешь меня, но я не чувствую, что могу быть для тебя мамой сегодня. Извини». И поиск продолжается. Так до тех пор, пока не образуются все пары.

4. Упражнение «Жизнь в матке»

Работа идет в парах с последующей ротацией.

Предварительно каждый участник пишет список разрешающих фраз и благословляющих посланий, которые он хотел бы услышать от мамы, от родительской фигуры. Отдает этот листок партнеру.

Инструкция:

В вашей паре сначала один будет ребенком, а другой мамой. Потом мы поменяемся ролями.

Мама заворачивает ребенка в плед, ткань – ребенок оказывается в коконе в позе эмбриона

Ребенок удобно лежит в коконе с закрытыми глазами, он дает руку партнеру, который сидит удобно рядом. У сидящего глаза открыты. «Ребенок» просто отдается ощущениям, расслабляется, свободно дышит. Сидящий присоединяется к дыханию «ребенка» и в ритм дыхания сжимает и разжимает руку, слегка, не сильно. Вдох – сжимаем, выдох – разжимаем.

Задача «ребенка» - не контролировать «работу» партнера, не анализировать. Просто проживать этот опыт.

Мама нашептывает на ухо ребенку тот текст, который отдал ей ребенок. После того как слова заканчиваются, мама начинает наговаривать свои слова, те, которые она хотела бы сказать своему ребенку – реальному, рожденному или нерожденному, будущему своему ребенку.

Упражнение идет под расслабляющую музыку.

10 минут.

Ротация.

Можно дать участникам задание нарисовать ощущения, которые возникали в процессе этого упражнения.

Шеринг в парах. Участники обсуждают друг с другом тот опыт, который они получили – чего не хватило, а что было очень хорошо.

Частые отзывы:

- Это было как пульсация пуповины
- Словно мама поддерживала
- Как будто мамино сердце билось
- Ощущение безопасности и защищенности
- Сначала трудно отключить контроль, а потом будто плывешь в лодке на волнах
- И т.д.

5. Упражнение. «Схватки»

Участники делятся на группы по 6-7 человек. Один человек ложится на спину или живот, остальные располагаются вокруг него. По команде все начинают его обдавливаться – давить, нажимать на разные участки тела. Предварительно лежащий участник обозначает те зоны тела, к которым прикасаться нельзя.

Руки участников переходят с одной части тела на другую. Если уровень доверия в группе достаточный, то кто-то может даже лечь сверху всем своим телом – поперек или вдоль тела лежащего.

Цель упражнения – почувствовать ритмичные сдавливания и сжатия. Как схватки.

На каждого участника по 1,5-2 минуты.

Шеринг в своей подгруппе. По 30 секунд на каждого.

6. Родовой канал.

Приступаем к основной части тренинга.

Группа выстраивается в канал – коленно-локтевая позиция в шахматном порядке – колени одного участника находятся рядом с локтями другого. Стоять надо плотно друг к другу. Под животами участников образуется пространство – это и есть канал. Во время продвижения «ребенка» канал шевелится – участники совершают колебательные движения, формируя тем самым «перестальтику канала». Важно не «помогать» ползущему, приподнимаясь над ним, а, наоборот, как бы слегка придавливать его, чтобы он ощутил тесноту и смог преодолеть это тесное пространство.

В это время готовится первая пара – мама и ребенок. Мама садится в начале канала, перед ней в позе эмбриона ребенок. Она его как в коконе держит в своих руках, качает, говорит те слова, которые нужны ребенку как напутствие (эти слова ребенок предварительно может маме сказать, что он хочет услышать, чего ему не хватило от реальной мамы). Через какое-то время мама начинает руками и ногами сжимать ребенка, имитируя схватки. И когда ребенок будет готов, отпускает его в канал – вперед головой, на животе. Все прохождение ребенком канала, мама сопровождает его, поддерживает, говорит важные для ребенка слова. В конце канала мама встречает ребенка, не засовывая руки в канал, чтобы помочь вылезть, а дав ему возможность самому пройти весь путь. Когда ребенок вылезает из родового канала, мама укутывает его пледом, обнимает. Они отползают в уголок комнаты. Мама может нашептывать важные слова или просто гладить ребенка. У ребенка могут быть слезы, мама их вытирает, утешает. Ребенок может захотеть пить, должен быть приготовлен стаканчик с теплой водой. Пара находится в этом состоянии столько, сколько нужно ребенку. Затем они встают в родовой канал. Через какое-то время тот, кто был

ребенком, становится мамой, и пара вновь проходит этот путь уже в других ролях.

Что в это время делают ведущий и помощники? Они отслеживают весь процесс, помогают парам занять свое место, подсказывают мамам слова поддержки, создают атмосферу родов. Эта атмосфера может моделировать условия советского роддома или воспроизводить безопасные условия родов по правилам Мишеля Одена – три Т: тепло, темно, тихо.

В первом случае музыка выбирается громкая, ритмичная, несколько психоделическая. Во втором случае – спокойная, мягкая, релаксирующая.

Слова сопровождения, которые могут произносить ведущие:

«Советский роддом»	По правилам М. Одена
Давай !!! Тужься!!! Чего раскорячилась, работай давай! Мужу будешь так кричать! Быстрее, быстрее, ребенка удавишь! Поскорее давай, а то в нашу смену не успеешь родить! И т.д.	Умница! Ты все правильно делаешь! Мальш, мама рядом, у тебя самая лучшая мама! Все идет хорошо! Все идет так, как надо! Вы скоро встретитесь! Молодец! Постарайся, мамочка! И т.д.

Список фраз может быть самым разным. Все зависит от личного опыта и фантазии ведущих.

7. **Рисунок:** самое яркое впечатление.

8. **Шеринг.** Обмен опытом: что получил, чего не хватило, инсайты, осознания. Участники в закрытую вытягивают для себя карту из ресурсной колоды МАК. Запрос – что поможет мне удержать результат тренинга.

Техника безопасности после тренинга:

- ✓ Исключить алкоголь до завтра.
- ✓ Придя домой, принять душ, съесть что-то легкое, пить много воды – для заземления.
- ✓ Не обсуждать ни с кем посторонним до утра свои ощущения во время тренинга, дав возможность интегрироваться этому опыту.

Вывод.

Телесно-ориентированная терапия – это область психотерапии, которая осуществляет коррекцию психических и физиологических нарушений человека.

Участие в тренинге дает возможность актуализировать те моменты своего рождения и рождения своих детей, которые блокируют эффективную адаптацию

к меняющимся условиям. Участники не только избавляются от следов негативного жизненного опыта в теле, но и учатся прорабатывать через тело зажимы, напряжение и болезненные блоки. Также есть возможность замечать и контролировать действие разрушающих эмоций на организм, не давать им оставлять негативное напоминание о себе в теле.

Литература:

1. Бертин А. Воспитание в утробе матери или рассказ об упущенных возможностях. 1992
2. Винникотт Д.В.. Семья и развитие личности. Мать и дитя. 2004
3. Грантли Дик-Рид. Роды без страха. 2005
4. Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. 2014
5. Добряков И.В. Перинатальная психология. 2015
6. Козлов, В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. – 180 с. – ISBN 978-5-6044075-3-0.
7. Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль : Издательство "Титул", 2017. – 169 с.
8. Козлов, В. В. Психология любви / В. В. Козлов. – Москва : Б. и., 2016. – 179 с.
9. Козлов, В. В. Психология смерти / В. В. Козлов, М. В. Кукина. – Москва: Институт консультирования и системных решений, 2016. – 376 с.
10. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 9785911601089.
11. Козлов, В. В. Основы трансперсональной психологии: истоки, история, современное состояние / В. В. Козлов, В. В. Майков. – Москва : Издательство Трансперсонального Института, 2000. – 304 с.
12. Оден М.. Кесарево сечение: безопасный выход или угроза будущему? 2009
13. Пайнз Д. Бессознательное использование своего тела женщиной. 1997
14. Ранк О. Травма рождения. 2004.
15. Филиппова Г.Г. Психология материнства. 2002.

Комарова И. Ю.
НЕЙРОГРАФИКА КАК ПРАКТИКА СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация:

В статье рассматривается необходимость практик психологии для жизни современного человека. Представлен метод психологической практики - нейрографика. Рассмотрен базовый алгоритм метода, на примере которого прослеживается простота и глубина применения практики; даны примеры работ, показывающие эффективность и прогрессивность изменений клиента в процессе работы с методом.

Ключевые слова: нейрографика, практическая психология, практики современной психологии, помогающие практики

Annotation:

The article discusses the need for the practice of psychology for the life of a modern person. The method of psychological practice - neurographics is presented. The basic algorithm of the method is considered, on the example of which the simplicity and depth of application of the practice can be traced; examples of works are given, showing the effectiveness and progressiveness of the client's changes in the process of working with the method.

Keywords: neurographics, practical psychology, practices of modern psychology, helping practices

Современная психология направлена на выравнивание внутреннего состояния человека в быстро меняющемся мире, на помощь в адаптации человека к внешним изменяющимся условиям жизни. Всё чаще к психологам приходят люди, которые берут на себя ответственность за собственное будущее. Они желают понять, как управлять своим внутренним состоянием и находятся в поиске конкретных способов управления состоянием внутри себя.

Методы работы психологов трансформируются, расширяются в соответствии с «запросами» меняющегося мира и людей, живущих в нем. Квалификация современного психолога требует нового взгляда на психологические проблемы человека, живущего в стремительно меняющемся мире.

Важным аспектом бытия человека в современном мире становится необходимость быть понятным. Человек обращается за помощью к психологу и показывает желание понять, что с ним происходит, ищет причины той или иной проблемы. Понятным ему должны стать и практики, предложенные специалистом. Так появляются направления работы с клиентами, имеющие в арсенале наглядные атрибуты, в частности: метафорические карты, игропрактики, сказкотерапия и т. п. Преимущество проективных методик в

психотерапии, коучинге и других помогающих практиках объясняется тем, что человеку легче увидеть себя со стороны, когда он «проживает проблему» через некоторый образ, «видит решение», которое можно интерпретировать для своей задачи.

Сложность и многогранность современных методов психологической практики раскрывает В.В.Козлов в статье «Теория и практика психологии» [4], в которой, в частности, предлагает теорию интегративной психологии. «Мы рассматриваем интегративную психологию в триединстве: как способ теоретического исследования; как систему способов и приемов эмпирического изучения; как профессиональное психотехническое, практическое воздействия или взаимодействия с субъектом (индивидуальным или групповым). Следует отметить, что в первых двух компонентах современная психология достаточно сильна, но практическая составляющая, даже на уровне личностного роста, разрешения внутренних проблем самого психолога, очень не развита. Именно поэтому в настоящий момент остро стоит проблема психотехнизации психологии и развития ее практической составляющей» [Козлов В.В., 2021].

Интересно, что научный мир ставит вопросы взаимодействия теории и практики психологии, и нам кажется, приближается к расширению понимания теории психологии через практические методы её проявления в контакте с клиентами. Так А.Л.Журавлев, Д.В.Ушаков, авторы статьи «Теория и практика психологии: взаимодействие и противоречия» [Журавлёв, Ушаков, 2020] [2], пишут, что «человеческая психика — система с чрезвычайно сложными взаимосвязями. Изучив локальный механизм, например, влияния мотивации достижения на развитие профессионализации, можно прийти к обоснованному выводу о пользе формирования мотивации, например, для профессионального саморазвития. Однако при этом могут остаться неучтенными побочные эффекты повышения мотивации достижения». Также в статье, анализируя взаимодействие теории и практики психологии, авторы исследуют метод инженерной психологии, показывая, «что именно инженерная психология, приведенная как пример реализации классической схемы, стала той областью, которая в 1960—70х гг. привлекла внимание представителей государства к развитию психологической науки в нашей стране в целом» [2].

Специалисты теоретического знания ищут пути донесения его до «простого человека». И этот момент необходим, чтоб практика психологии была понятной. Человек может пробовать разные методы самопознания и самопомощи; и нередко он ждёт от специалиста (психолога, психоаналитика, коуча и т. п.) простого и эффективного метода. Заметим, что практики саморазвития и самопознания, которые предлагают специалисты, как бы к ним не относился человек, показывают точки роста человека, точки изменения в его поведении или мышлении, которые необходимы человеку в данный момент. «Прикасясь» к различным психологическим практикам, человек раскрывает свои внутренние

резервы, приближается, шаг за шагом, к состоянию духовного удовлетворения, счастья.

Мы полагаем, что преимуществом метода нейрографики является, в частности, возможность достижения состояния счастья в процессе и результате нейрографического рисования. Помогающие практики, работающие с методом, подчеркивают одновременно его простоту и глубину. Также нейрографика как практический метод психологии исследуется и в контексте эстетического коучинга [10].

Говоря о помогающих практиках, мы употребляем также термин «практики заботы» [11] [Цит. по Смолькин,11], к которым можно отнести и сам метод нейрографики. На примере метода нейрографики можно показать заключенный в нем потенциал самопомощи и «заботы о себе», с использованием маркера и листа бумаги.

Предлагая клиенту практику нейрографики, мы направляем человека в графическое решение его проблем, используя один из принципов метода – «всякая задача имеет графическое решение». При этом, вынося свои задачи на лист бумаги, человек не просто рисует (а другой принцип нейрографики звучит именно так – «рисовать просто»), человек отображает на листе бумаги своё психическое состояние, иными словами, – делает отпечаток энергии чувств, тем самым имея возможность посмотреть на себя со стороны.

Следуя базовому алгоритму нейрографики, клиент, согласно автору метода, актуализирует нейронную сеть в коре головного мозга, приводя в возбуждение нейроны, отвечающие за задачу [Пискарёв, 2020] [8]. Из области медицины известно, что в возбуждённом состоянии нейроны склонны соединяться, образуя новые сети. Таким образом, в процессе и результате нейрографического рисования к рисующему человеку приходят новые мысли, расширяется видение задачи, возникает осознание многогранности решений. Поставленная задача, метафорически говоря, «получает новую порцию энергии».

Важным в алгоритме является и процесс гармонизации, когда графически рисующий «сглаживает острые углы» в композиции, тем самым достигая момента медитации, доверия себе, повышается ценность себя, у человека уходит волнение и страх. Психическая энергия негативных эмоций трансформируется в ресурсы, человек успокаивается по поводу невозможности или трудностей, стоявших у него на пути и, находясь в гармоничном состоянии, находит взвешенные решения проблемы, выходы из беспокоящей его ситуации. Хочется отметить, что в процессе графического решения задачи с помощью нейрографики человек получает инсайты (внутренние открытия, озарения), которые являются частью самопознания и саморазвития и дополняют целостность картины мира (по крайней мере, в рамках запроса – темы, поставленной задачи). В представленном методе – нейрографика – решение находится в энергетическом (бессознательном) поле человека, происходит раскрытие ресурсных моментов и накопления энергии для решения запроса. Как говорит автор метода

П.М.Пискарёв, решение задачи приходит, когда уровень энергии человека больше уровня энергии самой задачи [Пискарёв, 2020] [8].

На сегодняшний день нейрографика – это научно обоснованный метод помогающих практик в психологии. Рассмотрим более подробно базовый алгоритм нейрографики, тем самым покажем процесс психологической практики в действии: как с помощью модели нейрографики можно изменить, – в частности гармонизировать, – психическое состояние личности (клиента), погружая на уровень «безличностного Целого» [1].

Основных шагов в алгоритме семь: тема 1.0, композиция, сопряжение, интегрирование (фигура и фон плюс архетипирование), линии поля, фиксация, тема 2.0.

Первый шаг базового алгоритма нейрографики – это постановка темы, и перед рисованием клиенту предлагается актуализировать запрос дополнительно, используя другие психотехники: автоматическое письмо за две минуты, короткие медитации, прошкалировать важность темы (запроса) на момент рисования. Даже «разговор на тему» с помогающим практиком увеличивает уровень эмоциональной «заряженности» (наполненности) запроса, иными словами увеличивается возбудимость нейронов коры головного мозга по выбранной теме. Для клиента тема должна «звучать» остро и волновать душу на уровне актуального сознания человека.

Если человек уже достиг состояния гармонии, нейрографика помогает построить будущее, увидеть этапы развития, рассмотреть «жизнь, как проект», о чем пишет автор П.М.Пискарёв в книге «Счастье в квадрате» [Пискарёв, 2020] [5].

Вторым шагом базового алгоритма является композиция. Именно на этом шаге появляется графика, которая отражает актуализированные на первом этапе мысли по теме запроса человека. Основные алгоритмы нейрографики, и вновь рождающиеся разнообразные интерпретации, показывают как можно с помощью фигур и линий заполнить пространство листа, тем самым отображая эмоциональное состояние по теме на бумаге. Графическим алфавитом в рассматриваемом методе являются: круг, квадрат, треугольник и нейрографическая линия. [Пискарёв, 2020] [9]

Третий шаг базового алгоритма – «сопряжение», скругление получившихся при пересечении линий. Этот процесс подобен медитации, поскольку «сглаживая» графически острые углы в пересечении линий, мы вносим смысл сглаживания «острых углов» ситуации или эмоционального состояния по поводу темы, в результате чего происходит подключение сознания человека к подсознательному уровню, к тем глубинам неизведанного, откуда приходят озарения и неожиданные решения. Физическое состояние клиента гармонизируется, уходит волнение, страх, на смену им появляется улыбка на

лице, розовеют щёки, человек умиротворен. Именно в этом состоянии нейтральности человек способен «услышать» голос интуиции.

Четвёртый шаг базового алгоритма нейрографики – интеграция, которая состоит из двух этапов. Первый – графическое соединение фигур и линий, которые отражают мысли человека по теме, взаимодействуют друг с другом на уровне рисунка и переводят сознание в опыт прошлых жизней, подключают следующие слои подсознания. На этом же шаге клиенту предлагается сделать акцент на дополнительных линиях в край рисунка, которые отождествляются с пониманием социальности темы, чтобы желаемые изменения в теме (через добавление линий в край листа) «вписались» в пространство социального общения. Второй этап четвёртого шага базового алгоритма – введение цвета, архетипирование. Цвет наполняет графику рисунка содержанием, начинается интеграция в «большие фигуры» (архетипы), графически рождается новая нейронная сеть.

Пятый шаг базового алгоритма – линии поля. Линии поля более толстые, как русла рек, они свидетельствуют о поддержке человека энергией Космоса. На этом этапе человек чувствует защиту, мощь, сотворчество с миром. Пропадает чувство страха и одиночества.

Шестой шаг базового алгоритма – фиксация. На этом этапе человек задает себе вопрос: где на рисунке находится графическое решение? Для этого помогающий практик обращает внимание человека на первоначальный запрос и просит найти замкнутую фигуру на рисунке, которая больше всего привлекает внимание рисующего. Дополнительно фигуре фиксации следует усилить контур, для того чтобы мозг выделил место графического решения задачи. О связи нейрографики с пластичностью головного мозга пишет в своей статье Мохова Ю.А. [Мохова, 2019] [6].

Седьмой шаг базового алгоритма – переосмысления заданной темы, условно «тема 2.0». На этом заключительном этапе предполагается пересмотр темы, осознание, что изменилось в теме за процесс нейрографического рисования, что в теме звучит по-новому. Кроме трансформации состояния человека, рисунки несут эстетическое решение, которое включает творчество в процессе саморазвития.

Несколько слов о нейрографической линии. Она имеет две особенности: не повторяет себя ни на одном из этапов следования, и человек-рисующий ведет ее туда, где не ожидает увидеть [Пискарёв, 2020] [8]. Тем самым каждая работа по методу нейрографики уникальна. Прослеживая этапы базового алгоритма нейрографики, видим, что метод доступен для каждого человека, и опыт рисования не имеет значения.

«Нейрографика – это один из новых инструментов, который помогает освоиться в нашем времени и научиться им управлять», – по мнению автора метода П.М.Пискарева [Пискарёв, 2020] [7].

В качестве примера приведём описание двух сессий по методу

нейрографики, по которым видно состояние клиентов в процессе нейрографического рисования и когнитивные изменения, которые отметили авторы работ. Специально для этого взяты разные темы (клиентские запросы) и разные нейрографические алгоритмы, с тем, чтобы показать, что лежащий в основе нейрографики базовый алгоритм и является красной нитью трансформации человека, развития его личности.

Пример 1. Клиент Н.,

Тема «Я принимаю деньги из разных источников»
алгоритм TRUE

Спрашиваю, что будет хорошим результатом сегодняшней сессии. Ответ – уверенность в своих силах. Делаем актуализацию – 20 слов за 2 минуты. Итог – 34. Предлагаю перечитать тему.

Тело клиентки откликается на тему мурашками, она уточняет формулировку, добавляя слово «легко». Клиентка открыта новым возможностям, вижу желание расширить границы, получить дополнительную энергию и свободу. Клиентка озвучила «разрешение себе быть в достатке».

Техника коучинга. Содержание.
Алгоритм TRUE подразумевает 4 момента :

1) Тема – имеет бесформенную форму. Расположена по центру, что подсказывает важность проработки.

2) Ресурсы. Клиентка легко и быстро рисует круги со смыслами: время, инструменты, общение со мной, люди. И тут потекла мощная энергия. Кругов «люди» получилось 5. Постаралась на этапе выявления ресурсов показать разность этих кругов, предложила сделать акценты, а что за люди в каждом отдельном случае. Так ресурсы проявились другими гранями – помощь, благодарность. Тело откликается живо. Невооруженным глазом виден раскрывающийся, увеличивающийся поток радости. Линии идут быстро. Появляется большой ресурс «мечта». Он самый большой круг, вдохновляющий. Клиентка улыбается, видит в руках свой диплом Инструктора 21 года, счастлива. Говорит, что ничего более важного в мире не существует.

3) Распаковка, раскрытие всех проявившихся ресурсов.

Наполняем каждый круг нейрролиниями. Проживая энергию ресурса. По ходу наблюдения, предлагаю на «помощи» добавить линии из вне. Принять помощь. И посмотреть на неё многогранно, не только от человека. Клиентка чувствует энергетическое расширение, тело будто распирает от потока нового понимания.

4) Эквалайзер. Плавно перешли в тонкую соностройку всех ресурсов на листе. Графически линий много, они плавны, и одновременно стремительны. Клиентка радостно вздыхает – «у-ффф», в ней проявляется энергия общего поля. Она отмечает изменение видения своих ресурсов. Клиентка в потоке, композиция набрана.

Дальше идём по базовому алгоритму. На сопряжении дыхание выравнивается.

Энергия наполняет тело, клиентка чувствует тепло по всему телу. Напоминаю об интеграции фигура-фон. Снова радостные выдохи. Клиентка будто отпускает большой груз, напряжение от скорости рисования линий спадает. Появляются Линии поля. Состояние стабилизируется.

Вносим цвет, чтоб закрепить своё состояние, сохранить пришедшую энергию. Пошёл желтый поток и он направил всю работу в русло, у клиентки родились слова – структура, необходимость. Поток энергии получил направленность.

Вопрос фиксации оказался для клиентки трудный. Тут проявились сомнения, а как я справлюсь, «где моя фиксация?» Постарались войти в моменты, где расширение фигуры «темы» до круга было подсказкой, какой объём энергии клиентка может осилить для решения вопроса. После осмысления рисунка пришла фигура - овал. Очень большая, видно стремление идти вперёд. И видно, что всю энергию можно использовать.

Тема 2.0 Утверждение в теме «Я ВИЖУ возможности»

Ценности сессии, озвученные клиенткой

1. «Я чувствую, что я не одна в этом пространстве. Уверенность идти вперёд подкреплена возможностью обратиться к разным людям рядом».

2. «Наше общение и твои подсказки мне необходимы, я чувствую уверенность и силу, можно мы порисуем ещё?»

3. «Удивило и радует моё новое понимание кругов – ресурсов, как люди превратились в потоки разной энергии, необходимой для продвижения в теме». *Благодарности.* Клиентка благодарит за расширение видения очевидного, за взгляд со стороны.

Пример 2. Клиент О.

Тема 1.0 Летнее путешествие. Раскрытие потенциала организма.

2. Композиция – лотос. Метафора лотоса позволяет проследить раскрытие потенциала в любой теме. Это пять уровней: семя, плод, росток, цветок и дерево. Семя – здоровье есть и есть потенциал на его улучшение. Сразу пошло активное дыхание, округлили – понравилось. Плод – понимание, что есть условия для стабильного состояния. Вдох удовлетворения.

Росток – стало жарко, потекла энергия веры, что организм слушает тебя. Цветок – количество лепестков 5/5/5 – клиентка чувствует знак стабильности, радуется. Улыбается.

Дерево – оживает на линиях поля. Доверяет силу организма пространству.

3. Сопряжение по ходу набора композиции. И это вариант клиентке ближе, снимается страх – много линий) Скругление снова и снова заставляет дышать.

4. Интеграция. 4.1 Фигура –фон. Цветок получился в центре. Отправили линии в край поля на энергетический рост здоровья. 4.2 Архетипирование. Цвет вносит ласково, нежно, трепетно. Много дышит. Лепестки розового цвета дают о себе знать, как о поддержке.

5. Линии поля – две. Связь с духовным установлена.
6. Фиксация на ростке. Осознание роста новых физических сил.

7. Тема 2.0 Вывод – по телу приятная благодать, тело набирает силу, готово к путешествию. Появились действия – ранний подъём и йога как пункты плана для подготовки физического состояния, в частности тела, к поездке.

Применяя нейрографическое рисование в психологической практике, приходим к следующим выводам:

1) Нейрографика – метод практической психологии, зарекомендовавший себя как качественный инструмент самопомощи, «работы с собой», со своими практическими задачами и своим психологическим состоянием, - самотерапии и самокоучинга.

2) Независимо от темы (задачи, проблемы), выбранной клиентом и помогающим практиком для исследования с помощью метода, базовый алгоритм приводит к качественному анализу своей темы и, соответственно, - к уравновешенному состоянию человека, к стабильности мысли.

3) Психологическая практика через нейрографический рисунок приводит к принятию субъектом взвешенных решений, восприимчивости к новым неожиданным подсказкам как извне (событийного поля и социального окружения – ситуации, книги, афиши, слова соседа или партнера и т. п.), так и изнутри (интуитивные озарения, мысли).

4) Метод нейрографики расширяет пространство практической психологии, добавляя в него элемент эстетической красоты.

Литература:

1. Доктрина Создателя. Ченнелинг/ Маслов Л.И., 2021. – М.: 2021. – 190 с.
2. Журавлев, А. Л. Теория и практика психологии: взаимодействие и противоречия / А. Л. Журавлев, Д. В. Ушаков // Вестник практической психологии образования. – 2011. – № 2(27). – С. 15-20.
3. Козлов, В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. – 180 с. – ISBN 978-5-6044075-3-0.
4. Козлов, В. В. Теория и практика психологии. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://zi-kozlov.ru/articles/1186-tp>
5. Крупская, Н. Н. Пирамида развития П.М. Пискарёва как инструмент коучинга / Н. Н. Крупская // Обмен знаниями в образовательном процессе : сборник научных трудов. – Казань : ООО "СитИвент", 2021. – С. 206-213.
6. Мохова, Ю. А. Пластичность головного мозга и нейрографика / Ю. А. Мохова // Russian Journal of Education and Psychology. – 2019. – Т. 10. – № 4. – С. 61-66.

7. Пискарев П.М. О нейронах и метамодерне./ «Колесо жизни» № 10 (122), 2018.
8. Пискарев П.М. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений. М.: Эксмо, 2020. – 224 с.
9. Пискарев П.М. Метамодерн. Счастье в квадрате. – М.: Эксмо, 2020. – 302 с.
10. Сандалова, А. В. Нейрографика как метод эстетического коучинга / А. В. Сандалова // Обмен знаниями в образовательном процессе : сборник научных трудов. – Казань : ООО "СитИвент", 2021. – С. 236-239.
11. Смолькин А. А. «Практика заботы» Луиджины Мортари как социологический пазл // ЖИСП. 2017. №3. 1. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/praktika-zaboty-luidzhiny-mortari-kak-sotsiologicheskii-pazzl> (дата обращения: 02.04.2022).

Курочкина Н.В.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ
МЕТОДАМИ ИНТЕГРАТИВНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ У ЖЕНЩИНЫ В
ПЕРИОД ВОЗРАСТНОГО КРИЗИСА.**

Аннотация.

В статье рассматриваются методы интегративной арт-терапии как инструмент психологической диагностики и психологического сопровождения в период переживания потери и утраты у женщины, находящейся в кризисном состоянии.

Ключевые слова.

Потеря, утрата, кризисное состояние, интегративная арт-терапия, методы, интерпретация.

Abstract.

The article discusses the methods of integrative art therapy as a tool for psychological diagnostics and psychological support during the period of increased loss and bereavement in women in crisis.

Keywords.

Loss, bereavement, crisis state, integrative art therapy, methodology, interpretation.

Жизнь неразрывно связана с утратами и потерями. Нестабильность сегодняшней жизни и острая непредсказуемость приводит к всевозможным срывам и глубоким изменениям личностных характеристик. Все чаще в психологической работе мы встречаемся с нарушениями физиологических функций, состояния здоровья, психических процессов и неспособностью человека самостоятельно справиться с трудным периодом своей жизни.

Смерть близкого человека всегда сопровождается переживанием утраты. Два, одновременно возникших состояния, вызванные горем и возрастным кризисом, переживаются, как единый поток, «перетекая» из одного процесса в другой, причем нет возможности четко очертить их временные или пространственные границы, что осложняет адаптацию человека, принятие им новой реальности.

В данной работе мы рассматриваем, с одной стороны, специфику проживания горя по близкому человеку; с другой стороны, переход из одного возрастного периода в другой. В такой момент, когда сталкиваются два равных по своей силе и влиянию на жизнь события, одна из задач состоит в подборе методик для каждого этапа утраты и проживания перемен. При этом фокус внимания в сопровождении всегда сохраняется на индивидуальных отличительных чертах переживания.

Любой человек, встретившись с горем, испытывает сопротивление и неприятие произошедших событий, вызвавших пиковые переживания. Физиологическое состояние и поведение человека в кризисные периоды часто меняется в сторону ухудшения здоровья и негативного эмоционального реагирования.

Проживание горя и кризисного состояния имеют схожие характеристики возможных изменений и разрешения ситуации.

Вектор развития в обоих случаях имеет две направленности:

- Деструктивная – апатия, депрессия, алкоголь и наркотическая зависимость, суицид;
- Конструктивная – событие или ситуация может стать толчком к формированию новых адаптационных механизмов и активации скрытых жизненных ресурсов.

Горе как ответная реакция на утрату является естественным и необходимым процессом. Процесс горевания позволяет отпустить потерю и оплакать смерть, найти смысл и создать новый образ жизни.

В то же время и возрастной кризис может привести к разрушению имеющегося образа «Я» и потере смысла жизни или к созданию новых возможностей с раскрытием ресурсов личности.

Эрих Линдемманн определял горе как тяжёлую невозвратимую утрату кого-либо или чего-либо, имевшую для человека витальный (жизненно-важный) смысл [10].

Под психологической утратой в нашей работе мы понимаем смерть значимого человека. В зависимости от значимости утраченного проявляется острота переживаний. В рассматриваемом нами случае потеря близкого человека (сына) лишило женщину определенного уклада жизни, исполнения важной для нее роли "матери" и связанных с ней обязанностей.

Появление события, вызвавшего горе, в период прохождения кризиса у женщины осложнило ее переход к новому жизненному этапу и дало различные нарушения в личностных и поведенческих характеристиках.

Мы знаем, что для женщины определяющим качеством идентичности является взаимодействие с близкими и забота о них. При потере объекта заботы чувство утраты переживается как потеря себя, собственного «Я» [7].

Утраты могут быть разные, но реакции людей будут похожи независимо от того, что было потеряно (человек, смысл жизни, работа и т.д.), симптомы горя будут похожими, так как личность горящего находится в кризисном состоянии.

Современная женщина в период зрелости переживает кризис среднего возраста, связанный с оценкой взятых на себя жизненных обязательств, социальных достижений, а также физиологических изменений в организме. Появление в этот момент трагичных событий, влекущих за собой утрату, может привести к асоциальным и депрессивным формам проявления.

Кризисы представляют собой неизменный этап развития любой системы. Личностный кризис, в том числе возникший вследствие психологической травмы, является поворотным пунктом в развитии личности. И это нормотипично, когда горящий, проживая свою потерю, переосмысливая жизнь, корректируя и уточняя систему ценностей, изменяется внутренне. Он может стать более сильным, мудрым, глубоким, в процессе интеграции потери возвращаясь к своей жизни уже с новыми смыслами. Но нередко наблюдаются отклонения в сторону неадаптивных моделей: девиантное, асоциальное поведение, комплекс симптомов, соответствующих посттравматическим стрессовым расстройствам, суицидальное поведение.

По мнению основателя интегративной психологии В.В. Козлова, кризисные состояния представляют опасность для человека, если он «застревает» в них, оказывается не в состоянии принять ситуацию кризиса и найти в ней возможности для личностного роста. В таких обстоятельствах помощь психолога, безусловно, необходима [8].

В связи с тем, что процесс переживания утраты у женщины носит системный характер и включает все уровни жизнедеятельности, нами рассмотрен интегративный арт-терапевтический подход.

Психологическое сопровождение методами интегративной арт-терапии позволяет встретиться с утратой и душевной болью более экологично и предполагает формирование ответной реакции на потерю более конструктивным способом.

Арт-терапевтический подход дает возможность одновременного мягкого прохождения кризиса и стадий отпускания потери для возникновения впоследствии новых форм смысла и образа жизни. Значимо также, что эта методология способствует повышению гибкости в поиске ответов на появившиеся вопросы к самой себе и к жизни у женщины в сложившихся обстоятельствах.

Принципы интегративного арт-терапевтического подхода отражают основные социально-психологические аспекты работы:

1. **Принцип целостности.** Понимание личности как чрезвычайно сложной, открытой и самоорганизующейся многоуровневой системы, обладающей способностью поддерживать себя в состоянии динамического равновесия и производить новые формы организации;

2. **Генетический принцип.** Принцип развития, где человеческая психика, личность любого уровня структурной и функциональной сложности имеют множество потенциальных направлений своего развития. Эти направления определяются в критических точках кризисного состояния, где человек делает выбор пути в отношении своего дальнейшего развития.

3. **Принцип обусловленности.** Нелинейность характера во временном отношении: на любой психический феномен влияет не только прошлый опыт и актуальное состояние в настоящем, но и перспективное будущее.

4. **Принцип позитивности.** Центрирование специалиста и клиента на положительном опыте, нахождение положительных смыслов, опора на опыт жизни и житейскую мудрость.

5. **Принцип соотнесенности.** Учет интенсивности психотехнологий и уровня психологических возможностей клиента влияет на структуру, содержание и форму воздействия.

6. **Принцип потенциальности.** Особый способ восприятия пространства. Оно переживается как простор, воля, свобода, духовная жизнь, не стеснённая мирской скорбью.

