

**ЯРОСЛАВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

**ЛАБОРАТОРИЯ КОГНИТИВНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
ИНСТИТУТА СИСТЕМНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК**

**МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
НАУК**

МЕТОДОЛОГИЯ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Выпуск 16

**Под редакцией Козлова В.В., Карпова А.В.,
Мазилова В.А., Петренко В.Ф.**

Москва, Ярославль, 2022

ББК 88.4 + 53.57

УДК 159.99

Методология современной психологии. Вып. 16 /Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2022 – 450 с.

Сборник статей, посвящённый 30-летию Международной Академии Психологических наук, представляет обзор теоретических работ по методологии психологии.

Сборник адресован психологам, студентам, аспирантам, преподавателям факультетов психологии вузов, специалистам в области психологической работы с населением.

ISSN 1234-1234

© Козлов В.В. 2022

Оглавление

Алимова Е. Г., Сафаев Н.С.....	7
ОБ АСПЕКТАХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С САМООЦЕНКОЙ ЛИЧНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	7
Берберян А.С.	14
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС РАЗВИТИЯ В КОНТЕКСТЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПАРАДИГМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	14
Берберян А.С., Погосян Л. Г.	21
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ВОСПРИЯТИЯ И МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	21
Бикетова Л.А.	29
ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ПОДХОДА, ОСНОВАННОГО НА МОДЕЛИ СИТУАЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ В НАРКОЛОГИЧЕСКИХ КЛИНИКАХ РК. ЛЕЧЕНИЕ, ОСНОВАННОЕ НА ПОДКРЕПЛЯЮЩИХ СТИМУЛАХ.....	29
Вагнер Е.Н.	36
СТИХОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ	36
Вайсман С.Е.....	45
ПОДХОД В ТЕОРИИ ПСИХОСАНИТАС В РАБОТЕ С ПЕРСОНАЛОМ В ИТ-КОМПАНИЯХ	45
Власов Н.А.....	55
КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ ОСНОВАТЕЛЯ И РАЗВИТИЕ МЕТОДА ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИИ И ПЕРЕРАБОТКИ ДВИЖЕНИЯМИ ГЛАЗ (ДПДГ)	55
Данилов А.В.	60
КОНЦЕПЦИЯ ЛИЧНОСТИ КАК ЕДИНОЙ БИО-ПСИХО-СОЦИАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	60
Дорожкина Т.В.	70
ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ	70
Едакина Т.В.	77
ОБЗОР МОДЕЛЕЙ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ	77
Зайцева Е.В., Скотникова И.Г.....	88
ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ.....	88
Зобков В.А.	94
ОТНОШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА К СЕБЕ КАК МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....	94
Карпов А. А.	100
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-НАПРАВЛЕННОГО НАПРАВЛЕНИЯ В ПСИХОЛОГИИ ТРУДА.....	100
Карпов А.В.....	111
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	111
Карпов А.М., Герасимова В.В.....	128
АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИИ, ПОСТАВЛЕННЫЕ ГЕНЕРАЛЬНЫМ СЕКРЕТАРЕМ ООН	128

Кашапов М.М.	135
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНОГО КОМПОНЕНТА РЕСУРСНОСТИ МЫШЛЕНИЯ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ САМООТНОШЕНИЯ	135
Кириллова А.И.	148
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ МЕТОДА «ПАРАДИГМАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ» (ТЕОРИЯ МЕТАМОДЕРН) В КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ И АСПЕКТА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.....	148
Козлов В.В.	158
ЧАСТНАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ: ПРИНЦИП ПОЗИТИВНОСТИ	158
Комарова И. Ю.	164
ЧЕТЫРЕ ЭТАПА ПОСТРОЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ.....	164
Корнеев С.С.	174
ИСТИННАЯ И ЛОЖНАЯ ЦЕЛЬ, СМЫСЛ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	174
Корнеев С.С., Симоненко Ю.С.	181
ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ КИТАЙСКОГО УШУ, ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА	181
Лазарева Л.И.	190
ИНТЕГРАТИВНОСТЬ ФЕНОМЕНА СЧАСТЬЯ И УСЛОВИЯ ОБУСТРОЙСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ СТАНОВЛЕНИЯ «ЧЕЛОВЕКА СЧАСТЛИВОГО»	190
Лазарева Н.П.	198
«МЕДИАЦИЯ КАК АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ СПОРОВ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ».....	198
Литовченко И.В.	207
КОМПЛЕКСНЫЙ И ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОДЫ В АРТ-ТЕРАПИИ	207
Мазилев В.А.	214
ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА	214
Морогин В.Г., Мешкова С.В.	227
АНТРОПО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПСИХИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ.....	227
Назаров В.И., Пантюшина С.В.	239
СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ СОЦИАЛЬНОЙ ПЕРЦЕПЦИИ В УПРАВЛЕНИИ И МЕТАСИСТЕМНОГО УРОВНЯ: РЕАЛЬНОСТЬ ИЛИ ГИПОТЕЗА?	239
Наркевич А.В.	246
ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ, ВИДЫ И СТАДИИ МЕДИТАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	246
Наркевич В.В.	251
ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ ИГРЫ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ	251
Ободкова Е.А.	258
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОСТЬ В ИЗУЧЕНИИ ПСИХОЛОГИИ СОЦИАЛЬНО- ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА.....	258
Пермина С.В., Курбатова Н.О.	262

КРИЗИСНЫЕ ЯВЛЕНИЯ В СЕМЬЕ В ПОНЯТИЯХ ГРУППОВОЙ ДИНАМИКИ. ДИАГНОСТИКА СТРАТЕГИЙ ИМПУНИТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	262
Поваренков Ю.П., Фадеева Е.С.	271
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КАРЬЕРНОГО ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ИНТЕРНАЛЬНОСТИ ЭКСТЕРНАЛЬНОСТИ.....	271
Полужтков Д. А.	281
ПРИНЦИПЫ «ФРАКТАЛЬНОСТИ» И «ГОЛОГРАФИЧНОСТИ» В ТЕОРИИ И ПРАКТИЧЕСКОМ ПРИМЕНЕНИИ ТЕСТА МЕТАМОДЕРН	281
Родь В.В.	292
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ БЛИЗОСТИ МЕЖДУ СУПРУГАМИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ БРАКОМ	292
Российский О. Ю.....	300
ПОТЕНЦИАЛ ГОЛОСА В ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ	300
Рожкин А.В.....	311
ПРОЕКТИВНЫЙ РИСУНОК В ИНТЕГРАТИВНОЙ АРТТЕРАПИИ	311
Розанов И.А., Иванов А.В., Рюмин О.О., Карапетян А.С., Диас Рей Н., Шишенина К.С., Рак М.А., Корнилова М.А., Вайнштейн М.М.....	320
ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ: МЕТОДОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНТЕНТА	320
Розанов И.А., Иванов А.В., Рюмин О.О., Бубеев Ю.А.....	329
ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ В ЭКСПЕРИМЕНТАХ С МОДЕЛИРОВАНИЕМ СТРЕССОРОВ КОСМИЧЕСКОГО ПОЛЕТА	329
Сандалова А. В.	340
ТЕЛО ИЛИ ТЕЛЕСНОСТЬ: ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕДМЕТОМ РАБОТЫ В ТЕЛЕСНО- ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ.	340
Санина М.В.....	348
ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СИСТЕМ НЕПОСРЕДСТВЕННО ВОЗДЕЙСТВУЮЩИХ НА ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ЛИЦ БЕЗ ОПРЕДЕЛЕННОГО МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ	348
Симонов П.А.....	361
ПАРАДИГМАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КАК МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХОВ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ НА ЗАРЕ ЭПОХИ МЕТАМОДЕРНА.....	361
Слепко Ю.Н.	372
ОБЪЯСНЕНИЕ В ПСИХОЛОГИИ: ОТ РАЗНООБРАЗИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ К РАЗРАБОТКЕ УРОВНЕВОГО ПОДХОДА	372
Смирнова И.Д.	385
ДМД КАК ПСИХОТЕХНОЛОГИЯ И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.....	385
Степанов О.Г.	391
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ОРИГИНАЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ – ИНТЕГРАТИВНАЯ ПЕРИНАТОЛОГИЯ.....	391

Токарев Я.	399
ОНТОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ	399
Цымзина С.В.	410
МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ (ТНР).....	410
Чернышова А.А., Мармыш Т. А.	416
СОВРЕМЕННАЯ МЕДИТАЦИЯ КАК СПОСОБ РАСКРЫТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА.....	416
Шевеленкова Т.Д.	423
ЧТО ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ПОСТНЕКЛАССИЧЕСКОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ?	423
Шингаев С.М.	433
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НАУКЕ	433
Список авторов.....	444

ОБ АСПЕКТАХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С САМООЦЕНКОЙ ЛИЧНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. В статье проанализированы понятия самооценка личности, механизмы психологической защиты, рассмотрены и проанализированы подходы к данной проблеме. Установлено, что самооценка и защитные механизмы являются стержневыми личностными образованиями, выполняющими регуляторные функции, выступают необходимым внутренним условием организации личностью своего поведения, деятельности, отношений. Между самооценкой и применением защитных механизмов существует тесная взаимосвязь.

Abstract. The article analyzes the concepts of self-esteem of the individual, the mechanisms of psychological protection, considers and analyzes approaches to this problem. It has been established that self-esteem and protective mechanisms are the core personal formations that perform regulatory functions, are a necessary internal condition for the organization of a person's behavior, activities, relationships. There is a close relationship between self-assessment and the use of defense mechanisms.

Ключевые слова: самооценка, защитные механизмы, самоуважение, личность, подросток.

Keywords: self-esteem, defense mechanisms, self-esteem, personality, adolescent.

Введение. В Узбекистане особое внимание уделяется вопросам воспитания гармонично развитой, самостоятельно мыслящей, инициативной и энергичной молодежи, способной взять на себя ответственность за будущее нашей страны, задействовать свой потенциал во имя интересов народа, а также реализации ее интеллектуального и творческого потенциала [1].

В этом направлении следует отдельное внимание уделять эффективной работе с подростками, так как именно в этот сложный переходный период ребенок находится в ситуации постоянного приспособления к физическим и физиологическим изменениям, подросток как будто все время находится в состоянии стресса, а восстановление личностного равновесия следует считать ведущей характеристикой подросткового возраста. Подросток взаимодействует с внешним миром, в следствии чего происходит формирование самооценки и возможность проявить себя в стрессовых ситуациях.

Изученность проблемы. В последние годы все большее число авторов обращается к изучению феномена психологической защиты, как важного неосознаваемого механизма регуляции поведения и деятельности человека.

Разработкой проблемы психологической защиты у подростков занимались как отечественные, так и зарубежные психологи (Р.М. Грановская, Ф.В. Бассин, А.Фрэйд, А.Адлер, А.Б.Карпов и др.). Психологическая защита играет важную роль в процессе формирования личности и ее потребностей. Эти механизмы предохраняют осознание личностью отрицательных эмоциональных переживаний, способствуют сохранению психологического гомеостаза, разрешению внутриличностных конфликтов и протекают на бессознательном и подсознательном психологических уровнях. При подростковом кризисе ребенок постоянно находится в стрессовом состоянии. Из этого следует, что главной особенностью подросткового возраста является восстановление его личностного равновесия. В связи с этим растет потребность в изучении способов восстановления личностного равновесия в подростковом возрасте.

В подростковом возрасте ребенку очень важно сохранять самоуважение и соответствовать собственным идеалам, иначе подросток пребывает в постоянном конфликте с самим собой, что в последствие приводит к депрессии. Чтобы этого избежать подросток начинает использовать механизмы психологической защиты, которая предотвращает снижение самооценки.

Такое важнейшее свойство личности как самооценка, формируясь в подростковом возрасте, развивается в соответствии с внутренними свойствами личности и его сферой социализации, а так же имеет зависимость от оценок родителей, учителей, одноклассников и близких друзей. В этом возрасте самосознание концентрирует в себе изменения, которые происходят в развитии личности.

Многие исследователи отмечают постепенное увеличение адекватности самооценки в подростковом возрасте. Р.Бернс объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как детям свойственно завышать оценку собственных качеств [2].

На самооценку подростка, по мнению А.И.Кравченко, наиболее сильно влияют педагогическая оценка, родители подростка, социально-психологический статус в коллективе сверстников. Недооценка, как и переоценка своих сил и возможностей является далеко не безобидным для подростка. Привычка к определенному положению в классном коллективе – "слабо", "средне" или "сильного", задающего тон в учебе, – постепенно накладывает отпечаток на все стороны жизни ребенка. Все отношения детей также начинают складываться под влиянием этого, уже "узаконенного" деления класса по результатам учебной деятельности [3].

По мере взросления у подростка изменяются характер и особенности видения себя в обществе, восприятие общества, иерархии общественных связей, меняются мотивы и степень их адекватности общественным потребностям.

А.А.Реан считает, что на первой стадии подросткового периода, в 12 – 13 лет, наряду с общим принятием себя сохраняется и ситуативно-отрицательное отношение ребенка к себе, зависящее от оценок окружающих, прежде всего сверстников [4]. В то же время критическое отношение подростка к себе, переживание недовольства собой сопровождаются возрастанием потребности в самоуважении, общем положительном отношении к себе как личности. У ребёнка такого возраста складывается отношение к самому себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха-неуспеха, а приобретает стабильный характер. Самооценка в этом возрасте выражает отношение, в котором образ самого себя относится к идеальному Я.

На второй стадии этого возраста, в 14—15 лет, возникает «оперативная самооценка», определяющая отношение подростка к себе в настоящее время. Эта самооценка основывается на сопоставлении подростком своих личностных особенностей, форм поведения с определенными нормами, которые выступают для него как идеальные формы его личности.

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности.

Подростки с повышенной самооценкой отличаются агрессивностью, тревожностью, эгоцентризмом и отсутствием способности находить выход из конфликтных ситуаций.

Подростки с адекватной самооценкой более уверены в себе, активны, общительны, заинтересованы в различных видах деятельности. Они менее подвержены депрессиям. Подростки с такой самооценкой, как правило, имеют хорошую успеваемость в школе.

Подростки с низкой самооценкой отличаются тем, что более подвержены депрессивным тенденциям, состоянию подавленности, формированию вредных для здоровья привычек. Такие подростки не верят в свои силы и отстают в учебе. Обычно они очень зависимы от общественного мнения и стремятся быть незаметными, часто испытывают напряжение от общения с окружающими и позволяют другим принимать за них решения.

Очень часто самооценка является средством психологической защиты в подростковом возрасте. От уровня самооценки зависит, какие механизмы психологической защиты выбирают и применяют подростки.

Результаты исследований показали, что самооценка оказывает влияние на характер общения подростка, отношения с окружающими, успешность его деятельности, дальнейшее развитие его личности, нравственное удовлетворение. Оценка собственных возможностей и способностей регулирует уровень задач, которые личность ставит перед собой в жизни и к выполнению которых считает себя способной. Негативные влияния извне вызывает у подростка неадекватные реакции, которые нейтрализуют внутренний конфликт, протекая они на бессознательном уровне. Эти реакции выдаются произвольно и называются защитными механизмами

психики, первым исследователем которых стал З.Фрейд, определив защиту, как механизм, действующий в ситуации конфликта и направленный на снижение чувства тревоги, связанного с ним [5].

Известны исследования психоаналитиков и гуманистических психологов, в которых показаны проекции психологической защиты на поведение человека [6-7].

Такие поведенческие защитные реакции, как нетерпеливость, напряжение, деструктивность, апатия, фантазирование о желаемом или отвлекающие грезы, стереотипные формы поведения, регрессия, зафиксированные в момент фрустрации потребностей были описаны И. Хилгард [8].

В ряде исследований В.К. Мягер, Е.Т. Соколова, Р.М. Грановская отличали «нормальную, профилактическую, постоянно присутствующую в повседневной жизни» индивида защиту, от патологической, неадекватных форм адаптации [9-11].

Как видно, к проблеме самооценки и применения защитных механизмов не выработано единого подхода, и вопрос изучения психологических защит у подростков остаётся открытым.

Сегодня вопросы целевой ориентации школы не только на формирование личности, способной усваивать и применять определенные знания и умения, но и на гармонизацию межличностных взаимоотношений подростков, как одного из ведущих условий их адаптации к учебной деятельности, являются весьма актуальными, но малоизученными.