7. **Принцип многомерности истины.** Любое объяснение и понимание индивидуальной психической реальности, а также социально - психологических закономерностей всегда будет неполным, а значит не истинным

Нами были определены характеристики проживания потери и самого кризисного состояния, как одновременного и неразрывного процесса двух сложных переживаний:

- субъективные переживания личности и тяжесть прохождения;
- специфическая симптоматика, дающая возможность диагностировать глубину переживаний (нарушение сна, появление алкоголя, отказ от социальных связей, замкнутость, потеря смысла жизни);
- готовность женщины к медикаментозной, психотерапевтической, психологической помощи.

Подавляющее большинство исследователей феномена горя (Э. Кюблер-Росс, Р. Кочюнас, И.Г. Малкина-Пых и другие) придерживаются выделения пяти основных стадий протекания горя, основываясь на концепции Э.Линдемманна [7]: шок и отрицание, гнев, обида и озлобленность, вина и навязчивости, страдания и депрессия, принятие и реорганизация.

Однако, стадии могут не иметь четких границ, быть плохо выраженными или отсутствовать, человек вновь может возвращаться в уже пройденные.

В связи с этим, концепция Вильяма Вордена, заключающаяся в том, что процесс адаптации человека к утрате предполагает ряд последовательных шагов, наилучшим образом отвечает задачам нашей работы, так как нам предстояла встреча с непережитым горем [9].

Были поставлены четыре задачи, которые нами выполнены в период психологического сопровождения. Они обусловлены самим процессом, формами и способами их решения и зависят от личностных и социальных особенностей женщины.

Все задачи решались последовательно:

1. Признание факта потери.

2. Переживание боли потери.

3. Восполнение образовавшейся пустоты на месте утраты возможностью появления нового окружения, новыми ролями и организацией жизни в новой реальности.

4. Коррекция имеющегося отношения к объекту утраты (сыну) и обретение способности вести качественно новую жизнь.

Сопровождение направлено не на избавление женщины от острых переживаний, оно помогало выразить и пережить негативные воспоминания и эмоции, перейти постепенно на следующий этап жизни, до момента адаптации к новым обстоятельствам.

Основываясь на личностно-ориентированном подходе Карла Роджерса и трёхступенчатой модели помощи Марджори Вайтхед, мы проследили не только социальные характеристики, но и более глубокие структуры личности: её внутренний мир, жизненную концепцию, выражающуюся в компонентах мотивационного комплекса [10].

Работая в интегративном арт-терапевтическом подходе с опорой на названные выше психологические концепции и технологии, мы выделили следующие три стадии в процессе сопровождения:

Стадия 1. Исследование.

На этой стадии женщине была предоставлена возможность свободного выражения переживания боли от потери, утраты контроля над своей жизнью, от отсутствия смысла.

Нашей основной задачей являлось обеспечение поддержки в выражении негативно окрашенных чувств и боли.

Стадия 2. Новое понимание.

На второй стадии происходило столкновение с феноменом «всплывания» у клиента интенсивных переживаний, возвращения острой боли и других тяжёлых чувств. Ключевыми задачами были – исследование проблемы идентичности, изменение ролей, необходимость воссоздания после утраты своего «Я».

Стадия 3. Действия.

Эта стадия направлена на позитивные изменения. Задачей сессий на этой стадии являлась помощь в возвращении к обычной жизни и в создании новых жизненных смыслов. Необходимо было трансформировать пережитое в мотивацию и энергию для жизненных решений.

В сопровождении утраты применение методов интегративной арт-терапии являются одновременно дифференцированной диагностикой кризисных состояний и дают высокую эффективность при психологическом сопровождении клиента в период долговременного переживания потери и утраты. Создаваемый женщиной арт-продукт способствует тому, что переживание утраты и интеграция потери в новый этап жизни проходят мягче и в конструктивном ключе.

В оценке результата проведенной работы с утратой измеряемыми диагностическими признаками являются:

- формирование навыков самоконтроля за потребностью в создании иллюзорных представлений и признание факта потери;
- восстановление психофизиологической саморегуляции (улучшение физического состояния, эмоциональная стабильность, снижение напряжённости) путем переживания всех чувств;
- восстановление положительной и адекватной «Я-концепции», без чувства вины;
- овладение навыками жизни после утраты, высвобождение эмоциональной энергии и направление её на действия в реальной жизни, построение планов на будущее;
- возвращение способности радоваться, устанавливать новые эмоционально отношения с другими людьми [9].

Для достижения цели исследования была выбрана семикомпонентная модель ЦПР (целостная психологическая реальность) [5]. Данная модель обладает потенциальной возможностью активации базовых компонентов подавленного материала и восстановления психической реакции (Козлов, 2007).

Компоненты модели ЦПР релевантны по отношению к психической реальности, доступны для понимания, просты и удобны в применении. Актуальное психофизическое состояние и ряд других компонентов (мышечный, дыхательный, мотивационный, эмоциональный, образный, ментальный) служат диагностическим материалом при дифференциальной диагностике кризисных состояний.

В рамках исследования осуществлялось психологическое сопровождение переживания утраты у женщины в период возрастного кризиса.

Описание клиента: женщина, 49 лет, похоронила единственного сына (возраст 28 лет, наркотическая зависимость и прогрессирующее шизофреническое расстройство, совершил суицид).

В соответствии с вышеописанными и взятыми за основу положениями при работе с утратами и кризисными состояниями была проведена программа психологического сопровождения клиента методами интегративной арт-терапии.

Цели психологического сопровождения: исследование и диагностика субъективной оценки жизненной ситуации; прохождение эмоциональных стадий горевания; формирование адекватной самооценки и принятие утраты.

Упражнение «Мандала».

Цель упражнения: диагностика основных состояний, которые переживает клиент на данном жизненном этапе, выявление отношения к себе и миру, осознание чувств.

Инструкция. Женщине было предложено нарисовать круг и заполнить чувствами, ощущениями, ассоциациями и историей, связанной с происшедшим событием.

Упражнение применялось как диагностическое на начальном этапе работы и при анализе изменений.

Для интерпретации рисунка мандалы применили методологию Джоанн Келлог, а также приемы интерпретации цвета и формы в мандале.

На момент обращения проведенное упражнение позволило подтвердить наличие реакций переживания горя – депрессивное состояние, изоляция, страх, тревога, чувство вины, осознание чувств клиенткой, его отношение к произошедшим событиям в настоящий момент.

Проведенное исследование на заключительном этапе позволило подтвердить положительную динамику состояния. Во второй работе мы отметили появление движения, энергии, внутреннего подъема, стремления к действию, хотя клиентка продолжала испытывать амбивалентные чувства.

Упражнение «Острова».

Цель упражнения: признание потери и проживание процесса горевания.

Технология проведения содержит три этапа. Каждый этап сопровождается направленной визуализацией "путешествие по океану жизни и островам: «Любви», «Одиночества», «Смерти».

По представленным образам была сделана работа на раскрытие переживаний с описанием испытанных чувств, ощущений.

В ходе работы были отмечены следующие изменения:

- осознание и принятие факта утраты и безвозвратности потери;
- признание наличия иллюзорных представлений и суицидальных мыслей;
- принятие душевной боли, злости, чувства вины и снижение их остроты переживания;
- появление планов в настоящий момент и на будущее;
- восстановление желания социальных контактов и готовность к новым знакомствам;
- переосмысление ситуации кризиса, своей роли и ответственности в нем.

Упражнение «Жизнь в Будущем».

На заключительном этапе сопровождения нами было предложено выполнить направленную визуализацию и завершающий рисунок, который отражает возможные для клиента преобразования.

Цель упражнения: расширение границ, перспектив и поиск ресурсов для дальнейшей жизни.

Наша работа позволила раскрыть индивидуальную структуру прохождения кризиса у женщины, возможность принятия утраты и дальнейших преобразований.

В результате проведенной работы мы получили следующие результаты: признание факта смерти близкого человека, формирование новой метафоры жизни; улучшение качества сна; нахождение занятий, позволяющих отвлечься от душевных переживаний, снижение тяги к алкоголю; повышение самооценки и уменьшение чувства вины; возвращение к нормальной жизнедеятельности (устроилась на постоянную работу).

Психологическое сопровождение в период кризисного состояния методами интегративной арт-терапии способствует более мягкому прохождению процесса переживания утраты женщиной, её интеграции в новый этап жизни, адаптации к новым жизненным обстоятельствам.

Методы арт-терапии позволили исследовать и прожить трудные эмоциональные стадии горевания в бережном касании к самому горю и чувствам, связанным с ним.

Использование разнообразных арт-техник сделало возможным гибко подойти к индивидуальным особенностям самой клиентки, ее ситуации, переживаниям и отношениям. Данный подход расширил поле взаимодействия и сделал открытым доступ к более глубоким процессам, ослабил возможные психологические реакции и деструктивные проявления поведения.

Ярко выраженная личностная дезадаптация с ощущением пустоты, бессмысленности и негативной перспективой преодолена через изменение системы отношений и развитие соответствующих психологических качеств и навыков, а также более адаптивных моделей поведения.

ЛИТЕРАТУРА

32. Арт-терапия женских проблем. Под редакцией А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2014.
33. Джеймс Холлис. Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. – М.: Когито-Центр, 2016.
34. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». Под редакцией А.И. Копытина – СПб.: Речь, 2005.
35. Ирвин и Мерлин Ялом. Вопрос смерти и жизни. – М.: Бомбора. 2021.
36. Козлов В.В. Психология кризиса. Монография – М.: Институт консультирования и системных решений, 2014.
37. Козлов В.В. Психология Творчества. Свет, сумерки и темная ночь души. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2017.

38. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь близким – М.: Эксмо, 2009 – 192 с.
39. Пермина С.В. Интегративная арт-терапия кризисных состояний. / С.В. Пермина. – Челябинск: Цицеро, 2017.
40. Сидорова Б.Ю. Четыре задачи горя/Журнал практической психологии и психоанализа. №1-2., 2001.
41. Смолова Л.В. Психологическое консультирование: учеб. Пособие / Л. В. Смолова. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2015.
42. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 390 с.

**Морозюк С. Н., Морозюк Ю.В., Зарубина Л.А., Кузнецова Е.С.
СВЯЗЬ КОММУНИКАТИВНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ И РЕФЛЕКСИИ
СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

Аннотация. Статья посвящена изучению связи рефлексии студентов педагогического вуза с их коммуникативной толерантностью. В студенческие годы молодые люди получают базовые знания и навыки, необходимые для своей будущей профессии. В этом аспекте особую приобретает коммуникативная толерантность. В данной статье представлены результаты проверки гипотезы о взаимосвязи коммуникативной толерантности и рефлексии студентов педагогического вуза.

Ключевые слова. Рефлексия, саногенная рефлексия, патогенная рефлексия, коммуникативность, коммуникативная толерантность.

Annotation. The article is devoted to the study of the relationship between the reflection of pedagogical university students and their communicative tolerance. During their student years, young people receive basic knowledge and skills necessary for their future profession. In this aspect, communicative tolerance becomes special. This article presents the results of testing the hypothesis about the relationship between communicative tolerance and reflection of pedagogical university students.

Keywords. Reflection, sanogenic reflection, pathogenic reflection, communicativeness, communicative tolerance.

Перед наукой и практикой сегодня особенно остро стоит важнейшая задача поиска ресурсов и факторов развития коммуникативной компетентности, социальной толерантности, значительно повышающих зрелость и осознанность личности.

Мы выдвинули предположение, что саногенная рефлексия является одним из важнейших факторов развития коммуникативной компетентности и социальной толерантности.

Осваивая коммуникативную компетентность в таком аспекте и на таких принципах, личность закладывает фундамент своего психологического, социального и физического благополучия. Система ценностей, позитивные социально-психологические установки, по отношению к различным сферам жизни человека, в том числе к общению и совместной деятельности, способствуют выбору конструктивных поведенческих программ, адекватных социальному контексту и ценностям самой личности.

В этой связи особенно актуальным становится поиск ресурсов, факторов и средств, обеспечивающих освоение коммуникативной компетентности, межнациональной, этнической толерантности. Важное место здесь занимает принцип рефлексивности, который имеет особый набор функций в контексте обучения межкультурному общению.

В настоящее время в научных исследованиях рефлексия достаточно интенсивно изучается как механизм саморазвития и самовыражения личности (Н.И. Гуткина, А.В. Карпов, С. Н. Морозюк, Т.О. Смолева, Н. В. Павлюченкова) [Карпов, 2004; Морозюк, 2006; Смолева, 2005; Павлюченкова, 2008]. Рефлексивность рассматривается как способности личности осознавать себя, собственную профессиональную деятельность, переживания, факторы эффективности/неэффективности взаимодействия с окружающими (А.В. Карпов). Доказана ее значимость в актуализации стремления к личностному и профессиональному росту (И.Н. Семенов и С.Ю. Степанов) [Семенов, 1983; Степанов, 1983].

Применительно к подготовке студентов педагогического вуза интерес к рефлексии вызван осознанием в обществе проблемы снижения коммуникативной культуры современного человека, неспособностью преодолеть эгоцентризм (этноцентризм) в ситуациях иноязычного межкультурного общения, возникающие трудности, ситуации коммуникативной неопределенности. Об этом свидетельствуют работы авторов И. А. Зимней, А. К. Марковой, В.С. Леднева, Н.Д. Никандрова, М.В. Рыжакова, А.И. Уман [Зимняя, 2004, с.35].

Мы полагаем, что процесс подготовки студентов к межкультурной коммуникации будет успешным, если будет конкретизирован статус рефлексии как психического процесса, обеспечивающего успешность общения, и повышающего жизнеспособность в данном контексте.

С.Н. Морозюк отмечает, что рефлексия, как сознательная активность, деятельность, протекающая на высшем уровне психической активности человека, способна вывести его поведение за пределы динамических образований, ставших патогенными, изменить стереотипы мышления как программы патогенного мышления, перестроить умственное поведение,

способствующее возникновению и закреплению защитных форм поведения [Морозюк, 2006].

Исследование проводилось на базе Московского педагогического государственного университета (г. Москва). В исследовании приняли участие 156 студентов в возрасте 19-21 года. В качестве методик исследования выступали:

1. Проективный тест «Когнитивно-эмотивный тест» (Орлов Ю.М., Морозюк С.Н.);
2. Методика диагностики коммуникативной толерантности (В.В. Бойко).

Гипотеза. Саногенная рефлексия является одним из важнейших факторов, способствующих освоению коммуникативной компетентности, коммуникативной толерантности и развитию жизнеспособности личности.

В данной статье представлены результаты эмпирического исследования связи рефлексии с коммуникативностью, коммуникативной толерантностью и показателями жизнеспособности личности студента.

После проведения эмпирического исследования с помощью представленных выше методов и методик исследования, нами были проанализированы полученные результаты. Корреляция защитной рефлексии у респондентов с выраженностью их показателей жизнеспособности (по г - Спирмену) отображена в таблице 1.

Таблица 1

Связь показателей защитной рефлексии и коммуникативной толерантности студентов педагогического вуза

<i>Показатели КЭТ (по Орлову Ю.М., Морозюк С.Н.)</i>	<i>Показатели коммуникативной толерантности</i>	
	коммуникативность	коммуникативная толерантность
Объем защитной рефлексии от чувства вины	0,16	0,27
Объем защитной рефлексии от чувства стыда	0,26	-0,16
Объем защитной рефлексии от чувства обиды	0,02	-0,14
Агрессия против других	-0,07	-0,28*
Агрессия против себя	0,02	-0,05
Рационализация обесценивания объекта	-0,29*	-0,18
Рационализация обстоятельствами	0,06	-0,13
Защита от чувства вины	0,14	-0,25

Защита от обиды	0,14	-0,18
Уход от ситуации	-0,07	0,08
Саногенное мышление	0,22	0,31*

Примечание: ** - при $p \leq 0,01$; * - при $p \leq 0,05$

Наличие статистически значимой прямой связи показателя «саногенное мышление» с коммуникативной толерантностью (0,31) говорит о том, что лица, обладающие саногенным мышлением более терпеливы к людям, их вероисповеданию, этническим традициям, культурным ценностям. Они не проявляют агрессию против других.

Чем чаще личность уходит от решения проблем, обесценивает их, тем хуже адаптируется к социальным контекстам, ниже уровень их коммуникативности (-0,29). Не трудно спрогнозировать и снижение качества жизни, и общей жизнеспособности как следствие неправильной рефлексивной стратегии.

Чем менее обидчивы респонденты, тем более упорны, дисциплинированы и настойчивы. Они мобилизуют когнитивные ресурсы, и действия для оказания влияния на то или иное событие, формируют адекватную самооценку и веру в свою эффективность.

В ходе исследования подтвердилось наше предположение о существовании связи между коммуникативной компетентностью, коммуникативной толерантностью и рефлексией студентов педагогического вуза.

Установлено, что лицам с высоким уровнем самоэффективности не свойственна ментальная агрессия против себя как рефлексивная защита.

Выявлено, что чем менее обидчив человек, тем более он настойчив в достижении целей.

Личность с высоким уровнем защитной рефлексии от переживания обиды выбирает в качестве основной защитной стратегии уход из ситуации, требующей своего решения, что значительно снижает ее направленность и осознанность личности.

Защитная, патогенная рефлексия от переживаний обиды, стыда и вины затрудняет процесс нравственного становления и духовного развития.

Лица, обладающие саногенным мышлением более терпеливы к людям, их вероисповеданию, этническим традициям, культурным ценностям. Они не проявляют агрессию против других (-0,28).

Эмпирические данные, полученные в ходе исследования, позволяют считать правомерной гипотезу о том, что саногенная рефлексия является фактором развития коммуникативной компетентности, толерантности к культурному разнообразию и повышения осознанности личности. Эта гипотеза ждет своей проверки в процессе экспериментального исследования.

Библиографический список

1. Богин В.Г. Обучение рефлексии как способ формирования творческой личности. [Электронный ресурс]: http://school-1.ru/articles/obuchenie_refleksii_kak_sposob.htm.

2. Зимняя И.А. Ключевые компетенции - новая парадигма результата образования // Высшее образование сегодня. М.: Мысль. 2003. № 5. С.34-42.
3. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: Институт психологии РАН. 2004.
4. Морозюк С.Н. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями. М.: Прометей. 2006.
5. Орлов Ю. М. Когнитивно-эмотивный тест / Ю.М. Орлов, С.Н. Морозюк. – М., 1999. – 20 с.
6. Павлюченкова Н.В. Саногенная рефлексия как фактор развития эмоциональной компетентности: автореф. дис...канд. психол. наук / Н.В. Павлюченкова. – Москва, 2008. – 26 с.
7. Психология. Словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
8. Семенов И.Н., Степанов С.Ю. Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвития личности // Вопросы психологии. – 1983. – №2.- С. 35-42.
9. Смолева Т.О. Развитие педагогической рефлексии / Т.О. Смолева. – Иркутск, 2005. – 96 с.

Наркевич А.В.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ МЕДИТАТИВНЫМИ ПРАКТИКАМИ НА САМОАКТУАЛИЗАЦИЮ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье рассмотрены результаты эмпирического исследования влияния занятий медитативными практиками на самоактуализацию личности.

Ключевые слова: медитативные практики, самоактуализация, однофакторный дисперсионный анализ.

Annotation. The article considers the results of an empirical study of the influence of meditative practices on self-actualization of personality.

Keywords: meditative practices, self-actualization, one-factor analysis of variance.

Уровень фактической реализованности личностью своих психологических возможностей, их развития и достижение успехов в жизни, определяет самоактуализацию личности.

Самоактуализация (от лат. actualis – действительный, настоящий) – это стремление человека к более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей. В некоторых направлениях психологии самоактуализация рассматривается как главный мотивационный фактор.

Самоактуализацию можно разделить на два основных уровня [1].

Первый уровень детально разработан представителями гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс, Ф. Перлз, Э. Шостром и другие).

Выделенные в этом психологическом направлении критерии или составляющие самоактуализации как многомерной величины измеряются соответствующими диагностическими инструментами, например, адаптированным вариантом теста Э. Шострома «Самоактуализационный тест».

Второй уровень самоактуализации связан с исследованиями психологов трансперсонального направления, таких как К. Г. Юнг (индивидуация), Р. Ассаджиоли (самопостижение), С. Гроф (интеграция хилотропического и холотропического модусов сознания), В. В. Козлов (идентификация со свободным индивидуальным сознанием), В. В. Майков, М. Щербаков и другие.

Согласно А. Маслоу, самоактуализуемая личность имеет потребность в самосовершенствовании и в реализации своего потенциала. Учёный считал, что все люди без исключения имеют примерно следующие потребности: физиологические, в безопасности жизнедеятельности, в любви, в уважении и признании, в познании и творчестве, эстетические и духовные. Личность самоактуализируется в самопознании, стремлении совершенствовать себя, получать больше знаний о мире, развивать свои способности [2].

А. Маслоу обратил внимание, что для части самоактуализированных людей характерен большой опыт «пиковых» переживаний, которые они расценивают как наиболее важный и благотворный аспект их жизни. Впоследствии они выказывали отчетливую тенденцию к самореализации или самоактуализации [3]. Также было замечено, что бытийная любовь – любовь к сущности, к «бытию» или «существу» другого, которая не стремится к обладанию, может быть причиной «пиковых» переживаний и относится к части медитативного опыта, а развитие способности к бытийной любви – необходимое условие для возможности углубления практики.

Одним из наиболее известных подходов к самореализации и самоактуализации личности являются медитативные практики (МП), в которых внутренние переживания в измененных состояниях сознания (ИСС) могут создавать чувство покоя и завершенности на глубинном уровне. Работа с ИСС мобилизует внутреннюю энергию исцеления таким образом, что внутренняя мудрость индивида выбирает именно то переживание, которое является релевантным для личности в данный момент времени [4].

В психотехническом отношении МП выстроены на идее осознания, принятия и преобразования, а в направлении самоактуализации они используются в силу следующих причин:

- быстрота и эффективность воздействия;
- безопасность для человека;
- возможность самостоятельного применения технологий после соответствующего обучения;
- воздействие на разные уровни психики;
- удовлетворение потребности в «пиковых» переживаниях (по А. Маслоу).

Медитативные практики дают следующие преимущества для самоактуализации личности [5]:

1) способствуют «размягчению» в сознании дихотомии «Я» – «не Я», что ведет к расширению поля выбора и большей гибкости поведения. Как известно, свобода выбора и связанная с ней гибкость поведения – это качества, присущие самоактуализирующейся личности;

2) выявляют вытесненные травмирующие переживания, влияющие на качество жизни человека, осознание и отреагирование их;

3) способствуют освобождению используемой для подавления бессознательного материала энергии;

4) могут вести к «пиковым» переживаниям, что способствует самоактуализации личности и другие.

С точки зрения вышеперечисленных теоретических положений с помощью МП можно воздействовать на основные характеристики самоактуализации и способствовать формированию личностной автономии.

Актуальность исследования обусловлена потребностями в изучении влияния МП на уровень самоактуализации личности.

Гипотеза исследования. Занятия медитативными практиками влияют на основные характеристики самоактуализации и способствуют формированию личностной автономии.

Для оценки самоактуализации использован тест самоактуализации Э. Шострома (САТ), в адаптации Ю. Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз (Ю.Е. Алешина и др., 1987).

САТ измеряет самоактуализацию по двум базовым и двенадцати дополнительным шкалам. Базовыми являются шкалы «Ориентация во времени» и «Поддержки». Они независимы друг от друга и, в отличие от дополнительных, не имеют общих пунктов. В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации, дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов.

В исследовании в период 2018 – 2021 годы принимали участие 185 человек из различных городов России и зарубежа, которые были поделены на три группы [6, 7].

Группа 1 (N_1) – контрольная, в составе 58 человек, никогда не занимавшихся МП: 36 женщин в возрасте от 20 до 61 лет и 22 мужчины в возрасте от 26 до 62 лет.

Группа 2 (N_2) – экспериментальная - «начинающие», в составе 64 человек, которые находятся на начальном этапе освоения МП. Их стаж занятий составляет от нескольких месяцев до 3 лет. Среди них 44 женщины в возрасте от 24 до 60 лет и 20 мужчин в возрасте от 19 до 53 лет.

Группа 3 (N_3) – экспериментальная – «основная», в составе 63 человек со стажем постоянных практик от 3-х до 40 лет. Среди них 36 женщин в возрасте от 26 до 60 лет и 27 мужчин в возрасте от 28 до 64 лет.

Результаты теста подсчитывались с помощью ключей, прилагаемых автором. Полученные статистические данные обрабатывались на основе применения параметрических статистических методов для независимых выборок испытуемых $N_1 - N_3$, оперирующих параметрами нормального (гауссовского) распределения. Способы проверки наличия данного распределения случайной величины включали в себя построение гистограммы распределения, расчетов значений критерия Колмогорова-Смирнова, средних арифметических значений M_x , дисперсий D_x , стандартных отклонений σ_x , доверительных интервалов. Результаты расчетов в стандартных Т-баллах представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты статистической обработки значений теста САТ

Группа	Количество измерений	M_x	M_x		x min	x_m ax	σ x
			- 0,95	+ 0,95			
Шкала «Ориентация во времени»							
N_1	58	52,74	1 5,48	2 2,42	2 4,00	88 ,00	1 8,31
N_2	64	60,75	1 5,75	2 2,39	2 9,00	94 ,00	1 8,52
N_3	63	70,49	9 ,87	1 4,07	4 7,00	94 ,00	1 1,06
Шкала поддержки или «Опора на себя»							
N_1	58	51,03	8 ,38	1 2,14	2 9,00	71 ,00	9 ,91
N_2	64	54,82	8 ,43	1 1,98	2 7,00	74 ,00	9 ,89
N_3	63	58,22	5 ,99	8 ,54	4 5,00	69 ,00	7 ,04
Шкала «Ценностных ориентации»							
N_1	58	53,19	1 4,14	2 0,47	2 0,00	85 ,00	1 6,72
N_2	64	57,42	1 2,63	1 7,96	1 5,00	85 ,00	1 4,83
N_3	63	64,84	0 8,71	1 2,42	4 0,00	85 ,00	1 0,24
Шкала «Гибкости поведения»							
N_1	58	54,72	1 3,78	1 1,65	2 9,00	88 ,00	1 6,87
N_2	64	56,90	1 2,35	1 7,56	2 5,00	88 ,00	1 4,50

N ₃	63	61,51	0 5,96	8 ,50	4 6,00	75 ,00	7 ,01
Шкала «Сензитивности»							
N ₁	58	42,81	1 1,83	1 7,13	1 5,00	77 ,00	1 3,99
N ₂	64	50,96	1 2,10	1 7,21	2 3,00	77 ,00	1 4,21
N ₃	63	57,63	0 9,32	1 3,29	3 1,00	77 ,00	1 0,95
Шкала «Спонтанности»							
N ₁	58	48,02	1 4,21	2 0,58	7 ,00	86 ,00	1 6,81
N ₂	64	57,03	1 6,46	2 3,40	7 ,00	93 ,00	1 9,32
N ₃	63	64,06	1 3,59	1 9,37	3 6,00	93 ,00	1 5,97
Шкала «Самоуважения»							
N ₁	58	57,10	2 1,63	1 8,29	2 0,00	93 ,00	2 6,48
N ₂	64	65,63	1 7,85	2 3,38	1 3,00	93 ,00	2 0,95
N ₃	63	77,35	1 2,29	1 7,52	4 0,00	93 ,00	1 4,45
Шкала «Самопринятия»							
N ₁	58	53,12	1 8,12	1 5,32	1 4,00	86 ,00	2 2,19
N ₂	64	55,73	1 5,49	2 2,03	1 4,00	81 ,00	1 8,19
N ₃	63	65,99	1 2,97	1 8,41	2 4,00	90 ,00	1 5,18
Шкала «Представлений о природе человека»							
N ₁	58	56,03	2 0,77	1 7,56	1 0,00	90 ,00	2 5,43
N ₂	64	58,44	1 5,34	2 1,82	1 0,00	90 ,00	1 8,01
N ₃	63	69,68	1 5,12	2 1,57	3 0,00	90 ,00	1 8,01
Шкала «Синергии»							
N ₁	58	55,91	1 7,66	1 4,93	2 9,00	86 ,00	2 1,62

N ₂	64	57,37	1 4,30	2 0,33	2 9,00	86 ,00	1 6,79
N ₃	63	69,61	1 1,45	1 6,32	4 3,00	86 ,00	1 3,45
Шкала «Принятия агрессии»							
N ₁	58	42,83	1 2,36	1 0,45	1 9,00	69 ,00	1 5,14
N ₂	64	47,95	1 2,19	1 7,33	0 6,00	81 ,00	1 4,31
N ₃	63	52,48	0 8,73	1 2,45	3 1,00	75 ,00	1 0,26
Шкала «Контактности»							
N ₁	58	50,00	1 2,98	1 0,97	2 5,00	80 ,00	1 5,89
N ₂	64	51,72	1 1,16	1 5,87	2 5,00	80 ,00	1 3,10
N ₃	63	58,10	1 0,09	1 4,39	3 0,00	85 ,00	1 1,86
Шкала «Познавательных потребностей»							
N ₁	58	48,07	1 4,39	2 0,84	1 8,00	82 ,00	1 7,02
N ₂	64	51,28	1 4,69	2 0,89	1 8,00	91 ,00	1 7,25
N ₃	63	66,23	1 4,26	2 0,34	3 6,00	90 ,00	1 6,77
Шкала «Креативности»							
N ₁	58	46,47	1 4,43	2 0,89	1 4,00	79 ,00	1 7,06
N ₂	64	53,46	1 4,62	2 0,79	1 4,00	86 ,00	1 7,17
N ₃	63	64,97	1 1,89	1 6,96	3 6,00	86 ,00	1 3,98

Анализ значений числовых характеристик, представленных в таблице 1, показывает, что значения M_x T-баллов оценки самоактуализации по двум базовым и дополнительным шкалам в трех группах возрастают от первой к третьей группе.

В группе N₁ выявлены следующие уровни самоактуализации:

- высокий – по шкалам «Самоуважения», «Представлений о природе человека» и «Синергии»;
- психическая норма – по шкалам «Ориентация во времени»,

поддержки или «Опора на себя»; «Ценностных ориентации»; «Гибкости поведения»; «Спонтанности»; «Самопринятия»; «Контактности»; «Познавательных потребностей»; «Креативности»;

- низкий – по шкалам «Сензитивности» и «Принятия агрессии».

В группе N₂ выявлены следующие уровни самоактуализации:

- высокий – по шкалам «Ориентация во времени»; «Ценностных ориентации»; «Гибкости поведения»; «Спонтанности»; «Самоуважения»; «Самопринятия»; «Представлений о природе человека» и «Синергии»;

- психическая норма – по шкалам поддержки или «Опора на себя»; «Сензитивности»; «Принятия агрессии»; «Контактности»; «Познавательных потребностей» и «Креативности».

В группе N₃ выявлены следующие уровни самоактуализации:

- высокий – всем шкалам, за исключением шкалы «Принятие агрессии» – психическая норма.

Таким образом, испытуемые групп N₂ и N₃, занимающиеся медитативными практиками, показали более высокий уровень самоактуализации по сравнению с испытуемыми контрольной группы N₁.

Оценка статистических различий между тремя группами по уровню парциального эмоционального интеллекта проводилась с помощью однофакторного дисперсионного анализа на основе критерия Фишера.

Апостериорные попарные сравнения полученных значений в группах проводились с помощью t-критерия Стьюдента. При значении $p \leq 0,05$ существует различие в уровне признака между группами.

Результаты применения однофакторного дисперсионного анализа и t-критерия Стьюдента представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты однофакторного дисперсионного анализа трех групп и апостериорных попарных сравнений групп значений теста САТ

Наименование шкалы	F эмп	p- значение	F кр	t-критерий Стьюдента, p-значение		
				N 1-N ₂	N 1-N ₃	N 2-N ₃
Ориентации во времени	1 7,84	0,00 0	3 ,05	0 ,018	0, 000	0 ,000
Поддержки или опора на себя	9, 17	0,00 0	3 ,05	0 ,039	0, 000	0 ,032
Ценностной ориентации	1 0,55	0,00 0	3 ,05	0 ,141	0, 000	0 ,001
Гибкости поведения	4, 92	0,00 8	3 ,05	0 ,387	0, 001	0 ,026

Сензитивности	1 9,29	0,00 0	3 ,05	0 ,002	0, 000	0 ,004
Спонтанности	1 2,79	0,00 0	3 ,05	0 ,007	0, 000	0 ,027
Самоуважения	1 7,03	0,00 0	3 ,05	0 ,029	0, 000	0 ,000
Самопринятия	9, 09	0,00 0	3 ,05	0 ,437	0, 000	0 ,001
Представлений о природе человека	9, 22	0,00 0	3 ,05	0 ,495	0, 000	0 ,000
Синергии	1 3,66	0,00 0	3 ,05	0 ,642	0, 000	0 ,000
Принятия агрессии	9, 54	0,00 0	3 ,05	0 ,032	0, 000	0 ,037
Контактности	7, 00	0,00 1	3 ,05	0 ,469	0, 000	0 ,005
Познавательных процессов	2 0,14	0,00 0	3 ,05	0 ,308	0, 000	0 ,000
Креативности	2 0,46	0,00 0	3 ,05	0 ,025	0, 000	0 ,000

Анализ результатов расчетов, представленных в таблице 2, показывает, что значения $F_{эмп}$ превышают $F_{кр}$ для уровня значимости, равного 0,05. Следовательно, нулевая гипотеза H_0 отвергается, то есть группы различаются по средним значениям количественного признака.

Апостериорные попарные сравнения полученных значений групп с помощью t-критерия Стьюдента, показали следующее:

– значения шкалы «Ориентации во времени» группы N_2 превышают значения группы N_1 ($p=0,018$), а значения группы N_3 превышают значения группы N_1 ($p=0,000$) и группы N_2 ($p=0,001$). Следовательно, занятия медитативными практиками повышают способности личности жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а также ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной;

– значения шкалы «Поддержки или опоры на себя» группы N_2 превышают значения группы N_1 ($p=0,039$), а значения группы N_3 превышают значения группы N_1 ($p=0,000$) и группы N_2 ($p=0,032$). Следовательно, занятия медитативными практиками усиливают у практикующих степень независимости ценностей и поведения от воздействия извне («внутренняя-внешняя поддержка») и направленности личности на себя, на свои собственные цели, убеждения, установки и принципы;

– значения шкалы «Ценностной ориентации» группы N₂ не превышают значения группы N₁ (p=0,141), а значения группы N₃ превышают значения группы N₁ (p=0,000) и группы N₂ (p=0,001). Следовательно, занятия медитативными практиками более трех лет повышают у практикующих степень самоактуализации, то есть ориентацию на те идеалы и ценности, по которым живут самоактуализирующиеся личности;

– значения шкалы «Гибкости поведения» группы N₂ не превышают значения группы N₁ (p=0,387), а значения группы N₃ превышают значения группы N₁ (p=0,001) и группы N₂ (p=0,026). Следовательно, занятия медитативными практиками более трех лет повышают у практикующих степень гибкости в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способности быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию, гибкости поведения в различных ситуациях, гибкости применения стандартных оценок и принципов;

– значения шкалы «Сензитивности» группы N₂ превышают значения группы N₁ (p=0,002), а значения группы N₃ превышают значения группы N₁ (p=0,000) и группы N₂ (p=0,004). Следовательно, занятия медитативными практиками повышают у практикующих степень отдачи себе отчета в своих потребностях и чувствах, ощущениях и рефлексировании их;

– значения шкалы «Спонтанности» группы N₂ превышают значения группы N₁ (p=0,007), а значения группы N₃ превышают значения группы N₁ (p=0,000) и группы N₂ (p=0,027). Следовательно, занятия медитативными практиками повышают способность у практикующих спонтанно и непосредственно выражать свои чувства, быть самим собой, возможность вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции;

– значения шкалы «Самоуважения» группы N₂ превышают значения группы N₁ (p=0,029), а значения группы N₃ превышают значения группы N₁ (p=0,000) и группы N₂ (p=0,000). Следовательно, занятия медитативными практиками повышают у практикующих способность ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них и за свою силу, принимать себя такой, какая она есть – со всеми своими недостатками и слабостями;

– значения шкалы «Самопринятия» группы N₂ не превышают значения группы N₁ (p=0,437), а значения группы N₃ превышают значения группы N₁ (p=0,000) и группы N₂ (p=0,001). Следовательно, занятия медитативными практиками более трех лет повышают у практикующих степень принятия себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним и своей слабости;

– значения шкалы «Представлений о природе человека» группы N₂ не превышают значения группы N₁ (p=0,495), а значения группы N₃ превышают значения группы N₁ (p=0,000) и группы N₂ (p=0,000). Следовательно, занятия медитативными практиками более трех лет расширяют у практикующих

понимание человеческой природы, мужественности и женственности. Природа человека в целом воспринимается как положительная;

– значения шкалы «Синергии» группы N₂ не превышают значения группы N₁ (p=0,642), а значения группы N₃ превышают значения группы N₁ (p=0,000) и группы N₂ (p=0,000). Следовательно, занятия медитативными практиками более трех лет повышают у практикующих способность к целостному восприятию мира и людей, способность находить закономерные связи во всех явлениях жизни, понимать, что такие противоположности, как работа и игра, эгоизм и бескорыстие, любовь и похоть, телесное и духовное и др. не являются антагонистическими;

– значения шкалы «Принятия агрессии» группы N₂ превышают значения группы N₁ (p=0,032), а значения группы N₃ превышают значения группы N₁ (p=0,000) и группы N₂ (p=0,037). Следовательно, занятия медитативными практиками повышают у практикующих способность принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы, которое может проявляться в межличностных контактах;

– значения шкалы «Контактности» группы N₂ не превышают значения группы N₁ (p=0,469), а значения группы N₃ превышают значения группы N₁ (p=0,000) и группы N₂ (p=0,005). Следовательно, занятия медитативными практиками более трех лет повышают у практикующих способность к быстрому субъект-субъектному общению;

– значения шкалы «Познавательных процессов» группы N₂ не превышают значения группы N₁ (p=0,308), а значения группы N₃ превышают значения группы N₁ (p=0,000) и группы N₂ (p=0,000). Следовательно, занятия медитативными практиками более трех лет повышают у практикующих степень выраженности стремления к приобретению знания об окружающем мире;

– значения шкалы «Креативности» группы N₂ не превышают значения группы N₁ (p=0,025), а значения группы N₃ превышают значения группы N₁ (p=0,000) и группы N₂ (p=0,000). Следовательно, занятия медитативными практиками более трех лет повышают у практикующих выраженность творческой направленности личности и высокий творческий потенциал.

Полученные результаты значений самоактуализации однофакторного дисперсионного анализа и апостериорных попарных сравнений групп с помощью t-критерия Стьюдента показывают возрастание значений от первой к третьей группе. Статистически значимые результаты свидетельствуют о том, что испытуемые, занимающиеся медитативными практиками более трех лет, имеют высокий уровень самоактуализации личности, правильно ориентированы во времени, руководствуются в жизни своими собственными целями, убеждениями, установками и принципами, придерживаются системы идеалов и ценностей самоактуализирующихся личностей, имеют гибкость поведения в различных ситуациях, самоуважение и самопринятие, осознают и проявляют в поведении собственные чувства, склонны воспринимать природу человека в целом как

положительную, способны к целостному восприятию мира и людей, к субъект-субъектному общению, а также выражают творческую направленность личности.

Таким образом, занятия медитативными практиками оказывают влияние на различные уровни самоактуализации, способствуют формированию целостности и интеграции личности.

Библиографический список

1. Козлов, В.В. Теоретические и экспериментальные основы интенсивных интегративных психотехнологий в социальной психологии. дис. ... докт. псих. наук : 19.00.05 / Ярославль, 1999. – 334 с.
2. Медитация с научной точки зрения. <http://sibreiki.ru/meditation.php>
3. Мерлин, В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 1986. – 253 с.
4. Козлов, В.В. Интенсивные интегративные психотехнологии: Теория. Практика. Эксперимент. [Текст] / В.В. Козлов. М., 1998. – 427 с.
5. Козлов В.В., Бубеев Ю.А. Измененные состояния сознания: системный анализ. Изд. третье, испр. доп. Саратов, изд. Вузовское образование, 2014, – 281 с.
6. Наркевич А.В., Козлов В.В. Исследование социально-психологических свойств личности лиц, занимающихся медитативными практиками. Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. 2020. № 2 веб-сайт: <http://j.uniyar.ac.ru/index.php/vyrgu>
7. Наркевич А.В. Влияние медитативных практик на социально-психологические свойства личности: – Монография / Под ред. проф. В.В. Козлова. – М.: МАПН, 2022. – 260 с.
8. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3.
9. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 390 с.

Панфилова Ю.М.

ОРИЕНТАЦИЯ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ПАРТНЕРОМ В НЕЗАРЕГИСТРИРОВАННОМ БРАКЕ И ГОТОВНОСТЬ К ПЕРЕХОДУ К СЕМЕЙНО-БРАЧНЫМ ОТНОШЕНИЯМ*

* Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках научного проекта № 22-28-00356

Аннотация: предмет отношений в незарегистрированном браке остается малоизученной областью исследования. В нашей статье рассматривается выраженность субъектно-ценностной и объектно-ресурсной ориентаций во взаимодействии с партнером в незарегистрированном браке, готовность к переходу от незарегистрированного брака к семейно-брачным отношениям, а также взаимосвязи данных показателей.

Установлено, что субъектно-ценностная ориентация во взаимодействии с партнером взаимосвязана с показателями готовности к переходу к семейным отношениям, а компоненты объектно-ресурсной ориентации проявили отрицательную взаимосвязь с данными показателями.

Ключевые слова: незарегистрированный брак, партнерство, ориентация во взаимодействии, семейно-брачные отношения, ресурсно-ценностный подход.

Annotation: the subject of relationships in an unregistered marriage remains not enough studied area of research. Our article examines the severity of subject-value and object-resource orientations in interaction with a partner in an unregistered marriage, readiness to transition from an unregistered marriage to family-marriage relations, as well as the relationship of these indicators.

It is established that the subject-value orientation in interaction with a partner is interrelated with the indicators of readiness to transition to family relations, and the components of object-resource orientation showed a negative relationship with these indicators.

Key words: cohabitation, partnership, orientation in interaction, family and marriage relations, resource-value approach.

ВВЕДЕНИЕ

Отношения партнеров в незарегистрированном браке представляют собой актуальную, но малоизученную область исследования.

Урбанизация 20 века и промышленная индустриализация 19 века, нравственное преобразование, обусловленное широким женским эмансипаторским движением, охватившим большинство индустриальных стран 19 века, привели к изменениям в патриархальном укладе семьи [Голод, 2007]. В связи с появившейся у женщин возможностью финансовой автономии, партнеры в брачном союзе могут сами выбирать, как организовать свой совместный быт, вести общее хозяйство, определить, иметь ли общий или раздельный бюджет.

Несмотря на повышение уровня жизни (цифровизация, обеспеченность связью, доступ к разнообразным товарам и услугам), нестабильная экономическая ситуация и другие вызовы жизни в нашей стране способствуют тому, что у многих людей появляется беспокойство о своей безопасности и благополучии, что приводит к предпочтению «экономических» ценностей, «человеческим».

В связи с чем, роль экономических и материальных факторов в эмоционально-близких отношениях, в целом, возрастает, что подчеркивают исследования и теоретические подходы многих психологов. М. Дойч считал

естественным рыночный подход в отношениях между двумя людьми [Deutsch, 1949], а А.Г. Харчев отмечает, что социальное содержание брака включает в себя как экономическую, так и психологическую стороны [Харчев, 1979]. А.Б. Купрейченко, в своих работах по исследованию доверия и недоверия как социально-психологического феномена, выделяет инструментальный (инструментально-деловой, практически-действенный), а также эмоционально-экспрессивный (эмоционально-исповедальный) типы дружбы. При этом отмечается, что даже в сфере эмоционально-близких отношений значимыми становятся не только эмоциональные факторы, но и факторы статуса, мотивации, власти [Купрейченко, 2008, с. 168].

В незарегистрированных браках, как в отношениях, близких к семейно-брачным, также можно выделить как экономическую, так и психологическую сторону отношений. Проявление каждой из сторон мы считаем возможным рассмотреть через отношение к взаимодействию с партнером в незарегистрированном браке. В то же время, встает вопрос о форме выражения этого отношения и того, как измерить отношение к взаимодействию с партнером в незарегистрированном браке. В.Н. Мясищев отмечает, что истинное отношение может проявляться в условиях свободного взаимодействия, однако в условиях зависимости одного человека от другого, внешняя форма взаимодействия не всегда отвечает внутреннему содержанию отношений [Мясищев, 1960, с. 115].

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД И ЗАМЫСЕЛ ИССЛЕДОВАНИЯ

В.П. Позняков и Т.С. Вавакина в исследованиях психологии делового партнерства, в самом общем виде выделяют в качестве основных принципов взаимодействия – прагматичность и нравственность [Позняков 2011; Вавакина 2011; Позняков, Вавакина, 2014, 2016]. Данными психологами был разработан ресурсно-ценностный подход, по которому существенными характеристиками взаимодействия между его участниками является содержание ценностей и норм, определяющих позицию, ориентацию того или иного участника взаимодействия, которая придает этому взаимодействию конкретный и определенный смысл. Как основание типологии психологического отношения к деловому партнерству авторы ресурсно-ценностного подхода выделили экономико-ресурсную, социально-ресурсную, субъектно-ценностную ориентации. Экономико-ресурсная ориентация связана с экономически-значимой стороной отношений, где партнер нацелен на получение финансовой или другой материальной выгоды от взаимодействия с партнером. Социально-ресурсная ориентация выражает стремление партнера повысить свой социальный статус, приобщиться к более высоким слоям общества через отношения с партнером. Субъектно-ценностная ориентация заключается в восприятии партнера, как субъекта, обладающего собственными интересами, стремлениями, потребностями, а цели взаимодействия не содержат стремления получить какую-либо выгоду или использовать партнера для повышения социального статуса. При этом субъектно-ценностная ориентация характеризуется чуткостью к нуждам

партнера, доброжелательностью и приверженностью общечеловеческим ценностям. Авторы подчеркивают конструктивность использования ресурсно-ценностного подхода для анализа психологических отношений и социального взаимодействия в самых разных сферах совместной жизнедеятельности [Позняков, Вавакина, 2016].

В нашем исследовании мы применяем ресурсно-ценностный подход к исследованию интимно-личностных отношений, а именно, отношений в незарегистрированном браке. Дополнительно к указанным ориентациям нами вводится эгоцентрично-ресурсная ориентация во взаимодействии, для характеристики отношения к партнеру, связанного с удовлетворением насущных, зачастую неосознаваемых эмоциональных потребностей в отношениях незарегистрированного брака. Другими словами, эгоцентрично-ресурсная ориентация предполагает фокус партнера на самом себе и своих потребностях, которые носят гедонистический характер, и которые связаны с получением эмоционального удовольствия и эмоциональных ресурсов от отношений в незарегистрированном браке. Данная ориентация во взаимодействии с партнером предусматривает поиск выгоды, не связанной с материальными ресурсами, однако может включать стремление повысить свою самооценку за счет партнера, получить сексуальное удовольствие, что говорит о том, что данная ориентация основана на принципе взаимодействия «прагматичность».

Важным вопросом в отношениях незарегистрированного брака выступает готовность к переходу к семейно-брачным отношениям. В отношениях незарегистрированного брака.

По нашему мнению, понятие готовности к переходу от незарегистрированного брака к семейно-брачным отношениям раскрывается через готовность регистрации брака с нацеленность на рождение и воспитание детей.

Мы полагаем, что существует связь между ориентациями во взаимодействии с партнером и показателями готовности к переходу к семейно-брачным отношениям в незарегистрированном браке, которая поможет спрогнозировать будущее данных отношений.

В выборку исследования включены 72 мужчины и 72 женщины, состоящие в отношениях незарегистрированного брака на момент проведения исследования.

Для измерения ориентаций во взаимодействии с партнером в незарегистрированном браке использовался авторский опросник [Панфилова, 2020], для выявления уровня выраженности показателей готовности к переходу к семейно-брачным отношениям респондентам предлагалось оценить по шкале от 1 до 10 свое отношение к показателям «удовлетворенность отношениями с актуальным партнером», «готовность к регистрации брака», а также «нацеленность на рождение и воспитание детей».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Нормализация данных по ориентациям во взаимодействии и по показателям перспективности отношений в незарегистрированном браке не проводилась, в связи с чем данные анализировались с использованием непараметрических методов: измерялись медианные значения, для поиска взаимосвязей применялся коэффициент Спирмена.

Субъектно-ценностная ориентация во взаимодействии является преобладающей ориентацией во взаимодействии с партнером в незарегистрированном браке ($M_e = 7$). Тем не менее, интегральная объектно-ресурсная ориентация проявляется на достаточно выраженном уровне (интегральная объектно-ресурсная ориентация $M_e = 5$, где выраженность экономико-ресурсного компонента $M_e = 1$, социально-ресурсного $M_e = 1$, и эгоцентрично-ресурсного $M_e = 2$).

Преобладание субъектно-ценностной ориентации во взаимодействии говорит о том, что в отношениях незарегистрированного брака доминирует эмоциональная сторона отношений, что объясняется эмоциональной природой данных отношений.

Характеризовать показатели перспективности отношений по всей выборке можно через описательную статистику ее показателей по всей выборке респондентов: удовлетворенность отношениями ($M_e = 9$), желание иметь совместных детей ($M_e = 9$), нацеленность на брак с партнером ($M_e = 8$).

Значения показателей «удовлетворенность отношениями» и «нацеленность на рождение и воспитание детей» несколько выше значений показателя «готовность к регистрации брака с партнером», что говорит о том, что партнеры в незарегистрированном браке, удовлетворенные своими отношениями и готовые к рождению и воспитанию совместных детей, не всегда нацелены на регистрацию брака с партнером.

Однако зарубежные психологи отмечают, что пары, воспитывающие детей в незарегистрированном браке, сталкиваются с большими разногласиями и конфликтами, чем пары, воспитывающие детей в зарегистрированном браке, что, в конечном итоге, сказывается на благополучии незарегистрированных отношений [Tetter, Rhoades, Scott et al., 2021].

Корреляции показателей готовности к переходу к семейным отношениям и ориентаций во взаимодействии с партнером в незарегистрированном браке с использованием коэффициента корреляции Спирмена, позволили выявить следующие взаимосвязи: социально-ресурсная ориентация во взаимодействии отрицательно коррелирует с показателем «нацеленность на рождение и воспитание детей» ($k = -0,17$, $p \leq 0,05$) и «готовность к регистрации брака с партнером» ($k = -0,14$, $p \leq 0,1$), субъектно-ценностная ориентация коррелирует с показателями «нацеленность на рождение и воспитание детей» ($k = 0,16$, $p \leq 0,1$) и «готовность к регистрации брака» ($k = 0,15$, $p \leq 0,1$).

Интересно, что «удовлетворенность отношениями» не обнаружила связей с ориентациями во взаимодействии, в связи с чем можно предположить, что

партнер может быть удовлетворен отношениями при любой ориентации, если характер реальных (или воспринимаемых) отношений удовлетворяет потребности, связанные с его ориентацией во взаимодействии.

Таким образом, можно сказать, что субъектно-ценностная ориентация во взаимодействии с партнером в незарегистрированном браке связана с готовностью к переходу к семейно-брачным отношениям, а социально-ресурсный компонент объектно-ресурсной ориентации, - отрицательно коррелирует с данной готовностью. В результате чего, можно предположить, что партнеры в незарегистрированном браке, проявившие объектно-ресурсную ориентацию во взаимодействии, в меньшей степени готовы регистрировать брак и заводить семью, чем партнеры, у которых превалирует субъектно-ценностная ориентация во взаимодействии. А более высокий уровень выраженности субъектно-ценностной ориентации во взаимодействии с партнером и готовности к переходу к семейно-брачным отношениям у наших респондентов говорит об их психологическом «потенциале» и готовности отдавать этот потенциал в отношениях. В то время как партнеры, у которых наблюдается объектно-ресурсная ориентация во взаимодействии и низкая выраженность показателей готовности к переходу к семейным отношениям, не способны делиться своим потенциалом с другими людьми, по причине их недостатка для обеспечения своих потребностей.

ВЫВОДЫ

По результатам проведенного исследования, у респондентов в незарегистрированном браке превалирует субъектно-ценностная ориентация во взаимодействии, что объясняется эмоциональной природой данных отношений. Показатели «удовлетворенность отношениями» и «нацеленность на рождение и воспитание детей» у партнеров в незарегистрированном браке выражены в большей степени, чем «готовность к регистрации брака», что свидетельствует о том, что партнеры в незарегистрированном браке при высокой удовлетворенности отношениями не всегда стремятся к регистрации брака и созданию семьи.

Взаимосвязь субъектно-ценностной ориентации с показателями «готовность к регистрации брака» и «нацеленность на рождение и воспитание детей» говорит о том, что данная ориентация связана с готовностью к переходу к семейно-брачным отношениям.

Требуется дальнейшее исследование как личностных, так и внешних факторов, влияющих на ориентацию во взаимодействии с партнером, а также на готовность партнеров к переходу от незарегистрированного брака к семейно-брачным отношениям.

Список литературы

1. Вавакина Т.С. Типы психологического отношения российских предпринимателей к деловому партнерству: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2011. 219 с.

2. Голод С.И. Современная семья: патриархальность, женская эмансипация, "кризис" моногамии // Экономика Северо-Запада: Проблемы и перспективы развития. 2007. № 1 (31). С. 37-39.
3. Купрейченко А.Б. Психология доверия и недоверия. М., 2008. 571 с.
4. Мясищев В.Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека / Психологическая наука в СССР. Том 2. С. 112-127.
5. Панфилова, Ю.М. Определение направленности во взаимодействии с партнером в незарегистрированном браке / Ю.М. Панфилова // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. –Т.32. – С. 31-43.
6. Позняков, В. П. Объектно-ресурсный и субъектно-ценностный подходы к изучению и конструированию человеческой жизнедеятельности. Экономическая психология : современные проблемы и перспективы развития : одиннадцатая Международная научно-практическая конференция. М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Санкт-Петербургский гос. ун-т экономики и финансов», Науч.-исслед. лаб. социально-экономических проблем предпринимательства. Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та экономики и финансов, 2011. С. 228-230.
7. Позняков В.П., Вавкина Т.С. Деловое партнерство как вид социального взаимодействия: ресурсно-ценностный подход / Человеческий фактор проблемы психологии и эргономики. 2014. № 2 (69). С. 3-11.
8. Позняков В. П., Вавкина Т.С. Психология делового партнерства: теория и эмпирические исследования. М., 2016. 320 с.
9. Харчев А.Г. Брак и семья в СССР. 2-е изд. М., 1979. 367 с.
10. Deutsch M. A Theory of cooperation and competition. Human Relations. 1949. Vol. 2. pp. 129-152.
11. Treter M.O., Rhoades G.K., Scott S.B., Markman J.H., Stanley M.S. Having a Baby: Impact on Married and Cohabiting Parents' Relationships. Family Process. 2021. No 61, issue 2, pp. 477-492.

Пермина С.В.

ОСОЗНАННОЕ ТВОРЧЕСТВО КАК СПОСОБ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССАХ АРТ-ТЕРАПИИ

Аннотация.

В статье проведен анализ осознанного творчества в процессах интегративной арт-терапии как способа трансформации и интеграции личности.

Ключевые слова.

Интегративная методология, арт-терапия, осознанное творчество, трансформация, интеграция.

Annotation.

The article presents analysis of deliberate creation during the process of art-therapy as a tool of personal development and personal integration.

Key words.

Integrative methodology, art-therapy, deliberate creation, transformation, integration.

Анализ интегративной методологии современной психологии и арт-терапии позволяет нам определить цели и задачи интегративной арт-терапии:

1. Основная цель интегративной арт-терапии – вовлечение человека в процесс личностной интеграции и роста с помощью осознанного творчества.

Под личностной интеграцией и ростом понимается способность к самовыражению, спонтанность и аутентичность, самоактуализация, креативность, принятие многомерности и уникальности своего опыта, формирование целостного образа «Я».

2. Формирование целостного восприятия личного опыта через расширение сферы осознания и интеграцию с чувствами, образами и представлениями о собственных возможностях и особенностях.

3. Выявление неэффективных механизмов поведения и взаимодействия; приобретение новых возможностей проявления себя через изменение старых стереотипов.

4. Создание глубинного индивидуального и группового опыта, охватывающего как персональные, межличностные, групповые, так и надличностные переживания.

В арт-терапевтических процессах мы можем встретиться с теми аспектами опыта, которые ранее отчуждались, деформировались, искажались или игнорировались. Становясь частью творческого процесса, занимая в нем важное место, отношение к этим болезненным фрагментам опыта меняется, что дает личности возможность дальнейшего развития.

Арт-терапевтические техники служат плодотворной почвой для развития *осознания*, которое, как утверждается в различных школах психотерапии, является целительной силой.

Мы направляем осознание на естественную взаимосвязь различных языков сознания: ощущений, чувств, образов и знаков. Особым интегрирующим элементом при этом становятся целостные репрезентации личностных качеств. В интегративных техниках арт-терапии используются особые возможности творческого проявления: *непосредственность* переживания чувств и взаимоотношений, *наглядность* стереотипов поведения и взаимодействия; *процессуальность* (изменчивость и непрерывность) как корневое качество любого человеческого опыта. Мы обращаемся к способности творчества быть *моделью и метафорой человеческих отношений*.

Все эти предпосылки требуют развития *осознания* для перевода их в терапевтический контекст.

На пути изменения личности посредством творчества можно условно выделить базовые механизмы, которые в реальном процессе перекрывают и поддерживают друг друга:

Спонтанность – опыт тотального «присутствия», естественная радость от свободного творческого процесса.

Экспрессия – способность с помощью художественных материалов символически выражать самые разные чувства, состояния и отношения.

Для эффективной работы необходимо опираться на наиболее сильные чувства, связанные с базовыми потребностями человека: страх смерти, стремление к превосходству, эгоизм, секс, жажда жизни и др.; развивать в личности созерцательность и состояние присутствия, учиться тотально проживать целостность чувств; формировать осознанность и отождествленность со свободным индивидуальным сознанием.

Переобучение – получение нового опыта является адекватным механизмом восстановления непрерывности и целостности развития.

1. У каждого есть внутренняя потенция к глубокому и конструктивному творчеству: не существует правильной или неправильной работы с красками и рисунком, поэтому можно просто наслаждаться творчеством, учиться в этом процессе чувствовать внутреннюю свободу в выражении себя.

2. Творчество есть *процесс*, который может приводить к созданию некоторого продукта. Таким продуктом может явиться стихотворение, рисунок, музыкальное произведение или танец. Но творческим процессом может быть и взаимоотношение между людьми. Поэтому мы говорим о творчестве не как о продукте, а как о процессе.

3. Творческое отношение к жизни порождается всем нашим организмом, это часть всего нашего существа, нашего тела, нашего разума, эмоций и духа.

4. Путешествие в глубины себя есть интегративный процесс, который приводит к новым знаниям о себе и окружающем мире.

5. Соприкосновение с собственной творческой сутью и креативностью дает ощущение единения с «универсальным» источником энергии.

Творческое выражение не соответствует догме или заранее заготовленной форме. Креативность есть сила, трансформирующая, способствующая положительной самооценке и обеспечивающая самопродвижение индивида в своем развитии.

Мы разделяем убеждения К. Роджерса в отношении творческого процесса: «Основной источник креативности проявляет себя так же, как и та тенденция, которую мы обнаруживаем настолько глубоко, как целебную силу в психотерапии – тенденцию человека актуализировать себя, стать тем, что заложено в его потенциальности».

По мере того как раскрепощается творческая энергия, снижается уровень

тревожности и уменьшается стресс, мы интегрируем в единое целое наш интеллект, тело, эмоции и дух; мы усиливаем себя и испытываем чувство радости и надежды.

Экспрессивные средства искусства могут быть полезными для творческого мышления. «Творчество... настолько важно, и не потому, что оно приводит к созданию нового, но потому, что это космологический процесс, духовный, центрирующий и насыщающий. В нем радость и наслаждение рождением нового» (Мэтью Фокс).

Исследования состояний «потока» (М. Csikzentmihalyi, В. Козлов, Ю. Бубеев) показывают значимость навыка достижений ресурсных состояний для развития личности. Радость, подъем чувств, глубокое удовлетворение приносит сам творческий процесс, а не его результат.

На возможность отделения мотива от цели и перемещения на саму деятельность указывал еще С.Л. Рубинштейн (1940). В рамках его школы разрабатывалась теория «психического как процесса». С одной стороны, эта теория указывает на дифференциацию психики на процесс и его продукт; с другой – исходит из отношенческого единства этих составляющих, изучая тем самым продукт только в соотношении с психическим процессом. «Психическое существует прежде всего, как процесс – живой, предельно пластичный и гибкий, непрерывный, никогда изначально полностью не заданный, а потому формирующийся и развивающийся... только в ходе непрерывно изменяющегося взаимодействия индивида с внешним миром» (А.В. Брушлинский, 1984).

«В ходе непрерывного и изменяющегося взаимодействия внешнего и внутреннего возникают все новые, ранее не существовавшие продукты, средства, способы осуществления процесса и другие детерминанты, которые сразу же включаются в дальнейшее протекание процесса в качестве его новых внутренних условий» (А.В. Брушлинский, 1979). Эту непрерывную взаимосвязь процесса и продукта А.В. Брушлинский считает главной характеристикой психического как процесса и видит в ней основу действительного психического развития, то есть развитие характера и способностей человека.

Работы американского психолога М. Чиксентмихали исходят от той же научной парадигмы, так как они прямо нацелены на экспериментальное изучение деятельности. Мотив в первую очередь ориентирован на процесс, а не на результат (М. Csikzentmihalyi, 1975, 1990). Продукт такой деятельности автор видит в развитии навыков и способностей человека, в росте и становлении его личности. Анализ его работ позволяет выявить главные свойства и механизмы деятельности, ориентированной на процесс.

Осознанное творчество является примером наиболее естественного способа вхождения в потоковое состояние.

Перечислим основные характеристики этих состояний:

Растворение сознания в деятельности.

В состоянии «слияние процессов действия и осознания» человек настолько вовлекается, погружается в то, что он делает, что у него исчезает осознание себя как чего-то отделенного от совершаемых им действий.

В семантическом мире личности возникает подлинная полифония моторных и умственных процессов, понятий, образов, мироощущений, диалогическое сознание как механизм онтологического отношения человека к самому себе и к миру.

Полная управляемость ситуацией.

На основе единства души, интеллекта и деятельности потоковое состояние переживается личностью как возможность всецело управлять своими действиями, «раствориться» в них, одухотворить их душой. В подобных ситуациях «Я» является наблюдающим началом, глубинная «самость» человека – наблюдаемым.

В процессе творческих переживаний интегрируются две «ипостаси» – *мир, который находится в человеке* (психосемантический предметный мир), и *мир, в котором находится и действует человек* (предметная физическая среда).

Важно понимать, что творческое решение имеет конструктивно-порождающий характер. Оно вырабатывается на основе логико-семантической реконструкции мира, а не в результате механического подбора вариантов решения. В деятельностной онтологии нивелируется граница между объектом и субъектом, между тем, *что есть*, и тем, *что есть для субъекта*. Принцип единства личности и предметного мира отражает не столько отношения между вещами, сколько *отношения между отношениями* (душой и духом, добром и злом и т. п.).

В творческом состоянии сознание и мышление полностью вовлечены в организацию деятельности. Тем самым расширяется «мир позиций и точек зрения» мыслящего и действующего человека. Он начинает видеть мир более полно и находит для себя больше вариантов самореализации. **Трансценденция «эго».**

Отсутствие «Я» в сознании человека не означает потерю контроля над психикой. Его действия становятся средством выражения и реализации себя, как системы отношений к действительности. Человек расширяет свои границы и становится частью действующей системы, большей, чем его индивидуальное «Я». Происходит интеграция всех языков сознания и чувственного отражения в единую когнитивно-ментальную структуру сознания.

Мы можем с уверенностью утверждать, что творчество реализовывается «за пределами добра и зла», за пределами Эго, пола, этнической принадлежности, статусов. Именно эта «запредельность» ресурсного состояния позволяет «происходить» творчеству.

Одухотворенность.

Это качество ресурсного состояния имеет два базовых аспекта.

1. Происходит антропоморфизация – одухотворение всех объектов, с которыми сознание контактирует. Оно наделяет животных и растения, неодушевленные предметы и отвлеченные высокоабстрактные понятия человеческими свойствами: сознанием, мыслями, чувствами, волей, делая их «партнерами» в творческом процессе.

2. Ресурсное состояние жестко ассоциировано переживанием функции трансцендентного субъекта, которому истина дана «как на ладони» и мир открыт и понятен. Если творчество происходит, то оно «бог вдохновенно», а сознание и «Эго» являются инструментом проявления и понимания истины жизни.

Трансцендентные переживания.

В результате выхода за пределы своего «Я» происходят существенные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, начинают действовать механизмы индивидуального свободного сознания. Трансцендентность проживания творчества обеспечивается разотождествлением со структурами «Эго», что приводит к самой возможности творчества и в итоге к продукту состояния – обогащению самой личности.

Метафоризация сознания человека.

Реальность в ресурсном состоянии сознания приобретает признаки амбивалентной целостности. Мышление становится «поэтическим» - выражает и формирует новые смысловые образы.

В этом случае происходит обогащение сознания – глубокое постижение мира и самого себя. Такая деятельность позволяет человеку выходить за пределы своих программ к высшим смыслам, формировать в себе новые способности одухотворения окружающей его реальности и целесообразно преобразовывать ее.

Трансперсональность опыта.

Ресурсное состояние сознания – это экстатическое или инстатическое состояние, «захватывающее» человека. В этом состоянии доминирует не рационально-логический интеллект, а мотивационно-эмоциональная сфера мышления и духовность как направленность к высшим силам, к другим людям и самому себе.

Трансперсональность ресурсного состояния заключается в том, что носитель этого состояния трансцендирует пространственно-временные характеристики своего бытия, где творчество происходит во «вневременном событии в деятельности», а временная характеристика жизни становится индифферентной.

Наслаждение процессом деятельности.

Можно выделить две версии эмоциональных паттернов, сопровождающих «поток»: творческий экстаз, который связан с сильным возбуждением, безудержной энергией и восторгом, неуправляемостью,

мощными эмоциями, граничащими с социальной неадекватностью (аналог религиозного экстаза);

инстаз – более спокойное, дисциплинированное состояние, которое можно обозначить как *глубокую медитацию на истину*.

В процессе осознанного творчества человек формирует собственное видение жизни и окружающей действительности.

Анализируя осознанные творческие состояния, мы можем выделить следующие аспекты:

1. Интенсивная и устойчивая концентрация внимания на ограниченном стимульном поле.

Существуют «внешние ключи», которые способствуют концентрации сознания и обеспечивают состояние «потока». Ими являются определенные требования и структура деятельности («вызовы ситуации»).

2. «Вызовы ситуации»

В. Козловым экспериментально доказано, что войти в потоковое состояние оказывается легче в ситуациях, которые удовлетворяют «центральную человеческую потребность» в выходе за пределы известного, освоении субъектом неизведанных жизненных пространств, приобретении новых навыков, способностей, умений.

Для того чтобы человек оставался в ресурсном состоянии сознания, по мере развития его способностей необходимо нарастание вызовов. Для этого не обязательна смена деятельности – важно уметь находить новые вызовы в той же самой деятельности, уметь замечать их.

3. Структура деятельности

Состоянию осознанного творчества способствуют те виды деятельности, где есть понятные и непротиворечивые цели, точные правила для их достижения и ясная обратная связь с результатом действия. Эти условия помогают удерживать концентрацию на процессе.

Поэтому в интегративной арт-терапии особую важность имеет структурирование задач и четкое обозначение форматов, а сама творческая продукция дает непосредственную обратную связь.

Так любая осознанная творческая деятельность становится источником внутреннего роста.

Практические методы арт-терапевтической работы с использованием интегративного подхода включают в себя широкий спектр психологических техник, общим для которых является использование личностного ресурсного потенциала. Продукт творчества (рисунок, коллаж, поделка и т. д.) отражает личностные особенности и поведенческие модели человека, а также особенности партнерских и общественных взаимоотношений.

Упражнение «Медитативное рисование под музыку».

Цель упражнения: освоить навыки сохранения жизненной энергии и быстрого восстановления сил.

Глубина процесса зависит от опыта участника, психологических особенностей его личности и продолжительности сеанса.

В этом процессе нет места оценкам и суждениям, мы находимся в некотором «изначальном» состоянии, по ту сторону добра и зла.

Материалы: бумага разных форматов, цветные карандаши 6 основных цветов, гелиевые цветные ручки.

Музыка: медитативная, фоновая.

Время проведения: 60–75 минут.

Процесс медитативного рисования включает три стадии:

- расслабление;
- сосредоточение;
- собственно медитативное рисование.

Рассмотрим названные стадии по порядку.

Расслабление.

Устранение чрезмерного нервно-мышечного напряжения (релаксация) является непременным условием начала медитативного рисунка. Развиваясь и переходя в сосредоточение, процесс медитативного рисования способствует дальнейшему расслаблению. Можно рисовать, сидя в кресле или на стуле, но голова, шея и туловище должны находиться на прямой линии.

Сосредоточение.

Чтобы отключиться от мыслей, необходимо создать нейтральный фокус внимания. Таким фокусом могут стать дыхание и непрерывные линии рисунка.

Важный принцип медитативного рисования – пассивность отношения, «пусть это происходит само собой». Пусть мысли приходят и уходят под музыку, не старайтесь избегать их. Мягко возвращайтесь к объекту внимания, не заботясь о том, сколько раз приходится направлять сознание к выбранному объекту.

Медитативное рисование.

Перед вами лист бумаги и цветные карандаши. Выберите карандаш приятного вам цвета. Дышите мягко и связно – вдох переходит в выдох, а выдох во вдох. Между вдохом и выдохом нет пауз, дыхание похоже на океанскую волну.