Экспериментальное исследование психологической защиты и ее особенностей у подростков проводилось в течение 2017 г.-2018г., среди учеников старших классов школы № 300 Сергелийского района и школы № 107 Учтепинского района г.Ташкента. Общее количество учащихся, участвующих в исследовании 92 ученика.

Целью исследования является изучение формирования самооценки в подростковом возрасте в современных условиях и определить главные факторы её формирования и разработать методы коррекции, направленные на создание положительного образа «Я», который послужил бы основой для саморегуляции поведения и деятельности подростка, актуализации его активности, лучшей реализации своих возможностей. Объектом исследования являются дети подросткового возраста – учащиеся 7,8,9 классов. В качестве предмета исследования изучены социально-психологические особенности защиты личности в подростковом возрасте. Отличительной чертой проведенного исследования является выявление закономерностей взаимосвязи самооценки подростка и применения им защитных механизмов для разработки коррекционных упражнений для повышения самооценки и гармонизации личности подростка.

Результаты. На основании экспериментальных данных, полученных при тестировании учеников старших классов школы № 300 Сергелийского района и школы № 107 Учтепинского района г.Ташкента, проведен анализ

уровня самооценки подростков и степени применения ими защитных механизмов. Полученные данные приведены в виде таблиц, где повторяющиеся результаты исключены и внесены единожды. Результаты анализа взаимосвязи уровня самооценки и применения защитных механизмов показал, что некоторые находятся в состоянии постоянного стресса, что может свидетельствовать о невротическом состоянии. Ниже (таблица 1) приведены данные, указывающие, что если самооценка у подростка низкая (Опросник на самооценку, в котором указывается, что ниже 42 баллов самооценка считается низкой) [12], то общая напряженность всех защит (ОНЗ) [12], превышающий 50-процентный рубеж, отражает реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты), превышает нормативный рубеж и показывает взаимосвязь самооценки с защитными механизмами. Так же следует отметить, что у современных подростков преобладает уровень самооценки выше среднего.

Таблица 1. Использование защитных механизмов у детей с заниженной самооценкой

№	Кол-во учеников	ОНЗ, % (n/92*100)	Балл самооценки
1	6	59	39
2	2	63	38
3	2	64	36
4	5	60	36
5	1	72	38
6	1	61	25
7	4	60	35
8	4	60	37
9	4	60	39
10	1	61	37
11	1	67	37

Можно сделать вывод, что в целом, в обычной ситуации подростки адаптированы, уверены в себе, не применяют каких-либо защитных механизмов (таблица 2). Здесь следует отметить, что у подростков со средней самооценкой уровень использования защитных механизмов варьирует, но лежит в пределах нормы (рисунок 1).

Таблица 2. Использование защитных механизмов у детей с нормальной самооценкой

№	Кол-во учеников	ОНЗ, % (n/92*100)	Балл самооценки
1	5	49	44
2	3	48	45
3	4	47	45
4	4	47	46
5	2	46	46
6	5	46	47
7	3	46	48
8	4	45	49
9	2	43	49
10	2	44	50
11	3	43	50
12	2	42	51
13	3	41	52
14	3	41	53
15	2	42	53
16	2	41	54
17	3	41	55
18	2	40	56
19	2	40	57
20	2	41	60
21	2	40	60
22	1	40	62

Обсуждение результатов и выводы. Исходя из исследования, можно прийти к заключению, что самооценка и защитные механизмы являются стержневыми личностными образованиями, выполняющими регуляторные функции, выступают необходимым внутренним условием организации личностью своего поведения, деятельности, отношений. Между самооценкой и применением защитных механизмов существует тесная взаимосвязь. Проведенное исследование, с одной стороны, подтвердило наличие связи между самооценкой подростка и использованием защитных механизмов, с другой стороны, подтвердило, что если социальная адаптация у подростков низкая, то срабатывают защитные механизмы.

В процессе научно-исследовательской работы путем аналитического исследования и экспериментального апробирования были разработаны:

1. Методика определения уровня самооценки детей подросткового возраста.

2. Психокоррекционные тренинги для подростков, которые направлены помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, научиться преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях, утверждать свои права и собственную ценность [13].

На основании анализа условий формирования самооценки в подростковом возрасте установлены основные влияющие факторы и степень их влияния.

Литература:

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 5 июля 2017 года № ПФ-5106 “О мерах по повышению эффективности государственной молодежной политики и поддержке деятельности союза молодежи Узбекистана”.

2. Бернс Р.Я. Я - концепция и Я - образы. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] /Р.Я. Бернс.- Самара. Изд. Дом «Бахрах», 2003. - с. 133-219.

3. Кравченко, А.И. Родителям о подростках (и подростком о родителях)/ А.И.Кравченко. - М. Питер 2002. –с.160-220.

4. Реан А.А., Бордовская Н.В. и др. Психология и педагогика. – СПб: Питер 2002. -432 с.

5. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. - М.: «Педагогика-Пресс», 1993. – 144 с.

6. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. - Мытищи: Изд-во «Талант», 1996. -141 с.

7. Каменская В.Г., Зверева С.В. Возрастные и гендерные особенности системы психологических защит. // Психологический журнал. 2005. том 26. - № 4. – с.77-88.

8. Hilgard E.R. 1977. Divided consciousness: multiple controls in human thought and action. New York, NY: Wiley. ISBN 978-0-471-39602-4

9. Мягер В.К. Актуальные вопросы теории и практики психогигиены и психопрофилактики. // Современные формы и методы организации психогигиенической и психопрофилактической работы. –Л.: “Медицина”, 1985. - С. 8-13.

10. Соколова Е.Т. Феномен психологической защиты. // Вопросы психологии. 2007. - № 4. – с. 66-80.

11. Грановская Р.М. Защита личности: психологические механизмы. / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: «Знание», 1998. – с. 41.

12. Алимова Е.Г. «Социально-Психологические особенности защитных механизмов личности в подростковом возрасте». Методическое пособие ТГПУ им.Низами 2018.-с.-35-58.

13. Бланковый вариант теста-опросника Life style index, разработанного группой авторов под руководством Р. Плутчика, нацеленного на анализ механизмов психологической защиты подростков.

14. Алимова Е.Г. «Социально-Психологические особенности защитных механизмов личности в подростковом возрасте». Методическое пособие ТГПУ им. Низами 2018.-с.-60-82.

15. 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. – EDN HYPPOJ.

Берберян А.С.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС РАЗВИТИЯ В КОНТЕКСТЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО- ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПАРАДИГМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается экзистенциально-гуманистический подход, определяющий ключевые ориентиры для ответов на актуальные для современной системы образования вопросы, связанные с гуманистическими инновациями в сфере образования, личностным развитием обучающихся, условиями достижения максимального гуманистического эффекта. В результате теоретического и эмпирического исследования было выявлено, что развитию экзистенциально-гуманистического подхода в образовании способствуют такие личностные качества субъектов учебной деятельности, как высокий уровень эмоционального интеллекта, готовность к личностно-центрированному взаимодействию, а также показатели экзистенциально-гуманистической направленности субъектов образовательной деятельности.

Ключевые слова: экзистенциально-гуманистическая парадигма, система высшего образования, эмоциональный интеллект, субъект образовательной деятельности, развитие духовной личности.

Berbery an A.S.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A PERSONAL RESOURCE OF DEVELOPMENT IN THE CONTEXT OF THE EXISTENTIAL AND HUMANIST PARADIGM OF HIGHER EDUCATION

Annotation. The article discusses an existential-humanistic approach that defines key guidelines for answering questions relevant to the modern education system related to humanistic innovations in the field of education, personal development of students, conditions for achieving the maximum humanistic

effect. As a result of theoretical and empirical research, it was revealed that the development of the existential-humanistic approach in education is facilitated by such personal qualities of the subjects of educational activity as a high level of emotional intelligence, readiness for person-centered interaction, as well as indicators of the existential-humanistic orientation of the subjects of educational activity.

Key words: existential-humanistic paradigm, higher education system, emotional intelligence, subject of educational activity, the development of the spiritual personality.

Экзистенциально-гуманистическая парадигма в системе высшего образования, лежащая в основе учебно-воспитательного процесса, направляет его участников на путь личностного развития. Данный подход предполагает индивидуальное отношение к каждому обучающемуся отдельно. Чем более гармоничным будет развитие личности в плане нравственности, духовности и культуры, тем более творческим будет его общее развитие. Чтобы достичь такого уровня развития, в образовательных учреждениях должна функционировать модель личности выпускника, в эту модель вкладываются общие качества, которые требуют постепенного развития в процессе обучения.

Образование может удовлетворять основным требованиям: личностным, индивидуальным или общественным, но только в случае, если оно в состоянии учитывать умения и навыки, уже сформировавшиеся у обучающегося и готово к последующему их развитию. В настоящее время к высшим учебным заведениям и системе образования предъявляются достаточно высокие требования. Использование интерактивных технологий преподавания требуют от субъектов образовательной деятельности профессионального роста, активности и мобильности его действий. Навык учета развития интеллектуальных, этических, нравственных и других качеств личности каждого обучающихся требует от преподавателя не только терпения и внимания, но и изменения подходов в вопросе организации учебной деятельности.

Экзистенциально-гуманистический подход к образованию предполагает организацию учебного процесса, которая направлена на развитие личности, на формирование у неё механизмов самовоспитания и самообучения через реализацию её базовых потребностей: в психологически комфортных межличностных отношениях, в процессе реализации её творческого потенциала, в сфере познания и превращения знаний в опыт [3, 4, 5].

В связи с этим нужно учитывать субъективные потребности личности и объективные условия, создаваемые в учебных учреждениях в процессе организации учебного процесса. К этим условиям нужно отнести как психологические особенности личности субъектов образовательной деятельности, так и кадровый потенциал образовательного учреждения.

Личность экзистенциальная, развивающаяся в гармонии с общечеловеческой культурой, содействует развитию общечеловеческих ценностей и духовности, усвоению обычаев и традиций своего народа. Формирование главных духовных и культурных ценностей в процессе развития личности начинается еще с рождения и продолжается на протяжении всей жизни. Важнейшим условием для формирования духовности в учебных учреждениях является подготовка и проведение общих или групповых мероприятий.

Экзистенциально-гуманистический стиль коммуникации участников учебного процесса виден в способности возложить на себя заботы других людей. Подобные способности требуют от человека такого уровня эмпатийной, внутренней готовности, при которой он в состоянии проявить искреннюю человечность, душевность, бескорыстие и альтруизм [7, 8]. В процессе этих проявлений личность планомерно развивается и самосовершенствуется. Педагог при этом не становится сторонним наблюдателем. Он должен быть максимально внимателен как в процессе планирования учебной деятельности, так и во время наблюдения и оценивания динамики изменений, которые происходят с учащимся. Только в этом случае процессы обучения и развития могут проходить успешно и безболезненно для обучающегося, вокруг которого создается так называемое «экзистенциально-гуманистическое пространство».

Экзистенциально-гуманистический подход к образованию есть человеческое отношение к обучающемуся, способность разглядеть в нем личность и принимать его таким, каков он есть, отражение его индивидуальности и неповторимости, а также способность развивать задатки, данные ему природой [10, 11, 12].

Экзистенциально-гуманистический подход, определяющий ключевые ориентиры для ответов на актуальные для современной системы образования вопросы, связан с гуманистическими инновациями в сфере образования, личностным развитием обучающихся, условиями достижения максимального гуманистического эффекта. Огромные перспективы связаны с неролевым, гуманизированным общением и для студентов, и для преподавателей в учебной деятельности. Это является новым типом осознания себя и других [1, 2, 14].

Мы считаем, что при экзистенциально-гуманистическом подходе происходит: 1) изменение отношения к системе образования. Образование понимается как уникальный процесс, который заключается в творческих и экзистенциально-гуманистических взаимодействиях участников образовательного процесса; 2) изменение представлений о личности: она наделена особыми качествами, в числе которых – самостоятельность, автономность, независимость, способность делать выбор, саморегуляция, экзистенциальное проживание жизни в профессии; 3) трансформация отношения к обучающемуся как объекту, который подвергается педагогическому влиянию и воздействию. Обучающийся воспринимается

как субъект образовательной деятельности и собственных уникальных смыслов жизни, который обладает индивидуальностью и имеет право на самостоятельный путь развития; 4) восприятие и проникновение в инновационные новейшие исследования в области психологических механизмов развития личности, где отводится важное место эмоциональному интеллекту, стремлению к самоактуализации, персонализации, самореализации и к другим механизмам личностного развития.

Понятие «эмоциональный интеллект» (Emotional intelligence) было введено в научный язык Дж. Майером и П. Саловеем в начале 1990 г.

В начале исследований и обоснований эмоциональный интеллект видится как способность человеческого сознания перерабатывать полученную информацию, которая содержится в эмоциях, связи информации и эмоций и возможностью использования эмоциональной информации как основы для мышления и принятия решений.

Эмоциональный интеллект представляется в четырехчастной форме. Это с одной стороны то, что непосредственно касается каждого человека - самосознание и умение управлять собой. С другой стороны это то, что касается наших отношений с другими людьми - социальная осведомленность и умение установить отношения. Эмоциональный интеллект – это «гибкий, изменяемый навык, которому вполне можно научиться». Отсюда следует, что коэффициент эмоционального развития можно приобрести. Осознавая свои эмоции, человек, пользуясь инстинктом самосохранения, проявляет умение сохранять гибкость и управление своим поведением. Вот почему, изучая свои эмоции, человек проявляет умение управлять своими действиями в различных ситуациях[6, 13].

Для более полного определения эмоционального интеллекта, перечислим все его составные части:

1. самосознание - оценка, которую личность дает сама себе, это сознание своего внешнего облика, темперамента, характера, мотивов, целей поведения и т.д;

2. понимание и осознание своих эмоций - прислушивание к своим эмоциям, понимание причин их возникновения, осознание связи между эмоциями и внешними явлениями;

3. понимание эмоций других людей – важной составляющей эмоционального интеллекта является понимание эмоций других людей по их внешним проявлениям – по интонации голоса, мимике, взгляду, положению тела. В эту часть эмоционального интеллекта также входит способность к эмпатии – сопереживанию и психологическому пониманию и принятию эмоций другого человека;

4. самоконтроль – умение контролировать свои эмоциональные реакции, регулировать интенсивность и уместность их проявления.

Уровень эмоционального интеллекта имеет биологические предпосылки, такие как – уровень эмоционального интеллекта родителей, свойства темперамента, преобладание того или иного полушария и т.д.

В психологии существует две точки зрения – сторонники первой считают, что уровень эмоционального интеллекта стабильная личностная характеристика, которая не поддается изменениям и константна на протяжении все жизни человека; представители же другой точки зрения считают совсем по-другому – уровень эмоционального интеллекта под воздействием различных факторов в течение жизни может как снизиться, так и повыситься.

Таковыми воздействующими на уровень эмоционального интеллекта могут стать следующие факторы: религиозность, взаимоотношения с родителями, реакция окружения на проявленные эмоциональные реакции, экономическое положение семьи, уровень образованности родителей и многое другое. Также уровень эмоционального интеллекта может регулироваться с помощью различных психологических методов воздействия – это методы группового тренинга, коучинг, индивидуальный тренинг и психотерапия.

Управлять своими эмоциями очень сложно. Однако, именно это умение может нам обеспечить гармоничную и благоприятную жизнь. Благодаря этой способности мы достигаем высот в карьере, заслуживаем уважение других, строим прочные межличностные отношения, спасаем себя и близких от беды в критических ситуациях и т.д. Поэтому очень важно развить в себе навыки регуляции эмоций. [9]

Методами исследования являются: анкетирование, тестирование. В качестве методик исследования нами были выбраны: диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл); опросник для выявления уровня инновационной готовности к личностно-центрированному взаимодействию преподавателей ВУЗа (авторская методика); тест-опросник уровня субъективного контроля (Дж. Роттер).

Анализ результатов. Полученные с помощью методики по диагностике эмоционального интеллекта Н. Холла данные отражены в нижеприведенной таблице:

Таблица 1. Результаты диагностики эмоционального интеллекта посредством методики Н.Холла.