Сейчас мы начнем обозначать части тела и расслаблять их.

Расслабляем ступни и пальцы ног. Расслабляем голени... Расслабляем колени. Расслабляем бедра... пусть ваши ноги, расслабляясь, станут более спокойными.

Расслабьте глубокие мышцы ягодиц.

Расслабьте генитальную область и гениталии.

Расслабьте основание копчика и откройте эту область.

Позвольте расслаблению медленно подниматься вверх по позвоночнику, позвонок за позвонок, и пусть каждый позвонок находит свое естественное положение.

Пусть расслабление поднимается вверх по позвоночнику к основанию черепа и растекается по плечам расслабляя их... течет к локтям, расслабляя локти... Пусть расслабление проходит через кисти рук...ладони... пальцы... И пусть это расслабление выходит наружу через кончики пальцев.

Теперь ваше внимание перемещается по задней стороне шеи, расслабляя мышцы, соединяющие тело и голову.

Пусть расслабление поднимается вверх, к самой макушке, расслабляя мышцы черепа. Откройте пространство макушки и даже немного выше. Позвольте расслабиться лбу... откройте пространство между бровями.

Пусть на вашем лице не будет никакого выражения, расслабьте глаза. Позвольте вашим векам спокойно отдыхать, прикрыв глаза.

Расслабьте челюсти, пусть ваш язык отдыхает, покоясь на верхнем небе. Расслабьте горло, и откройте область горла.

Расслабьте грудь и дыхательные мышцы. Расслабьте и откройте самый центр груди.

Расслабьте и откройте солнечное сплетение.

Расслабьте и откройте живот.

Расслабьте все органы внутри вашего тела...

Насладитесь глубоким расслаблением.

Представьте очень милое, приятное место, где вы могли бы забыть обо всех заботах, неприятностях, где вы можете себе позволить полностью отпустить себя.

Это может быть пляж на берегу океана, солнечная поляна в лесу или любое другое место, которое вы предпочитаете.

Слушайте музыку и позвольте ей наполнить все тело.

Вы дышите глубоко, медленно, связно. Все вокруг спокойно. Над вами голубое небо, ярко светит солнце. Вы смотрите на небо, ваш взгляд скользит по легкому облачку. Во всем покой и умиротворение. На душе у вас также очень спокойно.

Вы уже очень глубоко расслаблены, и в этом состоянии полного покоя, на естественном выдохе, начинайте рисовать на листе бумаги линии, геометрические фигуры, узоры. Главное - не отрывать грифель карандаша от бумаги и не прерывать линий рисунка.

Рисуйте 5-7 минут, затем на вдохе поменяйте цвет карандаша, на выдохе продолжите рисунок на том же листе. Используйте в рисунке 6 основных цветов в порядке предпочтения. В завершение рассмотрите рисунок, найдите и прорисуйте образы и сюжеты.

В процессе медитативного рисования участники могут испытывать глубокие переживания, связанные с событиями жизни, получают возможность определить ее новые смыслы.

Выход из медитативного рисования

В заключение сеанса сведите звук к минимуму и не вставайте сразу же. Оставайтесь в покое, сидя с закрытыми глазами. Держите в поле внимания свои мысли, чувства, ощущения тела. Затем сделайте медленные движения головой, несколько раз закройте и откройте глаза, слегка разомните плечевые суставы.

Некоторые мелодические рисунки и гармонические структуры вызывают определенные психические состояния и физиологические сдвиги в организме человека. При активном восприятии музыки физиологические ритмы человека резонируют и непроизвольно подстраиваются под ее частотные и динамические показатели; музыкальный темп, ритм, структурное строение произведения и другие музыкальные факторы могут подчинять себе ритм внутренних физиологических процессов.

Заниматься творческой деятельностью может каждый человек, независимо от возраста, пола, социального положения, уровня образования, ценностей, установок и здоровья.

Использование методов и техник интегративной арт-терапии позволяет:

- провести диагностику как отдельной личности, так и группы в целом;
- снять эмоциональное напряжение и снизить уровень тревожности, принесенные на группу из социальной жизни;
- приобрести новые поведенческие механизмы, способствующие эффективному взаимодействию с собой и другими людьми;
- изменить стиль коммуникаций с окружающими;
- научиться осознавать свои чувства, поступки, действия посредством анализа творческой продукции;
- быстро формировать атмосферу доверия, способствующую развитию групповой сплоченности, психологической поддержки.

Анализ полученного творческого материала приводит к изменению качеств личности, проявлению индивидуальности, искренности, спонтанности, принятию себя, и, как следствие, происходит изменение установок, стереотипов, коммуникаций.

Литература:

1. Абульханова-Славская, К. А. Активность сознания личности как субъекта деятельности. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.
2. Буякас, Т. М. О феномене наслаждения процессом деятельности и условиях его возникновения (по работам М. Чиксентмихали) // Вестн. МГУ. Сер. 14: Психология, 1995. Т. 2. – С. 53–61.
3. Козлов, В. В. Интенсивные интегративные психотехнологии: Теория. Практика. Эксперимент. – М., 1998. – 427 с.
4. Козлов, В. В. Истоки осознания: теория и практика интегративных психотехнологий. – Минск: МАПН, 1995. – 304 с.
5. Пермина С.В. Козлов В.В. Интегративная арт-терапия. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицero», 2014. – 250 с.
6. Пермина С. В. Интегративная арт-терапия кризисных состояний. - Челябинск: Цицero, 2017. — 260 с.
7. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3.
8. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 390 с.

Смирнова И.Д.

НАСЛАЖДЕНИЕ, УПОЕНИЕ, УДОВОЛЬСТВИЕ КАК ЭКЗИСТЕНЦИЯ

Аннотация:

Рассматривая наслаждение как экзистенцию, мы рассматриваем это состояние как желаемый способ бытия человеческой личности. Жажда наслаждения составляет центральное ядро человеческого «Я».

Из пары страдание – наслаждение человек всегда имеет открытую возможность наслаждения. И вроде бы мир людской интенционально должен пребывать в наслаждении, но, как показывает опыт, этого не происходит.

Ключевые слова: наслаждение, удовольствие, страдание, боль

Annotation: Considering pleasure as an existence, we consider this state as a desirable way of being a human personality. The thirst for pleasure is the central core of the human Self.

From the suffering –pleasure pair, a person always has an open possibility of enjoyment. And it seems that the human world should be intently in enjoyment, but, as experience shows, this does not happen.

Keywords: pleasure, enjoyment, suffering, pain

Без удовольствия ничего не получается — это мотив всего.

"Удовольствие и любовь - это крылья для великих дел"

(Пилад в "Ифигении в Тавриде" Гете)

Наслаждение, удовольствие или страдание, боль?

Будто бы выбор очевиден, но почему же многие люди делают такой неразумный выбор – страдание и боль? Почему взрослея, мы забываем про удовольствия от процесса, про удовольствия от жизни, про наслаждение, упоение?

Для начала рассмотрим, что такое удовольствие, упоение, наслаждение.

Удовольствие — положительно окрашенная эмоция, сопровождающая удовлетворение одной или нескольких потребностей.

Удовольствие содержит в себе значительную бессознательную составляющую, которая ответственна за его спонтанный характер. Оно не подвластно управлению. Оно может возникать в самых неожиданных ситуациях: при виде цветка, растущего у дороги, в разговоре с незнакомцем или когда нежеланная для вас вечеринка оборачивается восхитительным суаре. С другой стороны, удовольствие может ускользнуть и при самых тщательных приготовлениях к приятному времяпровождению. В действительности, чем усерднее к нему стремиться, тем меньше вероятности его получить. И если, достигнув удовольствия, человек хватается за него с чрезмерной жадностью, оно исчезает прямо на глазах. [Лоуэн, 2009]

Удовольствием нельзя овладеть. Человек должен отдаться удовольствию, то есть позволить ему овладеть всем своим существом.

Чтобы понять сущность удовольствия, нужно противопоставить его боли. И то, и другое — это реакции индивида на ситуацию. Если реакция положительная и чувство течет изнутри наружу, то человек говорит об испытываемом удовольствии. Если реакция отрицательная и ритмичного потока чувства нет, то человек описывает ситуацию как неприятную или болезненную, любое внутреннее нарушение, блокирующее поток чувства, вызовет боль независимо от привлекательности внешней ситуации. [Лоуэн, 2009]

Чувство упоения следует отличать от чувства удовольствия, которое также может приносить процесс деятельности. Удовольствие можно испытывать без приложения каких-либо усилий, поэтому оно не ведет к росту и развитию

личности. Чувство же упоения не может возникать без полной отдачи сил. [Козлов, 2014, с.151]

Наслаждение - чувство, возникающее вследствие удовлетворения интереса или потребностей. Наслаждение помогает организму избавиться от чувства внутреннего напряжения, активизирует процесс восстановления жизненно важных функций.

Наслаждение возникает после того, как биологическая потребность удовлетворена. Чувство наслаждения свойственно только человеку.

В книге В.В. Козлова «Вечная психология» удовольствие развернуто в ничем не обусловленных благородных истинах:

1. Есть наслаждение
2. Наслаждение не имеет причины
3. Наслаждение свободный выбор человека
4. В любой момент человек может раскрыть врата наслаждения.

Или согласно философии Четвертой драхмы адекватной жизни:

1. Стрдание не обязательно
2. Стрдание не имеет причины
3. Стрдание свободный выбор человека
4. В любой момент человек может прекратить стрдание.

Подведем итоги.

Наслаждение – свободный выбор человека. Врата наслаждение всегда открыты, пока есть дыхания жизни. Этот не означает, что человек обязан наслаждаться. Есть тысячи возможностей насладиться различными аспектами на земле, но это не означает, что ты должен их использовать.

Человек сам себе господин – может и имеет право выбирать – насладиться или страдать. [Козлов, 2021, с. 80]

Давайте вернемся к истокам появления удовольствия и наслаждения в жизни человека.

Мы все проходим этап процессуальности, где учимся получать удовольствие, удовольствие от процесса. Этот этап длится с внутриутробного периода до 2.5 – 3 лет. Большинство довольно успешно проходят этот этап, двигаясь по развитию дальше.

Развитию способности к получению удовольствия препятствует влияние общества, требующего от людей, чтобы они пренебрегали своими первичными потребностями, соглашаясь с социальными условностями и уступая чужим потребностям. Лоуэн утверждает, что игнорирование и непонимание собственных чувств, приводит к заболеваниям, и что ощущения, которые испытывает человек от собственного тела и которые проявляются в движениях, служат ключом к пониманию своего эмоционального состояния. [Сергеева, 2000 с.57]

Развивая Фрейдовские представления о «стремлении к удовольствию» как движущей силе поведения индивида, Райх считал, что у человека существует

универсальный «оргастический рефлекс». На физиологическом уровне он проявляется как чередование мышечного напряжения и расслабления, расширения и сжатия; на психологическом уровне - «в форме аффективного стремления к удовлетворению». Способность освободиться от детско-родительских запретов, разрешить себе получать удовольствие, не испытывая угрызений совести из-за якобы недозволенности (либидинозные проблемы представляют собой лишь частный случай подобных запретов). Иными словами, в широком смысле - способность индивида разрешить себе быть взрослым. Здесь необходимо подчеркнуть, что процесс взросления предполагает не только преодоление материальнобытовой зависимости от родителей, но и достижение независимости интеллектуально-духовной и способности принимать на себя ответственность. [Сандомирский, 2005, с.49]

В книге «Пять принципов гармоничной жизни» В.В.Козлов и А.Е.Гиршон особое внимание уделили сознанию и разделению реальности на зоны "ТАК" и "НЕ ТАК". В области «ТАК» работа и получение удовольствия несовместимы, нужно поступать так, как поступает большинство и т.д. В области "НЕ ТАК" можно выражать свои чувства, показывать свою слабость, свою силу, и т.д.

Это разделение реальности резко сужает ту область жизни, где мы можем радоваться и наслаждаться. В бесконечном океане жизни мы выделяем маленький островок "ТАК" и живем на нем. И боимся, или не можем или просто не замечаем океана жизни вокруг, обозначив его "НЕ ТАК". Но все это - лишь результат нашего выбора. [Козлов, Гиршон, 1995]

Во все периоды нашего развития в получении удовольствия, наслаждения важную роль играет тело.

Как говорил Лоуэн: «Тело, в противоположность Эго, стремится к удовольствию, а не к власти. Телесное удовольствие является источником всех наших приятных чувств и позитивных мыслей.

Отнимите у человека телесное удовольствие, и его переполнят фрустрация, злора и ненависть. Его мышление станет извращенным, творческий потенциал иссякнет. У него разовьется установка саморазрушения.

Удовольствие является творческой силой. Только в нем достаточно мощи, чтобы противостоять потенциальной разрушительности власти».

По Лоуэну чуткое отношение к потребностям собственного тела приближает человека к его «первичной сути» и уменьшает свойственное большинству людей отчуждение от себя и других. «Первичная суть» представляет собой удовольствие от жизни, источником которой являются

свобода движений и отсутствие напряжения в теле. [Сергеева, 2000, с.57]

Если же тело играет ключевую роль в получении удовольствия, и мы это знаем и понимаем, то почему же в определенные периоды жизни прерывается связь «мозг – тело»?

Этот процесс хорошо описан в хрестоматии Сергеевой «Телесно-ориентированная психотерапия»: «тело покидают, когда оно, вместо того, чтобы

приносить удовольствие и ощущаться, как ценность, становится источником боли и унижения. В таких условиях человек отказывается принимать свое тело или отождествляться с ним. Он отворачивается от него. Он может игнорировать тело или пытаться трансформировать его, придать ему более желательный вид, соблюдая диету, снижая вес и т.д. Но пока тело остается объектом эго, оно, хотя и может служить предметом эго гордости, но никогда не обеспечит радости и удовлетворения «живого» тела» [Сергеева, 2000, с.71]

Можно долго рассуждать, почему и зачем, рассматривать нейропроцессы и близкое расположение центров удовольствия и боли, но я предлагаю перейти к личностным исследованиям.

А что для вас означает удовольствие? Что означает наслаждение? А что приносит вам удовольствие и наслаждение в вашей жизни? Ответьте себе честно.

Был проведен опрос: «Что вам приносит удовольствие?»

Оказалось для большинства - это очень ограниченный список и от обычных вещей люди практически не получают удовольствие. Необходим какой то стимулятор, чтобы радоваться жизни. Все удовольствия от головы.

И я полностью согласна со словами В.В.Козлова: «К сожалению, все большая часть современного человечества предпочитает кратковременное легкое удовольствие более трудным и более честным способам радоваться жизни.

В конце XX века люди получают удовольствие через экстремальные состояния, занимаясь опасными видами спорта, входят в состояние транса, употребляя алкоголь и наркотики». [Козлов, Романов, 2009, с.12, с.153]

Расскажу одну историю из практики. Как то пришла клиентка на прием. И на вопрос, что бы ей сейчас принесло удовольствие, она ответила – шуба. Было задано 5 зачем:

1. А зачем тебе шуба? – Чтобы подруги завидовали
2. А зачем, чтобы подруги завидовали? – Чтобы мужчины смотрели.
3. А зачем, чтобы мужчины смотрели? – Чтобы обратили внимание.
4. А зачем, чтобы мужчины обратили внимание? – Хочу отношений.
5. А зачем тебе отношения? – Хочу любви, внимания и ласки.

После последнего ответа, была одна важная фраза: «А зачем мне вообще эта шуба???». Это еще раз показывает, что важно понять себя. Заглянуть в свои глубины подсознания и сознания, изучить себя, тело, понять себя, понять, что радует, что приносит удовольствие, что приносит наслаждение.

А сейчас предлагаю каждому продолжить фразы и понять свою глубинную суть процессов удовольствия и боли, наслаждения и страдания.

Когда я получаю удовольствие

Когда я получаю наслаждение.....

Когда я получаю страдания...

Когда я получаю боль...

Далее используем технику «Написание синквейна». Выберете одно из этих 4 слов, которое вам бы хотелось разобрать более глубоко.

В первой строке – должна находиться сама синквейна, обычно это ощущение либо эмоция или неприятное переживание, требующее проработки.

Во второй строке – находятся уже два слова, иногда и словосочетания, которые описывают свойства и признаки этого состояния. По части речи это обычно причастия и прилагательные, отвечающие на вопросы:

В третьей строке – содержатся уже 3 слова (иногда и словосочетания) которые описывают действия обычные для этого состояния. То, что вы совершаете, оказываясь в этом состоянии или переживая заявленную эмоцию. По части речи это глаголы и деепричастия, отвечающие на вопрос:

В четвертой строке – автор пишет уже 4 слова, которые испытывает, совершая действия в третьей строке.

Пятая строка – содержит в себе опять всего одно слово, которое может быть повторением первой строки либо абсолютно новым словом (хорошо, когда это новое слово).

После окончания написания синквейна, прочтите его, вслушиваясь насколько внутренне ваше произведение, ложится на душу. Задайте себе вопрос «Изменилось ли, что-то в вас? Какие ощущения вызывает у вас ваше произведение?». Обратите внимание, удалось ли вам в последней строке получить новую эмоцию, состояние, если да то о чем это для вас?

Для усиления терапевтического эффекта и проработки эмоции или состояния предлагаю следующую технику – написание акростиха.

Для написания акростиха, предлагаю взять слово, которое получилось в последней строке синквейна, например СИЛА, и размещаем его таким образом, что бы каждая буква нашего эмоционального состояния стала заглавной буквой строчки акростиха.

Следующим шагом является составление акростиха, в данной технике стараемся усилить положительный эффект нашего эмоционального состояния в каждой строчке (желательно придерживаться рифмы).

Примечание: Если в акростихе в начале строки попадают буквы Ы, И, Ъ, можно эти строки пропускать, но если возникает желание задействовать не сдерживайте себя. Поэтическое творчество несет наслаждение в страдании и стимулирует катарсис – освобождение от скорби и печали.

Рассмотрим на примере:

Когда я получаю удовольствие, я напрягаюсь

Когда я получаю наслаждение, я чувствую наполнение во всем теле

Когда я получаю страдания, я расширяю территорию удовольствия

Когда я получаю боль, я получаю силы стремиться к удовольствию.

Из всех этих слов клиентка выбрала слов «Удовольствие», так как на него ее тело неоднозначно реагировало. И дальше сочинила синквейн. На стих не очень похож, но благодаря этим техникам, она осознала, что удовольствие, ее жажда к новизне это ее сила. И теперь получая удовольствие, она не напрягается, а танцует танец жизни.

1. Удовольствие
 2. Удовольствие неизведанное и необъяснимое
 3. Изучение граней удовольствия
 4. Интерес, азарт, удовольствие, наполнение
 5. Сила
- С..ексуальность есть внутри
И.. она открывает двери к неизведанному
Л..любовь - это ключ от двери
А.. жажда к новизне станцует танец жизни.

При исследовании также было обнаружено, что для большинства боль – это удовольствие, страдания – это наслаждения. Такой путь к удовольствию и наслаждению выбрали себе многие.

Так как я провожу часто тренинги по телесно-ориентированной терапии, то могу сказать, что большинство участников после телесной терапии смогли изменить свое подсознательное мнение и вернуться к истинному наслаждению и удовольствию. Особенно помогают упражнения, которые дают возможность восстановить этап процессуальности. В следующих статьях я напишу исследования по телесно-ориентированному восстановлению базовых личностных нарушений.

Важную роль в терапии удовольствия занимает ДМД дыхание.

Когда дыхание совершается легко и свободно, когда оно обладает силой и гибкостью, оно способно творить чудеса. Только дыхание усиливает нашу способность испытывать удовольствие, получать любовь, справляться с напряженностью, добиваться хороших результатов. [Козлов, 2019, Козлов 1995]

В заключение я хотела бы сказать: Дышите, любите, получайте удовольствие. Наслаждайтесь каждым мгновением своей жизни. Ведь жизнь – самое ценное, что есть у нас. И как ее прожить зависит только от нас, только от нас самих, и не от кого-то другого.

Библиографический список

1. Баскаков В.Ю. Свободное тело М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004 — 224 с
2. Козлов В.В. Вечная психология. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2021 г. – 304 с.
3. Козлов В. В. ИНТЕГРАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. — М.: Психотерапия, 2007. -528 с.

4. Козлов В. В. Истоки осознания: теория и практика интегративных психотехнологий. Минск: МАПН, 1995. 304 с.
5. Козлов В. В.. Психология дыхания, музыки и движения. – Изд. Третье дополненное и расширенное. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2019 – 196 с.
6. Козлов В.В., Гиришан А.Е. Пять принципов гармоничной жизни. М. «Россия», 1995 – 68 с.
7. Козлов В.В., Пермина С.В. Интегративная арт-терапия. Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2014 – 250 с.
8. В.В.Козлов, А.И.Романов. Интегративный подход к реабилитации наркозависимых. М., Фирма «СЛОВО», 2009. – 180 с.
9. Лоуэн Александр Удовольствие. Творческий подход к жизни, 2009
10. Сандомирский М.Е. С 49 Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство - М: Независимая фирма «Класс», 2005. - 592 с. - (Библиотека психологии и психотерапии).
11. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Автор - составитель Л. С. Сергеева. - СПб., 2000. - 290 с.

Соловьева Е.В.

СТРУКТУРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПАРАМЕТРОВ ЭМПАТИИ И ДЕВИАЦИЙ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Эмпатия многомерный феномен, требующий изучения не только с позиции благополучия, но и дисгармонии личности. В статье рассмотрена структура взаимосвязи параметров эмпатии и девиаций студентов: склонности к суициду и сексуальной аддикции. Обнаружено, что нет однозначной позитивной роли эмпатических способностей. Сексуальная аддикция как качество личности интегрируется в структуру способностей эмпатии. Склонность к суициду занимает более изолированную позицию.

Ключевые слова: параметры эмпатии, склонность к суициду, сексуальная аддикция, вузовская адаптированность.

Annotate. Empathy is a multidimensional phenomenon that requires studying not only from the perspective of well-being, but also disharmony of personality. The article examines the structure of the relationship between the parameters of empathy and deviations of students: suicidal tendencies and sexual addiction. It was found that there is no unambiguous positive role of empathic abilities. Sexual addiction as a personality quality is integrated into the structure of empathy abilities. Suicidal tendencies take a more isolated position.

Key words: parameters of empathy, suicidal tendencies, sexual addiction, adaptadness students.

Исследование выполнено в рамках Программы развития ЯрГУ, проект № П2-ГМ2-2021.

Постановка проблемы исследования. Во время неопределенности растет количество суицидальных попыток, люди чаще уходят в зависимое поведение. Необходимо найти средства помощи и самопомощи для нахождения ресурсов, развития жизнестойкости. Чаще можно встретить в работах, посвященных исследованию феномена эмпатии, что сопереживание ведет к снижению суицидальных наклонностей. Е.Н. Горина замечает, что эмпатические тенденции снижают факторы риска суицида: низкий уровень эмпатии способствует изолированности, создает чувство неполноценности у подростков [Горина, 2015, с. 89]. М.В. Стеценко в исследовании явлений эмоционального интеллекта и сексуальных отклонений обнаружила, что они имеют сильную связь: что факторы нарушение сексуального поведения и низкий уровень эмоционального интеллекта обычно характерны для одних и тех же женщин [Стеценко, 2020, с. 467].

Существует и практическое применение эмпатии у служб, занимающихся профилактикой и помощью людям с риском суицидальных попыток. Отношение кризисных служб к суициду имеют несколько подходов. Д.Г. Трунов выделяет три: оптимистичный, эмпатический и комплексный. Но в работе подчеркивается, что эмпатический подход в «чистом» виде может быть неудачно применен, то есть лучше всего применять комплексные методы работникам кризисных служб [Трунов, 2010, с.66]. Этот вывод дает основание полагать, что эмпатические способности не обладают ярко-выраженным раскрытием ресурсности и жизнестойкости другого.

Идентичность в работах В.В. Козлова всегда многомерное и интегральное целое [Козлов, 2018, 2019, 2021]. В методологии интегративной психологии подчеркивается принцип многомерности истины, который гласит следующее: «Любое объяснение и понимание индивидуальной психической реальности, а также социально-психологических закономерностей групп и сообществ, всегда будет неполным, а значит и неистинным» [Козлов, 2021, с.111]. Таким образом, нельзя утверждать, что феномен эмпатии ни имеет никакого другого истинного содержания.

Многомерность эмпатии настолько высока, что она связана с максимально благополучными качествами личности, например, входит в конструкт совести. В.Д. Шадриков замечает, что любовь продвигает человека к добрым делам, основанных на совести, и подчеркивает ее связь с эмпатией [Шадриков, 2018, с.11]. Эмпатия позволяет понять другого и себя. Можно предположить, что любовь – это высшее проявление эмпатии, так как происходит наиболее полное

познание Другого. «Любовь раскрывает подлинную сущность человека» [Шадриков, 2018, с.11]. Почему такие полярные взгляды на одним феномен, и как их интегрировать, объединить и создать ту самую многомерную истинность явления?

М.М. Кашапов отмечает: «...Экспликация применяется и как метод психологического обеспечения деятельности и как технология развития экзистенциальных (Н.В. Гришина, В.В. Знаков, З.И. Рябикина) и ментальных ресурсов человека (Н.Е. Водопьянова, Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев, М.А. Холодная, С.А. Хазова, В.А. Толочек)» [Кашапов, 2021, с.4]. В эмпатических способностях нами были условно выделены два вида: те, которые способны к экспликации, разворачиванию своего процесса, объяснению, и те, которые скрыты, свернуты и сложно объяснимы.

Исходя из теоретического анализа и прошлых работ, было выдвинуто предположение, что эмпатия имеет не только конструктивное воздействие на снижение девиантного поведения студентов, но и деструктивное.

Организация процедуры и методы исследования. Выборка составила 100 студентов факультетов: информационно-вычислительной техники, физики, психологии, юриспруденции. Были использованы опросниковые методы исследования:

1. Тест на установление эмпатических способностей В.В. Бойко [Бойко, 1996].
2. Методика «Адаптация студентов к вузу» М.С. Юркиной.
3. Тест определения склонности к суициду (P.Wider, в описании А.Ю. Егорова, С.А. Игумнова) [Егор, Игумнов, 2005].
4. Тест П. Карнеса на выявление сексуальной аддикции (В описании А.Ю. Егорова, С.А. Игумнова) [Егор, Игумнов, 2005].

Результаты исследования многомерности эмпатии описаны в предыдущих наших работах [Смирнов, Соловьева, 2021]. В результате статистической обработки с помощью программы Statistica были установлены: корреляционная матрица взаимосвязей, а также структура и ее базовые качества с помощью рангового критерия корреляции Спирмена и структурных весов А.В. Карпова [Карпов, 2015].

Результаты исследования. Поскольку патологию нужно исследовать именно на структурном уровне, и целостно, установлена структурная организация взаимосвязи эмпатии и девиаций студентов. Основой для выбора метода послужило высказывание М.С. Роговина и Г.В. Залевского: «Структурно-уровневый анализ патологии как объекта помогает исследователю осознать, что его собственное суждение о ней как косвенное отражение этой структуры в его системе понятий также есть иерархическая уровневая структура. Поэтому

ошибка, допущенная на одном уровне, может вызвать «цепную реакцию» – ошибки на других уровнях» [Роговин, Залевский, 2006, с.26].

Выявлены индексы структурной организации взаимосвязи эмпатии с адаптивным и дезадаптивным поведением (см. табл.1).

Таблица 1. Индексы структурной организации взаимосвязей параметров эмпатии и девиаций студентов.

Индекс когерентности структуры:	108
Индекс дивергентности структуры:	26
Индекс организованности структуры:	82

Для более ясного представления структуры – ее качества были выстроены в иерархическом порядке от большего к меньшему рангу, в связи с количеством значимых взаимосвязей (см. табл. 2).

Таблица 2. Базовые качества структуры взаимосвязей параметров эмпатии и девиаций студентов.

<i>Базовые качества</i>	<i>Вс с</i>	<i>R> 0</i>	<i>R< 0</i>	<i>Сумм а</i>
Идентификация	36	13	0	13
Установки в эмпатии	30	10	1	11
Сексуальная аддикция	29	9	2	11
Интуитивный канал эмпатии	27	6	4	10
Склонность к суициду	23	5	6	11
Проникающая способность в эмпатии	23	7	2	9
Вузовская адаптированность	22	8	2	10
Дидактическая адаптированность	22	7	3	10
Социальная адаптированность	21	7	2	9
Профессиональная адаптированность	21	6	2	8
Рациональный канал эмпатии	20	8	0	8
Общий уровень эмпатии	20	10	0	10
Эмоциональный канал эмпатии	16	7	0	7
Возраст	12	5	2	7

Обозначения: R>0 – количество положительных корреляционных связей, R<0 – количество отрицательных корреляционных связей.

Для наглядности построен график значимых взаимосвязей в виде структурограммы (см. рис.1).

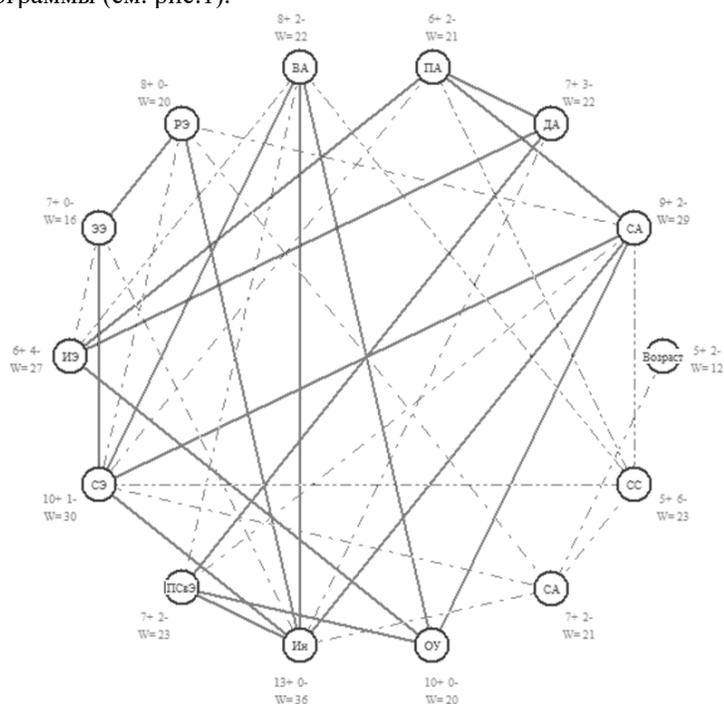


Рис.1. Выраженность параметров эмпатии при уровнях авторитарной агрессии.

Обозначения: РЭ – рациональный канал эмпатии, ЭЭ – эмоциональный канал эмпатии, ИЭ – интуитивный канал эмпатии, СЭ – установки, способствующие эмпатии, ПСвЭ – проникающая способность в эмпатии, И – идентификация, ОУ – общий уровень эмпатии, ДА – дидактическая адаптация, СА – социальная адаптация, ПА – профессиональная адаптация, ВА – вузовская адаптация, СА – сексуальная аддикция, СС – склонность к суициду.

Анализируя полученные данные, важно заметить следующие особенности. Феномен сексуальной аддикции имеет три положительных взаимосвязей с параметрами эмпатии, больше всех с параметром – идентификации. Девиация сексуального поведения интегрирована в структуру взаимосвязей. Склонность к суициду как девиантное поведение студентов отрицательно взаимосвязано с вузовской адаптированностью и параметрами эмпатии.

Дискуссия и заключение. Эмпатия имеет многомерную, интегральную природу, которую сложно объяснить одним уровнем ее описания. Конативные параметры эмпатии (Идентификация и Установки эмпатии) положительно связаны с сексуальной аддикцией и адаптированностью студентов.

1. В работе установлено, что параметры эмпатии положительно взаимосвязаны с девиацией студентов, такой как зависимое сексуальное поведение. Именно эти же параметры взаимосвязаны и с адаптивным поведением.

2. Установки в эмпатии и компоненты вузовской адаптированности отрицательно взаимосвязаны со склонностью суициду.

Обнаруженные деструктивные особенности параметра Идентификации в эмпатии позволяют говорить о необходимости развития именно Проникающей способности в эмпатии. Этот параметр эмпатии обладает выраженной конативностью. Поведенческий аспект Проникающей способности в меньшей степени создает почву для развития иррациональных убеждений и девиантного поведения.

Осмысление процесса эмпатии крайне важно, поскольку наши мысли связаны с чувствами и эмоциями. В методологии психологической науки «Возвращение души» В.Д. Шадриков аргументирует положение о том, что эмоции могут порождать мысли: «Естественный акт насыщен эмоциями, а в своем проявлении он представляет собой единство зарождающейся, невысказанной мысли и эмоции (таким образом, мы еще раз приходим к выводу, что мысль есть эмоционально-потребностно-информационная субстанция)» [Шадриков, 2021, с.38].

Важным остается заметить, что любое зависимое поведение имеет степень выраженности. Маловыраженное аддиктивное поведение чаще не является дестабилизирующим систему личности.

Библиографический список

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. 472 с.
2. Горина Е.Н. Уровневые характеристики эмпатии и суицидальные намерения личности подростка // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. №1 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/urovnevye-harakteristiki-empatii-i-suitsidalnye-namereniya-lichnosti-podrostka> (дата обращения: 27.03.2022).
3. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. (2005) Расстройства поведения у подростков: клиничко-психологические аспекты. - СПб.: Речь, 2005. С.383-384.
4. Карпов А. В. Психология деятельности / А. В. Карпов; в 5 т. – Т. I: Метасистемный подход // М.: РАО, 2015. – 546 с.

5. Кашапов М.М. Функции экспликации в условиях профессионализации мышления // Вестник Ярославского государственного университета им. ПГ Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2021. – Т. 15. – №. 1. – С. 100-109.
6. Козлов В.В. Духовные способности и духовная самореализация // Ярославский психологический вестник. Научный журнал. Выпуск 2 (44). Москва-Ярославль, Издательство: РПФ «Титул», 2019. С. 100 - 103.
7. Козлов В.В. Основы духовной психологии: высшие состояния пробуждения. М.: Институт консультирования и системных решений. 2018. 280 с.
8. Козлов В.В. Методология интегративной психологии: Монография / В. В. Козлов. – Москва: Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма «Титул», 2021. – 180 с.
9. Роговин М.С., Залевский Г.В. Структурно-уровневый анализ и установление психологических механизмов патологии // СПЖ. 2006. №24. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strukturno-urovnevyy-analiz-i-ustanovlenie-psihologicheskikh-mehanizmov-patologii> (дата обращения: 14.04.2021).
10. Смирнов А.А., Соловьева Е.В. Взаимосвязь антидемократической подверженности и каналов эмпатии у студентов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, No 1. С. 71–76. doi: 10.34216/2073-1426-2021-27-1-71-76
11. Стеценко М.В. Особенности эмоционального интеллекта у женщин с факторами устойчивого сексуального затруднения // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №68-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-intellekta-u-zhenschin-s-faktorami-ustoychivogo-seksualnogo-zatrudneniya> (дата обращения: 27.03.2022).
12. Трунов Д.Г. Оптимистический и эмпатический подходы к суициду / Д. Г. Трунов // Суицидология. – 2010. – Т. 1. – № 1(1). – С. 66.
13. Шадриков В.Д. Возвращение души: Теоретические основания и методология психологической науки. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. – 210 с.
14. Шадриков В.Д. Понимание: концептуальные модели. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. – 209 с. doi: 10.38098/mng.2020.28.39.001

Теляковская И.Л.

НЕКОТОРЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕНЕДЖЕРОВ ПРОДАЖ АВТОХОЛДИНГА

Аннотация

В статье сделан анализ личностных особенностей 3 групп менеджеров по продажам автомобилей: высокий, средний и низкий уровень успешности.

Ключевые слова

Менеджеры продаж, успешность, карьера, предпринимательство, независимость, вызов, служение

Annotation

The article analyzes the personal characteristics of 3 groups of car sales managers: high, medium and low levels of success.

Keywords

Sales managers, success, career, entrepreneurship, independence, challenge, service

На начальном этапе нашего исследования менеджеров продаж совместно с руководством автохолдинга были выделены критерии успешности менеджеров по продажам: коэффициент контрактов, эффективность, активность, коэффициент стабильности.

1. Коэффициент контрактов рассчитывался по формуле: среднее значение личных контрактов менеджера по продажам автомобиля (т.е. сумма тех контрактов, которые менеджер заключил в течение года работы в организации) деленное на сумму общих контрактов всех менеджеров по продажам, заключенных в течение года работы в организации.

2. Эффективность менеджеров по продажам рассчитывалась по следующей формуле: сумма личных контрактов деленная на сумму личного трафика менеджера. Личный трафик менеджера по продажам – это количество обработанного личного первичного трафика (звонки и визиты) в течение года.

3. Активность респондентов определялась как сумма личного трафика деленного на сумму общего трафика (общее количество обработанного первичного трафика (звонки и визит)).

4. Коэффициент стабильности рассчитан по формуле: среднее значение усредненных личных контрактов за год деленное на среднее значение личных контрактов менеджеров по продажам за год работы.

Таким образом, по анализу усредненных значений данных критериев руководство холдинга выделило 3 группы менеджеров по продажам автомобилей: высокий, средний и низкий уровень успешности. Результаты подсчетов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение выборки по уровням успешности

Уровень успешности	Количество испытуемых
1. Высокий уровень успешности	13
2. Средний уровень успешности	7
3. Низкий уровень успешности	12

Мы начинаем анализ результатов с методики Э. Шейна «Якоря карьеры», потому что она является для нас базовой. Методика послужила нам психологическим критерием выделения групп испытуемых. Тест определяет те установки и ценности индивида, которые определяют его выбор в отношении определенной деятельности. Карьерные ориентации возникают в начальные годы развития карьеры, они устойчивы и могут оставаться стабильными длительное время.

Сначала мы пытались выявить различия между семью автосалонами холдинга по данной методике с помощью непараметрического критерия различий Манна – Уитни. Но значимых различий по уровню выраженности тех или иных признаков между менеджерами разных салонов выявлено не было. Поэтому мы не разделяли менеджеров по автосалонам, а рассматривали выборку в целом без различий места их работы.

Таблица 2

Статистические оценки признаков теста «Якоря карьеры» Э.Шейна

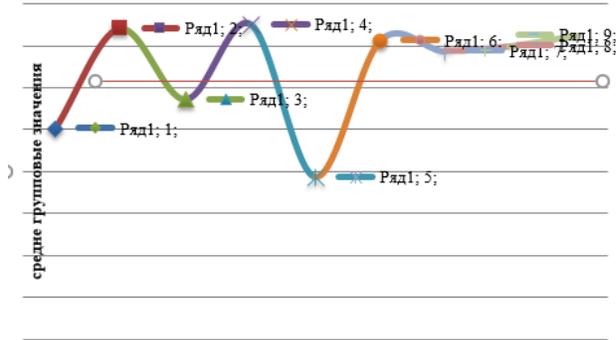
<i>Шкалы</i>	<i>Среднее</i>	<i>Медиана</i>	<i>Разброс</i>	<i>σ</i>
<i>1. Профессиональная компетентность</i>	5	5,1	1,6 – 8,4	1,8
<i>2. Менеджмент</i>	7,4	7,8	3,2 – 10	1,6
<i>3. Автономия (независимость)</i>	5,7	5,6	1 – 10	2
<i>4. Стабильность работы</i>	7,5	7,6	2,3 – 10	2
<i>5. Стабильность места жительства</i>	3,9	3,7	1 – 8,3	2,2
<i>6. Служение</i>	7,1	7,2	2,6 – 10	1,9
<i>7. Вызов</i>	6,9	7	3 – 9,8	1,7
<i>8. Интеграция стилей жизни</i>	7	7	4,8 – 10	1,4
<i>9. Предпринимательство</i>	7,2	7,9	2,4 – 10	2

Примечание: σ - стандартное отклонение.

На основании таблицы 2 можно сказать следующее, во-первых, медиана близка по значению к средним, из этого следует, что действительно половина респондентов имеет значения ниже групповых тенденций, а половина – выше, и нет асимметрии распределения данных. Во-вторых, если мы посмотрим на разброс, то по верхней границе практически все значения достигают максимального количества баллов, а по нижней границе у нас есть такие шкалы, где самые низкие значения не представлены по методике. В-третьих, значения стандартных отклонений очень близки друг к другу, это значит, что вариативность по всем шкалам приблизительно одинакова.

По средним построен график. Среднегрупповые оценки по шкалам в целом, как можно видеть из рисунка 1 достигают порога выраженности у групп (автор методики определяет значение среднего, по шкале превышающее 6 баллов, как выраженное значение «якорь»), но 1 шкала – Профессиональная компетентность,

3 шкала – Автономия и 5 шкала – Стабильность места жительства у группы имеют тенденцию к понижению.



Примечание: - 1 шкала - Профессиональная компетентность, - 2 шкала - Менеджмент, - 3 шкала - Автономия (независимость), - 4 шкала - Стабильность работы, - 5 шкала - Стабильность места жительства, - 6 шкала - Служение, - 7 шкала - Вызов, - 8 шкала - Интеграция стилей жизни, - 9 шкала – Предпринимательство.

Рис.1. Сравнение среднегрупповых значений по выборке

Можно предположить, что данные шкалы не являются для группы ведущими в целом вследствие того, что исследуемые не стремятся к независимости и нуждаются во внешних структурных рамках, и оценки своей профессиональной деятельности от руководства. Испытуемые не испытывают трудности, работая в команде, поскольку они предпочитают подходить к работе как все остальные. Так как исследуемым очень часто приходится бывать в разъездах, показатель постоянного места жительства является низким. Так же можно предположить, что если исследуемым предложат более высоко оплачиваемую работу, они примут предложение. Группа не выделяет профессиональную компетентность, как ведущий фактор развития их карьеры. Можно предположить, что исследуемые в продвижение по карьерной лестнице не рассчитывают на свои профессиональные способности и таланты в определенной области. Возможно, в продвижении по карьерной лестнице они рассчитывают на счастливое стечение обстоятельств. А отсутствие привязанности к стабильному месту жительства, определенному географическому региону, своему дому и готовность мириться с временными неудобствами в случае широко открывающихся возможностей, дает значительные преимущества при построении карьеры. Менеджеры не готовы отказаться от продвижения по службе и от других возможностей ради сохранения своей независимости.

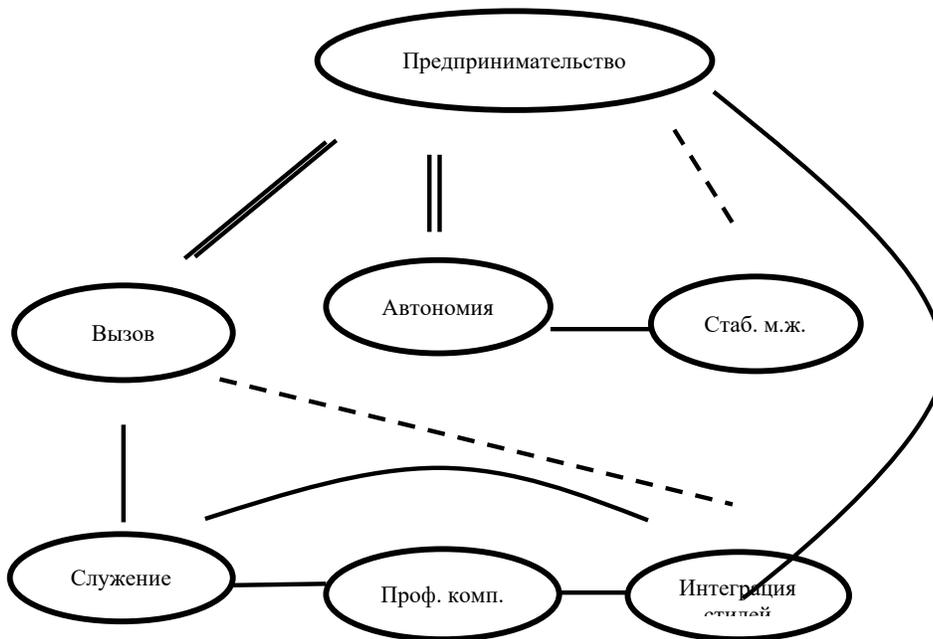
Высокие значения дали шкалы 2 – Менеджмент, 4 – Стабильность работы и 9 – Предпринимательство. Парадоксальным является то, что имея низкое значение по шкале 3 – Автономия, испытуемые в то же время имеют высокое

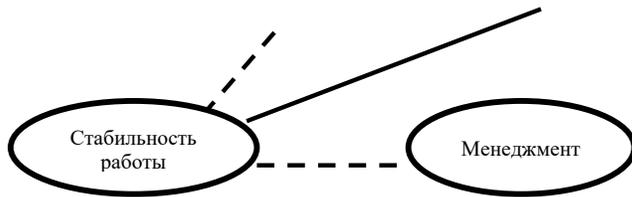
значение по шкале 2 – Менеджмент. Они не желают иметь в своей работе независимость и свободу, но хотят управлять другими людьми, проектами и т.п.

Такие люди испытывают потребность в безопасности, защите и возможности прогнозирования. Но так же и для группы этот показатель важен, потому что есть возможность «строить» карьеру внутри одной организации. Так как заработная плата менеджера зависит от количества продаж, их заработок может быть каждый месяц разным (от низкого до высокого) этим объясняется высокий показатель по шкале 9 – Предпринимательство.

Следующим этапом анализа результатов по этой методике выступил поиск внутренней структуры связей всех измеряемых признаков по данной методике между собой. Для этого был проведен корреляционный анализ, на основе которого построены плеяды. На рисунке 2 представлены связи между всеми шкалами методики.

В данной плеяде собраны признаки, которые отражают профессиональную направленность испытуемых. Все карьерные ориентации, выделенные Шейном, являются значимыми для испытуемых, и замыкаются в одну целую систему. Все связи положительные, отражающие общие тенденции в изменении всех признаков. Мы видим, два ядра – предпринимательство, имеющее две очень сильные в плеяде связи, одна сильная связь и одна слабая; интеграция стилей жизни, имеющее две сильные связи и две слабые.





Примечание: _____ 0,1% уровень значимости
 _____ 1% уровень значимости
 ----- 5% уровень значимости

Рис. 2. Пляда связей признаков внутри методики «Якоря карьеры»
 Э.Шейна

Можно предположить, что респонденты, которые стремятся создавать что-то новое, всегда готовы к риску и преодолению препятствий, и, при этом, не желают работать на других, а стремятся организовать свое дело или проект, создать свою «марку», достичь финансового богатства. Вершина карьеры для них – собственный бизнес. Люди с карьерной ориентацией «Предпринимательство» - это не всегда творческие натуры, для них главное – создать дело, концепцию или организацию, вложить туда душу и построить работу так, чтобы это стало продолжением их личности. Они будут стремиться создавать новые деловые предприятия в любой ситуации и будут работать там, где вероятность воплотить свое видение дела в реальность будет достаточно высокой. Такие люди будут продолжать заниматься своим делом, даже если сначала будут терпеть неудачи, и им придется серьезно рисковать.

Ядро пляды «автономия – предпринимательство – вызов» («АПВ») означает, что за счет стремления к автономии и конкуренции в своей работе, менеджеры стремятся к созданию и воплощению новых идей, которые всецело принадлежат только им. Для того, чтобы выстроить с покупателем взаимовыгодный диалог менеджер по продажам должен грамотно провести презентацию автомобиля, спрогнозировать результаты переговоров и реальность будущей сделки. А еще нужно все время придумывать что-то новое, обходя конкурентов и завлекая потенциальных покупателей.

Интеграция стилей жизни как второе ядро пляды означает, что одновременно с первой тенденцией менеджеры стремятся сохранить гармонию между сложившейся личной жизнью и работой. Для них карьера ассоциируется с общим стилем жизни, уравновешивая потребности человека, семьи и карьеры. Они хотят, чтобы организационные отношения отражали бы уважение к их



личным и семейным проблемам. Выбирать и поддерживать определенный образ жизни для них важнее, чем добиваться успеха в карьере. Развитие карьеры их привлекает только в том случае, если она не нарушает привычный им стиль жизни и окружение. Для них важно, чтобы все было уравновешено – карьера, семья, личные интересы и т.п. Жертвовать чем-то одним ради другого им явно не свойственно. Это, вероятно, связано с их возрастом, т.к. нашу выборку составили молодые люди от двадцати одного до двадцати семи лет, именно в этом возрасте им свойственно задумываются о личной и семейной жизни.

Итак, методика послужила нам критерием выделения групп: 1 группа – респонденты, у которых одновременно низкие значения признаков ядра плеяды «автономия – предпринимательство – вызов», 2 группа – средние значения признаков или комбинация и 3 группа – высокие значения признаков. Сравнивая результаты распределения испытуемых с помощью экспертных оценок и распределения с помощью методики «Якоря карьеры» Э. Шейна, мы получили результаты, представленные в таблице 3.

Таблица 3

Распределение группы по уровням по двум типам критерия

Критерий «Автономия – Предпринимательство – Вызов»		Экспертное распределение		
число		число		
уровень		уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
1. Высокий	13	9	3	1
2. Средний	9	1	1	7
3. Низкий	10	3	3	4

Из таблицы 3 видны как совпадения, так и различия в экспертном и психологическом распределении по группам. Девять успешных менеджеров попали в группу с высокими значениями «Автономия – Предпринимательство – Вызов». Следовательно, успешные менеджеры за счет стремления к автономии и конкуренции в своей работе, стремятся к созданию и воплощению новых идей, которые всецело принадлежат только им. Но, тем не менее, результаты распределения группы по психологическому критерию не полностью совпали с экспертными оценками. Мы видим, что три успешных менеджера, выделенные по экспертным оценкам, попали в низкий уровень, выделенный по психологическому критерию. Также один человек из группы низкого уровня по экспертным оценкам попал в высокий уровень по психологическому критерию. И особенно по среднему уровню мы видим несовпадение распределения групп по двум типам критерия. Таким образом, психологический и внешний критерии не всегда совпадают.

Литература:

1. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990.
2. Выготский Л.С. Психология. – М.: Апрель Пресс: Эксмо-Пресс, 2000
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008.
4. Карпов А.В. Психология принятия решения в профессиональной деятельности. М., 1991.
5. Климов Е. А. Психология профессионала. – М.: Издательство «Институт практической психологии», 2004. – 400с.
6. Козлов, В. В. Психология управления : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин. – Москва : Академия, 2011. – (Высшее профессиональное образование. Психология). – ISBN 978-5-7695-6682-0.
7. Козлов В.В., Донченко И. Психология успеха: жизнь с вершины (монография) Запорожье: СТАТУС, - 2019. – 144 с.
8. Козлов, В. В. Организационное поведение / В. В. Козлов, Ю. Г. Одегов, В. Н. Сидорова. – Москва : Компания КноРус, 2013. – 227 с. – ISBN 978-5-406-02467-6.
9. Новиков, В. В. Психологическое управление в кризисных социальных сообществах : монография / В. В. Новиков, Г. М. Мануйлов, В. В. Козлов ; Новиков В. В., Мануйлов Г. М., Козлов В. В. ; Междунар. акад. психологических наук. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – 435 с. – ISBN 978-5-902396-08-6.
10. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3.
11. Узнадзе Д.Н. Теория установки. - Москва-Воронеж, 2010.
12. Шейн Э. Х. Организационная культура и лидерство / Э. Х. Шейн. - СПб.: Питер, 2007.

Трифонова С.А., Саковская О.Н.
**ГЕНДЕРНАЯ СПЕЦИФИКА НАПРАВЛЕННОСТИ АГРЕССИВНЫХ
РЕАКЦИЙ, ИСТОЧНИКОВ ФРУСТРАЦИИ И ФРУСТРИРОВАННЫХ
ЦЕННОСТЕЙ**

Аннотация. В статье описывается преобладающая направленность агрессивных реакций во фрустрирующих ситуациях в целом по выборке, описывается специфика вербального и чувственного реагирования на фрустрирующие ситуации во взаимосвязи с источниками фрустрации, а также фрустрированными ценностями. Описаны различия в мужской и женской выборке в значимых фрустрированных ценностях и источниках фрустрации. Агрессивность у мужчин и женщин в некоторых значимых сферах носит разный характер.

Ключевые слова: фрустрация, источник фрустрации, фрустрированные ценности, направленность агрессивных реакций.

Annotation. The article describes the predominant orientation of aggressive reactions in frustrating situations in the whole sample, describes the specifics of verbal and sensory response to frustrating situations in relation to sources of frustration, as well as frustrated values. The differences in the male and female samples in significant frustrated values and sources of frustration are described. Aggressiveness in men and women in some significant areas is of a different nature.

Keywords: frustration, source of frustration, frustrated values, orientation of aggressive reactions.

Психологическое качество, которое называется агрессивностью, часто является объектом исследования психологов. Под агрессией мы можем понимать и криминальное поведение, и импульсивные поведенческие акты незрелой личности, и как реакции акцентуированной или психопатической личности. Под агрессивностью в широком смысле можно также понимать как наступательность, настойчивость личности, т.е. как черту, которая помогает противодействовать давлению среды, рутине и устоявшимся традициям. Такого рода агрессия не является разрушительной и отражает одно из личностных свойств.

Понятие агрессии всегда тесно связано с понятием фрустрации. В критических ситуациях, в которых субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей (мотивов, стремлений, ценностей и др.) перед человеком в той или иной степени встает «задача на смысл», по Ф.Е. Василюку, что позволяет говорить о переживании ситуации как о продуктивном процессе, как об особой работе. В этом контексте целевой детерминантой переживания фрустрации является реализация мотива (удовлетворение потребности) [5, с.93].

Зарубежными психологами были разработаны различные теории фрустрационного поведения. Так, теория фрустрационной фиксации гласит, что механизм фиксации реакций при фрустрации очень сходен с некоторыми явлениями, наблюдаемыми при экспериментальном неврозе, то есть это одно из проявлений перенапряжения нервных процессов. В.С. Мерлин полагает, что фиксация является приспособительной реакцией организма на низком уровне [3, с. 238].

Теория фрустрационной регрессии означает возврат к более примитивным формам поведения и понижение уровня деятельности под влиянием фрустратора. Вот как описывает К. Холл регрессивные формы поведения: «Даже здоровые, хорошо приспособленные люди позволяют себе время от времени регрессии, чтобы уменьшить тревожность, или, как это говорится "спустить пар". Они курят, напиваются, переедают, выходят из себя, кусают ногти, ковыряют в носу, читают рассказы о таинственном, ходят в кино, нарушают законы, лепечут по-детски, портят вещи, мастурбируют, занимаются необычным сексом, жуют резинку или табак, одеваются как дети, ведут машину быстро и рискованно, верят в злых и добрых духов, любят вздремнуть среди дня, дерутся и убивают друг друга, делают ставки на тотализаторе, грезят, восстают против авторитетов и подчиняются авторитетам, играют в азартные игры, прихорашиваются перед зеркалом, действуют под влиянием импульса, ищут "козла отпущения" и делают еще массу "детских" вещей. Многие из этих регрессивных действий настолько приняты, что принимаются за признаки зрелости. В действительности все они - формы регрессии, используемые взрослыми» [7, с. 38].

Теория фрустрационной агрессии Долларда Дж. базируется на том, что «сила побуждения к агрессии прямо пропорциональна величине фрустрации» [2, с. 37]. В данной теории прослеживалась тесная связь фрустрации с агрессивным поведением. По мнению автора теории, фрустрация проявляется в актах агрессии. Обращаясь к опроснику Басса-Дарки, мы можем наблюдать 7 форм агрессии, выделяемые авторами: физическая агрессия (нападение), косвенная агрессия (сплетни, битье кулаками по столу), склонность к раздражению, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия [1, с. 8].

Эвристическая теория фрустрации С. Розенцвейга характеризуется тем, что фрустрация проявляется тогда, когда индивид встречается с непреодолимыми препятствиями. Фрустрация, согласно этой теории, это определенный способ приспособления организма человека к стрессу. С. Розенцвейг классифицировал реакции фрустрационного поведения по двум категориям. По направленности: а) экстрапунитивные (внешненаправленные), б) интопунитивные (внутренненаправленные), в) импунитивные (нейтральные). По типу реакции: «Тип реакции "с фиксацией на препятствии" (OD - obstacle) заключается в подчеркивании фактора вызвавшего фрустрацию. Тип реакции "с фиксацией на самозащите" (ED - ego-defense) заключается в защите своего "Я". Тип реакции "с фиксацией на удовлетворении потребности" (NP - needpersistent) или же

необходимо-упорствующая реакция, заключается в акцентировании внимания на разрешении фрустрирующей ситуации тем или иным способом» [2, с. 40]. Таким образом, методика Розенцвейга (методика проективного типа) впоследствии получила широкую популярность среди работ отечественных и зарубежных психологов.

Таким образом, можно сделать вывод, что и конфликтным и фрустрирующим ситуациям присущ феномен затрудненности, так как индивид для преодоления (решения) произошедшей ситуации прикладывает усилия.

По мнению Л.Н. Собчик [4, с. 5], особенности личности наиболее ярко проявляются в состоянии эмоционального напряжения, в частности в ситуациях фрустрации, когда окружающие индивида лица специально или нечаянно ущемляют его интересы, что приводит к блокировке значимых потребностей. В ситуации фрустрации эмоциональное состояние проявляется:

- как реакция страха, тревоги;
- как наступательное, активное или агрессивное поведение;
- как стремление подавить и те и другие реакции.

Мы можем чувствовать все вариации злости, от легкого раздражения до ярости и ненависти, это могут быть чувства бессилия, подавленности, разочарованности, обиды и сильного расстройства. Ситуации ограничений, неудач и препятствий могут вызвать сильный стресс, апатию и ощущение бессмысленности, но одновременно с этим они могут стать мощными мотиваторами поиска выхода, преобразования.

Кроме этого, реакция на фрустрацию зависит от иерархии ценностей, от того, насколько значима для индивида та зона интересов, которая оказалась задетой. Сила этой реакции тем сильнее, чем менее значимо фрустрирующее лицо для конкретного индивида, и, напротив, в общении со значимыми другими индивид максимально контролирует свои высказывания и поступки [4, с. 6].

Цель нашего исследования: изучение гендерной специфики реагирования на фрустрирующие ситуации с учетом фрустрированных ценностей.

Методы исследования:

1. Вербальный фрустрационный тест Л.Н. Собчик;
2. U-критерий Манна-Уитни

Выборка: в исследовании приняли участие 50 человек в возрасте от 18 до 25 лет, студенты ЯрГУ и ЯГПУ.

С помощью Вербального фрустрационного теста Л.Н. Собчик мы, в частности, обратили внимание на источники фрустрации (отец, мать, муж, жена, сын, дочь, приятель, приятельница, сотрудник, сотрудница, начальник, преподаватель, личные контакты) и фрустрированные ценности (А – внешний вид, В – здоровье, С – характер, D – благополучие, Е – социальный статус, F – кругозор, G – нравственность).

Оценка результатов проводилась качественно и количественно с учетом силы агрессивности и чувства, вызванного фрустрацией.

Количественно-качественный анализ полученных данных позволил выделить уровни агрессивности респондентов, представленные в Таблице 1. Уровни определялись по характеру вербальной реплики (внешнеобвинительной экстрапунитивной с отрицанием вины, импунитивной, интропунитивной с признанием вины) и степени чувств, вызванных фрустрацией (ярость, гнев, злость, возмущение, раздражение, обида, стыд, чувство вины).

Таблица 1

Направленность агрессивных реакций по Вербальному фрустрационному тесту Л.Н. Собчик (N = 50)

Ответ на реплику	Вызванное чувство	Оценка ответов в баллах	Уровни агрессивности	Кол-во респондентов %
Внешнеобвиняющая реакция, угрозы, резкие высказывания в адрес того, кто обидел: «Молчи, а то по роже получишь», «Ну ты попал!»	Ярость, гнев, ненависть	6 баллов	Высокий (избыточная внешняя агрессивность)	0%
Внешнеобвиняющая реакция, ругательства, обвинения: «Закройся, придурок, и иди плакать в тряпочку», «Не ваше дело!», «Не суй свой нос в мои дела!», «Ты меня достал!», «Пошел ты ...», «На себя посмотри!»	Злость, возмущение	5 баллов	Выше среднего (повышенная агрессивность)	0%
Экстрапунитивная реакция со стремлением отстоять свои позиции, отрицание вины: «Это не так, я ответственный человек!», «Но я хорошо учусь!», «А мне так нравится!», «Я с этим не согласен!»	Раздражение обида	4 балла	Средний	4%
Импунитивная реакция, стремление оправдаться, объяснить обстоятельства: «Но я еще учусь и не могу	Неловкость	3 балла	Умеренный (выраженный самоконтроль)	88%

зарабатывать», «Я делаю все, что в моих силах», «Я пока расту и учусь на своих ошибках», «Да, я личность и имею право на собственное мнение!», «Кроме импрессионистов есть немало того, что меня интересует»				
Интропунитивная реакция, вина: «Простите», «Я все исправлю», «Мне так стыдно», «Простите, я не обратила внимания», «Извини, я не хотела тебя обидеть», «Я на выходных все сделаю»	Стыд, смущение, чувство вины	2 балла	Аутоагрессия	8%
Интропунитивная реакция, обострение чувства вины, самообвинения: «Да, я был не прав», «Прости, вечно я все делаю не так», «Извини, вечно я ляпну что-то не так»	Недовольство собой	1 балл	Чрезмерная аутоагрессия	0%

У большинства респондентов (88%) наблюдаются импунитивные реакции, т.е. фрустрирующая ситуация рассматривается респондентами как малозначимая, не связанная ни с чьей виной, и они полагают, что ситуация разрешится сама собой. Заметим, что преобладание ответов, оцениваемых в 3 и 4 балла, характерно для устойчивой нормы, т.е. хорошо контролируемой личности [4, с. 13]. Самообвиняющие реакции можно встретить у 8% респондентов, что характерно скорее для интровертированных, сензитивных и тревожных личностей.

Качественный анализ результатов методики позволил проследить ряд особенностей в проявлениях агрессии респондентами. В частности, было выяснено, что больше вербальной грубости и дерзости они проявляют по отношению к незнакомым окружающим – прохожим, пассажирам в транспорте, продавцам. Среди источников фрустрации следует выделить зону наибольшей агрессии – уличные контакты. В интерпретации респондентов, по отношению к окружающим они ведут себя раздражённо, пытаясь отстаивать свою точку зрения. Респонденты при этом дают такие реплики как «Я не согласен», «У меня

на это есть своя точка зрения», «Каждый останется при своём», «Это не так, я знаю, как лучше», «Моё мнение звучит убедительней» и т.д. Диапазон чувств колебался от недовольства собой до злости и возмущения, но особо следует заметить, что не было ни единого ответа, достигающего максимальной шкалы (ярость). Что касается наименьших показателей, то в данном случае стоит упомянуть о таком источнике фрустрации как «преподаватель», так как в этом возрасте многие продолжают свое обучение и эта роль является в их интерпретации вызывающей фрустрацию.

Эти данные подтверждаются рейтингом источников фрустрации и фрустрированных ценностей (Таблица 2, 3).

Таблица 2

Рейтинг источников фрустрации и фрустрированных ценностей в женской выборке

Рейтинг источников фрустрации	%	Рейтинг фрустрированных ценностей	%
Уличные контакты	9,5	Нравственность	15,05
Муж	8,87	Социальный статус	14,65
Приятельница	8,85	Кругозор	14,65
Приятель	8,75	Благополучие	14,65
Сотрудница	8,75	Внешний вид	14,4
Дочь	8,35	Характер	14,24
Отец	8,15	Здоровье	12,21
Мать	8,06		
Сотрудник	7,91		
Начальник	7,84		
Сын	7,79		
Преподаватель	7,24		

Анализируя рейтинг источников фрустрации у женской выборки, следует отметить, что наиболее фрустрированными являются уличные контакты, именно по отношению к ним у женщин возникает агрессия и стремление отстоять свою позицию. Возможно, такой феномен связан с тем, что женщины, проявляя негатив в адрес незнакомого им окружения, в определенной степени остаются анонимными лицами, что и является защитой в случае нападения противостоящей стороны. Следующие позиции занимают «муж», «приятельница/приятель», «сотрудница», т.е. лица ближайшего окружения, с которыми респонденты постоянно контактируют. Поэтому они уверены в своих высказываниях и не боятся отстаивать своё мнение. Далее идут такие источники фрустрации, как «дочь», «отец» и «мать», необходимо отметить, что «сын» стоит чуть ниже в рейтинге, хотя и относится напрямую к семье. Замыкает рейтинг «сотрудник», «начальник» и «преподаватель», т.е. те лица, с которыми связана профессиональная деятельность, требующая определенной манеры общения и правил этикета.

Обращаясь к рейтингу фрустрированных ценностей, у женщин на первом месте стоит нравственность, по нашему мнению, это связано с устоявшимися предубеждениями по отношению к женщине (женщина должна быть порядочной, верной, хозяйственной, любящей и т.д.), далее следуют социальный статус, кругозор, благополучие, что можно объяснить меняющимися представлениями о социальных ролях современной женщины, строящей в первую очередь карьеру, тем более возраст выборки свидетельствует именно об этом. «Женщины выступают за перераспределение ролей в рамках внутрисемейных отношений с тем, чтобы все желающие имели возможность совмещать заботы по дому и семье с полноценным участием в общественной и политической жизни» [6]. Завершают рейтинг «внешний вид», «характер» и «здоровье», т.е. те сферы, которые непосредственно направлены на саму женщину. К примеру, внимание к внешнему виду исходит из удачного построения карьеры, также качества характера (упорство, трудолюбие, настойчивость) помогают успешно выстроить свою профессиональную деятельность. Возникновение фрустрированности связано с негативной оценкой индивидом состояния своего здоровья, это может способствовать формированию или закреплению у личности состояния социально-психологической фрустрированности.

Таблица 3

Рейтинг источников фрустрации и фрустрированных ценностей в мужской выборке

Рейтинг источников фрустрации	%	Рейтинг фрустрированных ценностей	%
Уличные контакты	9,48	Благополучие	16,1
Жена	9,31	Социальный статус	15,45
Сын	9,2	Характер	14,71
Начальник	8,54	Кругозор	14,12
Приятель	8,23	Внешний вид	13,58
Сотрудник	8,15	Здоровье	13,11
Сотрудница	8,06	Нравственность	12,93
Дочь	7,96		
Приятельница	7,94		
Отец	7,87		
Мать	7,87		
Преподаватель	7,38		

Изучая рейтинг источников фрустрации у мужчин, выявлено, что уличные контакты являются источников наивысшей фрустрированности. Данный факт можно объяснить тем, что на фоне окружающих мужчина традиционно представляется уверенным в себе человеком, статусным, властным, агрессия при этом становится маркером мужественности. Следующими источниками фрустрации значатся «жена» и «сын», они являются ближайшим окружением и

мужчина имеет над ними власть. Далее идут источники фрустрации, связанные с профессиональной деятельностью и неформальными отношениями мужчины («начальник», «приятель», «сотрудник/сотрудница»), при этом у приятельницы рейтинг несколько ниже, потому что, как правило, роль подруги выполняет «жена». Следующими по степени значимости являются «дочь», «отец» и «мать»: с дочерью у мужчин достаточно дистанцированные отношения, отец и мать играют важную роль, но и проявление агрессии в их адрес для мужчины недопустимо. Завершает рейтинг источник фрустрации – «преподаватель», в данном случае низкое место можно объяснить формальными отношениями, также как в случае женской выборки.

Исследование рейтинга фрустрированных ценностей у мужчин показало наивысшую степень фрустрации у таких сфер, как «благополучие», «социальный статус» и «характер», последнее место в рейтинге занимает «нравственность». При изучении направленности агрессии к источникам фрустрации нами были выделены наиболее значимые в мужской и женской выборках источники – «жена» ($p=0,00$) и «муж» ($p=0,01$), как на вербальном уровне, так и по степени переживаний и чувствований.

Для учета и формализации данных исследования были использованы шкалы «Сказал», которая предполагает конкретные ответы-высказывания («Что бы я сказал?»), а также шкала «Почувствовал», которая описывает переживаемые чувства, испытываемые человеком («Что бы я почувствовал?»), пытаюсь ответить на поставленные в опроснике фрустрирующие вопросы (Таблица 4). При этом необходимо учитывать, что если оценки по суммарным баллам категории «Высказывания» («сказал») меньше, чем по категории «Чувства» («почувствовал»), то агрессивные эмоции контролируются рассудком. Если оценки по ответам обеих категорий одинаково высоки, то контроль над агрессивностью ослаблен. Если оценки ответов категории «Высказывания» выше, что агрессивность носит гиперкомпенсаторый характер [4, с. 13]

Таблица 4

Результаты сравнительного анализа показателей выраженности и направленности агрессии и выявления наиболее значимых ценностей у женской и мужской выборок

		Женская выборка	Мужская выборка	U- критерий Манна-Уитни	Уровень статистической значимости (p)
<i>Фрустрированные ценности</i>					
Внешний вид	Высказывания	705,50	569,50	244,50	0,19
	Чувства	691,50	583,50	258,50	0,30
Здоровье	Высказывания	528,00	747,00	203,00	0,03
	Чувства	565,00	710,00	240,00	0,16
Характер	Высказывания	602,50	672,50	277,50	0,50

	Чувства	610,50	664,50	285,50	0,61
Благополучие	Высказывания	517,50	757,50	192,50	0,02
	Чувства	502,50	772,50	177,50	0,01
Социальный статус	Высказывания	618,00	657,00	293,00	0,71
	Чувства	569,50	705,50	244,50	0,19
Кругозор	Высказывания	651,50	623,50	298,50	0,79
	Чувства	721,00	554,00	229,00	0,11
Нравственность	Высказывания	754,00	521,00	196,00	0,02
	Чувства	825,50	449,50	124,50	0,00
<i>Источники фрустрации</i>					
Отец	Высказывания	645,50	629,50	304,50	0,88
	Чувства	658,00	617,00	292,00	0,70
Мать	Высказывания	618,50	656,50	293,50	0,72
	Чувства	660,00	615,00	290,00	0,67
Муж	Высказывания	725,00	550,00	225,00	0,01
	Чувства	725,00	550,00	225,00	0,01
Жена	Высказывания	537,50	737,50	212,50	0,00
	Чувства	537,50	737,50	212,50	0,00
Сын	Высказывания	644,00	631,00	306,00	0,86
	Чувства	644,50	630,50	305,50	0,85
Дочь	Высказывания	718,50	556,50	231,50	0,04
	Чувства	708,00	567,00	242,00	0,07
Приятель	Высказывания	533,50	741,50	208,50	0,04
	Чувства	536,50	738,50	211,50	0,05
Приятельница	Высказывания	805,50	469,50	144,50	0,00
	Чувства	821,00	454,00	129,00	0,00
Сотрудник	Высказывания	565,00	710,00	240,00	0,11
	Чувства	579,00	696,00	254,00	0,20
Сотрудница	Высказывания	747,50	527,50	202,50	0,01
	Чувства	769,00	506,00	181,00	0,00
Начальник	Высказывания	653,50	621,50	296,50	0,75
	Чувства	640,00	635,00	310,00	0,97
Преподаватель	Высказывания	610,00	665,00	285,00	0,58
	Чувства	581,50	693,50	256,50	0,26
Уличные контакты	Высказывания	574,50	700,50	249,50	0,22
	Чувства	653,00	622,00	297,00	0,77

В ходе исследования значений U-критерия Манна-Уитни нами были выделены статистически значимые различия во фрустрированных ценностях (Таблица 4). В мужской выборке показатель «благополучие» значимо выше ($p=0,02$; $p=0,01$), чем в женской выборке: мужчины и женщины по-разному реагируют как на уровне вербальной реакции, так и на уровне переживаний и

чувствований. Для мужчин ценность благополучия выше, чем у женщин, это связано с традиционной мужской ролью, которая предполагает стремление содержать и обеспечивать свою семью. При этом, у мужчин оценки по суммарным баллам категории «сказал» меньше, чем по категории «почувствовал», что свидетельствует о рассудочном контроле за агрессивными эмоциями. У женщин, наоборот, оценки ответов категории «высказывания» выше, что может означать гиперкомпенсаторый характер агрессивности.

Фрустрация ценности «нравственность» значимо выше у женщин ($p=0,02$; $p=0,00$), нежели у мужчин, как на вербальном уровне, так и по степени переживаний, это связано со стремлением женщины к справедливости, истине, гармонии, заботе об общественном благе и т.д. Данный факт подтверждает рейтинг фрустрированных ценностей. При этом, у женщин оценки по суммарным баллам категории «сказал» меньше, чем по категории «почувствовал», что свидетельствует о рассудочном контроле за агрессивными эмоциями в этой сфере, а у мужчин агрессивность в этой сфере носит компенсаторный характер.

Как показывают результаты сравнительного анализа, по уровню фрустрации ценности «здоровье» у мужчин показатели значимо выше, чем у женщин, они по-разному реагируют вербально, и агрессивность носит компенсаторный характер.

При изучении направленности агрессии к источникам фрустрации нами были выделены наиболее значимые в мужской и женской выборках источники – «жена» ($p=0,00$) и «муж» ($p=0,01$), как на вербальном уровне, так и по степени переживаний и чувствований. При этом контроль над агрессивностью у женщин ослаблен в большей степени, чем у мужчин. По источнику фрустрации «дочь» значимо отличаются показатели в мужской и женской выборках на уровне вербальной реакции: женщины проявляют агрессию в сторону источника фрустрации, и агрессия носит компенсаторный характер. Помимо этого, также были выявлены наиболее значимые различия у мужчин и женщин к источникам фрустрации «приятель» ($p=0,04$; $p=0,05$) и «приятельница» ($p=0,00$), а также и «сотрудница» ($p=0,01$), по отношению к которой женщины контролируют свои чувства.

Все эти источники фрустрации входят в ближайший круг значимых межличностных отношений, без которых индивиду довольно трудно справляться в жизни. Поэтому, вероятно, различия в вербальных и чувственных реакциях мужчин и женщин связаны с тем, что в сверхзначимых сферах межличностных отношений агрессивность блокируется, что в свою очередь способствует усилению контроля негативных эмоциональных проявлений [4, с. 14], но по-разному у мужчин и женщин.

Таким образом, преобладающей направленностью агрессивных реакций во фрустрирующих ситуациях в целом по выборке являются импунитивные реакции, при этом вербальное и чувственное реагирование на фрустрирующие ситуации тесно связаны с источниками фрустрации, а также фрустрированными ценностями. Агрессивность у мужчин и женщин в некоторых значимых сферах

носит разный характер. Причем существуют значимые различия в мужской и женской выборке в значимых фрустрированных ценностях и источниках фрустрации.

Список литературы

1. Ениколопов С.Н. Опросник Басса-Дарки // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. М.: Изд-во Моск, ун-та. 1990 – с. 6-12
2. Калинин, И.В. Фрустрация как внутреннее условие конфликтного поведения человека : учебно-методическое пособие / И.В. Калинин. – Ульяновск : Ульяновский государственный университет, 1997. – 46 с.
3. Мерлин В.С. Очерк интегральной индивидуальности, М.: Педагогика, 1986. – с. 238-253
4. Собчик Л.Н. Вербальный фрустрационный тест. – СПб.: Речь, 2002. – 24 с.
5. Социальная психология: учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 504 с.
6. Толстая С.В. Современная женщина: карьера или семья? // European research. 2015. №6 (7). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennaya-zhenschina-kariera-ili-semya>
7. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. Вып. 1. М.: 1991. – 48 с.

Турчин А.С.

ВЛИЯНИЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА МОТИВАЦИЮ УЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ВУЗА ВОЙСК РОСГВАРДИИ

Аннотация: в статье рассматривается проблема динамики типов мотивации курсантов, получающих профессию военного психолога в вузе войск Росгвардии. Отмечается позитивная динамика учебных мотивов, а также устойчивые связи мотивации достижения и мотивации учебно-профессиональной деятельности на выпускном курсе.

Ключевые слова: мотивация учебной деятельности, мотивация достижения, мотивация избегания, учебно-профессиональная деятельность.

Abstract: the article deals with the problem of the dynamics of the types of motivation of cadets receiving the profession of a military psychologist at the University of the troops of the Russian Guard. There is a positive dynamics of

educational motives, as well as stable links between achievement motivation and motivation of educational and professional activity in the final year.

Key words: motivation of educational activity, motivation of achievement, motivation of avoidance, educational and professional activity.

Введение.

В современной социально-политической и социально-экономической ситуации в обществе происходит переоценка значимости тех реформ, которые осуществлялись под лозунгом интеграции российской системы высшего профессионального образования в мировую образовательную систему. Не комментируя значительную часть последствий смены образовательной парадигмы, следует отметить, что опыт практически двадцатилетнего следования по данному пути не до конца осмыслен. В основном ведется регистрация отрицательных следствий перехода на принципы обучения, связанные с функционалистским подходом, где «обучение деланием» (по Дж. Дьюи) дополняется бихевиористскими программами тестирований. В психологии познания это проявляется в смещении акцента с теоретического анализа текстов на запоминание правильных ответов или действий.

Не выступая против насыщения учебного процесса современными дидактическими средствами и инструментами, можно также отметить необходимость создания специальных обучающих программ, в которых мыслительная деятельность и другие познавательные процессы развивались бы «благодаря», а не «вопреки» содержанию деятельности по освоению учебных курсов в вузе.

Поскольку системе высшего профессионального образования удалось сохранить пятилетние программы профессиональной подготовки по некоторым специальностям, в том числе и по важной для военного образования «Психологии служебной деятельности», представляет интерес рассмотрение эффекта такого типа обучения, прежде всего, по параметрам мотивации. Поскольку речь идет преимущественно о мотивации, как показателе отношения к получаемой профессии, она позволяет прогнозировать не только индивидуальный образовательный маршрут, но и судить о готовности выпускника военного вуза к решению задач служебно-боевого характера.

Цель: выполнить сравнение показателей профессиональной мотивации в первоначальный период и на момент завершения процесса обучения в вузе Росгвардии для обеспечения последующего психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки будущих офицеров.

Основная часть

Факторы, влияющие на изменение мотивов курсантов в период вузовского обучения

При достаточно высокой представленности в психолого-педагогической литературе результатов исследований динамики учебной мотивации [1; 2; 4; 5], многие из них достаточно быстро теряют свою актуальность, что связано с изменением системы требований к процессу и результатам подготовки выпускников вузов к быстрому включению в самостоятельную профессиональную деятельность. Последнее относится и к требованиям к качеству образовательной подготовки офицерских кадров Росгвардии [3; 8]. Военно-профессиональная деятельность будущего офицера-воспитателя, специалиста в области по военно-политической работе с личным составом, а также офицера-психолога, как специфический вид профессиональной деятельности требуют от курсанта сформированности устойчивой мотивации воинской службы с доминированием в ней военно-профессиональных мотивов. Ее предпосылки выявляются в период обучения в военно-учебном заведении. Однако, как показывает практика, с каждым годом увеличивается количество абитуриентов, показатели профессиональной пригодности которых минимальны, а также курсантов, отчисляемых из вуза по причинам неуспеваемости, недисциплинированности, нежелания продолжать службу по контракту [7]. Отмечается, некоторое снижение учебно-профессиональной мотивации курсантов старших курсов, сопровождающееся ростом прагматических настроений [6; 7].

Процесс мотивации - это процесс непрерывного выбора и принятия решений на основе взвешивания поведенческих альтернатив. Многие абитуриенты, поступая в вуз, видят перед собой эмоционально окрашенный, романтический образ избираемой профессии и мало знают о том, что она представляет собой в действительности [3; 7]. На стадии профессионального обучения в военном вузе у курсантов, благодаря формированию учебно-профессиональной деятельности, формируется более достоверное представление о будущей профессиональной деятельности [5; 6], осуществляется корректировка профессиональных мотивов и целей, меняется оценка своего первичного профессионального самоопределения, усложняется иерархия мотивов. Должны усиливаться мотивы, связанные с обеспечением профессионально-квалификационного и карьерного роста, наиболее полно формируются такие мотивационные образования, как личностный смысл, ценностные ориентации.

Структура мотивов курсанта, формирующаяся в период обучения, лежит в основании направленности личности будущего специалиста. Из этого следует, что развитие позитивных учебных мотивов есть неотъемлемая составная часть процесса формирования личности курсанта.

Учитывая сложность мотивации учебно-профессиональной деятельности, при ее исследовании необходимо реализовывать системный подход. При этом причем изучение мотивации должно включать анализ не только отдельных мотивов, но и целого ряда мотивирующих явлений, а именно: мировоззрения,

целеполагания. Необходим учет внутренних связей и зависимостей, характера их влияния на учебные действия, поступки и поведение курсантов. При этом различные мотивы и факторы, влияющие на их развитие, изучаются не только как единая динамическая, но и как сложная иерархическая система, все элементы которой находятся в субординационной зависимости.

Интерес представляет отношение курсантов к возможностям самореализации себя в ходе учебы. С одной стороны, - считают положительным возможность самореализации. С другой стороны, - считают негативным фактором отсутствие возможностей творческой самореализации [3]. Одной из причин указанного явления военные психологи считают последовательное уменьшение продолжительности срочной службы: курсанты старших курсов, живя в казарменных условиях, начинают испытывать от этого нарастающий внутренний психологический дискомфорт.

В литературе отмечается выраженность военной специальной доминанты по всем курсам, представленность данной категории занимает первые ранговые места [6; 7]. Это отражает глубину и устойчивость стремления приобрести военную специальность. Так, в выбранной военной специальности курсантов старших курсов больше всего привлекает интересная и полезная работа, а у курсантов младших курсов возможность преуспеть в жизни, высокая престижность. Военная общая доминанта, отражающая общую направленность личности на военную специальность, на 4-м и 5-м курсах немного снижается. В армейской жизни курсантов старших курсов в большей степени привлекает возможность в полной мере выраженности мотивационных компонентов структуры военно-профессиональной направленности (ВПН) курсантов на каждом этапе профессионального становления. Для младших курсов характерным является полимотивированная направленность на военную службу, ориентировка ответов на внешние мотивы: романтика службы, острые и опасные ситуации; престижное положение военнослужащего, стабильность и достаточная материальная обеспеченность.

Основная тенденция в изменении мотивации курсантов к военно-профессиональной деятельности состоит в том, что она снижается по мере обучения курсантов в вузе, переживает кризис на 3 - 4 курсах и несколько выравнивается к выпуску [6]. В основе этих явлений могут лежать: угасание учебной мотивации на почве недостаточного военно-прикладного характера материала дисциплины у 1 и 2 курсов; несформированность адекватной внутренней мотивации военно-профессиональной деятельности (в образ той профессии, которую избрал курсант, может не входить необходимость изучения некоторых учебных дисциплин, изучаемых на младших курсах, и др.).

Таким образом, большинство исследователей утверждают, что специфика учебного заведения накладывает отпечаток на особенности учебно-профессиональной мотивации курсантов. Этому способствуют: а) усиление познавательного интереса к определённым областям знаний, а также осознание

результативности волевых усилий при преодолении трудностей в овладении содержанием учебных дисциплин; б) ознакомление и первичное освоение профессиональной деятельности в процессе практик; в) саморазвитие и самоактуализация.

В то же время, отмечается нестабильная динамика мотивационных установок и предпочтений курсантов, так как их самосознание в период ранней юности подвергается серьезным испытаниям. В этой связи представляется целесообразным выполнить эмпирическое исследование динамики профессиональной мотивации и направленности курсантов в процессе обучения в военном вузе для обеспечения психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки будущих офицеров войск национальной гвардии.

Материалы и методы

Эмпирическое исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института войск национальной гвардии Российской Федерации в 2020 году. В психодиагностическом обследовании принимало участие 40 респондентов: 2 группы курсантов по 20 человек (курсанты 1 курса – 20 человек, курсанты 5 курса – 20 человек). Возраст респондентов - от 18 до 26 лет.

Согласно цели и задачам исследования в ходе психодиагностического обследования курсантов 1-го и 5-го курсов, были использованы следующие методики:

1. Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности (С.С. Бубнова).
2. Методики диагностики личности на мотивацию достижения успеха и избегания неудач Т. Элерса.

Результаты исследования.

Полученные с помощью методики С.С. Бубновой результаты исследования представлены в таблице 1, а также на графике (рисунок 1)

Таблица 1- Сравнительный анализ мотивации учебно-профессиональной деятельности курсантов

Показатели волевых качеств	Курсанты 5 курса (n = 20)			Курсанты 1 курса (n = 20)		
	М	m	δ	М	m	δ
Приятное времяпрепровождение, отдых	3,65	0,31	1,39	4,55	0,21	0,94
Высокое материальное благосостояние.	3,7	0,30	1,34	4,75	0,27	1,21
Поиск и наслаждение прекрасным.	4	0,32	1,45	3,70	0,40	1,78
Помощь и милосердие к другим людям.	4,6	0,24	1,10	4,50	0,34	1,54
Любовь.	3,9	0,24	1,07	3,65	0,27	1,23

Познание нового в мире, природе, человеке.	3,65	0,36	1,63	2,45	0,36	1,61
Высокий социальный статус и управление людьми.	3,95	0,40	1,79	3,65	0,35	1,57
Признание и уважение людей и влияние на окружающих.	3,8	0,31	1,40	3,95	0,21	0,94
Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе.	3,05	0,34	1,54	3,20	0,27	1,20
Общение.	3,35	0,29	1,31	3,10	0,18	0,79
Здоровье.	4,2	0,28	1,24	4,05	0,25	1,10
Примечание: М – среднее арифметическое; m – ошибка среднего; δ – стандартное квадратичное отклонение.						

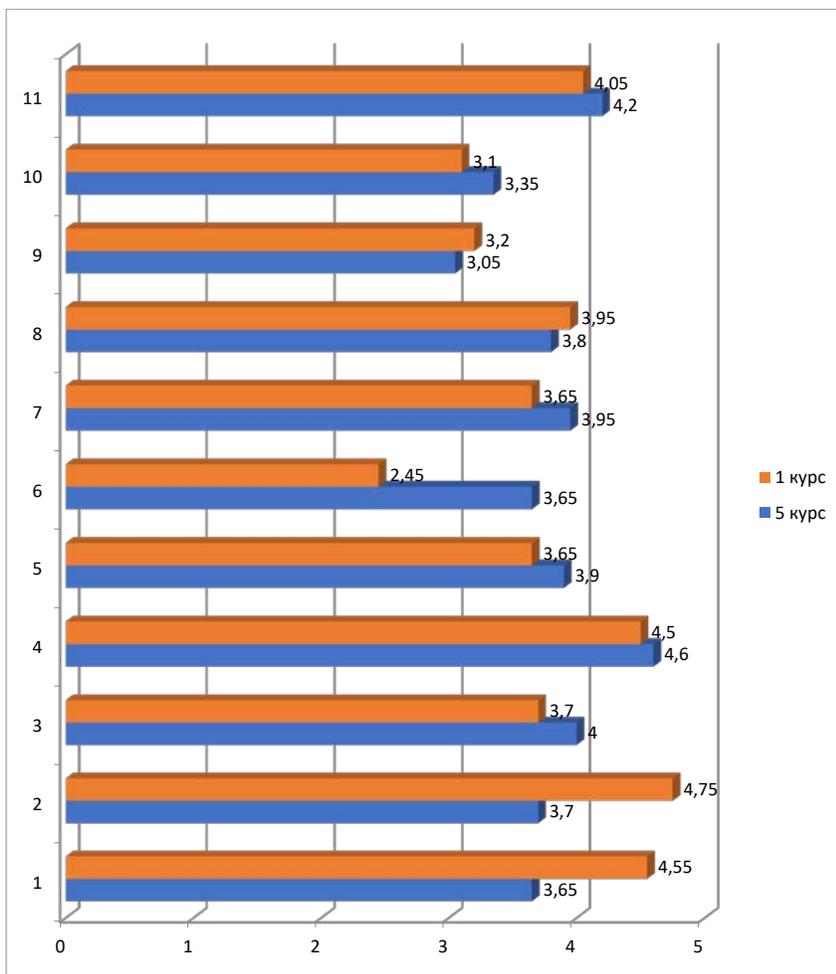


Рисунок 1. Данные анализа мотивации учебно-профессиональной деятельности курсантов

Примечание: 1 - приятное времяпрепровождение, отдых, 2 - высокое материальное благосостояние, 3 - поиск и наслаждение прекрасным, 4 -помощь и милосердие к другим людям, 5 – любовь, 6 - познание нового в мире, природе, человеке, 7 - высокий социальный статус и управление людьми, 8 -признание и уважение людей и влияние на окружающих, 9 - социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе, 10 –общение, 11 - здоровье.

Исходя из полученных данных по методике С.С. Бубновой, можно отметить, что ведущими мотивами учебно-профессиональной деятельности курсантов 5 курса являются:

- помощь и милосердие к другим людям;
- здоровье;
- поиск и наслаждение прекрасным;
- высокий социальный статус и управление людьми.

Наименее выраженным мотивом деятельности является социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе, что может показаться странным для выборки 5 курса, ведь именно психологи должны способствовать позитивным изменениям в обществе. При проведении дополнительной уточняющей беседе было выявлено, что курсанты, находясь в воинском коллективе, убеждены, что социальная активность военнослужащих ни к чему реально полезному не приводит.

В свою очередь, ведущими мотивами учебно-профессиональной деятельности курсантов 1 года обучения являются:

- высокое материальное благосостояние;
- приятное времяпрепровождение, отдых;
- помощь и милосердие к другим людям;
- здоровье.

Наименее выраженные мотивы:

- познание нового в мире, природе, человеке;
- общение.

Нас интересовал факт относительно невысокого ранга ценности «здоровье», но при дальнейшем обсуждении стало ясно, что у первокурсников есть кому следить за здоровьем (командиры, медики и др.), а старшекурсники уже напрямую связывают карьерный успех с этим важным показателем, так как имеют опыт, полученный во время прохождения практик.

Сравнительный анализ общих мотивов деятельности курсантов был выполнен по результатам методики диагностики личности на мотивацию достижения успеха и избегания неудач Т. Элерса (см. табл.2 и рисунок 2).

Таблица 2 - Сравнительный анализ общих мотивов деятельности курсантов

Показатели волевых качеств	Курсанты 5 курса (n = 20)			Курсанты 1 курса (n = 20)		
	М	m	δ	М	m	δ
Мотивы избегания неудач	17,40	0,90	4,02	18,40	0,93	4,17
Достижение успеха	15,90	0,78	3,49	15,65	0,85	3,80
Примечание: М – среднее арифметическое; m – ошибка среднего; δ – стандартное квадратичное отклонение.						

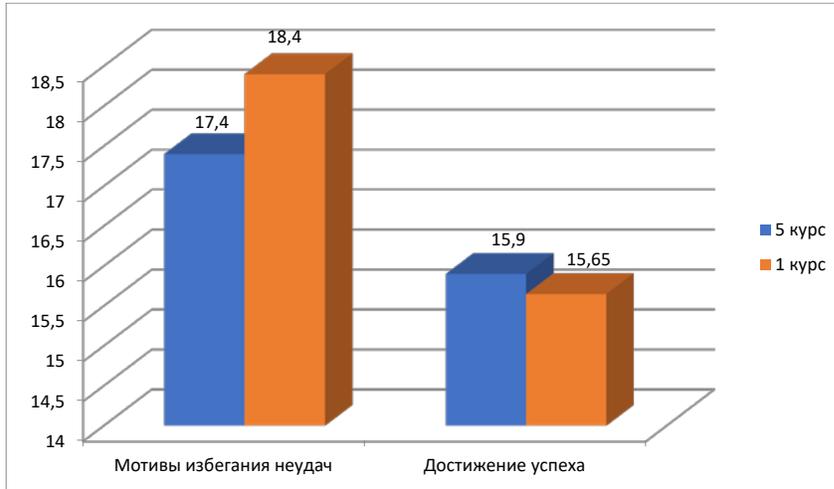


Рисунок 2. Сравнительный анализ общих мотивов деятельности курсантов

Сравнивая характеристики общих мотивов деятельности, отметим, что у курсантов 5 курса и 1 курса наиболее выражены мотивы избегания неудач. При проведении дополнительной беседы, было выявлено, что, по мнению респондентов, сам курсантский уклад жизни формирует тип поведения, при котором целесообразно в большей степени избегать неудач (дисциплинарные взыскания и т.д.), нежели пытаться заслужить похвалу со стороны командира, поощрение правами старших начальников.

Опираясь на приведенные выше результаты диагностики, целесообразно проследить наличие взаимосвязей между мотивацией достижения успеха и волевыми свойствами личности курсантов.