Высокий	Средний	Низкий
---------	---------	--------

Шкала «Эмоциональная осведомленность»	51%	29%	20%
Шкала «Управление своими эмоциями»	28%	38%	34%
Шкала «Самотивация»	35,5%	50%	14,5%
Шкала «Эмпатия»	40,5%	54%	5,5%
Шкала «Управление эмоциями других людей»	24%	36, 5%	38,5%

Согласно результатам авторской методики для выявления уровня инновационной готовности к личностно-центрированному взаимодействию, нами были получены следующие данные: Новатор - 31,5%, энтузиаст - 21,5%, рационалист - 19%, консерватор - 18%, скептик - 17%, остальные типы незначительно выражены.

Позитивным концептуально-методическим и технологическим показателем способности к личностно-центрированному взаимодействию являются показатели новаторства, энтузиазма и рационализма среди преподавателей высшей школы.

По опроснику по выявлению уровня субъективного контроля Дж. Роттера были получены следующие данные: у большинства респондентов выявлен высокий показатель по шкале общей интернальности (Ио) –63%; средний уровень – 24%, низкий уровень – 17%.

Нами рассматривалась связь между такими показателями, как EQ, эмпатия и уровень субъективного контроля преподавателей. Данные обрабатывались при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена, которая позволила обнаружить статистически значимую ранговую корреляцию (r_s) между эмпатией и интегральным показателем - уровнем EQ, составляющим $r_s = 0.503$. Также мы обнаружили статистически значимую корреляцию между показателями: EQ и общая шкала интернальности, отражающая уровень субъективного контроля респондентов, составляющая $r_s = 0.484$.

Таким образом, выдвинутая нами первая частная гипотеза о существовании положительной корреляции между эмоциональным интеллектом и показателями гуманистической установки: уровнем субъективного контроля и эмпатией, получила полное подтверждение. С нашей точки зрения данный факт является показателем положительной тенденции в плане развития и распространения экзистенциально-гуманистического подхода к образованию в высших учебных заведениях, о

чем свидетельствует наличие высоких показателей по всем трем выделенным нами факторам (EQ, эмпатия, интернальность), что свидетельствует о высоком уровне развития духовности личности и способствует более продуктивному и результативному построению и ведению образовательного процесса, качеству образования.

Предположение о том, что существует связь между EQ и показателем инновационной готовности к экзистенциально-гуманистическому взаимодействию, частично подтверждено, так как мы обнаружили среднюю корреляцию (0.64539211) между данными показателями.

Выводы. Развитию экзистенциально-гуманистического подхода в образовании способствуют такие личностные качества субъектов учебной деятельности, как высокий уровень эмоционального интеллекта, готовность к личностно-центрированному взаимодействию, лежащего в основе творческого развития обучающегося и его потенциала, а также показатели экзистенциально-гуманистической направленности преподавателя, среди которых нами были выделены способность к эмпатии, также – высокий уровень субъективного контроля, отражающего степень ответственности и нравственности в процессе выполняемой преподавателем образовательной деятельности.

Исследование выполнено при финансовой поддержке Комитета по науке РА в рамках научного проекта № 10-2/21Т-03.

ЛИТЕРАТУРА

1. Берберян А.С. Психология высшего образования в контексте гуманизации: учебное пособие. – Прага: Vedecko vydavatelske centrum «Sociosfera-CZ». 288 с.

2. Берберян А.С. Развитие личности в парадигме личностно-центрированного обучения в системе высшего образования в Армении. Вектор науки ТГУ. № 2(2), 2010. // стр. 23 – 28.

3. Бодина Е.А. Гуманизация образования в современных условиях // Гуманистические аспекты учебно-воспитательной работы: Сб. научных трудов. — Москва, 1995. С. 8—15.

4. Болдарева О.В. Использование новых информационных технологий как фактор гуманизации образовательного пространства / под ред. В.А. Беликова, З.М. Уметбаева // Гуманизация образования в России: сборник материалов региональной научной конференции. — Магнитогорск: МаГУ, 2008. — 342 с.

5. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования: монография / Е.В. Бондаревская. – Ростов-на-Дону, 2000. – 254 с.

6. Гривз Д., Бредберри Т. Эмоциональный интеллект 2.0. М.: Изд-во «Эксмо». 2011

7. Козлов В.В. Субъектность как интегративный феномен природы и культуры в человеке // Методология современной психологии. Ярославль, 2015. С. 82-91.
8. Мазилев В.А. Методология психологической науки: история и современность. Ярославль: ЯГПУ, 2017
9. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981.
10. Щербакова И. А. Влияние гуманизации педагогического процесса на повышение качества обучения // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XXV междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2013.
11. Якиманская, И.С. Технология личностно-ориентированного образования / И.С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 2000. – 176 с.
12. Яковлев Е.В. Управление качеством образования в высшей школе: теория и практика. — Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2000. — 148 с.
13. Mayer J.D. A field guide to emotional intelligence // Ciarrochi J.D., Forgas J.P., Mayer J.D. (eds.) Emotional intelligence in everyday life. – Philadelphia, P.A., 2001.
14. Rogers C.R. On Becoming a Person. – Boston: Houghton Mifflin, 1961.

Берберян А.С., Погосян Л. Г.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ВОСПРИЯТИЯ И МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье представлены результаты психологического эксперимента с младшими школьниками. Показана взаимосвязь между модальностями восприятия младших школьников и их мотивационной готовностью к обучению. Для формирования модальностей восприятия мы выбрали подвижные и дидактические игры. Практическая ценность исследования заключается в том, что благодаря сочетанию подвижных и дидактических игр, мы способствовали развитию восприятия и формированию учебно-познавательных мотивов младших школьников, не отрывая их от учебной деятельности.

Важнейшая задача начального образования – формирование учебно-познавательных мотивов, от степени развития которых, зависит успешность обучения в дальнейшем.

Ключевые слова: младший школьник, учебная деятельность, формирующий эксперимент, визуальное и аудиальное восприятие, мотивация.

Abstract. The article presents the results of a psychological experiment with primary schoolchildren. The relationship between the modalities of perception of primary schoolchildren and their motivational readiness for learning is shown. To

form the modalities of perception, we chose movable and didactic games. The practical value of the study lies in the fact that, thanks to a combination of movable and didactic games, we contributed to the development of perception and the formation of educational and cognitive motives of primary schoolchildren, without interrupting their learning activities.

The most important task of primary education is the formation of educational and cognitive motives, the degree of development of which determines the success of education in the future.

Keywords: Primary schoolchild, learning activity, visual and auditory perception, formative experiment, motivation.

Введение

Актуальность темы исследования заключается в том, что успешность учебной деятельности в целом зависит от мотивации учащегося и особенностей его репрезентативной системы. Взаимообусловленность этих факторов способствует формированию личности младшего школьника как субъекта учебной деятельности.

Поступление в школу – это первый серьёзный шаг в мир знаний. К этому времени, у детей уже имеется определённый опыт обучения, который в некотором роде носил спонтанный характер. В отличие от этого, обучение в школе – это целенаправленный процесс [1].

Учебная деятельность в первую очередь меняет личность учащегося, и ведёт к изменениям психических свойств и поведения [2]. Многие психологи (З. Фрейд, А. Валлон и др.) основой психического развития считали эмоционально-мотивационную сферу [3, 4]. Младшие школьники очень эмоциональны, им трудно контролировать свои чувства, вследствие чего очень бурно проявляют свои эмоции, а случае неудачи, перестают верить в себя. Появляется необходимость соподчинения мотивов в ситуациях, когда противопоставляются желания и обязанности, произвольность в поведении и планирование своей деятельности [5]. Со временем они приобретают умение самоконтроля.

Теоретико-методологическая база исследования

К младшему школьному возрасту, мотивация уже сформирована. Однако мотивация первоклассника не имеет ничего общего с содержанием учебной деятельности. Он стремится к социально значимой деятельности, в то время как необходима познавательная мотивация, которая формируется в процессе учебной деятельности. [6]. Поэтому, решающим фактором для успешной реализации учебной деятельности является учебная мотивация [7, 8].

Компонентами учебной деятельности по Д. Б. Эльконину, являются учебные задачи, учебные действия, контроль и оценка [9]. В структуре учебной деятельности учебно-познавательные мотивы образуют основное звено, а остальные звенья являются поддерживающими. Формирование

учебно-познавательных мотивов, важнейшая задача начального образования, поскольку от степени их развития зависит успешность обучения. Учебная деятельность должна побуждаться адекватными мотивами. Это могут быть мотивы собственного роста, совершенствования, благодаря которым учебная деятельность приобретает смысл.

В младшем школьном возрасте продолжается активное развитие познавательных процессов [10, 11]. Восприятие создаёт фундамент для развития психических процессов. В учебной деятельности формируются свойства восприятия: избирательность, адекватность, предметность и т.д. К мотивационным компонентам относится избирательность восприятия или апперцепция. Апперцепция предполагает зависимость восприятия от психической жизни человека: его знаний, жизненного опыта, различных установок, эмоций. Например, эмоция интереса влияет на процессы восприятия и внимания, поддерживает познавательную деятельность [12]. В учебной деятельности повышаются устойчивость, переключение и распределение внимания, что создаёт в свою очередь почву для развития восприятия. Развитие произвольного внимания возможно благодаря мотивации и воле. Д. Б. Эльконин был уверен, что учителю необходимо опираться на врожденные особенности восприятия, развивать их, тем самым способствуя устойчивой учебной мотивации.

Восприятие направлено мотивацией и эмоционально обусловлено. Положительные эмоции у младшего школьника обеспечивают игры: дидактические и подвижные, т. к. в начале школьного обучения, ребенком руководит исключительно игровой мотив, сохраняется потребность в игре и движении. Поэтому для пробуждения интереса к учёбе, необходимо вводить игровые ситуации, чтобы мотивировать ребёнка – сначала к игровым действиям, а затем к учебным [13]. Положительные эмоции учащихся, появившиеся после усвоения информации, станут мотивом для приобретения новых знаний.

Цель исследования: выявить взаимосвязь мотивации и модальностей восприятия младших школьников, на примере формирующего эксперимента на уроках физкультуры.

В результате анализа научной литературы мы выдвинули **гипотезу** о том, что взаимосвязь между учебной мотивацией и восприятием на начальном этапе обучения отсутствует, и появляется лишь к концу обучения в младшей школе.

Методологическую базу нашего исследования составили следующие теоретические положения: культурно-историческая концепция Л. С. Выготского, гипотеза о ведущем типе деятельности А. Н. Леонтьева, теория учебной деятельности Д. Б. Эльконина, концепция сенсорного развития Б. Г. Ананьева, стадии психического развития Ж. Пиаже.

В исследовании применялись **методы** анализа научной литературы, тестирование, формирующий эксперимент, количественный и качественный анализ данных.

Исследование проводилось в несколько этапов. В данной работе мы представляем итоговые результаты психодиагностики и подтверждающего эксперимента. После психодиагностики, мы провели формирующий эксперимент (ФЭ) на уроках физкультуры, с применением подвижных и дидактических игр [14, 15]. В исследовании приняли участие 106 учеников, были сформированы 2 экспериментальные (1-Э класс и 2-Э класс) и 2 контрольные группы (3-К класс, 4-К класс).

Для психодиагностики мы выбрали следующие методики: Венгер А. А. «Рисование по точкам» (визуальное восприятие) [16], Цеханская Л. И. «Узор» (аудиальное восприятие) [17], Дьяченко О. М. «Эталоны» (общее восприятие) [18], Лусканова Н. Г. «Что мне нравится в школе» (учебная мотивация) [19].

Основные результаты

Рассмотрим результаты корреляции визуального канала восприятия и мотивации (Диаграмма 1). Как видим, в экспериментальных классах на всём протяжении эксперимента преобладает отрицательная корреляция. До ФЭ она составила: 1-Э класс – (-0,06), 2-Э класс – 0,1; после ФЭ соответственно (-0,13) и (-0,08). В контрольных группах наблюдается некоторая динамика: 3-К класс – 0,04 и 0,25; 4-К класс – (-0,15) и 0,05.

Далее представим взаимосвязь мотивации и аудиального канала восприятия (Диаграмма 2). В диаграмме видно, что между этими показателями существует слабая корреляция до и после ФЭ. В экспериментальных группах мы видим следующую картину: 1-Э класс – (-0,04) и 0,08; 2-Э класс – 0,16 и 0,14. В контрольных группах, присутствует значительная динамика, особенно в 4-ом классе. Результаты корреляции контрольных групп составили соответственно: 3-К класс – 0,07 и 0,11; 4-К класс – (-0,25) и 0,43.

Диаграмма 1. Взаимосвязь визуального канала восприятия и мотивации

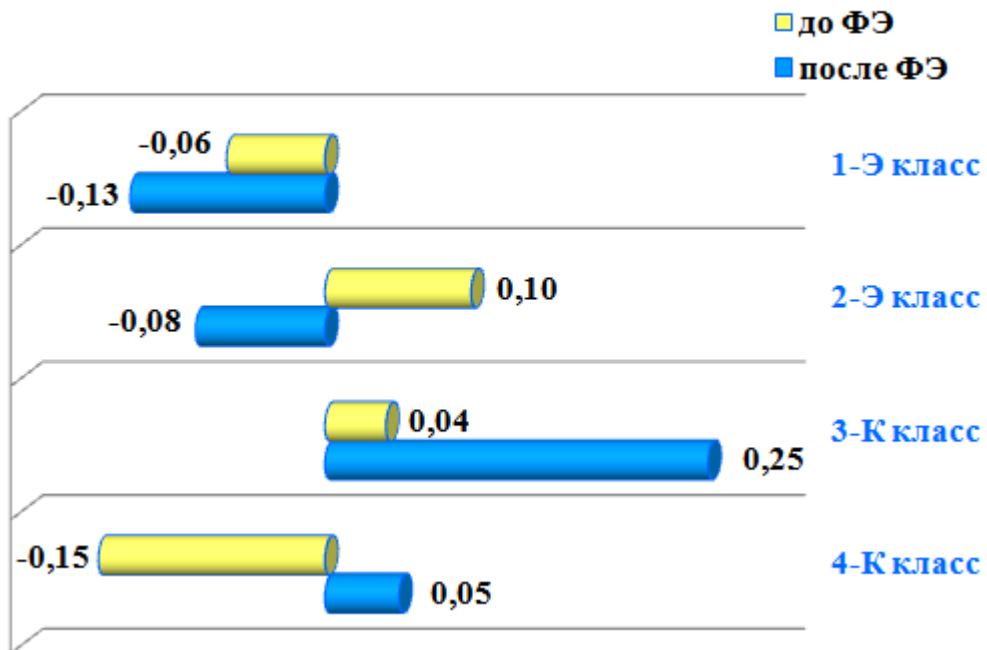
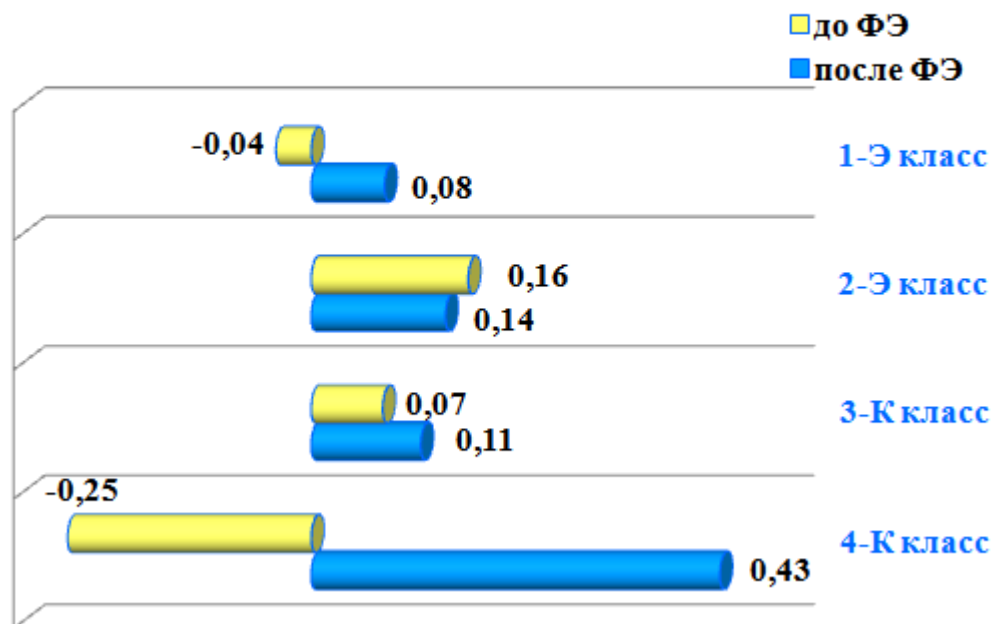
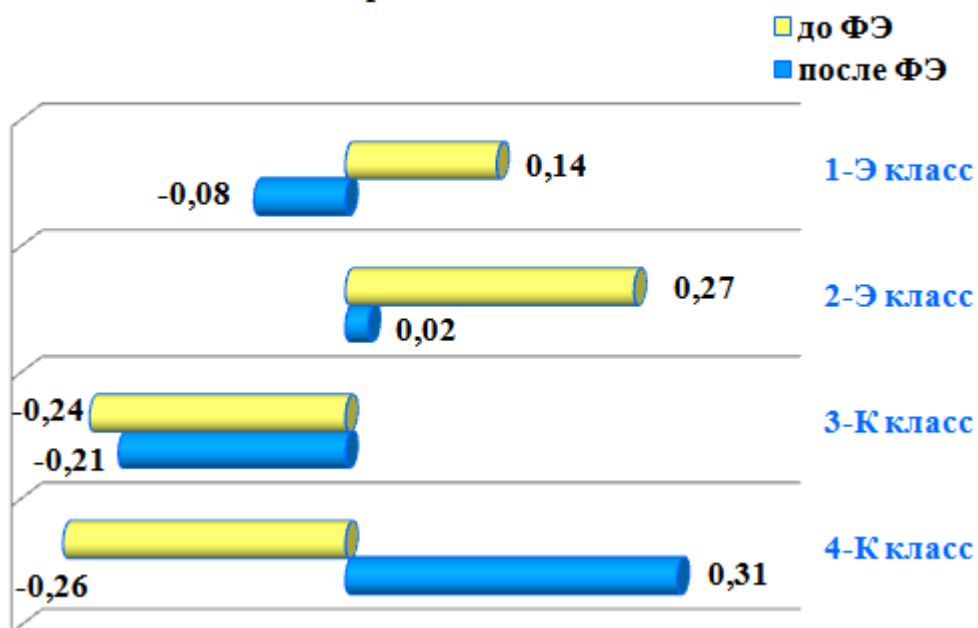