Выявленные взаимосвязи представлены в виде плеяд, где

- - сильная взаимосвязь;
 - - слабая взаимосвязь;
 - ~~~~~ - сильная отрицательная взаимосвязь;
 - - слабая отрицательная взаимосвязь.
-
-  - мотивация на избегание неудач/достижение успеха
 -  - учебно-профессиональная мотивация

Рассмотрим полученные взаимосвязи в подгруппах респондентов 1 и 5 курсов обучения и выясним, как взаимосвязаны мотивы деятельности военнослужащих.

Анализ корреляционных плеяд у респондентов 5 курса показал, что мотивация учебно-профессиональной деятельности не имеет сильных взаимосвязей с общими мотивами деятельности. Однако, имеются взаимосвязи между самими мотивами. При составлении корреляционных плеяд были выявлены существенные особенности, которые необходимо учитывать в учебно-воспитательной работе с курсантами. Так, например, на рисунке 3 мы видим следующую картину:



Рисунок 3. Взаимосвязь мотивов деятельности курсантов 5 курса

Из данных полученных плеяд можно заключить, что имеются положительные взаимосвязи между мотивами учебно-профессиональной деятельности, а именно:

- приятное времяпрепровождение, отдых и любовь;
- любовь и помощь, и милосердие к другим людям;
- помощь и милосердие к другим людям, и признание, и уважение людей, и влияние на окружающих;

- поиск и наслаждение прекрасным имеет взаимосвязь сразу с тремя мотивами: познание нового в мире, природе, человеке, здоровье, социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе.

Анализ данных корреляционной плеяды респондентов 1 года обучения показал, что в исследуемой группе имеются взаимосвязи мотивации достижения успеха и мотивов учебно-профессиональной деятельности (рисунок 4).

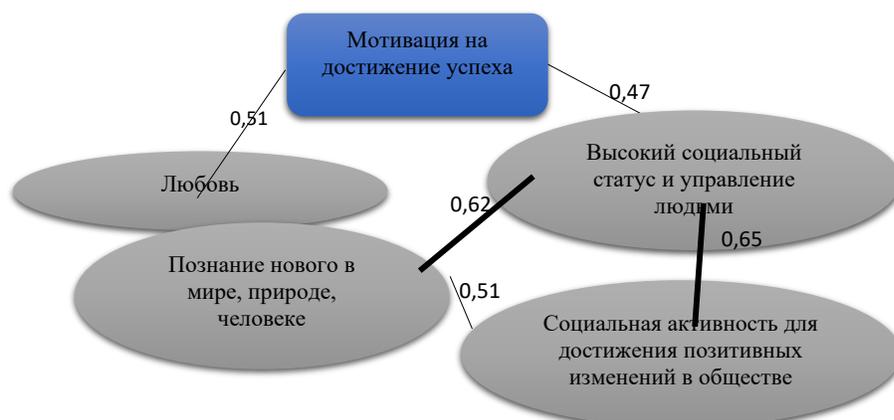


Рисунок 4. Взаимосвязь мотивов деятельности курсантов 1 курса

Мотивация достижения успеха имеет положительные взаимосвязи со следующими мотивами учебно-профессиональной деятельности:

- любовь;
- высокий социальный статус и управление людьми.

Выводы:

Обобщая полученные в теоретико-эмпирическом исследовании данные, можно отметить, что:

1) существующий диагностический инструментарий позволяет получать оперативно и обобщать данные, на основе которых можно, с достаточной долей объективности, прогнозировать спады и подъемы учебной мотивации курсантов вуза войск Росгвардии (с учетом курса обучения и личных академических успехов обучаемых);

2) динамика мотивации в значительной мере зависит от академической успешности, хотя внутренняя положительная мотивация зависит на каждом курсе обучения от сочетания действия различных факторов;

3) взаимосвязь мотивации достижения и мотивации учебно-профессиональной является достаточно выраженной на 5 курсе.

Список литературы:

1. Богуславский В. В. Мотивация учебной деятельности курсантов военно-учебных заведений. Монография. М.: ВУ, 2001. 158 с.
2. Вилюнас В.К. Психология развития мотивации. СПб.: Речь, 2006. 458 с.
3. Демина М.А. Мотивация к учебной деятельности курсантов как фактор, влияющий на ее успешность // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2019. № 3 (8). С. 88–91. URL: <http://vestnik-spvi.ru/2019/09/017.pdf>
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000. 512 с.
5. Маркова А.К. Мотивация воинской деятельности: содержание и проблемы. - М.: Воениздат, 1994. 374 с.
6. Пашкин С.Б. Особенности динамики учебной мотивации курсантов военной образовательной организации высшего образования в процессе получения высшего образования / С.Б. Пашкин, А.С. Турчин // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2019. № 3 (8). С. 99–107. URL: <http://vestnik-spvi.ru/2019/09/020.pdf>
7. Смирнов Д.В. Развитие профессиональной психологической пригодности будущих офицеров в образовательной среде военного вуза : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Смирнов Денис Викторович; [Место защиты: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена]. Санкт-Петербург, 2019. 29 с.
8. Турчин А.С. Особенности мотивации учебной деятельности будущих офицеров-психологов // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. Вып.16. 2018. Ярославль: МАПН, 2018. С.272-273.

Шадиярова Г.Б.

ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ВЕРУЮЩИХ МУСУЛЬМАН: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Аннотация: В данной работе исследовалась не только психологическая литература, но и религиозная исламская литература. Дали свое определение понятию «жизненные стратегии», рассмотрели жизненные стратегии мусульман с точки зрения *жизненных смыслов, жизненных ценностей, взаимоотношений, преодоления трудных жизненных ситуаций, а также временной перспективы.*

Ключевые слова: *жизненные стратегии, мусульмане, жизненные ценности, преодоление трудных жизненных ситуаций, вера, смысл жизни.*

Abstract: In this work, not only psychological literature was studied, but also religious Islamic literature. They gave their definition to the concept of "life strategies", considered the life strategies of Muslims from the point of view of life meanings, life values, relationships, overcoming difficult life situations, as well as a time perspective.

Keywords: *life strategies, Muslims, life values, overcoming difficult life situations, faith, the meaning of life*

Исследование жизненных стратегий приобретает особое значение в условиях глобальных социальных перемен, когда трансформации в различных сферах общественной жизни влияют не только на макросоциальные процессы, но и сказываются на индивидуальной жизни людей, изменяют их ценности, нормы, культуру.

В сегодняшнем обществе, в силу его кризиса и ломки сложившихся форм жизнедеятельности, особую остроту приобретают проблемы смысла существования и поиска жизненного пути, веры, с которыми традиционно «работает» религия [Карида]. Религия предлагает свои пути жизненных стратегий.

Жизненные стратегии раскрывают свое содержание в конкретных жизненных ситуациях, связанных с выбором. Одним из ключевых является выбор религиозный. Поэтому религиозный выбор как ситуация не может не сказываться на жизненных стратегиях людей, которые являются способами разрешения возникающих противоречий [Васильева, Демченко].

Одной из молодых и второй по численности религией является Ислам. Его исповедуют около 1,9 млрд человек (то есть 24,5% населения Земли). Исламская умма охватывает более 120 государств и стран, в основном в Западной, Центральной, Южной, Юго-Восточной Азии и Северной Африке, из которых в 35 составляют большинство населения, а в 28 государствах и странах являются государственной религией. [Википедия]

Таким образом, с растущим количеством мусульман, будет актуально изучить жизненные стратегии верующих мусульман, те принципы и ценности, на которые они опираются.

Психологический анализ исследований проблемы формирования жизненных стратегий личности показал, что авторы рассматривают этот вопрос с различных позиций: как проблему жизненного пути (Б.Г. Ананьев, Ш. Бюлер, С.Л. Рубинштейн), как выстраивание временной перспективы (О.Б. Бекасов, Е.И. Головаха, В.И. Ковалев, А.А. Кроник), как построение жизненной перспективы (Р. Кастенбаум, К. Левин, Ж. Нюттен, Л. Франк), как принятие стиля жизни, жизненного сценария (А. Адлер, Э. Фромм), как выбор варианта жизни (В.Н. Дружинин), как формирование жизненной стратегии (К.А. Абульханова-Славская, Е.А. Демченкова, Т.Е. Резник, Ю.М. Резник, Е.А. Смирнов).

Исходя из предложенных терминов, мы соединили, уточнили и дополнили определение «жизненные стратегии» данные Резником Ю.М и Смирновым Е.А., Васильевой О.С. и Демченко Е.А. Итак, жизненные стратегии – это система социокультурных представлений личности о своей будущей жизни, ориентирующую и направляющую ее текущее (повседневное) поведение в течение длительного времени, включающая степень осмысленности жизни, систему ценностей и отношений человека, а также способы преодоления в затруднительных ситуациях.

Согласно данному определению, мы рассмотрим жизненные стратегии мусульман с точки зрения жизненных смыслов, жизненных ценностей, взаимоотношений, преодоления трудных жизненных ситуаций, а также временной перспективы.

Для мусульман религия — это образ жизни, как индивидуальной, так и общественной. Вера основывается на признании Бога создателем и абсолютным господином всего сущего и на следовании указанной Богом дорогой, ибо счастье обоих миров достается праведным последователям божественных предписаний [Апшерони, 2003, с].

Согласно исламскому вероучению важны как духовная, так и практическая сторона религии. Они находятся во взаимосвязи. Полный отказ от практических заповедей приводит к духовному ущербу. Поэтому в Исламе особое значение приобрёл "ниййа" (намерение) [Zuhayli, 1994, с 152]. Все поступки человека должны быть приведены в соответствие с этим положением. Именно в "ниййе" выражается гармония духовного аспекта веры с практическим исполнением заповедей. Таким образом, при совершении какого-либо деяния необходимо намерение ради Аллаха.

Одно из составляющей жизненной стратегии мы рассмотрим через шариат. Шариат с арабского правильный путь, образ действия. Согласно юридической энциклопедии «Шариат - свод религиозных и правовых норм, составленный на основе Курана и Сунны, содержащий нормы государственного, наследственного, уголовного и брачно-семейного права» [Тихомирова, Тихомиров, 2001, с 495].

Мусульмане в своих жизненных стратегиях опираются также на предписания и запреты, которые обязаны соблюдать все совершеннолетние дееспособные мусульмане. Эти предписания и запреты называются «Таклиф», а обязанных их исполнять называют «Мукаллаф». Исходя из Таклифа, мусульмане строят свои жизненные стратегии, планируют свое время и способы достижения цели, и непосредственно само поведение.

Таблица 1. «Таклиф» (предписания и запреты)

№	«Аф'ааль-уль-Мукаллафин»	Значение
1	Фард	обязательные, строго предписанные обязанности (за исполнение — награда, за неисполнение — наказание). Фард делится на 2 вида [Путь к свету: (Вероучение, поклонение, нравственность), 2002, с 55]: а) 'айн – это обязательства для каждого мусульманина в отдельности. Например, выполнение пятикратного намаза.

		б) <i>кифайя</i> – это фард, не обязательный для всех: достаточно, чтобы его выполнял хотябы один человек из общины, как, например, намаз аль-джаназа;
2	Ваджиб	обязанности, очень близкие к строго предписанным. Например, намаз «Витр» и «Праздничный намаз».
3	Сунна	желательные действия. Например: Сунны намазов и поста (за исполнение — награда, за неисполнение — нет наказания). Сунна делится на 2 вида [Путь к свету: (Вероучение, поклонение, нравственность), 2002, с 55]: а) <i>муаккада</i> – это то, чего наш Пророк выполнял постоянно и очень редко пропускал. Как, например, сунна утреннего, полуденного и вечернего намазов. б) <i>гайри муаккада</i> – это сунна, которую Пророк выполнял редко, например, 4 рака`ата сунны-намаза до фарда намаза аль-аср и аль-ишаа.
4	Мустахаб	действия, которые совершаются лишь изредка. К примеру, раздача милостыни (кроме закята) или дополнительный пост (за исполнение — награда, за неисполнение — нет наказания).
5	Мубах	нейтральные действия, за исполнение которых согласно предписаниям шариата нет как саваба (благости Аллаха), так за неисполнение нет и греха. Например, такие действия как: садиться, вставать, есть, пить.
6	Макрух танзихи	нежелательные действия, «уменьшающие благость Аллаха». По степени дозволенности занимает пограничное положение между халялем и харамом (за исполнение — нет наказания, за неисполнение — награда). Макрух делится на два вида [Путь к свету: (Вероучение, поклонение, нравственность), 2002, с 55]: а) <i>тахриман макрух</i> – это макрух, близкий к хараму. Например, невыполнение ваджиба: тот, кто воздерживается от этого, получит сяваб, а совершающий, получит наказание, если Аллах его не простит.

		б) <i>танзиһан макрух</i> – это макрух, близкий к халялю. Это, например, невыполнение сунны. Тот, кто избегает этого, получит сяваб, кто совершает, не будет наказан.
7	Муфсид	действия, нарушающие уже начатое религиозное либо иное важное действие. Такие действия как смех при намазе, приём пищи во время поста.
8	Харам	строго запрещённые действия. К примеру: убийство невинного человека; воровство; приём алкогольных напитков, употребление свинины; непокорность родителям или мужу.

Итак, рассмотрим следующую составляющую жизненной стратегии – это ценности в исламе.

Целью Ислама — его концепций, способов поклонения и учений о ценностях, жизненной позиции, морали и поведения — является превращение каждого мусульманина в личность в исламском понимании этого слова. Исламские ценности и исламская жизненная позиция являются той основой, на которой формируется его личность, и исламские критерии управляют всеми аспектами его жизни [Ханиф, 2009, с 11].

Боронбеков выделяет следующие основные ценности ислама [Боренков, 2003, с 92-101]: религия, жизнь, собственность. В исламе жизнь воспринимается как Божий дар, как самая ценная из всего того, чем наделил Бог всякое живое существо. Дарование жизни и отнятие ее - исключительная привилегия Бога. Труд в исламе также имеет очень важное значение. Порицается пребывание в безделье; человек не должен быть обузой для остальных. Главным критерием работы является законный характер труда. В Куране по этому поводу сказано: «Поистине, достойнейшим из вас пред Аллахом является наиболее благочестивый». (“Комнаты”, 13) [Коран].

Еще одной из составляющей жизненной стратегии в нашем определении является взаимоотношения.

Ислам утверждает естественный и здоровый патриотизм. Мусульманин обязан защищать себя, своих родственников — малую семью — и свое Отечество — большую семью — в случае покушения извне, причем даже на имущество своих близких [Полосин, 2003, с 54].

Мусульманину предписан жесткий самоконтроль в отношении собственного поведения и снисходительность к ошибкам других. Самодисциплина и самоконтроль в различной степени проявляются во многих аспектах как личной, так и коллективной жизни мусульман. Так, мусульманин не пустит в ход свой язык и руку (а вместе с тем и свое сердце), подавляя в своей душе жажду мести [Ханиф, 2009].

В рамках данного нам определения, жизненной стратегией также является преодоление трудных жизненных ситуаций. Любой мусульманин должен верить,

что хорошее и плохое определено Аллахом, и он знает и хочет это, однако делать хорошее или плохое зависит от человека и у него есть выбор, и посмотреть ситуацию человек обязан, и нельзя делать то, что Аллах запретил и говорить Аллах хотел это!

Для ислама абсолютно неприемлемы принципы всепрощения, непротivления злу насилием типа: "если тебя ударили по левой щеке, подставь правую", социальная пассивность и смирение с несправедливостью [Полосин, 2003].

В когнитивном копинге адаптивные стратегии совладающего поведения – проблемный анализ, придавание смысла происходит через понятие предопределения. Верующие могут приблизиться к пониманию с различных сторон Предопределения в исламе и целей его установления через чтение определенной литературы и общения с мусульманами [Актуальные проблемы психологии глазами студента, 2011, с 361].

Вера как активное эмоциональное и оценочное личностное отношение к своему предмету неизбежно захватывает и волевой процесс и проявляется в том или ином поведении личности. Вера как составной элемент акта волевого выбора выражает утвердительную силу духа. Она необходима человеку для мобилизации его духовных и физических сил в определенных проблематичных ситуациях: при недостатке информации, отсутствии достаточных логических доказательств, при наличии сомнений и т.д.

К религиозным способам обретения контроля над жизнью относятся [Гринберг, 2007, с 196]:

- Самонаправление: человек понимает, что только он сам отвечает за происходящие в его жизни события, хотя Бог дал все необходимое для успешной жизни.
- Сотрудничество: человек «работает» вместе с Богом или силами природы, это позволяет ему контролировать ситуацию.
- Поклонение: все зависит от Бога или сил природы; в решении проблем человек полагается на внешние силы.
- Мольба: человек умоляет Бога или высшие силы вмешаться и разрешить ситуацию.

Поиск социальной и эмоциональной поддержки происходит через общение с имамами, братьями мусульманами, однако неприемлемо обсуждение грехов [Актуальные проблемы психологии глазами студента, 2011, с 362].

Ислам учит более «философски» относиться к жизни, в любой ситуации и в счастье, и в горести находить для себя пользу и быть довольным и счастливым [Хадисы пророка, 1998, с 190].

И последней составляющей жизненной стратегии является временная перспектива. Рассмотрим далее, как ислам относится к времени.

Мусульмане верят, что человеческая жизнь имеет несколько стадий: первая стадия – зародыш в матке, затем стадия жизни в этом мире, вслед за этим идет

стадия "барзах" (промежуточная стадия между смертью и воскресением). В конечном итоге наступает вечная, истинная стадия – последняя жизнь. Отношение каждой новой стадии к предыдущей равно отношению последующей стадии к ней, т.е. 2-я стадия к 1-й = 3-й стадии ко 2-й [Аль-Тантауи, 2001].

Ислам стремится к организации жизни человека, прежде всего к организации времени. Исходя из этого, важно не то, чтобы человек делал что угодно и когда угодно, но важно выполнить соответствующее дело в подходящее время. Всевышний о намазе говорит: «...Воистину, намаз предписан верующим в определенное время» (Женщины, 103) [Коран]. О посте Он говорит: «...Тот из вас, кого застанет этот месяц, должен поститься...» (Корова, 185) [Коран]. О Хадже говорит: «Хадж совершается в известные месяцы...» (Корова, 197) [Коран]. О Закяте говорит: «...и отдавайте должное в день уборки» (Скот, 141) [Коран]. Мусульмане в своих жизненных стратегиях уделяют важное внимание времени, соотносят свои планы со своими обязательствами перед Аллахом.

Мысли о вечной жизни и понесении кары за содеянные дела при жизни приводит к осмысленности жизни мусульманами, грамотному распределению времени и других ресурсов.

А также, ислам учит более «философски» относиться к жизни, в любой ситуации и в счастье, и в горести находить для себя пользу и быть довольным и счастливым [Хадисы Пророка, 1998, с 190].

Литература

1. Актуальные проблемы психологии глазами студента: мат-лы седьмой Всерос. Студ. Науч. Конф. 7 декабря 2011 г. / отв. ред. В.Н. Косырев ; М-во обр. и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Тамб. Гос. Ун-т им. Г.Р. Державина». Тамбов : Издательский дом ТГУ им Г.Р. Державина, 2011. 450 с.

2. Аль-Тантауи Шейх Али Общее представление об исламе; Пер.: Абдуль-Уахаб Мадуар; Ред.: Тамара Лахам. - Майкоп : Ислам. центр, 2001. - 210 с.; 24 см.

3. Апшерони А.А. Ислам вчера, сегодня, завтра. Спб., 2003. - 354 с.

4. Боронбеков Основные ценности ислама. Объекты охраны шариата// государство и право-2003-№2 стр. 92-101.

5. Васильева О.С., Демченко Е.А. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека. - Текст: электронный //HR-portal [сайт]. - URL: <http://www.hr-portal.ru/article/izuchenie-osnovnykh-kharakteristik-zhiznennoi-strategii-chelovekaizuchenie-osnovnykh-kharakt.> - Дата публикации 01.01.2005.

6. Википедия. Свободная энциклопедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Ислам_по_странам (дата обращения: 06.03.2022). - Текст: электронный.

7. Гринберг Джерольд. Управление стрессом. 7-е изд. - СПб.: Питер, 2009. – 496 с

8. Карида В.А. Социально-психологические особенности самосознания неофита православия и его религиозной идентичности. - Текст: электронный //

Сеть городских сайтов Lifecity.com.ua [сайт]. - URL: <https://lifecity.com.ua/maup/721/viewsection/79> (дата обращения: 07.03.2022).

9. Коран. Перевод смыслов Кулиев Эльмир. – М.: Умма, 2010.

10. Полосин, Али Вячеслав Сергеевич Прямой путь к Богу. Ансар Фаундейшн, 2003. - 120 с

11. Путь к свету : (Вероучение, поклонение, нравственность) / Благотворит. фонд содействия духов. развитию личности "Ихлас"; [Редкол.: Касумов А. и др.]. - 2. изд., перераб. и доп. - М. : Благотворит. фонд содействия духов. развитию личности "Ихлас", 2002. - 191 с.; 20 см.

12. Хадисы Пророка / Перевод и комментарии Иман В. Пороховой.- Дамаск: Центр Аль-Фуркан, 1419 г. (1998 г.).-256 с.

13. Ханиф С. Что должен знать каждый об Исламе и мусульманах. — К.: Ансар Фаундейшн, 2009. — 215 с.

14. Юридическая энциклопедия / [Тихомирова Л. В., Тихомиров М. Ю.]. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юринформцентр, 2001. - 971 с.;

15. Zuhayli V. Islam fikhi ansiklopedisi, c. 1. Istanbul, Feza yayincilik, 1994, 551

Щербаков С.О.

КОМПОНЕНТЫ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ФОРМИРОВАНИЕ В ВУЗЕ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ

Аннотация: в статье дается характеристика возможностей успешного формирования компонентов организационной культуры педагогическими средствами. Системообразующим компонентом в данном процессе выступает деятельностный компонент, корректировка содержания которого должна выполняться в первоначальный период после поступления в военный вуз. Это способствует ускорению адаптации курсантов к условиям образовательно-воспитательного пространства вуза и содействует выравниванию их стартовых возможностей в процессе обучения вузовского типа.

Ключевые слова: организационная культура, учебно-профессиональная деятельность, мотивация, компоненты организационной культуры.

Abstract: the article describes the possibilities of successful formation of organizational culture components by pedagogical means. The system-forming component in this process is the activity component, the adjustment of the content of which should be carried out in the initial period after admission to a military university. This helps to accelerate the adaptation of cadets to the conditions of the educational space of the university and contributes to the alignment of their starting opportunities in the process of university-type education.

Keywords: organizational culture, educational and professional activity, motivation, components of organizational culture.

Одной из приоритетных задач организации процесса обучения в военном вузе является создание такой системы педагогических условий, в которых усвоение норм, обычаев, правил, традиций, свойственных данному вузу, всего того, что именуют «организационной культурой», осуществлялось бы с первых дней после зачисления в состав групп курсантов. В этом случае и сам процесс адаптации, и подтверждение первичного профессионального самоопределения должны протекать с наименьшим количеством конфликтов, будь то конфликты межличностные или же внутренний конфликт личности.

Сам термин «организационная культура» принято считать заимствованным из зарубежных исследований по организационной психологии и психологии труда. Однако это не совсем точно отражает историю вопроса. Мы признаем приоритет Алексея Капитоновича Гастева во введении в научный оборот категории «организационная культура», создавшего в 1921 году Центральный институт труда (ЦИТ). Как и во многих случаях, его деятельность, в этом направлении, да и жизнь, были прерваны в 1939 г. В этой связи ряд ценных идей был в течение полувека неизвестен отечественным авторам.

В настоящее время существует много трактовок организационной культуры. Так, А.А. Карпов характеризует двадцать семь наиболее распространенных ее трактовок [12]. По нашему мнению следует ориентироваться на содержание такого ее определения. Организационная культура есть «совокупность норм, правил, обычаев и традиций, которые поддерживаются субъектом организационной власти и задают общие рамки поведения работников, согласующихся со стратегией организации» [12, с. 98].

Значение организационной культуры может выявляться через систему коллективных базовых представлений, обретаемых группой в процессе разрешения проблем адаптации к изменениям среды и внутренней интеграции. Если эффективность ее компонентов подтверждает их ценность в различных жизненных ситуациях, то она в целом воспринимается новыми членами группы в качестве правильной системы восприятия и понимания типовых профессионально значимых задач.

Почему в любой группе людей, в продолжительное время включенных в коллективную деятельность, складывается организационная культура? Каковы ее основополагающие компоненты и ее предназначение?

Во-первых, она позволяет личности адаптироваться и социализироваться, не требуя от нее сверхнормативных усилий.

Во-вторых, она составляет существенную часть мировоззрения. Подчеркнем, что речь идет о направленности личности, социальных установках и ее ценностных ориентациях.

В-третьих, (а может это и есть главная ее функция) она позволяет ориентироваться в тех изменениях, которые затрагивают интересы общности (и малой группы), в которую личность входит.

Мы признаем, что «организационная культура» - это «развивающееся понятие, по Василию Васильевичу Давыдову [8], т.е. может меняться ее содержание, но не ее предназначение, которое связывается с субъектностью личности, которая представляет, репрезентирует себя, в системе общественных и профессионально-трудовых отношений. Это позволяет человеку идентифицироваться и реализовывать свои личные планы в системе внутри- и межгрупповых взаимодействий с другими субъектами.

Из этого вытекает положение о регулируемости организационной культуры и ее воспитании, т.е. управляемом формировании в системе условий, явно и скрыто представленных (как правила осуществления роли). Таким образом процесс формирования организационной культуры – это процесс не только управляемый, но и вероятностный, поскольку личность активна, и сама выбирает какие компоненты организационной культуры и в каком объеме «присваивать», а какие, явно или скрыто, игнорировать. Кроме того, этот процесс не только нелинейный или строго поступательный, но и гетерохронный, имеющий внутренние противоречия. Из данного утверждения вытекает, что вектор развития организационной культуры может задаваться нормативным путем (т.е. регулироваться системой внешне- или внутренне обозначаемых правил), но ее развитие может достигаться за счет разных комбинаций в системе условий и средств деятельности.

При этом не достаточно выяснена роль отдельных ее субъектов, которые могут рассматриваться как организаторы воспитательных воздействий [1; 3; 21; 24]. Ведь они по-своему транслируют операциональные и личностные смыслы организационной культуры, часто смешивая при этом ее феноменологию с содержанием корпоративной культуры. Корпоративная культура часто выступает синонимом культуры организационной, но даже без выяснения различий, можно понять, что в ней более жестко реализуются именно внутригрупповые нормы, которые могут быть связаны с тем, что в психологии обыденного сознания обозначают как «корпоративный интерес» или «корпоративная дисциплина» и т.д. [12].

Поскольку в вузе всегда создается система материальных и психологических условий для воспроизводства модели личности выпускника, именуемая в дальнейшем как «психологический портрет», то основы организационной культуры соответствующего типа должны быть унифицированными при сохранении некоторых внешних, а иногда и внутренних различий в структуре ценностных ориентаций, установок и др.

Из вышесказанного вытекает необходимость разработки теоретической модели организационной культуры, соответствующей целям и задачам подготовки профессионально-компетентного офицера войск Росгвардии. Во-

первых, требуется создание структурной модели, которая должна отражать специфические содержательные характеристики организационной культуры требуемого типа. Во-вторых, представляется необходимым создание ее функциональной модели, которая будет реализовывать оценочную функцию при обучении и воспитании будущего офицера в период его обучения в военном вузе.

Если в преподавании учебных предметов есть постоянная подвижка в технологической плоскости, т.е. постоянно модифицируются и разрабатываются новые методики и варианты технологий обучения [4; 10; 11; 19], то в деле воспитания организационной культуры таких успехов значительно меньше. Это можно связывать как общим кризисом теории воспитания в конце XX века, так и с тем, что реформирование образования, в том числе и в вузах Росгвардии, находится в начальной стадии [21]. Последнее ставит в повестку дня на общетеоретическом уровне оценку тех задач, решение которых способствует формированию организационной культуры будущего офицера Росгвардии, а на уровне прикладном, - разработку методики воспитания, которые реализовывала бы потенциал курсовых офицеров-воспитателей, значительное время проводящих в общении с курсантами и явно и скрыто создающих (и варьирующих) условия и средства «присвоения» типа организационной культуры, отвечающего нормативным документам Росгвардии.

Как уже отмечалось выше, организационная культура может рассматриваться в качестве «побочного продукта», в терминологии Якова Александровича Пономарева [17] и А.С. Турчина [20], тогда как «прямой продукт» – личность компетентного офицера в соответствующей воинской специальности, тоже во многом оценивается с учетом типа организационной культуры. Важным положением является то, что личность активна [6; 15]. Она не механически усваивает организационную культуру, но ведет себя конструктивно или реконструктивно (в последнем случае, кардинально меняя свои психологические установки). Хуже, если не реагирует на проявления организационной культуры вуза деструктивно или неискренне, маскируя отрицательные установки. В этой связи важно уже с первых дней обучения в военном вузе исследовать нормативные трудности адаптационного периода к курсантской жизнедеятельности, чтобы не допустить развития негативного сценария в принятии основных компонентов организационной культуры.

Основной проблемой для нашего исследования являлась разная степень вовлеченности всех субъектов педагогического процесса в формирование, а точнее, воспитание организационной культуры курсантов психологической специальности. Ее пришлось сузить до выяснения роли курсового офицера не как распорядителя и контролера, а именно, как воспитателя, потенциал которого не всегда реализуется в полной мере. При существующем положении дел обычно судят по результату внутривузовского соревнования учебных групп, где основным показателем выступает академическая успешность. Согласитесь, что крайне неприятно узнать, что твой взвод занимает одно из последних мест по

этому показателю. При этом это может быть вовсе не первый курс, так что трудно объяснить, какие усилия приложил офицер к исправлению положения, которое существует не один учебный семестр.

Организационная культура включает ряд компонентов, а именно: мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностный, рефлексивный, эмоционально-волевой. Поскольку она является системой, то это предполагает два важных признака ее проявления:

1) система должна быть целостным образованием [5; 25], в котором компоненты не только взаимосвязаны, но и взаимно усиливают друг друга;

2) в системе должен быть определен системообразующий компонент или «клеточка», по В.В. Давыдову [8], развертывание которой позволяет воссоздать и развернуть всю компонентную структуру системы. Это касается, прежде всего, причинно-следственных связей. Приведем некоторые пояснения.

Так, определив в качестве «клеточки» организационной культуры, как системы, ее деятельностный компонент, можно утверждать, что прочие компоненты могут переходить на более высокие уровни сформированности под влиянием успеха в деятельности [7; 13; 18]. Подчеркиваем, что речь идет об осознанном личном успехе субъекта деятельности. Приведем пояснения этого утверждения.

Согласно деятельностной теории учения [2; 8; 16 и др.], у обучаемых в первоначальный период обучения, в том числе и обучения вузовского типа, может не быть внутренней мотивации, а преобладает внешняя. Она может быть как положительной, так и отрицательной. В литературе отмечается, что у значительной части курсантов и студентов в первоначальный период в качестве преобладающей выявляется мотивация избегания, а не достижения. Следовательно, в таком случае положительная мотивация буквально «вносится» обучающим, создающим ситуацию успеха, непременно успеха личного за счет специально организуемой деятельности по решению задач [20]. Этот успех должен быть повторяемым и не восприниматься как случайный, что должно обеспечить «сдвиг мотива на цель», по А.Н. Леонтьеву [15], т.е. обозначить причинно-следственную связь деятельностного компонента организационной культуры с когнитивным и рефлексивными компонентами деятельности.

Связь с когнитивным компонентом выявляется легко, так как в процессе решения задач создаются условия для отработки приемов теоретического мышления (содержательный анализ, рефлексия способа или решения, внутренний план действий высокого уровня).

Рефлексивный (или рефлексивно-оценочный) компонент должен быть представлен не только рефлексией способа действия, но и рефлексией средств деятельности [20]. Последнему в школе не учат, а в вузе он может отрабатываться на практических занятиях, при работе в парах, микрогруппах (звеньях), если отрабатываются приемы коллективно-распределенной учебной деятельности [22].

Эмоционально-волевой компонент в данной схеме является не случайным, а обязательным. Поясним его связь с деятельностным компонентом. Эмоция демонстрирует, с одной стороны, переживание (в данном случае, речь идет о положительном или отрицательном эмоциональном переживании), а, с другой, она может выполнять функцию активации или блокировки познавательной активности личности обучаемого. Не даром известный ученый-педагог В.М. Коротков считал, что любить можно лишь то, что у тебя получается [14]. Собственно говоря, эмоциональные состояния обучаемых достаточно легко фиксируются, выступая маркером позитивного или негативного отношения к обучению вузовского типа, т.е. для преподавателя и офицера они означают обратную связь, которую можно подкреплять и дополнять.

Волевая регуляция деятельности, ее произвольность, является условием и признаком организованного обучения уже с первых классов школы. Тем более в военном вузе произвольность поведения выступает необходимым условием соответствия типу воспитываемой организационной культуры. В этом плане деятельностный компонент учебной деятельности в достаточной мере изучен отечественными авторами [8; 16; 24].

Целесообразно пояснить основания определения деятельностного компонента в качестве системообразующего в структуре организационной культуры. По нашему мнению, его нельзя сводить к комплексу знаний, умений и навыков, как и к совокупности компетенций. Это лишь инструментальная сторона деятельности или система дидактических средств реализации цели, т.е. воплощение педагогической технологии, рассчитанной на достижение так называемого порогового уровня. Это означает, что разброс результатов освоения данной технологии может быть достаточно широким. По нашему мнению, необходимым условием достижения продвинутого уровня компетентности является коммуникативная составляющая. В системе развивающего обучения Д.Б. Эльконина и В.В. Давыдова она прямо заявлена в качестве одного из значимых условий в формировании содержания учебной деятельности [8; 16; 22; 24].

Освоенная коллективно-распределенная деятельность отличает учебную группу, способную к конструктивному коллективному решению задач, от группы, готовой лишь к реализации совместной с педагогом деятельности. В системе контрольно-оценочных материалов А.С. Турчина [20] предлагается оценивать класс, как учебную группу, способной к конструктивной совместной учебной деятельности. При традиционном обучении уровень конструктивного взаимодействия обучаемых не настолько высок, чтобы качественно реализовывать в ходе учебного сотрудничества весь набор учебных ролей (основную и роли второго плана). Трудности заключаются в отсутствии должной сформированности рефлексии учебных действий, когда проще решить задачу за для соседа, нежели попытаться объяснить ему способы действий с условиями задачи и основания выбора учебных средств. Последнее означает, что обучаемые

в школе и в вузе осваивают текстовую деятельность фрагментарно [7; 9; 20]. А ведь для будущих военных и гражданских специалистов – психологов и педагогов - она является профессионально значимой. Она позволяет осваивать деятельность учебно-профессиональную [23], т.е. создает важный пласт отношений, способствующих усвоению норм организационной культуры.

В заключение, целесообразно упомянуть, что носителями организационной культуры выступают все субъекты образования, в том числе курсовой офицер. Его роль может быть расширена за счет контроля и учебного взаимодействия курсантов во время самостоятельной работы, которая проводится во второй половине дня. Под его контролем могут быть компенсированы недостаточно сформированные общие учебные умения на материале текстов, используемых в функции учебных задач. Реализация этой функции, как было установлено в нашем экспериментальном исследовании, позволяет существенно понизить риск дезадаптации курсантов в первом учебном семестре, а в последствии способствует выравниванию показателей академической успешности в учебной группе.

Список литературы:

- 1.Абакумова И.В. Обучение и смысл: смыслообразование в учебном процессе: психолого-дидактический подход / И.В. Абакумова. Ростов н/Д: Изд-во Рост. ун-та, 2003. 480 с.
- 2.Айдарова Л.И. Психологические проблемы обучения младших школьников русскому языку / Л.И. Айдарова. М.: Педагогика, 1978. 144 с.
- 3.Анисимов О.С. Методологическая культура педагогической деятельности и мышления / О.С. Анисимов. М.: Экономика, 1991. 416 с.
- 4.Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. М.: Педагогика, 1989. 190 с.
- 5.Блауберг И.В. Целостность и системность / И.В. Блауберг // Системные исследования: ежегодник. М., 1977. С. 5-28.
- 6.Выготский Л.С. Орудие и знак в развитии ребенка / Л.С. Выготский // Собр. соч.: в 6 т. М., 1984. Т. 6. С. 6-90.
- 7.Гамезо М.В. Психосемиотические аспекты проблем познавательной деятельности и общения / М.В. Гамезо, Ф.И. Неволин // Психосемиотика познавательной деятельности и общения. М., 1983. С. 4-17.
- 8.Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. М.: ИНТОР, 1996. 544 с.
- 9.Дридзе Т.М. Текстовая деятельность в структуре социальной коммуникации / Т.М. Дридзе. М.: Наука, 1984. 286 с.
- 10.Зеер Э.Ф. Личностно развивающие технологии начального профессионального образования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Ф. Зеер. М.: Академия, 2010. 176 с.

11. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. 2003. №5. С.34-42.
12. Карпов А.А. Современная организационная психология: учебное пособие / А.А. Карпов. Рос. акад. Образования, Москов. психол.-социал.ун-т. Москва: Изд-во МПСУ; Ярославль: Фелигрань, 2018. 256 с.
13. Коломиец О.М. Дидактические особенности построения учебного пособия по предмету с позиций деятельностного подхода к обучению / О.М. Коломиец // Развитие и современное состояние психологических исследований в свете модернизации образования: материалы всерос. науч.-практ. конф. Иваново, 21-22 марта 2003 г. – Иваново: Иван. гос. ун-т, 2003. Вып.1. С.96-97.
14. Коротов В.М. Главное на уроке / В.М. Коротов. Иваново: ИПК и ППК, 1996. 106 с.
15. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. 2-е изд. М.: Политиздат, 1977. 304 с.
16. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. М.: Знание, 1996. 308 с.
17. Пономарев Я.А. Психология творчества / Я.А. Пономарев. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 1999. 480 с.
18. Психологические проблемы обучения технике чтения, смысловому восприятию и пониманию текста: материалы всесоюз. науч.-практ. конф. 12-15 мая 1988 г. – М.: Знание, 1989. 186 с.
19. Растяжников, А.В. Рефлексивное развитие компетентности в совместном творчестве / А.В. Растяжников, С.Ю. Степанов, Д.В. Ушаков. М.: ПЕРСЭ, 2002. 320 с.
20. Турчин А.С. Учебная и текстовая деятельность в содержании вузовской подготовки психологов и педагогов: учебное пособие / А.С. Турчин. СПб.: Изд-во НУ «Центр стратегических исследований», 2021. 72 с.
21. Турчин А.С. Предпосылки ускорения формирования педагогическими средствами компонентов организационной культуры курсантов военного вуза / А.С. Турчин, С.О. Щербаков // НАУЧНОЕ МНЕНИЕ. Научный журнал № 1-2 (2022). Педагогические, психологические и философские науки. СПб, 2022. С.151-157.
22. Цукерман Г.А. Виды общения в обучении. Томск: Пеленг, 1993. 268 с.
23. Шадриков В.Д. Цель учебной деятельности / В.Д. Шадриков. М.: Логос, 2001. 167 с.
24. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах: избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. 3-е изд. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2001. 416 с.
25. Юдин, Э.Г. Системный подход и принцип деятельности / Э.Г. Юдин. М.: Наука, 1978. 392 с.

Якимчук Д. Ю.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРАЦИИ МЕТОДОВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

Аннотация

В статье приводятся описание результатов исследования методов индивидуальной терапии с последующей дополнительной теоретической интеграцией пройденных сессий, описывается уместности интеграции в зависимости от уровня самосознания участников исследования

Ключевые слова

Интегративная психология, индивидуальная терапия, групповая динамика

Annotation

The article describes the results of the study of individual therapy methods followed by additional theoretical integration of the sessions, describes the relevance of integration depending on the level of self-awareness of the study participants

Keywords

Integrative psychology, individual therapy, group dynamics

*... Звук запаздывает за светом. Слишком часто мы рты разеваем.
Настоящее – неназываемо. Надо жить ощущением, цветом.*

Рассмотрим социально-психологические особенности интеграции методов индивидуальной работы таких направлений, как психодрама, гештальт-терапия, эмоционально-образной терапия (ЭОТ).