Диаграмма 2. Взаимосвязь аудиального канала восприятия и мотивации



Рассмотрим взаимосвязь мотивации и общего восприятия (Диаграмма 3). Согласно показателям, в экспериментальных группах до ФЭ есть слабая корреляция, а после практически отсутствует. В 1-Э классе составляет – 0,14, затем (-0,08), во 2-Э классе – 0,27 и 0,02. В контрольных группах показатели в основном отрицательные. Мы видим отрицательную связь в 3-К классе: (-0,24) и (-0,21) и значительную динамику в 4-К классе – (-0,26) и 0,31.

Диаграмма 3. Взаимосвязь общего восприятия и мотивации



Обсуждение результатов

Результаты экспериментальных классов. Итоги количественного анализа полученных данных показывают, что в экспериментальных классах, несмотря на то, что после ФЭ есть значительная динамика средних показателей во всех методиках, корреляция между восприятием и мотивацией в основном не наблюдается:

–в 1-Э классе между мотивацией и визуальным восприятием преобладает

отрицательная корреляция; с общим восприятием слабо выраженная корреляция становится отрицательной после ФЭ; и есть некоторая динамика во взаимосвязи с аудиальным каналом восприятия.

–во 2-Э классе между мотивацией и визуальным и общим восприятием до ФЭ была слабая корреляция, но после ФЭ связь практически отсутствует; между аудиальным каналом восприятия слабая корреляция сохраняется, но с некоторым снижением показателя.

Следовательно, и в 6-летнем (1 класс) в 7-летнем (2 класс) возрасте между визуальным и общим восприятием и мотивацией существует отрицательная связь: эти психические свойства перестают коррелировать между собой. Незначительная связь появляется только между мотивацией и аудиальным восприятием.

Результаты контрольных классов. В контрольных классах результаты значительно отличаются от экспериментальных:

–в 3-К классе мы видим корреляцию между мотивацией и визуальным и

аудиальным восприятием; и отрицательную корреляцию с общим восприятием;

–в 4-К классе между мотивацией и модальностями восприятия наблюдается явная динамика корреляции. При этом наиболее выражена связь мотивации и аудиального восприятия.

Известно, что в младшем школьном возрасте развивается такой вид восприятия как слушание, о котором писал Б. Г. Ананьев. Согласно нашим показателям, между мотивацией и визуальным восприятием взаимосвязь появляется на третьем году обучения, а аудиальное и общее восприятие начинают взаимодействовать с учебной мотивацией только в конце обучения в младшей школе.

Таким образом, мы убедились, что в начале младшей школы учебная мотивация учащихся не сформирована, для этого требуется долгий учебный процесс, в котором вначале развивается визуальное восприятие, на его основе формируется аудиальный канал восприятия, способствующий в свою очередь появлению учебно-познавательной мотивации. Это путь длиною в 4 года. Следовательно, как уже было сказано, младший школьник развивается в процессе учебной деятельности.

Выводы

На основе теоретического анализа научной литературы мы изучили особенности мотивации и перцептивной организации младшего школьного возраста, и пришли к выводу, что развивать восприятие наиболее благоприятно в начальной школе, а учебная мотивация сформируется в процессе учебной деятельности. В результате, мы провели формирующий эксперимент, организованный на уроках физкультуры в начальных классах.

На основе экспериментального исследования, мы подтвердили связь между мотивацией и восприятием младших школьников. Следовательно, наша гипотеза о том, что корреляция между учебной мотивацией и восприятием на начальном этапе обучения отсутствует и появляется лишь к концу обучения в младшей школе, получила полное подтверждение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Регуш Л.А. проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). – СПб.: Речь, 2006—320 с.
2. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. –М.: Издательская корпорация «Логос», 2000.–384 с.
3. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. М.: «Мысль», 1976. – 159 с.
4. Ярошевский М.Г. История психологии от античности до середины XX в. уч. пособ. – М., 1996. – 416 с.
5. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. Учебное пособие.

–
Изд.-во: Аспект Пресс, 2005, 460 с.

6. Носко И.В. Психология развития и возрастная психология /ВЛАДИВОСТОК.- 2003-127 с.
7. Айзенк Г. Интеллект: новый взгляд / Вопросы психологии. 1995, № 1/ с. 111-131.
8. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания психологии – СПб.: Питер, 2001.– 88 с.
9. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989. 560 с: ил.
10. Белоусова З.И. Психолого-педагогические проблемы личности / З.И. Белоусова, Л.И. Мищик, В.Э. Бойко. – Запорожье: ЗГУ, 2001. – 110 с.
11. Сиротюк А.С. Роль игровой деятельности в психическом развитии детей дошкольного и младшего школьного возраста // Современное дошкольное образование. Теория и практика. – 2014. – №3. – с.32-37.
12. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. С англ. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 464 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»).
13. Гамезо М. В., Петрова Е. А., Орлова Л. М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.
14. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников (Психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I-IV классов). – М.: «Ось-89», 2006.
15. Погосян Л.Г. Формирующий эксперимент как средство развития восприятия у младших школьников на уроках физкультуры // Молодой ученый. — 2022. — № 16, с.441-443.
16. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников»: ВЛАДОС-ПРЕСС; Москва; 2007.
17. Цеханская Л.И. Диагностика степени овладения некоторыми предпосылками учебной деятельности // Диагностика умственного развития дошкольников // Под. ред. Л.А. Венгера и В.В. Холмовской (Науч.-исслед. ин-т дошкольного воспитания Акад. Пед. Наук СССР).– М.: Педагогика, 1978, 248 с., ил.
18. Венгер Л.А., Агаева Е.Л., Р.И. Бардина и др. Психолог в детском саду. Руководство для работы практического психолога, №6, 2003.
19. Лусканова Н.Г. Методы исследования детей с трудностями обучения. М.: «Форум», 1993, 64 с., ил.

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ПОДХОДА, ОСНОВАННОГО НА МОДЕЛИ СИТУАЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ В НАРКОЛОГИЧЕСКИХ КЛИНИКАХ РК. ЛЕЧЕНИЕ, ОСНОВАННОЕ НА ПОДКРЕПЛЯЮЩИХ СТИМУЛАХ.

В статье даны основные принципы ситуационного управления. Рассмотрены сильные и слабые стороны подхода. Приведены примеры того, как контролировать программу стимулирования в рамках ситуационного управления.

Ключевые слова: ситуационное управление, психоактивные вещества, новые психоактивные вещества.

The article presents the basic principles of managing the situation. The strengths and weaknesses of the approach are considered. Examples of how to control programs of stimulation within the framework of situational management are given.

Key words: situational management, psychoactive substances, new psychoactive substances.

Введение

Употребление и злоупотребление психоактивными веществами (алкоголем, наркотиками, токсическими веществами) значительно распространилось в последние годы во всем мире, в том числе в Казахстане.

По данным Всемирного доклада о наркотиках УНП ООН (7), более 35,6 млн. человек имели расстройства, связанные с употреблением наркотиков, и употребление психоактивных веществ (ПАВ) стало причиной 66% из примерно 167 000 смертей, связанных с расстройствами, вызванными употреблением наркотиков, в 2017 году.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения (2020) во всём мире злоупотребление алкоголем приводит к 3 миллионам смертей ежегодно и насчитывает 10% от общего числа умерших людей в возрасте от 15 до 49 лет.

Смерть может быть следствием осложнений, случаев передозировки, самоубийства, насилия или несчастных случаев.

Кроме того, злоупотребление психоактивными веществами имеет глобальные последствия:

- Увеличение числа случаев ВИЧ, гепатитов и туберкулёза
- Повышенный риск развития соматических и психических расстройств, получения травм и утраты дееспособности.
- Потеря производительности труда.
- Увеличение расходов на медицинские услуги.
- Повышенный уровень насилия и преступности

- Финансовая нестабильность и эмоциональная травма, с которыми сталкивается человек, употребляющий ПАВ, а так же его близкие.

Сегодняшняя ситуация усугубляется появлением на рынке нового поколения наркотиков, так называемых синтетических. Данный вид ПАВ достаточно легко доступен для молодых людей, в том числе школьников.

В связи с этим, мы имеем, с одной стороны, крайне высокую потребность химически зависимых лиц в обследовании, лечении и последующем включении в реабилитационный процесс. С другой стороны – фиксируются крайне низкие показатели госпитализации в государственные учреждения и последующей приверженности лечению данной категории больных.

Связано это с трудностями, которыми сопровождается оказание помощи лицам с зависимостью от ПАВ:

низкий уровень мотивации,

высокое сопротивление лечению,

неадекватное отношение к собственному заболеванию и как следствие, к самому терапевтическому процессу,

установка на лечение у зависимого часто является кратковременной, нестабильной, что обусловлено неблагоприятным психосоматическим состоянием, социальными и личностными проблемами, вызванными длительным приемом ПАВ.

Развитие зависимости от ПАВ сопровождается мотивационной деформацией с формированием наркотической доминанты. Дефицит основополагающих потребностей и интересов в жизни, неспособность к упорядоченности в своей деятельности приводят к быстрой трансформации ведущих мотивов, при этом потребление наркотика становится смыслообразующим фактором в поведении. Сохранные звенья в иерархии здоровых потребностей с учетом появления на наркорынке все более мощных по наркогенному потенциалу синтетических наркотиков становятся все менее способны противодействовать их выраженному аддиктивному потенциалу.

Цель настоящей публикации заключается в описании подхода ситуационного управления как одного из эффективных методов и подходов к лечению молодых людей, зависимых от НПВ (новых психоактивных веществ).

Задачи данного проекта: разработка структуры программы, основанной на повышении мотивации на проявление желательного поведения у пациентов, проходящих лечение в клинике, и уменьшение или избавление от нежелательного поведения.

Ситуационное управление – это подход, направленный на изменение поведения с использованием системы последствий поведения (санкции или вознаграждения) и подкреплений поведения (стимулы/мотивы). Ситуационное управление призвано в качестве помощи зависимым людям сделать шаги к собственному выздоровлению.

Подход основан на теории оперантного обусловливания Берреса Ф. Скиннера (6) и фокусируется на последствиях поведения; изменении поведения путем изменения последствий поведения, подкреплении и наказании.

Как известно, одной из причин формирования и сохранения аддиктивного поведения является наличие дефицита удовольствия и способности радоваться. (4). Этот факт так же взят за основополагающий при разработке подхода СУ в клинике лечения зависимых от ПАВ.

Таким образом, СУ мотивирует изменение поведения клиента. Подкрепляет воздержание, поощряя желаемое поведение. Эффективные подкрепляющие стимулы являются положительными, доставляют удовольствие и приносят пользу и удовлетворение.

Большое количество клинических испытаний подтвердило эффективность ситуационного управления для различных веществ, таких как алкоголь, (1,4), кокаин, (3) и опиоиды (5).

Другие результаты исследований указывают на то, что: размеры воздействия для эффективности ситуационного управления находятся в умеренном диапазоне, с большей эффективностью для опиоидов и кокаина по сравнению с табаком и полинаркоманией (2).

Однако на практике эти методы широко не применяются в области лечения наркозависимости.

В 1980-х и 1990-х годах использование подхода подкрепляющего стимулирования к лицам, злоупотребляющим крэк-кокаином успешно возобновило интерес к ситуационному управлению.

Применение ситуационного управления расширило область лечения расстройств, вызванных употреблением ПАВ, особенно в программах на базе сообщества.

Для достижения желаемых результатов по улучшению качества оказываемых услуг для зависимых от ПАВ, необходимо придерживаться семи принципов СУ:

- Целевая модель поведения;
- Выбор целевой группы населения;
- Выбор подкрепления;
- Величина поощрения;
- Частота выдачи поощрения;
- Своевременность поощрения;
- Продолжительность вмешательства.

Три основные целевые модели поведения, на которые ориентируется реабилитационная бригада совместно с пациентом:

- Воздержание от употребления ПАВ.
- Вовлечение в лечение и приверженность лечению.
- Улучшение образа жизни в целом.

Кроме того, разрабатывая алгоритм поощрений/наказаний, необходимо обратить внимание на цели программы:

Чего мы хотим добиться? Какие цели ставит перед собой реабилитационная бригада? Сам пациент?

Какую категорию клиентов брать в работу, так как невозможно охватить всех пациентов отделения.

Какой уровень успеха мы готовы признать?

Насколько это важно в общей картине лечения?

Учитывая тот факт, что ориентирование на всех клиентов может оказаться невозможным, в качестве целевой группы были выбраны пациенты, соответствующие следующим критериям:

впервые поступившие на лечение,
имеющие опыт употребления синтетических наркотиков,
возраст пациентов от 18 до 25 лет,
лица мужского пола.

С помощью полуструктурированного интервью «Индекс тяжести аддикции» были определены цели лечения для каждого отдельного пациента, исходя из его потребностей:

медицинский статус,
работа/поддержка,
алкоголь/наркотики,
юридический статус,
семейный/социальный статус,
психиатрический статус.

Так же было определено поведение, которое необходимо изменить (поведение должно быть наблюдаемым и измеримым).

С каждым клиентом разрабатывалось соглашение, в котором подробно описывалось, что необходимо сделать, чтобы получить стимул/ы.

К примеру:

Посещать консультации и/или групповые занятия ежедневно.

Выполнять поставленные задачи лечения.

Достигать целей плана лечения. (5) согласно разработанному совместно с доктором или психологом проблемного листа ИТА (индекса тяжести аддикции), табл.1.

Таблица 1. Проблемный лист ИТА

Дата определен ия	Код проблемы	Проблема	Ста тус	Дата решения
1.09.2 022	М (медицинский статус)	Необходим ость обследования на ВИЧ (предполагает опасную сексуальную связь)	Р	5.09.2 022

1.09.2 022	Р (работа/поддержка)	Нет образования, нет работы, которая бы доставляла удовольствие.		
1.09.2 022	А/Н (алкоголь/наркотики)	Сновидения, связанные с употреблением ПАВ, после таких снов плохое самочувствие. Часто спровоцировано разговором о наркотиках в течение дня.		
1.09.2 022	С (семейный/социальный статус)	Конфликты с мамой. Даже сейчас. Во время телефонных разговоров.		
1.09.2 022	П (психиатрический статус)	Частые проявления агрессивности в отношениях с близкими. И сейчас во время прохождения программы с одногруппниками.		

Код статуса:

О – отсрочена

Р – решена

П – прервана

По мере решения проблем, таблица обсуждается, заполняется куратором (доктором или психологом, социальным работником – человеком, выполняющим роль кейс-менеджера).

Для удобства и открытости в работе с группой клиентов была составлена «Звездная карта» (таблица 2). Звёздная карта находится на видном месте.

Таблица 2. Звездная карта

Имя	Своевременное посещение группового занятия 1 балл	Посещение индивидуальной консультации 1 балл	Выполнение режима дня отделения 3 балла	Участие в работе инициативной группы 3 балла	Своевременный прием медикаментов 1 балл	Участие в трудовой деятельности 1 балл	Выполнение домашнего задания 2 балла	Проведение вечерней ленты 5 баллов
Михаил								
Тимур								
Рустам								
...								

С пациентами, которым предлагается эта мера воздействия, был проведен опрос, какие призы/поощрения они считают желательными для себя. Что для них может сработать как стимул. И есть ли доступ к таким поощрениям в клинике.

Были использованы следующие стратегии стимулирования:

1. Возможность доступа к привилегиям в клинике (получение права на дополнительный звонок семье один раз в неделю, выход в город в сопровождении специалиста или волонтера, посещение читального зала для уединения и чтения литературы, получение доступа к социальным услугам и трудоустройству при соблюдении правил и др.);

2. Накопление баллов, которые могут быть использованы следующим образом: Проведение процедуры «горячего стула», свидание с близкими (короткий отпуск).

Основные условия подкрепляющего стимулирования, которые соблюдались всеми членами реабилитационной бригады

✓ Уверенность – любое поведение (как позитивное, так и негативное) получало ответную реакцию.

✓ Последовательность – правила не меняйте.

✓ Своевременность – вознаграждение, приближенное к совершённом поведению.

✓ Величина и значимость вознаграждения уменьшалась с течением времени по мере достижения успеха.

В процессе работы были выявлены «Сильные стороны» ситуационного управления:

1. Значительно увеличилось нахождение пациента в программе.

2. Снизилось количество нарушений дисциплины среди пациентов, участвующих в данной группе. Это увеличило возможность создания терапевтической среды для изменений внутри группы.

3. Данный тип вмешательства позволяет его комбинацию с другими психосоциальными вмешательствами.

4. СУ может быть реализовано с помощью различных недорогих поощрений, таких как бесплатная выдача товаров и предоставление услуг.

5. Имеет значительную научную поддержку.

Так же были выявлены проблемные стороны СУ:

1. Клиенты могут вернуться к употреблению наркотиков после прекращения мер поощрений.

2. Это процесс является в значительной степени трудоемким.

3. Это, несомненно, дополнительная нагрузка для персонала.

4. СУ требует дополнительного обучения персонала.

5. Требуется постоянного мониторинга эффективности.

6. Вознаграждения должны быть достаточно весомыми, чтобы и в дальнейшем быть привлекательными.

7. Требуется постоянного предоставления поощрений/ресурсов.

Выводы:

1. Программы стимулирования, основанные на принципах СУ, являются эффективными для выбранной категории пациентов.

2. Модель «вознаграждения» ориентирована на большие достижения и наиболее успешна с клиентами, которые сильно мотивированы и/или меньше нуждаются во внешней поддержке.

3. Следует разделить цели поведения на более мелкие задачи, достижимые шаги и таким образом усиливать каждый из шагов по мере их прохождения.

4. Подкрепление является более эффективным методом в сравнении с наказанием. Режимы подкрепления более терапевтические; приятные; гуманистические.

5. Использование поощрений вместо наказаний может быть способом развития терапевтической культуры, основанной на эмоциональной поддержке, позитивном суждении и одобрении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Bickel, W. K., Madden, G. J., & Petry, N. M. The price of change: The behavioral economics of drug dependence. *Behavior Therapy*, 545-565. . 1998

2. Dutra, L., Stathopoulou, G., Basden, S.L., Leyro, T.M., Powers, M.B., Otto, M.W. A meta-analytic review of psychosocial interventions for substance use disorders. *Am J Psychiatry*, 179–187. 2008.

3. Higgins, S.T., Wong, C.J., Badger, G.J., Ogden, D.E., Dantona, R.L. Contingent reinforcement increases cocaine abstinence during outpatient treatment and 1 year of follow-up. *J Consult Clin Psychol*, 64–72. 2000.

4. Kellogg, S. H., Stitzer, M.L., Petry, N.M., and Kreek, M.J. Contingency Management: Foundations and Principles. New York University, Johns Hopkins School of Medicine, University of Connecticut School of Medicine, and The Rockefeller University- Unpublished Chapter Petry, N.M., Martin, B., Cooney, J.L., Kranzler, H.R. Give them prizes, and they will come: Contingency

management for treatment of alcohol dependence. J Consult Clin Psychol, 250–257. 2000.

5. Petry, N.M., Martin, B. Low-cost contingency management for treating cocaine- and opioid-abusing methadone clients. J Consult Clin Psychol, 398–405. 2002.

6. Skinner, B. F. The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis". — New York: Appleton-Century-Crofts, 1938.

7. Всемирный доклад о наркотиках. <https://www.issup.net/ru/knowledge-share/publications/2020-07/vsemirnyy-doklad-narkotikakh-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. – EDN HYPPQJ.

Вагнер Е.Н.

СТИХОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Аннотация: Исследование метода стихотерапии как одного из видов арт-терапии, описание специфики, функций и практического применения в перцептивной (читатель, слушатель) и активной (автор) позициях.

Ключевые слова: арт-терапия, стихотерапия, искусство, творчество.

Annotation: Study of the method of verse therapy as one of the types of art therapy, description of the specifics, functions and practical application in perceptual (reader, listener) and active (author) positions.

Keywords: art therapy, poetry therapy, art, creation, creative arts therapy.

Одним из быстро развивающихся и популярных направлений современной психологии, заслуживающим внимания, является арт-терапия. В узком смысле слова под арт-терапией понимается воздействие на психоэмоциональное состояние клиента и его коррекция с помощью изобразительного творчества. В более широком — применение для психотерапии различных методов и направлений искусства и творчества. Общепринятое международное определение для этого — Креативная терапия искусством (Creative Arts Therapy), или в русском аналоге, Творческая терапия искусством [2; 11].

Впервые термин «арт-терапия» (буквально «лечение искусством») ввёл в употребление американский художник Адриан Хилл в 1938 году при работе с больными в туберкулёзных санаториях. Эти методы были

применены в США, и уже в 1969 году была создана Американская арт-терапевтическая ассоциация — первая в мире.

Но, безусловно, терапевтическая, целительная функция искусства была известна всегда, и применялась в разные эпохи, от катарсиса античного театра и балаганов средневекового карнавала [4] до фронтовых театров и концертных бригад, выступавших для солдат и в тылу в годы Великой отечественной войны. Осмысление психотерапевтической роли творчества и искусства началось вместе с рождением психологии как науки, в работах З.Фрейда («Художник и фантазирование», «Будущее одной иллюзии» и др.), К.Г. Юнга («Психоанализ и искусство») и их последователей. Исследованию феномена психологии творчества как составной части искусства и собственно, терапии искусством и творчеством, посвящены работы зарубежных [3; 14] и российских психологов [2; 6; 7; 8; 9; 10; 11].

Следующее определение арт-терапии даёт М.В. Киселёва в учебном пособии для вузов «Арт-терапия в практической психологии и социальной работе»:

«Арт-терапия — междисциплинарное явление. Она возникла на стыке искусства и науки и вобрала в себя достижения медицины, педагогики, культурологии, социологии и других дисциплин. Ее методы универсальны и могут быть адаптированы к различным задачам, начиная от решения проблем социальной и психологической дезадаптации и заканчивая развитием человеческого потенциала, повышением планки психического и духовного здоровья; они предполагают также использование клиентом различных форм изобразительной деятельности с целью выражения своего психического состояния.

В настоящее время арт-терапию всё чаще рассматривают как инструмент прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой и творческой личности, и реализации на практике ряда функций социализации личности (адаптационная, коррекционная, мобилизующая, регулятивная, реабилитационная, профилактическая)» [Киселёва, 2007, с. 10].

На данный момент арт-терапия представляет собой востребованное и динамично развивающееся направление, постоянно осваивающее и использующее новые виды творчества и искусства в психотерапии.

Перечислим основные виды арт-терапии, на основе материалов сайтов Международной школы арт-терапии, Национального центрального института дополнительного образования, Института психотерапии и клинической психологии и ряда других образовательных ресурсов в данной области:

1. Изотерапия
2. Коллажирование
3. Сказкотерапия
4. Библиотерапия
5. Маскотерапия

6. Метафорические карты
7. Игротерапия
8. Песочная терапия
9. Глинотерапия
10. Танцевально-двигательная терапия
11. Музыкалотерапия
12. Драматерапия
13. Фототерапия
14. Кинотерапия

Это основной перечень, но видов арт-терапии больше, и постоянно выделяются или появляются новые (куклотерапия, боди-арт, нейрографика, тканетерапия, фуд-терапия, эко-арт-терапия и др.)

Анализ всего направления арт-терапии и его видов не входит в задачи данной работы, поэтому перейдём к описанию метода стихотерапии — одного из самых новых в арт-терапии, по замечаниям исследователей (на данный момент исследованиям этой темы, за редкими исключениями, посвящены лишь отдельные статьи и публикации в интернете).

Однако новизна стихотерапии заключается не столько в применении метода, сколько в его осмыслении и описании как метода арт-терапии, потому как целительство души с помощью поэзии является одним из самых древних, традиционных и естественных явлений.

Когда в 2016 году автор данной статьи готовила к изданию поэтическую книгу под названием «Стихотерапия», по одноимённому запросу в интернет-поиске выдавалось всего несколько сайтов с его упоминанием и предлагалось заменить поисковое слово на «сказкотерапия». Книг с таким названием не было, и оно воспринималось как окказиональное.

После издания книги в 2017 году и создания одноимённой страницы в сети Инстаграмм, популярность слова стала расти, и на данный момент по хэштегу #стихотерапия в сети Инстаграм выдаётся около 38,4 тысячи ссылок, а по поиску в интернет-магазине «Ozon», помимо книги Елены Вагнер «Стихотерапия», выдаётся ещё 9 изданий разных авторов, где это слово используется как подзаголовок или в словосочетании с другими.

Психологи-арттерапевты определяют стихотерапию как одно из направлений библиотерапии и рассматривают в одном ряду со сказкотерапией и сторителлингом (story-telling, «рассказывание историй»). Стихотерапию как метод изучают в двух вариантах применения — восприятие поэзии (чтение, прослушивание) и написание стихотворений.

Вот как описывает суть метода доктор психологических наук М.Р. Арпентьева в статье «Антикризисная стихотворная психотерапия»:

«Стихотворная психотерапия — индивидуализированный, продуктивный и эффективный, развивающий доверие к миру и себе, создающий переживание безопасности метод профессиональной и

обыденной помощи и самопомощи, который не только улучшает состояние человека, но и позволяет создавать/активизировать требуемый настрой (интенцию) на изменения, деятельность, на взаимопонимание и/или на трансформацию/развитие отношений» [Арпентьева, 2008; с. 1].

Подобный эффект исследователь объясняет следующим образом: «Психотерапевтический (целительный) потенциал стихотворений для человека связан с тем, что они описывают модусы движения героев во внутреннем и внешнем мире. Стихотворение в стихотерапии раскрывает тенденции осмысления человеком себя и мира в трудных жизненных ситуациях. Стихи могут использоваться читателями как инструмент, способствующий направленной активизации процессов внутреннего развития и «снятию» внутренних, в том числе психологических проблем. Стихи выводят клиента «за пределы» его личной истории в более широкие контексты: в контексты внутреннего и внешнего поиска смыслов жизни, смыслов и направлений изменений отношений к себе и миру» [Арпентьева, 2008; с. 14].

На основе своего применения метода стихотерапии в клиентской работе, Мариям Равильевна приходит к важным заключениям:

«Многие психотерапевтически действенные стихотворения посвящены проблемам жизни и смерти, отношению к потерям и приобретениям, любви и ненависти, пути и его затруднениям. Стихи могут помочь там, где другие психологические техники и подходы бессильны; где существуют серьёзные барьеры (религиозные, культурные, половые, возрастные, профессиональные) взаимопонимания, там, где наш клиент встречается с глубочайшими и развёрнутыми экзистенциальными проблемами, потрясающими основы его жизни (сохранения/утери человеческой жизни, достоинства и т. д.)» [Арпентьева, 2008; с. 24].

Таким образом, ценность метода выражается в том, что «Стихотворная психотерапия — гармонизирующее и вдохновляющее творчество, целью и результатом которого выступает психологическое очищение, творческий катарсис как гармонизация или взаимное обогащение разных пластов человеческого существа или, иными словами, достижение состояния «просветлённости», ясного понимания себя и мира, обретение человеком как автором и/или как читателем устойчивого состояния/отношения любви к жизни и к себе, а также ко всему, что есть в жизни» [Арпентьева, 2008; с. 26].

Позволим себе поделиться собственным пониманием процесса стихотерапии, на основании более чем 30-летнего опыта поэтического творчества, издания семи поэтических книг и примерно 10-летнего опыта применения стихотерапии как метода психологической работы.

Так же как и другие исследователи, мы разделяем пассивную/перцептивную и активную стихотерапию, то есть из позиции воспринимающего (читателя, слушателя) и из позиции создающего (автора,

поэта). Основными функциями поэтического творчества, а следовательно, стихотерапии, можно назвать следующие:

- 1) самопознание и самопрезентация,
- 2) осознание и вербальное выражение трудно выразимого содержания психической реальности,
- 3) поиск для этого подходящих речевых инструментов и способов (метафоры, аллегии, образы и т.д.),
- 4) вывод подсознательного материала на уровень сознания,
- 5) саморефлексия и самонаблюдение,
- 6) изменение позиции восприятия: переход из объектной, пассивной позиции индивида, претерпевающего некий жизненный опыт, в субъектную, активную, творческую позицию, предоставляющую выбор и смену точки зрения на переживаемый опыт,
- 7) расширение мировоззренческого контекста, включение своего индивидуального опыта в более широкий культурный контекст, дающий гораздо больше вариантов ответов, выборов и отношений к ситуации и переживаемому опыту,
- 8) соединение с внутренним ресурсом на уровне не только индивидуального, но и коллективного (архетипического) сознания, раскрытие новых ресурсов,
- 9) визуализация и вербализация желаемого опыта, выстраивание ассоциативных связей между внутренней и внешней реальностью,
- 10) активация творческого потенциала и расширение его не только на сферу искусства, но и на другие стороны жизни (обратим внимание на то, что в культуре Серебряного века называлось словом «жизнетворчество» — отношение к жизни как к основному произведению искусства),
- 11) сублимация сексуальной энергии,
- 12) экологичное проживание аффекта и сильных чувств,
- 13) контейнирование психической энергии,
- 14) повышение самооценки через само-принятие и получение принятия и подтверждения ценности извне (от читателей и слушателей в случае стихотерапии для автора),
- 15) получение удовольствия от творческого процесса,
- 16) возможность смены позиции восприятия, выход в мета-позицию наблюдателя, способность посмотреть на себя и ситуацию с другой стороны,
- 17) контакт с «внутренним ребёнком» и переживание детского опыта (освоение языка практически всегда происходит через поэтическое творчество в широком смысле этого слова — колыбельные, стихи, прибаутки, песни, сказки),
- 18) контакт с трансперсональными сферами психики, переживание трансперсонального опыта (пророка, творца, демиурга),
- 19) способность отождествления и разотождествления с собственными чувствами и с чувствами героев произведения,

20) трансформация и коррекция собственной психической реальности, способов восприятия и взаимодействия с миром.