В исследовании принимали участие 17 женщин от 22 до 49 лет, с высшим образованием, разных профессий, не имеющих психологического бэкграунда. Суть исследования заключалась в последовательном посещении участниками каждого из 3 психологов (психодрама, гештальт, ЭОТ) в течение 1,5 месяцев с прохождением опросов после каждого посещения, основной задачей которых было выявление способности применять прожитое на сессии в жизненных обстоятельствах. Завершался процесс интервьюированием для подтверждения выводов опросов с последующим теоретическим дополнением об интеграции универсальной практики работы с настоящим и полноценной логической простройке о проведенной с психологами работе для снижения уровня иллюзорного восприятия, что по мнению автора должно было отразиться на групповом поле, не только в качестве поддерживающего для участников исследования аспекта, но и в качестве аспекта динамики эволюции группы.

Для участников, готовых воспринимать дополнительную теорию автор объяснял принцип работы с прошлым и способ проживания настоящего через

базовое внимание к взаимодействию с происходящим для усиления интеграции пережитого на сессиях в обыденную жизнь. Целью исследования было выявление потребности в дополнительной интеграции или отсутствии таковой в зависимости от социально-психологических особенностей участников и проверка нескольких предположений.

В ходе исследования автор получил подтверждение следующих предположений и приводит обобщенные по категориям участников выводы:

1. С дополнительной или без дополнительной интеграции вне зависимости от метода индивидуальной работы при отсутствии у индивида развитого самосознания, он становится заложником ситуации с необходимостью всегда работать с переживаниями прошлого ввиду отсутствия готовности начать взаимодействовать с жизнью без собственных ложных идей о взаимодействии, а также ввиду недостаточности вербализационных построений сессий для большинства динамичных контекстов жизненных ситуаций, по результатам опросов было очевидно готовность индивидов точно применять пережитое на сессиях терапевтов психодрамы и гештальт даже при отсутствии понимания принципа метода, в то время как ЭОТ для этой категории участников был удивительным средством для обнаружения связи с глубокими воспоминаниями, но возможности применять, как и осознания принципа действия метода не наблюдалось, хотя и имело положительный эффект.

Социально-психологические особенности таких участников – заикленность на контексте ситуации, которую индивид определяет как проблемную и четкое объектное разделение виноватого-страдающего. Различные методы индивидуальной работы позволяют индивидам с таким уровнем восприятия изменить/ расширить привычные бинарные сценарии, что положительно отражается на полотне жизни, но все еще жестко фиксирует индивидов в объектном восприятии. Для этой категории участников дополнительная интеграция является недоступной для понимания ввиду неготовности индивида воспринимать информацию такого порядка, но положительно отражается на ситуации индивида, расширяя привычный контекст. Также описанная категория участников отдает предпочтение методу и психологу, которые сполна удовлетворили объем описания по запросу, не осознавая на каком уровне ведется работы и оценивая более интенсивные методы, как не работающие с ними.

2. Для участников с высоким уровнем самосознания, жаждущих доступной ясности или сильной трансформации, не так важен метод работы, они все еще не понимают принцип происходящей работы, но уже не оценивают прожитое на сессиях как удовлетворение запроса, отличительной особенностью таких участников, переживших на одной из сессий посредством разных методов прямое взаимодействие с

«перманентным» сейчас, является готовность отпускать имеющиеся представления, что и является критерием высокой динамики. Для этой категории участников дополнительная интеграция универсальных инструментов работы в перманентном «сейчас» являлась возможностью начала утверждения в состоянии стабильного открытого взаимодействия.

3. Для изменения динамики жизненных процессов индивидов дополнительная интеграция не является необходимой ввиду объектно-ориентированного восприятия участников исследуемой группы, т. е. при наличии запроса о решении проблем, проблема может быть решена, что отразится на ткани жизни индивида, в большинстве случаев этого достаточно для профанического проживания. Но как способ расширения контекста и получение примера иного взаимодействия с реальностью дополнительная интеграция отражается в целом положительно на пространстве поля группы.

4. При низком уровне самосознания, как и при высоком, нет универсально лучшего или худшего методов работы т. к. превалирующее значение для реальной динамики имеет готовность индивида поступиться привычными/устоявшимися ложными сценариями и в момент работы отказаться от устоявшихся нефункциональных конструктов, что иногда возможно при совпадении некоторых личностных характеристик индивида и психолога. Готовность отказаться от привычных ложных конструктов служит изменению бинарных сценариев распределения энергии внимания, при этом некоторые методы работают существенно быстрее в одном случае и никак не будут восприняты в другом, имеет смысл отметить, что по результатам опросов явно прослеживалось отсутствие понимания участниками исследования принципов работы рассматриваемых методов, но даже при отсутствии понимания, произведенная работа с тканью жизни имела во всех случаях положительную событийную динамику. При развитом самосознании метод работы становится вторичным, так как зона работы с вербальной переходит преимущественно на работу с энергетическим пространством, где вербализационные простройки являются лишь дверьми к материалу, и тогда на скорости движения отражается уровень самосознания психолога и его готовность быстро двигаться по психическому материалу индивида, т. к. некоторые психологи не имея личностной прогруженности масштаба восприятия не имеют способности воссоздавать для индивида просторы для работы, ограничиваясь лишь контекстом личностного опыта, что также снижает скорость работы;

С одной стороны технологии сравниваемых методов четко детерминированы, с другой стороны успешность каждого метода во многом зависит от индивидуальной глубины самосознания психолога, который в том числе пользуется комплексом методов, при владении разными и при понимании

критично большей успешности использования для индивида в угоду выбранному для работы. Ведь задачей психолога является работа с проблемным полем, а не чистота применяемого метода. При высоком уровне самосознания психолога метод работы также является вторичным, так как полем деятельности, кроме создания корректной вербализационной простройки или замены прежней, также является релокация фокуса внимания с ложной конструкции на пространство жизни в сейчас, психологов, способных переключаться на позицию для индивида скорости отличает быстрое оперирование разными категориями, чувствительными для индивида, где сутью работы является размыкание бинарных контуров объектных ложных отождествлений и перенаправление фокуса внимания по ранее не учитываемым и страдающим от недостатка внимания пространствам ткани жизни.

В исследовании анализируется 3 метода работы с психическим пространством индивида, выбранные методы достаточно быстро приводят к результатам, если результатом считаем изменение или прекращение существования запроса. Гештальт-терапия (Ф. Перлз) – позволяет выявить реальные потребности и пережить полноту жизни через анализ функций контактирования и повышение осознания реальности [1], психодрама (Я. Морено) – воссоздание пробелов или исправление искаженных цепочек восприятия посредством сюжетно-ролевого проигрывания материала, что открывает новые возможности построения коммуникаций и самореализации [2], эмоционально-образная терапия (ЭОТ, Н. Линде) – переживание проблемы через образы убедительнее вербальных высказываний и обход защит логики посредством смены языка на образный, позволяет создать экологичный контекст для индивида существенно быстрее, т.к. индивид при работе мгновенно принимает предлагаемый психологом контекст ввиду отсутствия возможности удлинить этот путь собственными логическими ложными дополнениями [3]. Надо отметить, что плоскость работы с индивидом — это многомерное психическое пространство, содержащее и энергетические, и вербальные и материальные слои, мы всегда имеем дело с разной по глубине сочетаемостью внутренних и внешних факторов, на которые оказывается воздействие и которые оказывают влияние в ответ.

Стоит отметить, что перед психологом стоит как правило вполне конкретная задача, работа с запросом, но не всегда запрос является истинным, ложная логика или эго индивида скрывает запрос. Задачей психолога является выявление реального запроса, в первую очередь и решение оптимальным путем во вторую. Проверка отсутствия регресса, в третью. Очевидная схожесть сути рассматриваемых методов: направленное внимание на реальную потребность и выстраивание адекватной простройки для каналирования внимания, критическая минимизация энергетической плотности ложных конструктов с последующим выравниванием ткани жизни индивида – является универсальной и для всей психологии. Но все-таки при объектно-ориентированном восприятии и

центрировании фокуса индивида на проблемах или радостях первоочередной задачей психолога является обучение индивида полноценному взаимодействию с реальностью, что реализуется посредством отработки заявленных запросов или посылных для переживания. Но, уже повторяясь, автор отмечает по результатам опросов, что индивида с низким самосознанием работа с запросами в большинстве укрепляет в объектно-ориентированном представлении и фиксирует фокус на поиске проблем с последующей необходимостью их решения, что меняет бинарное распределение каналирования внимания по замкнутым объектно-ориентированным контурам на альтернативные бинарные даже при частичном решении проблем. Индивиду с высоким самосознанием это отрывает простор, т. к. разомкнутые контуры служат источником освобожденного ресурса, устремляющего в перманентное сейчас. Но, с одной стороны, бинарный характер оценки человеком собственного опыта приводит к усилению интрапсихического напряжения [3], а с другой отсутствие примеров положительного контекста и положительного ситуативного взаимодействия с большинством живых ситуаций зачастую недостаточно, что и является основным препятствием выстраивания адекватного взаимодействия с реальностью. Ведь решая точечные запросы, психолог все еще не предоставляет доступ к «вооруженному до зубов» проживанию динамически меняющегося контекста жизни. К тому же часто усугубляет ситуацию индивида окружение, являющееся единственным примером проживания. Как часто обозначает эту идею Владимир Васильевич Козлов: «Страдать необязательно!», но как редко вокруг большинства людей есть примеры без страданий – чаще всего мы наблюдаем ситуации транслирования обсуждения проблем, что укрепляется СМИ и транслируемым содержанием новостей и ТВ/радио контентом. Перенимая доступные для подражания модели поведения, даже при работе с психологами, контекст без осознания оказываемого влияния будет всегда противоборствующей силой. По результатам исследования автор приводит основной вывод – что переживание индивидом адекватного взаимодействия с реальностью может произойти посредством различных методов, то есть ключевым фактором является готовность и желание индивида, в то же время усиливает динамику положительный контекст, что при осознании может также стать доступным для каждого инструментом, до тех пор, пока объектная ориентация восприятия будет превалирующей.

Как мы можем отметить по результатам исследования, не важно посредством какого метода индивид сможет пережить трансформацию, смысл которой остановка энергетического обслуживания ложных конструктов, что приведет к сокращению искажения ткани реальности. При этом в индивидуальной работе на первый взгляд должен учитываться ресурсный потенциал индивида, его готовность проходить энергетические рубежи, но на практике учить этот фактор лишь потакает ложной объектной ориентации восприятия индивида, т. к. на способность проходить энергетические

скачки влияет в большей степени состояние психолога, для психологов высокого уровня не составляет труда проводить индивидов по рубежам с большими разрывами. Из наблюдений автора обоюдная гибкость играет более существенную роль, чем ресурсоемкость каждого. И способность психолога создавать положительный контекст для расширения восприятия индивида не только во время сессии, но и для большинства жизненных ситуаций. В исследовании проблема ресурсоемкости обозначалась самими участниками исследования, которые откладывали поход к психологам объясняя пролонгацию временного лага или отсутствием ресурса, или отсутствием сформированного запроса, что привело автора к выводу, что обозначение «ресурсность» укрепляет объектную ориентацию, как и «потребность сформировать запрос» - т. к. запрос у большинства живущих людей всегда идентичен, по сути, и звучит как «жить счастливо». Преодолеть фокус на ресурсоемкости позволяло изменение гибкости восприятия, которые происходило естественным образом за счет формирования положительного контекста посредством группового поля. За счет перефокуса на положительный контекст поля группы, понятие ресурсности прекращало подпитываться вниманием и растворялось, сокращая дистанцию индивида к переживанию расширенного состояния сознания. Суммируя вышесказанное имеется три направления работы с индивидом:

- работа с прошлым, для выведения ресурса из замкнутых контуров, обслуживающих нефункциональные или ложные ментальные конструкты;
- образовательное формирование теоретического представления принципа работы инструментов с настоящим с целью минимизации создания новых ложных ментальных конструктов;
- и, наконец, формирование положительного примера взаимодействия с динамичным контекстом реальности.

Групповое поле для участников исследования служит положительным контекстом, что позволяет им транспонировать опыт положительного взаимодействия в полотно их реальностей. Кроме контекстуально поддерживающей функции, также, поле является пространством, подтверждающим успехи динамики других участников, что подбадривает отстающих или сомневающихся, и исключает необходимость подробного объяснения некоторых переживаемых участниками категорий, как, например, страх переживания неизвестного опыта и пр.

Объяснение способа интеграции работы с вниманием через перефокус внимания с нефункциональных конструктов при взаимодействии с жизнью становится поддерживающим фактором только для участников с высоким уровнем самосознания, как показали финальные интервью – при готовности идти в расширяющее привычные границы воспринимаемого взаимодействие с психологами разных направлений, без сверх ожиданий участники получали возможность обрести главный результат – прикоснуться к прямому взаимодействию с жизнью. В отличие от участников, которые относились к

сессиям как к способу решения проблем, т. к. бинарные сценарии вторых настолько непластичны, что для преодоления требуется усиленная теория с фокусом на доступные для их восприятия еще более упрощенные схемы объяснения. Положительных аспектов объяснения необходимости повседневной гигиены фокуса восприятия несколько:

- индивид перестает бояться быть заложником с бесконечно создаваемыми проблемами;
- осознает за счет чего обретается целостность и психическая устойчивость;
- осознает принцип сокращения искажения полотна реальности, что практически мгновенно отражается на состоянии сопричастных и становится усиливающим фактором автономности и растущего кратно довольства жизнью индивида.

В завершение также имеет смысл отметить потрясающую красоту самореализуемого полотна жизни, при создании и поддержании пространства группы с rapidly меняющейся степенью искажения полотна и участников по отдельности, и группы в целом – когда преодолевается критический порог доверия массы, инерция групповой динамики распространяется за пределы группы и тогда само исследование является лишь одним из способов полотна жизни экспансивно продолжать движение по заданному самой жизнью вектору.

СПИСОК

1. Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. М.: Ганга, 2018 – 528с.
2. Козлов В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. М.: Психотерапия, 2007 – 528с.
3. Линде Н. Д. Эмоционально-образная терапия (теория и практика). М. 2004 – 153с.
4. Морено Я. Л. Психодрама. М.: Эксмо-Пресс, 2001 – 528с.
5. Перлз Ф. С. Теория гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017 – 320 с.
6. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 390 с.

Ястребова Н.А.

ДИАГНОСТИКА И ТРАНСФОРМАЦИЯ СУБЛИЧНОСТЕЙ МЕТОДОМ НАПРАВЛЕННОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ С ПОСТРОЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ. АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА: «ЛОКОМОТИВ СУБЛИЧНОСТЕЙ»

Аннотация. В статье рассматривается специфика понятия «субличность» в разных психотерапевтических школах. Описывается методика «Локомотив

субличностью», которая позволяет психологу провести диагностику субличностей клиента с последующей трансформацией внутренних частей, а также построить интеллект-карту субличностей.

Ключевые слова: диагностика, внутренний мир, интегративные психотехнологии, личность, направленная визуализация, психосинтез, субличность

Summary. The article describes the specificity of the concept of «subpersonality» in different psychotherapeutic schools. The technique «Locomotive of subpersonalities» described, which allows the psychologist to diagnose the client's subpersonalities with the subsequent transformation of internal parts, as well as to build a mind-map of subpersonalities.

Keywords: diagnostics, inner world, integrative psychotechnology, personality, psychosynthesis, directed visualization, subpersonality

В условиях неопределённости и социально-экономических колебаний как никогда важны стремление к самоактуализации и формирование целостного состояния сознания индивида. Познание внутренних структур личности и поиск потенциала в бессознательном мире способствуют поиску скрытых возможностей психики, реализации внутреннего потенциала и обретению жизненных ресурсов для проживания кризисной ситуации.

Первое упоминание термина «субличность» в научном контексте принадлежит итальянскому психологу и психиатру, основателю школы психосинтеза Р. Ассаджиоли. Исследователь считает, что личность каждого человека содержит множество внутренних динамических подструктур, обладающих относительно независимым существованием [1].

Внутренние сущности, а именно комплексы и архетипы, описывает основоположник аналитической психологии К.Г. Юнг. В отличие от концепции Р. Ассаджиоли, Юнг заранее предполагает природу внутренних частей, возводя их происхождение к коллективному бессознательному.

Американский психолог и психиатр Э. Берн в концепции транзактного анализа описывает эго-состояния «родитель», «ребёнок», «взрослый». Исследователь считает, что транзакции, взаимодействия между людьми, происходят из различных эго-состояний [2].

Швейцарско-американский психотерапевт, доктор М. Руффлер, обозначает субличности как психодинамические энергетические структуры, которые, став достаточно сложными, стремятся к независимому существованию. Они обладают собственными характеристиками, стараются удовлетворить потребности и желания через личность. Изменение или трансформация одной субличности влияет на всю психику в целом. В психодинамической структуре субличностей заключена часть жизненной энергии человека, которая высвобождается при трансформации этих конструкторов [5].

Доктор Р. Шварц, основатель психотерапевтической модели внутренних семейных систем, изучает систему взаимодействия между субличностью, классифицируя части личности «внутренней семьи» на «изгнанников», «менеджеров» и «пожарных». Исследователь описывает конфликты, борьбу за лидерство, образование коалиций и другие процессы, происходящие во «внутренней семье», проводя аналогию с процессами, происходящими в обычной семье [7].

Доктор Х. Стоун и доктор С. Винкельман описывают метод «Диалога голосов», трансформационный инструмент работы с субличностью в психотерапии [6].

М. В. Крекова, исследовавшая субличности 70 человек, выделила 8 классов субличностей: «любящее Я», «гедонистическое Я», «деятельностное Я», «уединённое Я», «осознающее Я», «духовное Я», «перспективное Я» и «контролирующее Я», а также выявила взаимосвязь между степенью самоактуализации и структурой личности человека [4].

Таким образом на протяжении последнего столетия тема частей личности описывается в различных психотерапевтических подходах. Исследователи используют разную терминологию, называя внутренние части «субличностью», «архетипами», «комплексами», «эго-состояниями», «голосами» или «я», описывают разную степень кристаллизации и автономии внутренних частей, изучают взаимосвязи между ними, а также роль субличностей во взаимодействии с внешней средой.

В психосинтезе на первом этапе психотерапевтической работы важная роль отводится процессу разотождествления с субличностью, в процессе которого осуществляется их осознание, анализ и принятие. Однако конечной целью психотерапии является синтез или интеграция внутренних частей вокруг объединяющего центра.

Одна из техник, разработанных Р. Ассаджиоли, заключается в том, чтобы визуализировать субличность и начать с ней внутренний диалог [5].

М. Руффлер описывает 5 стадий трансформации субличностей: осознание и распознавание, принятие, координация и трансформация, интеграция, синтез. Обязательным условием является умение работать с «наблюдателем» и осознавать собственный центр [5].

В.В. Козлов разрабатывает и описывает алгоритм использования метода направленной визуализации, который включает в себя расслабление, построение образного пространства, а также анализ и трансформацию дезадаптивных жизненных стратегий. В результате достигается активизация внутренних ресурсов человека [3].

Описание методики «Локомотив субличностей»

Цели:

Самопознание и самопринятие, выявление неудовлетворённых потребностей и уровня фрустрации, снижение внутренних конфликтов, высвобождение интрапсихических ресурсов, интеграция личности.

Противопоказания:

Психические расстройства, пограничные психические состояния, органические повреждения ЦНС.

Инструкция:

Методика выполняется психологом на очной или дистанционной сессии с использованием технологий видеосвязи (zoom, skype). Клиенту рекомендуется принять удобное положение, ограничить воздействие внешней среды (поставить телефон на беззвучный режим, в случае дистанционной работы попросить членов семьи и других лиц, находящихся поблизости, не беспокоить клиента на протяжении сессии) и закрыть глаза.

Методика проводится на протяжении 3 сессий.

Рекомендуемая продолжительность сессии: 1,5 часа

Методике предшествует как минимум одна первичная консультация с клиентом, одна из задач которой создание раппорта, доверительных отношений между клиентом и психологом.

Перед началом сессии необходимо подготовить бланк диагностики субличностей (таблица 1).

Таблица 1. Бланк диагностики субличностей

Имя субличности	Качества	Потребности	Уровень удовлетворения потребности, от 0 до 10	Список благодарности

Сессия 1 «Диагностика и трансформация субличностей. Часть 1»

1. «Парасимпатическое дыхание»

Инструкция психолога, которую он произносит неторопливо, спокойным голосом:

- Примите удобное положение, расслабьтесь, закройте глаза. Для расслабления и настройки на работу мы вместе сделаем несколько циклов дыхания: обычный вдох и медленный выдох, далее обычный вдох и ещё более медленный выдох, обычный вдох и максимально медленный выдох.

Клиент и психолог совместно делают 5 циклов парасимпатического дыхания (дыхания, активизирующего парасимпатическую нервную систему).

2. Описание локации

Инструкция психолога:

- Представьте пассажирскую платформу железнодорожного вокзала. Вы стоите на перроне и ждёте прибытия поезда. Совсем скоро вы познакомитесь с вашими субличностями, так как они едут в этом поезде. Оглянитесь вокруг. Опишите образы, которые вы видите.

После каждого вопроса и просьбы описать образ, психолог делает паузу и слушает ответ клиента.

Инструкция психолога:

- Опишите перрон. Какая погода? Фиксируйтесь на деталях. Что вы видите? Есть ли что-то, привлекающее взгляд? Какой это перрон – современный, старинный или какой-то иной? Вы можете видеть любые образы и все они нормальны. Кто вас окружает? Какая на вас одежда? Опишите аксессуары, обувь. Какого они цвета? Как вы себя чувствуете?

3. Работа с сопротивлением

Необязательный этап. Проводится, если клиент не видит образов.

3.1. Нормализация

Инструкция психолога:

- Вы не видите образов и это нормально. Такое часто встречается. Мы сделаем специальное упражнение, которое позволит визуализировать образы.

Нормализация позволяет снизить тревожность клиента.

3.2. «Парасимпатическое дыхание»

Клиент и психолог повторяют 5 циклов парасимпатического дыхания.

3.3. Техника «Простынь»

Инструкция психолога:

- Представьте, что место, которое вы не видите, накрыто простынёй. Опишите простынь. Какого она цвета? Какая она на ощупь? Простынь закрывает образ, который вы не видите. Попробуйте снять простынь. Что под ней?

3.4. Выяснение причин

Возможно, с железнодорожным вокзалом у клиента связаны травматические воспоминания. Обсудите этот опыт. Возможна смена локации на автобусный терминал. По нашему опыту визуализация аэропорта менее эффективна из-за повышенной тревожности, связанной с авиаперелётами. Мы рекомендуем выбирать локацию, в которой клиент чувствует себя спокойно и безопасно.

Также причиной сопротивления психики может быть отсутствие раппорта между клиентом и психологом либо индивидуальные особенности психики клиента.

4. Прибытие субличностей

Инструкция психолога:

- Поезд приближается. Какие звуки вы слышите? Поезд приближается и снижает скорость. Опишите его. Какого он цвета? Какого размера? Опишите детали. Что привлекает ваш взгляд? Вагон, в котором прибывают ваши субличности, останавливается напротив вас.

5. Знакомство с субличностями

Инструкция психолога:

- Из дверей вагона выходят ваши субличности. Кто или что это? Опишите образы, которые видите. Что они делают? Как взаимодействуют между собой?

Психолог фиксирует в бланк диагностики названные клиентом субличности, чтобы вернуться к их детальному анализу позже.

6. Диагностика и трансформация субличности

Этот этап проводится с каждой субличностью, которую визуализирует клиент.

6.1 . Описание субличности

Инструкция психолога:

- Выберите субличность, с которой хотите взаимодействовать следующей. Кто или что это? Подойдите к ней. Что она сейчас делает? Опишите её. Какой у неё возраст? Цвет волос? Цвет глаз? Какая на ней одежда, аксессуары? Какого они цвета? Из какого они материала? Есть в ней что-то необычное? Как её могут звать?

Психолог фиксирует в бланк диагностики описание субличности. После того как клиент идентифицировал субличность, присвоив ей имя, психолог называет субличность этим именем.

6.2. Взаимодействие с субличностью

Инструкция психолога:

- Что вы чувствуете, находясь рядом с «Имя субличности»? Что она чувствует? Вы хотите взаимодействовать с ней? Как? Сделайте это. Изменилось ли что-то после вашего взаимодействия?

6.3. Диагностика качеств субличности

Инструкция психолога:

- Какими качествами обладает «Имя субличности»? Какая она?

Психолог фиксирует в бланк диагностики названные клиентом качества.

6.4. Диагностика потребностей

Инструкция психолога:

- Что хочет «Имя субличности»? Что для неё важно? Какие у неё неудовлетворённые потребности, без которых ей сложно существовать?

Психолог фиксирует в бланк диагностики названные клиентом потребности.

6.5. Оценка уровня удовлетворения потребности

Психолог перечисляет названные потребности и спрашивает, насколько по шкале от 0 до 10 удовлетворена потребность субличности. Результаты фиксирует в бланке диагностики субличностей.

6.6. Составление списка благодарностей субличности

Инструкция психолога:

- Что ты для меня делаешь? От чего ты меня защищаешь? В чём ты мне помогаешь?

Психолог фиксирует в бланк диагностики названные клиентом слова и фразы.

6.7 Выявление взаимосвязей между субличностями

В случае если психолог предполагает, что потребности одной субличности может удовлетворить другая субличность, обладающая соответствующими качествами, психолог задаёт клиенту вопрос, могут ли эти субличности помочь друг другу в удовлетворении потребностей.

Приведём пример из практики:

«Вы сказали, что Малышка Кики нуждается в заботе и ласке. Также вы сказали, что Мама Роза обладает любящим сердцем, для неё важно помогать окружающим. Может ли она дать заботу Малышке Кики? Разрешите ей сделать это».

7. Диалог с субличностью

На этом этапе психолог работает с принятием субличности и интеграцией внутренних частей.

Инструкция психолога:

- Я буду говорить фразы, а вы повторяйте их внутри себя, обращаясь к «Имя субличности». После того как вы проговорили фразу, кивните, и я продолжу.

Далее психолог использует те формулировки, которые называл клиент на этапе диагностики:

- «Имя субличности». Я буду очень стараться, чтобы...

Психолог называет неудовлетворённые потребности клиента и проговаривает от лица клиента готовность удовлетворять потребности субличности.

Приведем пример из практики:

«Дорогой Дед Антон. Я осознаю твою потребность в общении. Я принимаю твоё желание делиться знаниями. Я сделаю всё от меня зависящее, чтобы окружить тебя людьми, с которыми ты можешь делиться мудростью».

Далее психолог продолжает:

- «Имя субличности». Спасибо тебе за...

Психолог проговаривает список благодарностей и сильные качества субличности.

Приведём пример из практики:

«Дорогой Дед Антон. Спасибо, что тебе за мою мудрость. Благодарю тебя за мой внутренний стержень. Я искренне благодарна тебе за организаторские способности и умение управлять. Спасибо тебе за мою способность планировать. Я благодарна тебе за мою справедливость и честность, за способность вдохновлять людей».

Следующая инструкция психолога:

- Спасибо тебе за то, что ты у меня есть. Я тебя принимаю и люблю.

Психолог делает паузу, клиенту требуется некоторое время для проживания чувств и эмоций, связанных с самопринятием.

8. Взаимодействие с субличностью

Психолог повторяет инструкции из п. 6.2., добавляя в конце:

- Вы можете взаимодействовать столько, сколько потребуется. Кивните, когда закончите.

Приведём случай из практики:

«Вы можете держать Деда Антона за руки, смотреть ему в глаза, обнимать его за шею столько, сколько считаете нужным. Кивните, когда закончите».

После того как клиент кивнёт, работа продолжается со следующей субличностью начиная с п. 6.1.

9. Окончание первой сессии

Инструкция психолога:

- Пожалуйста, скажите сублиčnostям: «Мне было приятно познакомиться с вами. Спасибо за то, что вы делаете. Скоро мы продолжим общение. Пожалуйста, вернитесь в вагон». Наблюдайте за тем, как сублиčnosti возвращаются в поезд. Попросите их уехать. Поезд трогается с места и уезжает.

В случае если часть сублинностей не возвращаются в вагон, клиент может задать им вопросы: «Что вам мешает вернуться в поезд?», «Что мне сделать для того, чтобы вы вернулись в поезд?». После этого клиенту следует повторить просьбу вернуться в поезд повторно, спокойно и уверенно.

Следующая инструкция психолога:

- Как вы себя чувствуете? Изменилась ли погода? Как выглядит вокзал? Опишите, что на вас одето. Что вас окружает?

Как правило, клиенты отмечают положительные изменения: пасмурная погода может смениться на солнечную, одежда меняется на более лёгкую (например, на смену джинсам и свитеру приходит воздушное платье), настроение становится более радостным, клиенты отмечают состояние внутреннего спокойствия и уверенности.

Далее психолог с клиентом делают 5 циклов «Парасимпатического дыхания» и психолог произносит:

- Наша работа с субличностью на сегодня закончена. Вы можете открыть глаза.

В конце сессии клиент с психологом обсуждают визуализацию и планируют вторую сессию.

Сессия 2. «Диагностика и трансформация сублинностей. Часть 2. Работа с тёмными частями личности»

Вторая сессия практически дублирует первую. Задача продиагностировать и трансформировать те сублиčnosti, с которыми не был визуализирован внутренний диалог в рамках первой сессии.

После того как клиент познакомился со всеми субличностью на перроне, психолог предлагает зайти в вагон.

Именно здесь по нашему опыту клиент может обнаружить отвергаемые и подавляемые части личности.

Сессия 3 «Построение интеллект-карты субличностей»

На заключительной сессии психолог и клиент составляют интеллект-карту субличностей.

Мы используем в работе сервис «Coogole.it», обладающий необходимым функционалом и возможностью установки приложения на смартфон клиента. Психолог может выбрать любой удобный сервис создания интеллект-карт с аналогичным функционалом.

Создание интеллект-карты субличностей включает следующие этапы:

1. В центральный блок интеллект-карты психолог размещает «Я».
 2. Психолог уточняет, какой цвет у клиента ассоциируется с «Я».
 3. Психолог меняет цвет центрального блока на выбранный клиентом цвет.
 4. Психолог спрашивает, с какой субличности хотел бы начать клиент, перечисляя субличности клиента, отражённые в бланке диагностики субличностей.
 5. Клиент выбирает субличность.
 6. Психолог предлагает выбрать цвет блоков-ответвлений выбранной субличности.
 7. Клиент выбирает цвет блоков.
 8. Психолог размещает имя субличности в блок-ответвление.
 9. Вбивая в поисковую систему различные запросы, которые ассоциируются у клиента с субличностью, клиент и психолог находят изображение, которое клиент считает наиболее схожим с образом субличности.
 10. Психолог размещает изображение в блок-ответвление.
 11. В интеллект-карту заносятся данные из бланка диагностики субличностей. Клиент формулирует списки «Качества», «Потребности», «Список благодарностей», каждый из которых размещается в отдельном блоке-ответвлении от блока с именем и изображением субличности.
- На схеме 1 представлен образец интеллект-карты субличностей.

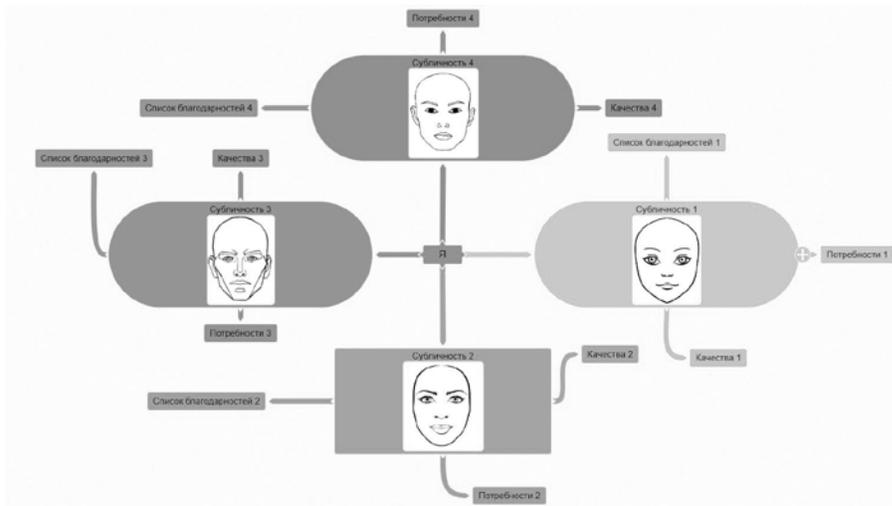


Схема 1. Образец интеллектуальной карты субличностей

На схеме 2 представлен фрагмент интеллектуальной карты субличностей.

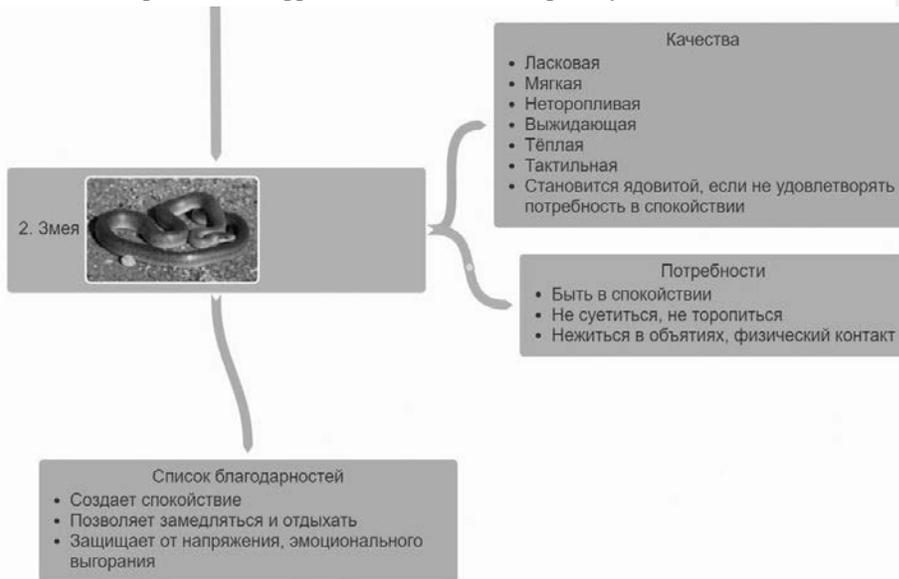


Схема 2. Фрагмент интеллектуальной карты, субличность «Змея».

В конце сессии психолог предлагает клиенту установить приложение с картой субличностей на смартфон. Клиент и психолог обсуждают полученные результаты.

Выводы. В данной работе нами сделан теоретический анализ подхода к теме субличностей в различных психотерапевтических школах. Мы описали разработанную нами методику диагностики и трансформации субличностей «Локомотив субличностей», которая может быть использована психологом в целях высвобождения внутренних ресурсов психики, уменьшения внутреннего конфликта и интеграции внутренних частей личности клиента.

Литература

1. Ассаджиоли Р. Типология психосинтеза. Семь основных типов личности. Духовное развитие и нервные расстройства. – М: Мир Урании, 2008. – 160 с.
2. Берн Э. Транзактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психотерапия. – М.: Академический Проект, 2006. – 320 с.
3. Козлов, В.В. Направленные визуализации: теория и метод / В.В. Козлов, И.А. Донченко. – Запорожье: Кругозор, 2015. – 253 с.
4. Крекова, М.А. Опыт исследования субличностей у людей с разной степенью самоактуализации // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2011. С. 224–232. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-issledovaniya-sublichnostey-u-lyudey-s-raznoy-stepenyu-samoaktualizatsii>
5. Руффлер М. Игры внутри нас. Психодинамические структуры личности. – М: Изд-во Института Психотерапии, 1998. – 208 с
6. Стоун Х., Уинкельман С. Принимая собственные «я»: Руководство по Диалогу голосов. – М.: Изд-во Эксмо; СПб.: Домино, 2003. – 304 с.
7. Шварц Р. Системная семейная терапия субличностей. – М: Научный мир, 2011. – 336 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Абдрашитова Т.А., доктор психологических наук, профессор ЕАГИ г. Нур-Султан

Алексеева О.В. психолог, сотрудник коррекционного центра «Семейная Студия Раданец», г. Нижний Тагил, Россия

Акажанова А.Т., доктор психологических наук, профессор, Казахский национальный университет им. Абая, Алматы, Казахстан

Власов Н. А., кандидат психологических наук, медицинский психолог психиатрической клинической больницы им. П.Б. Ганнушкина, г. Москва, Россия

Гартвик Е. В., кандидат психологических наук, Управление судебного департамента в г. Санкт-Петербурге, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Зарубина Л.А., магистр педагогики, преподаватель Иркутского техникума индустрии питания, Иркутск, Россия

Киселева А.А., преподаватель, Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Иркутской области «Институт развития образования Иркутской области»

Киселева Т.Г., кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», декан дефектологического факультета, г. Ярославль, Россия

Кисляков П.А., доктор психологических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, г.Шуя, Россия

Клюева Н.В., доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой консультативной психологии, Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, действительный член Международной академии психологических наук, Ярославль, Россия

Козлов В.В., президент Международной Академии Психологических Наук, доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, действительный член МАПН, Ярославль, Россия

Козлова Н.В., психолог, директор психологического коррекционного центра «Семейная Студия Раданец», г. Нижний Тагил, Россия

Колобова Н.О., кандидат психологических наук, преподаватель ИПКП, Екатеринбург, Россия

Комарова И. Ю., соискатель ученой степени кандидата психологических наук, Институт психологии творчества, г. Москва, Россия

Корнеенков С.С., кандидат психологических наук, доцент

Коровина В.В., соискатель ученой степени кандидата психологических наук, Институт психологии творчества, г. Москва, Россия

Кузнецова Е.С., кандидат психологических наук, педагог высшей квалификационной категории МБУ ДО ДТДМ «Истоки», г. Москва, Россия

Куницына В.Н., доктор психологических наук, профессор Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), действительный член МАПН, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Курочкина Н.В., психолог-кризисолог, арт-терапевт, г.Тюмень, Россия

Лазарева Л. И., генеральный директор, Руководитель тьюторской службы, Академия возможностей «LADЬЯ», г. Москва, Россия

Ланцова С.В., аспирант, Ивановский государственный университет, Иваново, Россия

Лопатина Н.В., преподаватель, Ивановский государственный университет, кафедра непрерывного психолого-педагогического образования, Иваново, Россия

Меркульев М.Ю., директор по учебному процессу Школы Открытого диалога, ведущий эксперт рабочей группы EduNet НТИ, г. Иркутск, Россия

Меркульева Т.А., кандидат психологических наук, руководитель проекта «Антивыгорание лидера», г. Иркутск, Россия

Морозюк С.Н., доктор психологических наук, профессор кафедры психологии образования Московского педагогического государственного университета, г. Москва, Россия

Морозюк Ю.В., доктор психологических наук, профессор кафедры психологии образования Московского педагогического государственного университета, г. Москва, Россия

Наркевич А.В., психолог-консультант, Начальник научно-исследовательского отдела НИЦ «ЦНИИ ВВС (Минобороны России)», г. Люберцы, Россия

Панфилова Ю.М., выпускница аспирантуры Института психологии Российской академии наук, лаборатория социальной и экономической психологии, г. Москва, Россия

Пермина С. В., доктор психологических наук, профессор, руководитель регионального представительства МАПН, г. Челябинск, Россия

Решетко С. А., соискатель лаборатории социальной и экономической психологии ИП РАН, Москва, Россия

Саковская О.Н., старший преподаватель кафедры организационной психологии. Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова. Факультет психологии, Ярославль, Россия.

Сальцына А.М., психолог, г. Каменск – Уральский, Россия

Сандалова А.В. психолог, специалист по нейрографике, Киров, Россия

Санина М.В., аспирантка факультета психологии ГГУ им. Ф. Скорины, Гомель, Белоруссия

Серова О. А., педагог-психолог первой квалификационной категории ЯФ ПГУПС; соискатель ученой степени к. пс. наук в ЯрГУ им. П.Г. Демидова, Ярославль, Россия.

Силанов О.А., онтопсихолог, консультант по психологии управления и бизнеса, Москва, Россия

Симонов П.А. соискатель ученой степени кандидата психологических наук, Институт психологии творчества, г. Москва, Россия

Смирнова И.Д., кризисный и телесно-ориентированный психолог, директор Центра психологического и телесно-энергетического восстановления, Москва, Россия

Старовойтова Е.С., магистрант Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой, г. Мурино, Россия

Сорокина Е.Н., доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, член-корреспондент МАПН, автор проекта "Интуитивное Материнство", Нижний Новгород, Россия

Соловьева Е.В., студент-бакалавр ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова», г. Ярославль, Российская Федерация

Теляковская К.Л., к.пс.н., член-корреспондент МАПН, управляющий Партнёр РА "Баркстел", Москва, Россия

Трифорова С.А., кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова, г. Ярославль, Российская Федерация

Турчин А. С., профессор кафедры общей и прикладной психологии Санкт-Петербургского военного ордена Жукова институт войск национальной гвардии, доктор психологических наук, профессор, действительный член МАПН, Санкт-Петербург, Россия.

Юмкина Е.А., кандидат психологических наук, старший преподаватель Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Шадиарова Г.Б., педагог-психолог БОУ «Средняя общеобразовательная школа №130», г.Омск, Россия

Шаменков Д.А., основатель Школы Открытого диалога, директор НОЦ «Информационные и социальные технологии в медицине» Сеченовского университета, г. Москва, Россия

Шмелева Е.А., доктор психологических наук, доцент, Ивановский государственный университет, Иваново, Россия

Щербаков С.О., соискатель кафедры общей и прикладной психологии Санкт-Петербургского военного ордена Жукова институт войск национальной гвардии, г. Санкт-Петербург, Россия

Якимчук Д. Ю., аспирантка кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П. Г. Демидова, менеджер SberTech, Москва, Россия

Ястребова Н.А., психолог, Президент благотворительного фонда «Подари ЗАВТРА!», Ижевск, Россия