В большей степени это относится к активной стихотерапии, но в той или иной мере работает и для перцептивной позиции, благодаря эффекту резонанса, эмпатии, сонастройки и принципам проекции. Кроме того, для человека, не пишущего стихи, особую ценность может представлять возможность прочесть выраженное автором состояние, чувство, психическое содержание того, что он сам переживает, но не находит слов для выражения.

Авторы и поэты, буквально, создают язык своего времени, помогая находить слова и образы для новых процессов и явлений, которые только начинают замечаться и осознаваться коллективным и индивидуальным сознанием, обретая выражение сначала через поэтов и писателей, а затем шествуя в массы и закрепляя свою реальность в речи, языке и культуре. Особенно заметно это в периоды быстрых общественных перемен, когда язык «не успевает» за реалиями времени, и тогда в рамках жизни одного поколения возможны колоссальные изменения языка — которые всегда служат отражением и выражением перемен в картине мира.

В этом смысле современная языковая картина российского общества, имеющего достаточное образование, обогатилась множеством образов и понятий из психологического дискурса, и уже никого не удивит использованием в речи таких слов, как подсознание, аффирмации, проекции, визуализация, сублимация, сепарация, психологические границы, (контр)перенос, агрессор-жертва-палач, треугольник Карпмана, расстановки по Хеллингеру, оговорка по Фрейду, либидо, внутренний мужчина/внутренняя женщина/внутренний ребёнок, состояние аффекта, незавершённый гештальт, (тот или иной) комплекс, катарсис, психологическая травма и прочие.

Всё это находит выражение в творчестве современных авторов, помогающих выкристаллизовывать новые смыслы и язык описания объектов и явлений внутреннего мира. Если поэтическим словом владеет профессиональный психолог (психотерапевт), то степень «стихотерапевтичности» его творчества возрастает. Это не зависит от собственно эстетической и поэтической ценности его творчества: процессы поэзии как искусства, и стихотерапии как метода могут совпадать или не совпадать. У стихотерапии более прикладная и актуальная для данного социума, места и времени задача, истинное же искусство проверяется масштабами большого времени.

Помимо стихотворений, функцию стихотерапии могут выполнять песни, зачастую даже в более значительной степени, благодаря технологиям их продвижения и популяризации. В конце прошлого века эту роль сыграли многие представители направления «русский рок», как, например, Виктор Цой, в песне памяти которого другой выразитель духа своего времени, поэт Игорь Тальков, сказал «...актёры, музыканты и поэты — целители усталых

наших душ». В настоящее время песенно-стихотерапевтическую линию продолжают такие авторы, как Земфира, Manizha, С.Сурганова, Ярослав Малый (группа «Мачете»), Марат Нигматуллин и другие более или менее популярные авторы и/или исполнители.

Среди современных поэтических авторов и исполнителей можно отметить вклад в стихотерапию поэта и психотерапевта Аглаи Датешидзе, поэтесс Веры Полозковой и Веры Павловой, чтеца Сергея Литвиновича и других более или менее известных поэтов и чтецов.

В целом, за последние 5-10 лет популярность поэзии стремительно выросла и продолжает расти. Многие молодые, и не только молодые люди начинают писать стихи, которые находят своих читателей и поклонников — то есть, тех, у кого вызывают резонанс, сопереживание, эмпатию.

Нужно отметить, что в настоящее время эта сфера из элитарной, доступной для единиц, стала эгалитарной, где практически каждый человек может реализовать себя в творчестве и предъявить его публике. Благодаря демократизации искусства, распространению интернет-ресурсов и, особенно, социальных сетей, путь творческой реализации от автора к реципиенту (читателю, слушателю, зрителю) значительно сократился. Сейчас можно миновать такие необходимые прежде этапы, как редакция, цензура, книгопечатание, либо выпуск пластинки/запись альбома и снятие фильма. С помощью информационных технологий сделать плоды творческого акта доступными для публики можно в считанные минуты.

Основная часть такого творчества, безусловно, не войдёт в культурное наследие, но оно сыграет свою роль для авторов и их читателей, в том числе, и психотерапевтическую. В отличие от создания произведения искусства, арт-терапия в целом и стихотерапия в частности, как метод психотерапии не предполагает мастерское владение материалом, опыт, образование в данной сфере и прочие атрибуты, а ставит перед субъектом творчества другие цели: осознавать, выражать, проецировать, преображать, перерабатывать эмоции и чувства, сопереживать, менять установки и позицию восприятия.

Основной способ работы с помощью методов стихотерапии в перцептивной позиции — это составление подборки стихотворений, соответствующих запросу и теме, актуальной для клиента с целью их чтения или прослушивания. Уже в процессе этого может происходить эмоциональное отреагирование, слёзы, смех, инсайты. Дальнейшие шаги работы могут включать беседу и обсуждение прочитанного — не того, «что хотел сказать автор», а того, что чувствует читатель, какие обнаруживает смыслы для себя.

Метод стихотерапии в активной авторской позиции выглядит по-разному для тех, кто обладает опытом и той или иной степенью мастерства в этой области и для тех, кто не пишет стихи, или делает это редко.

Не будем останавливаться на том, как работает стихотерапия для поэтов, поскольку это в большей степени относится к области искусства и литературоведения, чем к практической психотерапии. В рамках данного

исследования нас интересует применение метода для клиентов, которые не пишут стихи на регулярной основе.

Методика написания психотерапевтических стихотворений была апробирована и исследована нами в работе с женщинами в рамках авторского психологического тренинга «Встреча с Внутренним Мужчиной». В эксперименте участвовало 42 женщины в возрасте от 27 до 58 лет. Большинство из них либо никогда не писали стихов, либо делали это несколько раз в жизни. 4 участниц пишут стихи регулярно.

Задачей было написание стихотворения, обращённого к собственной мужской части — «внутреннему мужчине» (Анимусу), этому предшествовало 7-8 часов психологической работы (теоретической и практической). Подготовка к написанию стихотворения включала объяснение базовых принципов стихосложения, а также знакомство с необходимыми основами поэтического творчества. Тремя китами, на которых держится поэзия, для традиции русского стихосложения являются Образ — Ритм — Рифма.

Рифма в современной поэзии становится наименее важной из трёх основ и ею можно пренебречь, однако же, как показывает опыт, участники исследования ценят выше свой стихотворный опыт, если им это удаётся с рифмой.

Ритм является самой архаичной и глубинной частью творческого процесса, задавая не только напевность, цикличность и музыкальность, но и выстраивая ассоциативную связь с существующими в коллективном опыте произведениями, написанными в этой ритмической структуре. Это воспринимается и воздействует на уровне подсознания (коллективного сознания), создавая трансовый эффект и отсылая к более глубоким слоям психики, а соответственно, давая доступ к ресурсам и информации, которая не доступна в обычном, логичном и рациональном состоянии.

Образ — это то, что отличает поэзию от графомании и «рифмоплётства». Образ создаёт возможность нового взгляда на описываемые предмет, ситуацию, явление, позволяет менять восприятие и точку зрения, присваивать опыт и расширять смыслы. Инструментами образа являются различные литературные тропы — сравнение, эпитет, метафора, метонимия, олицетворение и другие. Так как это уже представляет область литературоведения, а в психотерапевтической работе акцент был на практическом применении, данная тематика не столько объяснялась, сколько демонстрировалась примерами.

После погружения в тему и знакомства с инструментарием стихотерапии, следовала настройка, включающая элементы медитации, направленной визуализации и направления внимания на свой внутренний мир, затем в течение часа участницы исследования занимались стихотерапией. По итогу, все написали стихотворения, даже те, кто никогда этого не делал!

Следующим этапом стихотерапии было чтение своего стихотворения в группе, где каждая участница получила внимание и поддержку женского круга. Так как акт публичной презентации своего творчества является вынесением внутреннего мира вовне, этот процесс может быть связан с переживанием чувств стыда, смущения, неловкости, страха негативной оценки, может являться триггером, актуализирующим прошлые удачные или неудачные опыты самопроявления.

Благодаря тому, что в рамках тренинга создаётся атмосфера безопасности самовыражения, дружелюбности, поддержки и бережности, все участницы смогли получить опыт принятия, одобрения и экологичного взаимодействия между внутренним и внешним миром. Что само по себе, является целительным и ресурсным психологическим переживанием.

Факт того, что каждая участница стихотерапии смогла сделать то, чего никогда прежде не делала, позволил повысить уверенность в себе, самооценку и осознать скрытые ресурсы и потенциалы.

Таким образом, метод стихотерапии, как один из видов арт-терапии или Творческой терапии искусством, представляется нам весьма эффективным в психологической работе и заслуживает дальнейшего исследования и применения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арпентьева М.Р. Антикризисная стихотворная психотерапия. «Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема» № 2(31) 2018
2. Арт-терапия. Хрестоматия под редакцией А.И.Копытина. Спб., 2001
3. Баер У. Творческая терапия — Терапия творчеством. М., 2015
4. Бахтин М.М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и ренессанса. М., 1965
5. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М., 1979
6. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. М., 2002
7. Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1986.
8. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одарённости. Спб., 2009
9. Киселёва М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. Спб., 2007
10. Козлов, В. В. Психология творчества : свет, сумерки и темная ночь души / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – (Международная академия). – ISBN 978-5-902396-06-2. – EDN QXVZQX.
11. Николаенко Н.Н. Психология творчества: учебное пособие. Спб., 2005
12. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг. Под редакцией А.И.Копытина. М., 2008
13. Юнг К.Г. Архетип и символ. М., 1991

14. Юнг К.Г. Архетипы и коллективное бессознательное. М., 2021
15. Юнг К.Г., Нойманн Э. Психоанализ и искусство. М., 1996

Вайсман С.Е.

ПОДХОД В ТЕОРИИ ПСИХОСАНИТАС В РАБОТЕ С ПЕРСОНАЛОМ В IT- КОМПАНИЯХ

Аннотация. Проблема сохранения специалистов в российских IT-компаниях как никогда является жизненно важной для развития экономики и технологий в настоящее время для нашей страны. В данной работе исследуются причины утечки кадров, анализируются статистические данные, а также предлагаются решения этой проблемы с точки зрения теории Психосанитас.

The problem of retaining specialists in Russian IT companies is more vital than ever for the development of the economy and technology in our country today. In this paper, the causes of personnel leakage are investigated, statistical data are analyzed, and solutions to this problem are proposed from the point of view of the theory of Psychosanitas.

Ключевые слова

Психосанитас, IT - технологии, психология группы, IT –специалист, психология личности.

Psychosanitas, IT technologies, group psychology, IT specialist, personality psychology.

Сложно представить современный мир, а тем более, будущий, без активно развивающихся технологий. Можно сказать, что уже сейчас мы живем в эпоху зарождения искусственного интеллекта, реализации самых смелых фантазий человечества, которые описывались в романах фантастов. Полеты в космос стали обыденным явлением, автомобили без водителя, самолеты без пилотов уже перестали удивлять обывателя. Во многих организациях, связанных с холодными звонками клиентам, людей заменили боты. В социальных сетях ведут и управляют алгоритмы. Искусственный интеллект все больше замещает деятельность человека, практически во всех областях, где раньше роль человека была ведущей. Медицина, обучение, услуги населению, производство и другие важнейшие направления реализации человеческого потенциала уходят в зону ответственности автоматов, компьютеров, роботов. Технологии охватывают мир тотально, а

крылатое выражение «Кто владеет информацией – владеет миром», стало реальностью.

Ценность людей, создающих технологии будущего возрастает с каждым годом. IT-специалисты давно уверенно заняли свою отдельную высокую социальную нишу, а их деятельность во всех странах мира считается элитарной. Чем это обусловлено и с какими проблемами сталкиваются как сами специалисты, так и руководители IT-компаний, и государство, в частности, Россия, мы рассмотрим в этой работе. Здесь же мы исследуем причины проблем и обозначим возможные пути выхода из создавшейся кризисной ситуации на рынке цифровых технологий.

В своем анализе происходящих событий мы будем опираться на данные исследований и статистику, взятые из открытых источников таких интернет-изданий, как: Коммерсант, РБК, CNews, T Adviser, HeadHunter, Nabr. Статистические данные и выводы исследований даются на конец второго квартала 2022 года.

Проблема нехватки профессиональных специалистов IT-сферы касается не только России, но абсолютно всех стран мира, в которых уделяется достаточное внимания государства в развитие технологий. Однако, Российская Федерация столкнулась с дефицитом кадров особенно остро после 2014 года с введением против России санкций со стороны развитых западных стран. Если в начале 2014 - конце 2016 годов проблема нехватки IT-специалистов решалась выделением бюджетных мест в ВУЗах, курсами переподготовки, поддержкой со стороны государства в виде грантов и целевых программ, то в 2017 году эти меры стали недостаточными. С развитием технологий, постановке новых амбициозных программ, захвате все больше новых сфер искусственным интеллектом, IT-специалистов стало не хватать критично. К началу 2021 года, по утверждению Минцифры, в России не хватало от 500 тыс. до 1 млн специалистов в различных сферах информационных технологий. Отдельно отмечалось недостаточное количество бюджетных мест в российских вузах на IT - специальности – порядка 80 тыс. К ноябрю 2021 г., кризис с IT-кадрами стал явным настолько, что часть программ, которые намечалось реализовать до конца года, пришлось переносить на 2022 год. Одной из ведущей проблемой создавшегося кризиса было ухудшение экономической ситуации в стране. По опросам, проводившимся в октябре-ноябре 2021 года было отмечено, что большинство специалистов были готовы уехать из страны или работать на иностранную компанию, преследуя перспективу лучшего заработка. Работники не хотели мириться с экономической ситуацией в стране и, наоборот, хотели больше зарабатывать, чтобы повышать уровень своей жизни, не завися от российской экономики.

Конечно-же, события февраля 2022 года подтолкнули сомневающихся IT-специалистов реализовать намеченные планы. Причины, по которым стали уезжать программисты расширились. Вот что сказала президент ГК InfoWatch Наталья Касперская о массовом переезде российских IT-

специалистов в другие страны в феврале-марте 2022 г., когда в стране обвалился рубль, а десятки иностранных ИТ-компаний покинули российский рынок.

«Проблема оттока кадров существует. Она была довольно массовая в конце февраля — начале марта (2022 г. — прим CNews), когда “табуны” айтишников, не разбирая дороги, куда-то помчались», — сказала она агентству РИА «Новости». Глава InfoWatch считает, что бегут, в основном, молодые айтишники с «тонкой душевной организацией». «Они люди молодые, во многом связаны с Западом, работали на западном «железе», такой слом системы приводит их в трепет, поэтому их надо успокаивать», — сказала Наталья Касперская.

В середине марта 2022 года CNews писал, что уезжают даже не только отдельные кадры, но и целые фирмы. Почти треть ИБ-компаний, работающих в России, собирается в ближайшем будущем покинуть страну и взять с собой персонал. Как отмечается в исследовании, основная масса уехавших ИТ-специалистов являются сотрудниками центров разработки зарубежных компаний, материнские структуры которых приняли решение о закрытии офисов в России: из этой категории мигрируют в среднем 30% от всего персонала, которому было предложено уехать. Вторая по численности категория — российские компании, работавшие на развитых зарубежных рынках, потерявшие заказчиков и переместившие свои офисы продаж в другие страны. Третья категория — фрилансеры.

В конце апреля вице-премьер Дмитрий Чернышенко заявил, что по оценке РАЭК, с конца февраля Россию покинули 50–70 тыс. ИТ-специалистов. «Вторую волну» пока сдерживают дорогие билеты и цены на жилье, но в апреле она «точно будет», заявил глава ассоциации Плуготаренко

Гендиректор ИТ-компания Factory 5 Денис Касимов среди причин отъезда сотрудников называет нестабильную экономическую ситуацию и «пугающие» внешнеполитические реалии: «Отсутствие уверенности в завтрашнем дне, рост цен и ухудшение инвестиционного климата привели к той точке, где мы сейчас оказались». Количество ИТ-специалистов, которые захотят вернуться в Россию, будет зависеть от экономической обстановки в стране, констатирует он.

Дальнейшие наблюдения показали, что 15% ИТ - специалистов так и не вернулись в Россию до конца мая 2022 года. С марта по конец мая 177 иностранных ИТ - компаний ушли из России. Далее продолжилось сворачивание деятельности технологических компаний, но точными данными на момент написания работы мы не обладали. Больше всего ИТ - специалистов уехало в Европу (45%) и Грузию (10%).

Чтобы понимать о ком мы говорим, скажем, что по данным Statista за 2020 год 39.5% российских айтишников – это люди в возрасте от 30 до 39 лет, еще 27.9% – молодежь в возрасте от 15 до 29 лет. То есть, основная масса ИТ – специалистов – это молодые люди до 40 лет, энергичные, с

высшим образованием, огромной востребованностью (1 июня 2022 года на HeadHunter было более 41 тысяч вакансий программистов) и доходом значительно выше среднего по своим регионам (40 - 250тыс рублей в месяц). Размер заработной платы зависит от квалификации:

- Стажер-разработчик – 40 000 Р
- Джуны (младший разработчик) – 60 000 Р
- Мидлы (опытный разработчик) – 140 000 Р
- Сеньоры (старший разработчик) – 220 000 Р
- Лиды (ведущий разработчик) – 250 000 Р.

В России больше всего мидлов – 38%, сеньоров – 25.3% и лидов – 18.4%, то есть большая часть специалистов зарабатывают от 140000 рублей. В нашей работе мы будем обращаться больше к этой части специалистов, как к самой востребованной, ценной и создающей конкретный уникальный продукт.

Кроме того, надо понимать, что сфера цифровых услуг формируется не только программистами, но и другим ИТ - специалистами.

Топ-3 ИТ профессии, оказывающих наибольшее влияние на бизнес:

- Backend-разработчики – 33,7%
- Системные аналитики – 29,9%
- Специалисты по работе с данными – 27,2%.

Самые высокие зарплаты айтишники получают в Авито (248 тысяч рублей), Skyeng и Лаборатории Касперского (по 220 тысяч рублей). Это еще более привилегированные профессии с высоким доходом и значимостью.

Кажется, что все должно устраивать молодых амбициозных людей – особое отношение со стороны государства (масса льгот по налогообложению, низкие ставки по кредитам и ипотеке, освобождение от службы в Армии и др.), сложные интересные задачи, которые ставит перед ними ставятся, уважение в обществе и доход, значительно превышающий средний по стране. Что же не хватает этим людям, по каким причинам они уезжают?

Анализируя материалы открытых источников и проводя анонимный опрос ИТ – специалистов, мы выявили следующие факторы, влияющие на принятие решения об отъезде из России. Следует отметить, что было две волны уезжающих и в каждой группе причины несколько отличались. Но мы их укажем в одном списке, поскольку основное количество является общим.

1. Специалисты уезжали из России из-за финансовых, технических и репутационных рисков.
2. Риск попасть под мобилизацию.
3. Инвесторы не могут перевести деньги в Россию и руководителям нечем платить зарплату сотрудникам.
4. Сотрудники, имеющие счета в банках, попавших под санкции, не могут получить перевод из-за границы.

5. Невозможно пользоваться качественным софтом, который зарубежные компании заблокировали для россиян.

6. Зарубежные заказчики не хотят работать с российскими разработчиками.

7. Риск ограничения интернета, отключение HTTPS.

8. Власти будут преследовать оппозиционеров-сотрудников.

Нужно отметить, что до 80% специалистов цифровых технологий вернулись в Россию, официально объяснив свое возвращение следующими аргументами: помимо обещанных государственных льгот по налогам и кредитам их привлекла отсрочка от армии, льготная ипотека 5% для сотрудников IT - сферы и отказ от всеобщей мобилизации. Помимо этого, они вернулись по причине ухудшения качества жизни за границей по сравнению с их проживанием в России. В частности, они жаловались на враждебный настрой к русским за границей, рост цен на аренду недвижимости за рубежом, высокая стоимость проживания (продукты, техника, поездки, связь, отдых и т.д.). Возвратившиеся специалисты подтвердили слова Натальи Касперской, которая отметила, что «Люди принимали решения в панике, придя в себя, они изменили свое решение».

В анонимном же опросе часть возвратившихся IT-специалистов сказали, что вернулись для спокойной организации своего отъезда из страны. У многих осталось имущество, счета в банках, которыми они не могли воспользоваться за границей, недвижимость. Большинство опрошенных заявили, что приняли решение привести в порядок свои организационные и финансовые дела и уже осознанно, а не в спешке, эмигрировать за границу. Виталий Терентьев, GR-директор HeadHunter отметил, что 40% айтишников хотят уехать из страны, но число желающих или готовых к переезду не растет.

Проведя глубокий анализ происходящих социальных процессов, мы считаем, что исход специалистов цифровых услуг из России неизбежен и это приведет к сильнейшему кризису в стране в сфере современных технологий. Если по параллельному импорту можно, в той или иной мере, наладить поставки большинства товаров, то в сфере высоких технологий это сделать не получится. Необходимо создавать свои «Силиконовые долины», вкладываться в своих специалистов. Но без знания психологии и уникальных особенностей IT –специалистов это сделать будет невозможно. Как это мы можем наблюдать сейчас в актуальной реальности.

О чем же идет речь, когда мы говорим, что в личностном плане IT –специалисты отличаются от основной массы специалистов другой сферы?

В 2020 году Хабр опросил 1900 айтишников и опубликовал следующую статистику:

11.2% специалистов работали на одном месте более 6 лет;

40% специалистов были не удовлетворены доходом на текущем месте работы, а зарплата выше рынка не помогала удержать сотрудника;

Только 20% специалистов нравилась их работа;

26% специалистов считали, что их знания и опыт оплачиваются ниже, чем они стоят на рынке;

40.3% айтишников хотели бы переехать в другую страну.

Как же так? Интересная работа с технологиями будущего, российские специалисты имеют высокий и самый высокий профессиональный уровень, доход в несколько раз превышает средний по стране, а удовлетворены работой только 60%? Может дело не в оплате труда и не только в тех задачах, которые ставятся перед этими специалистами? Ведь с событиями февраля 2022 года в IT – бизнесе мало что изменилось по сравнению с 2020 годом. Наоборот, значительно возрос спрос на специалистов, выросли доходы и задачи ставятся самые амбициозные. Только 4% айтишников потеряли работу из-за сокращения (половина увольнений связана с закрытием компании). Но не все так радужно, как кажется из статистики. 85% айтишников сообщают, что им стало труднее сконцентрироваться на работе и снизилась эффективность.

Последние события лишь ускорили те процессы, которые зрели до 2022 года, большинство айтишников теперь ищут работу с возможностью выезда из страны и изучают иностранный язык. Причем, количество желающих уехать из страны в процентах, практически не увеличилось. Сомневающиеся до 2022 года ускорили подготовку к переезду. Ведь переезд за рубеж – дело непростое и требует времени и подготовки. И сейчас многие люди планируют и готовятся к релокации, т.е. эмиграция будет несколько отложенной и размазанной во времени. И разумеется уезжать будут только самые ценные кадры, которых как раз и не хватает по большей части. Если сейчас по некоторым оценкам в России занято в IT –бизнесе около 1,8 млн человек, то 40% уехавших ценных специалистов, пусть растянуто по времени в течение года-двух и при минимальном дефиците кадров на сегодня 500 тыс – это катастрофа для всей страны.

Что можно предпринять для того, чтобы, если не остановить, то снизить или минимизировать отток лучших мозгов за рубеж? Лучшие мозги – это не преувеличение. Работа с цифровыми технологиями подразумевает высокую гибкость инженерного мышления, креативность, способность находить и использовать нестандартные решения. Далеко не все способны решать такие задачи. Даже стажеры или разработчики стандартных сайтов должны уметь мыслить не стандартно. В противном случае невозможно работать в данной сфере. Что важно понимать – сами специалисты знают о своей одаренности. В личностном плане многие специалисты высокого уровня обладают нарциссическим вектором акцентуации личности. Они считают себя особенными, неординарными личностями, рожденными с особой миссией или наделенными сверх способностями. Непонимание данного факта, приравнивание всех под один стандарт или требования, приводят к протесту и конфликтам на работе. Именно поэтому, большинство опрошенных считают недооцененным свой труд, что им недоплачивают и не ценят их личные заслуги. В таком случае сумма оплаты

совершенно не влияет на эту оценку и именно поэтому, льготы по налогам, низкие ставки по кредитам и ипотеке, для большинства ценных специалистов мало что значат. Это не может быть мотивацией для того, чтобы они остались в стране.

Следующая особенность, вытекающая из уже описанной – это стремление к власти. Опытные специалисты IT-сферы понимают уникальность продукта, который они производят и как этот продукт меняет мир, сказывается на жизни других людей. Им важно понимать результат, и он должен соответствовать ценностным ориентирам специалиста. В противном случае, если продукт применяется не по назначению или откладывается в сторону по причине несоответствия изменившимся целям – это так же вызывает протест специалиста. Отсюда мы видим, что остро встает тема репутационных рисков и специалист стремится уехать оттуда, где его продукт используется в ущерб репутации автора.

Последняя важная причина отъезда IT-специалистов – это свобода. В первую очередь, это свобода слова и свобода собраний. Ценные специалисты обладают более развитым сознанием, чем многие коллеги, а тем более, работники среднего звена других сфер деятельности. Потребность в коммуникациях с людьми, которых они могут считать умными, интересными, способными неординарно мыслить, очень высока. Если это невозможно реализовать в полном объеме, то такой человек испытывает экзистенциальные страдания, которые невозможно компенсировать ни интересной работой, ни высоким доходом. Общение с себе подобными по интеллекту, ценностям, интересам – это высокая потребность развитой личности. Ограничение свобод после 2012 года и последующее ужесточение наказаний послужило одной из причин для принятия решения об отъезде у многих ценных специалистов.

Теорию Психосанитас автор сформулировал в 2019 году, она подробно описана в монографии «Психосанитас. Психология нового человека на примере семейной психотерапии». Краткая суть этой теории заключается в том, что, исследовав основные парадигмы, методы и подходы в практической психологии, автор выявил один общий принцип, объединяющий все эти подходы. Опора на здоровую часть личности, на то, что является целостным и не изменяется во времени, дает личности стабильность, силу, уверенность в том, что этот человек делает. А выявление качеств, благодаря которым он достигает успеха, помогает преодолевать самые сложные жизненные ситуации. То есть, чтобы развиваться личностно – совсем не обязательно преодолевать то, что не получается, а развивать то, что хорошо умеешь. У детей – это зона ближайшего развития. У взрослых – это опора на положительный опыт и сильные стороны личности.

Исследуя проблему оттока кадров из IT – бизнеса, применяя подходы из теории Психосанитас, для решения актуальной проблемы, мы оценили типы и психологические особенности личности IT-специалиста. Как уже

говорилось выше, нарциссический вектор, акцентуация личности айтишника, манифестируется завышенной оценкой своей значимости, интеллекта и навыков. Одновременно с этим, происходит принижение других людей, обесценивание их способностей, что нередко приводил к конфликту с ними, иногда с целыми коллективами. В таком поведении проявляется повышение требований к оплате труда, условиям работы и созданию комфортной зоны на производстве. Причем, удовлетворить эти запросы в полном объеме, чаще всего невозможно, поскольку эти запросы изначально не соответствуют ни поставленным задачам, ни квалификации специалиста. Делается это для привлечения к себе внимания и подкрепления значимости. Единственной мотивацией для снижения требований, возвращение в реальность – это удовлетворение потребности в любопытстве. А именно – предоставление данному специалисту выбор интересной сложной задачи. Причем, замечено, что материальная составляющая или условия труда уходят на второй план, если специалист увлечен работой, ему интересно разобраться в сложной задаче. Интерес для этих специалистов дороже денег, комфорта, отношений с людьми и другими общепринятыми ценностями. Интерес можно закладывать не только в процесс решения сложной задачи, но и в ожидаемый результат. Нарциссическая потребность во власти и понимание собственной исключительности подкрепляется идеей, что своим тяжелым трудом и уникальным мышлением они создают продукт, меняющий жизнь людей, оказывающий влияние на социальные процессы. В качестве хобби эти люди часто выбирают занятие психологией. Им недостаточно ощущения влияния на жизнь людей через технологии, которые они создают, они испытывают любопытство к субъекту, как устроена психика человека, как можно повлиять на личность, а по сути – управлять им. Но, поскольку, эти специалисты не обладают эмпатией, людьми интересуются только с точки зрения поиска способа манипулирования поведением, то их интерес к психологии заканчивается на уровне теоретических знаний.

Обратная сторона нарциссического вектора – это самобичевание, апатия, депрессивные настроения, обесценивание себя в ситуациях совершения серьезных ошибок. Особенно, если специалиста не пригласили на следующий проект, не продлили контракт, отказались от его услуг, то по нашим наблюдениям, выйти из деструктивного нерабочего состояния очень трудно. Мы разрабатывали индивидуальные алгоритмы проведения консультаций и поиск опоры, с помощью которых возможно с максимальной эффективностью возвращать айтишника в социум, к работе, в семью. Многие говорили о своей тонкой душевной организации и ранимости. Внешние материальные и социальные стимулы в ситуации проживания собственной никчемности никак не привлекали человека. В таком состоянии эмоциональной нестабильности реактивное неконтролируемое поведение приводило некоторых специалистов к сложным жизненным ситуациям. Например, спонтанный отъезд за границу

без должной подготовки. Или отказ от предлагаемой работы с оплатой, превышающей сумму на последнем месте. Возможны уходы из семьи или затворнический социальный дауншифтинг в собственном доме. Если обобщить принцип психологической работы с айтишником, находящемся в нарциссической травме – это позволение человеку быть в этом состоянии, демонстрация принятия его как личность, человека, специалиста таким, какой он есть сейчас. В буквальном смысле озвучивается разрешение на те мысли, чувства и желания, которые человек сейчас проживает. Сильная психологическая личностная сторона таких людей – это чувствительность. Они не справляются с конкуренцией, не способны принять свою неидеальность, отказываются от работы, если сомневаются в своих силах. Но они способны чувствовать очень тонко и осознавать свои чувства. Хорошо таким людям помогает телесная терапия, поскольку через чувствительность происходит осознание своего тела и всей полноты телесных ощущений. Замечено, что многие люди, связанные с IT бизнесом в качестве хобби, выбирают обучение массажу, энергетические целительные гимнастики, такие как цигун или посещают психологические семинары по телесной терапии. Соединение со своим телом дает опору и уверенность в своих действиях.

Есть еще одна распространенная группа айтишников, у которых акцентуация личности проявляется шизоидным вектором. Но нас они мало интересуют в рассмотрении проблемы утечки квалифицированных специалистов за рубеж, поскольку эти специалисты уезжают редко и чаще всего только в одном случае – им не ставятся сложные задачи или нет технического оснащения рабочего места. Поскольку на сегодня перед российскими специалистами IT – бизнеса ставятся сверхсложные задачи, а технический потенциал еще сохраняется, как минимум, на полгода-год, то специалисты с шизоидной акцентуацией личности составляют основу компании и не требуют к себе дополнительного внимания.

Работая по теории Психосанитас с проблемой психологического здоровья, интереса к жизни и работе IT-специалистов, мы выработали основные рекомендации для руководства компании, опираясь на которые можно сократить отток кадров за рубеж.

1. Условия труда IT - специалиста должны быть максимально комфортными в плане удовлетворения базовых физиологических потребностей. Во-первых, человеку должно быть удобно на своем рабочем месте. Стул, стол, освещение, современный компьютер и все, что нужно для решения поставленной задачи. Во-вторых, должны быть решены вопросы с питанием, питьевой водой и горячими напитками. В-третьих, на просьбы по улучшению условий руководство должно адекватно и оперативно реагировать. Тело не должно беспокоить человека, так как, в большинстве случаев, увлекаясь решением задачи, своей работой, специалист не хочет тратить время на еду, воду и даже туалет, а неудобный стул или жара в помещении, могут вредить здоровью. Последствия будут заметны не сразу,

но со временем они приводят, в частности, к хроническим нарушениям ОДА.

2. Задачи, которые ставятся перед продвинутым специалистом должны быть во всех смыслах интересными. Он должен знать для чего этот продукт создается, какие функциональные задачи решает и что он несет людям. Все это должно резонировать с целями и ценностями программиста и тогда он будет работать с максимальным энтузиазмом.

3. В организации обязательно должна быть максимальная свобода слова. Каждый должен иметь возможность на собственное мнение, даже если оно не резонирует с мнением большинства. Споры, обсуждения, обмен мнениями – это интеллектуальная игра, которая крайне необходима для многих специалистов. Пресекаться самым жестким образом с угрозой наказания должны только ссоры, дискриминация по любому признаку и оскорбления в адрес оппонента.

4. В организации должна быть обеспечена возможность занятий физическими упражнениями или командного соревнования. Например, настольный теннис, командные соревнования по играм в мяч, абонементы в фитнес или бассейн. Накопленное напряжение нужно обязательно снимать через физические нагрузки.

5. По опыту работы с сотрудниками IT- компаний мы можем отметить, что у многих из них есть потребность в саморазвитии. Большинство выбирают два направления – работа с телом (массаж) и изучение психологии личности. В качестве рекомендации мы предлагаем проведение обучающих семинаров, мастер-классов, тренингов, лекций по данным темам.

Большинство иностранных компаний организуют работу в своих организациях с четот выше описанных рекомендаций. В российских компаниях это чуть меньше, но тоже применяется. Но системная ошибка заключается в том, что нет индивидуального подхода. Нет понимания, что те потребности, которые реализует один сотрудник, могут не интересовать другого. 75% неудовлетворенных своей работой айтишников говорят сами за себя. Усталость, выгорание, апатия, отсутствие перспективы заставляют более 40% высококлассных специалистов думать о переезде в другую страну.

К сожалению, большинство руководителей компаний фокусируют свое внимание исключительно на темы командообразования и создание благоприятной психологической атмосферы на предприятии. Да, это очень важные темы и им, несомненно, нужно уделять достаточно большое внимание. Но, как показывает практика, сотрудники IT- компаний низко мотивированы на командное взаимодействие, их больше интересует свое индивидуальное благополучие. Поэтому, наличие в штате профессионального психолога, работающего с личностью не менее важно, чем социального психолога, тренера или коуча. Айтишник сильно отличается в личностном плане от большинства других людей и понимание

этого факта помогает осознать всю остроту возникающей проблемы отъезда высококлассных специалистов.

Разработка индивидуальных программ для отдельного сотрудника и затем объединение в подгруппы по ценностям, потребностям и целям, использование теории психосанитас на производстве в работе с личностью, гарантируют снижение текучки ценных кадров. Затраты по организации психологической работы в коллективе, направленной на личность, а также изменения условий работы специалистов, несравнимо ниже, нежели потери от утечки высококлассных кадров за границу и окупаются многократно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайсман С.Е. Психосанитас. Психология нового человека на примере семейной психотерапии/ Под ред. проф. В.В. Козлова. – Москва: МАПН, 2019. – с.
2. https://www.cnews.ru/news/top/2022-03-22_poslableniya_ne_pomogayut
3. <https://www.kommersant.ru/doc/5270879>
4. <https://www.mk-kirov.ru/economics/2022/05/24/rabotodateli-v-rossii-velichili-zarplaty-itspecialistam.html>
5. https://www.rbc.ru/technology_and_media/28/05/2022/628fa85d9a7947dabe3b3e30
6. [https://www.tadviser.ru/index.php/Статья:Рынок_труда_в_России_\(ИТ_и_телеком\)](https://www.tadviser.ru/index.php/Статья:Рынок_труда_в_России_(ИТ_и_телеком))
7. <https://habr.com/ru/company/habr/news/t/658979/>

Власов Н.А.

КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ ОСНОВАТЕЛЯ И РАЗВИТИЕ МЕТОДА ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИИ И ПЕРЕРАБОТКИ ДВИЖЕНИЯМИ ГЛАЗ (ДПДГ)

Аннотация: статья посвящена краткому описанию биографии Ф. Шапиро – создателя метода десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ или EMDR) и истории становления самого подхода. Показано, как автор, не психиатр и даже не психолог по базовому образованию, женщина, до того никогда не сталкивавшаяся с психопатологией, смогла добиться того, чтобы ДПДГ занял свое место среди других, более «почтенных» подходов и был рекомендован Всемирной организацией здравоохранения в качестве одного из двух приоритетных методов немедикаментозного лечения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Ключевые слова: краткосрочная психотерапия, метод десенсибилизации и переработки движениями глаз, ДПДГ, EMDR.

Abstract: the article is devoted to a brief description of F. Shapiro's biography. She is the creator of the method of desensitization and processing by eye movements (DPDG or EMDR) and the history of the formation of the approach itself. It is shown how the author, who is not a psychiatrist or even a psychologist by basic education, a woman who had never encountered psychopathology before, was able to ensure that EMDR took its place among other, more «respectable» approaches and was recommended by the World Health Organization as one of the two priority methods of non-drug treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD).

Keywords: brief psychotherapy, method of eye movement desensitization and reprocessing, EMDR.

Введение. Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз в настоящее время является одним из основных, наряду с когнитивно-поведенческой терапией, подходов в немедикаментозном лечении посттравматического стрессового расстройства (ПТСР); эта позиция основана на результатах уже довольно многочисленных исследований его эффективности и постулируется Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) [1; 4].

Будущее невозможно понять, не зная прошлого. Ф. Шапиро, создатель метода десенсибилизации и переработки движениями глаз, умерла недавно, в 2019 году, оставив после себя эффективный терапевтический подход. Как она его создавала? Как он развивался в течение времени? Как вышло так, что он стал признанным направлением современной краткосрочной терапии? В данной статье мы постараемся найти ответы на эти вопросы.

Краткая биография Ф. Шапиро. Фрэнсин Шапиро (Francine Shapiro) родилась в г. Нью-Йорке (штат Нью-Йорк, США) в 1948 году. Обучалась в Бруклинском колледже, где в 1968 году стала бакалавром, а в 1974 магистром в области английской литературы.

С 1974 года преподавая английский язык, работает над докторской диссертацией (PhD) при Университете Нью-Йорка. В 1979 году, когда работа была почти готова, у Шапиро обнаруживают рак. В течение ряда лет она борется с болезнью, проходит программы по снижению стресса. Параллельно с этим она обучается в Психологической школе в Сан-Диего и в 1987 году создает метод десенсибилизации и переработки движениями глаз. Докторскую диссертацию по клинической психологии Шапиро защищает в 1988 году.

В конце восьмидесятых и в девяностые года она прикладывает много сил для того, чтобы ДПДГ заняла свое «место под солнцем» в мире психотерапии, и на данный момент можно однозначно сказать, что ей это удалось.

До недавних пор Ф. Шапиро была активно практикующим клиническим психологом, директором-распорядителем Института EMDR в Калифорнии, сотрудником находящегося в том же штате Mental Research

Institute, основателем «Гуманитарных программ помощи с использованием ДПДГ». В 2002 году получила премию имени Зигмунда Фрейда за вклад в психотерапию, затем награду за вклад в развитие практической психологии травмы от Американской психологической ассоциации и, позже, награду за выдающиеся научные достижения в психологии Калифорнийской психологической ассоциации. Она являлась экспертом Американской психологической ассоциации и Канадской психологической ассоциации (специализирующейся на этнополитических столкновениях). Умерла Фрэнсин Шапиро 16 июня 2019 года в местечке Си Ранч, штат Калифорния.

Шапиро выступала на многих конференциях, активно преподавала, является автором более 60 статей и книг по методу десенсибилизации и переработки движениями глаз. Наиболее значимые ее произведения: «Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures» (2001), «Short-Term Therapy for Long-Term Change» (2001, в соавторстве с M.F. Solomon, R.J. Neborsky, L. McCullough, M. Alpert, D. Malan), «EMDR as an Integrative Psychotherapy Approach: Experts of Diverse Orientations Explore the Paradigm Prism» (2002) и «Getting Past Your Past: Take Control of Your Life with Self-Help Techniques from EMDR Therapy» (2012).

История развития метода. Метод десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ) зародился в 1987 году. Существует две версии возникновения этого подхода.

Согласно первой, «канонической» версии, открытию EMDR предшествовала драматичная история. Филолог Ф. Шапиро, в процессе завершения работы над докторской диссертацией, посвященной поэзии Т. Харди, обнаружила у себя рак. Как и многие другие люди в ее ситуации, она погрузилась в депрессивное состояние, и все время была сфокусирована на мрачных размышлениях по поводу своей болезни. В мае 1987 года она прогуливалась по парку и заметила, что одолевающие ее тягостные мысли отступили, однако в тот момент она не поняла каким образом это произошло. Понаблюдав за своим поведением, Шапиро обратила внимание, что при возникновении беспокоящих размышлений ее глаза начинали спонтанно двигаться из стороны в сторону. Заметив этот удивительный эффект, она стала целенаправленно совершать такие движения глазами и «обратила внимание, что все эти [тревожащие] мысли исчезали и утрачивали свою отрицательную эмоциональную окрашенность» [6].

Вскоре Шапиро излечилась от рака и начала развивать свой метод. Вот такая типично американская «история успеха». В этой версии открытие ДПДГ произошло случайно, фактически в виде инсайта.

Согласно второй, неофициальной версии, Ф. Шапиро работала секретарем у известного американского гипнотерапевта и обратила внимание на то, что некоторые его клиенты, переживая в трансе травматичные события, совершают спонтанные движения глазами. Позже, после завершения сеанса гипноза, такие пациенты заявляли об улучшении

своего состояния и меньшей озабоченностью мучавшими их воспоминаниями. Таким образом, в этой версии Шапиро «подсмотрела» основу метода EMDR, что, впрочем, не снижает значимости ее вклада в его формальное создание, развитие и распространение.

Как бы то ни было, в 1987 году Шапиро начинает применять свое открытие на друзьях и коллегах, предлагая им представлять в своем сознании беспокоящие образы и следить глазами за горизонтальными движениями ее пальцев. Состояние испытуемых заметно улучшалось и к исходу года в общих чертах был разработан базовый протокол метода, который первоначально получил название «Десенсибилизация движениями глаз» (ДДГ).

В 1987-1988 годах Шапиро с коллегами проводят первое исследование эффективности метода, где в качестве испытуемых выступают ветераны войны во Вьетнаме и жертвы сексуального насилия. Все участники имели диагноз «посттравматическое стрессовое расстройство» (ПТСР). В результате такой работы при помощи метода ДДГ оказалось, что более 90% пациентов демонстрируют существенное улучшение своего состояния, т.е. более не удовлетворяют критериям ПТСР, после прохождения трех 90-минутных сессий в рамках стандартного протокола. Результаты были опубликованы в 1989 году (Shapiro F.: Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories". Journal of Traumatic Stress, 1989).

В том же 1989 году Шапиро сделала для себя ряд важных выводов, касающихся метода [1]. Во-первых, стало понятно, что практическое применение процедуры ДДГ оказалось далеко не таким простым, как она первоначально думала, и в дальнейшем при обучении его процедуре необходимо учитывать такие факторы, например, как степень травмированности клиента; во-вторых, обучение психотерапевтов методу нуждается в ряде изменений, спровоцированных увеличением количества пациентов и появлением среди них лиц с выраженным сопротивлением; в-третьих, произошло осознание того факта, что для достижения высокой эффективности техники и снижения риска рецидива необходимо добавить в процедуру новые элементы, в которых больше внимания уделялось бы остаточному напряжению в теле; в-четвертых, стало заметной необходимостью в замене «дикого» обучения ДДГ на централизованную и систематизированную подготовку под контролем сертифицированного специалиста; в-пятых, стало очевидным, что из-за имеющегося риска ретравматизации пациента необходим тщательный контроль за качеством подготовки обучающихся, включающий супервизию и сертификацию.

В 1990 году было принято решение переименовать метод в «Десенсибилизацию и переработку движениями глаз», так как к тому времени стало понятно, что терапевтический процесс такого рода приводит не просто к снижению чувствительности к неприятным стимулам (собственно «десенсибилизация»), но и к переработке дисфункциональной

информации, закодированной в головном мозге человека. Это позволило Шапиро утверждать, что метод является не просто процедурой из движений глаз, а целостной и эффективной психотерапевтической системой, интегрировавшей элементы психодинамического, поведенческого, когнитивного и телесно-ориентированного подходов и оригинальную, характерную лишь для ДПДГ, технику билатеральной стимуляции.

Метод продолжил активно развиваться, было проведено значительное количество исследований, доказывающих его эффективность в терапии расстройств, связанных с переживанием психотравмирующих событий. Известный французский гештальт-терапевт С. Гингер [2], которого сложно обвинить в каком-то особенно позитивном отношении к подходам такого рода, заявил о значительном улучшении состояния 90% (!) своих пациентов, прошедших не менее 7 сеансов EMDR, а 74% опрошенных психотерапевтов, владеющих этим методом, считает, что ДПДГ дает больший терапевтический эффект, чем другие подходы, и лишь 4% придерживаются противоположной точки зрения [6].

К 1997 году более 10 тысяч врачей и психологов прошли обучение методу десенсибилизации и переработке движениями глаз, а к 2010 году в Институте EMDR в Пасифик Гроув (штат Калифорния) и его отделениях прошли подготовку уже более 25 тысяч психотерапевтов из различных стран, что позволяет считать метод одним из самых динамично развивающихся в мире [3].

С момента своего создания метод десенсибилизации и переработки движениями глаз оказался в центре внимания профессионального сообщества по ряду причин [5]. Первой причиной стала заявленная эффективность подхода, позволяющая значительно облегчить симптомы ПТСР в течение нескольких полуторачасовых сеансов; утверждения такого рода были восприняты многими специалистами в штыки, так как традиционно посттравматическое стрессовое расстройство считалось довольно резистентным к лечению и требовало более продолжительного курса терапии, нежели ряд иных заболеваний. Второй причиной критики стало «головокружение от успехов», заключавшееся в реализации программ по обучению подходу еще до того, как были получены результаты проконтролированных клинических исследований эффективности ДПДГ, что рядом специалистов воспринималось как безответственное с профессиональной точки зрения поведение. В-третьих, вокруг самой методологии подхода возникла завеса таинственности, так как обучавшихся десенсибилизации и переработки движениями глаз обязывали подписать соглашение о том, что они не будут подготавливать других специалистов данному подходу без разрешения Ф. Шапиро или ее сотрудников; сама автор объясняла это требование экспериментальным характером подхода и необходимостью контроля за качеством обучения, однако многие усмотрели в этом попытку установления своего рода монополии, что противоречило принципу открытости научных исследований. Наконец,

четвертой причиной критики EMDR стала половая и профессиональная дискриминация: почти все создатели основных модальностей психотерапии были мужчинами-психиатрами или психологами; вторжение в эту сферу женщины, да еще и филолога по базовому образованию, рядом консервативных специалистов воспринималось как «нарушение традиций».

На сегодняшний день этот метод широко применяется по всему миру в терапии различных психологических травм и расстройств, в возникновении которых ведущую роль играет психогенная составляющая.

Заключение. Даже если предположить, что метод десенсибилизации и переработки движениями глаз действительно был открыт Ф. Шапиро случайно, то это не в коей мере не обесценивает ее вклада в его развитие; ей, не психиатру и даже не психологу по базовому образованию, женщине, до того никогда не сталкивавшейся с психопатологией, пришлось приложить большие усилия для того, чтобы ДПДГ занял свое место среди других, более «почтенных» подходов. И только за это Ф. Шапиро заслужила место в пантеоне выдающихся психотерапевтов современности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Власов Н.А. Руководство по EMDR/ДПДГ. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2020. – 512 с.
2. Гингер С., Гингер А. Практическое пособие для психотерапевтов. – М.: Академический проект, 2016. – 239 с.
3. Доморацкий В.А. Краткосрочные методы психотерапии. – М.: Психотерапия, 2008. – 304 с.
4. Козлов В.В., Бубеев Ю.А., Власов Н.А. Психология и феноменология посттравматического стрессового расстройства. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.
5. Прохазка Дж., Норкросс Дж. Системы психотерапии. Пособие для специалистов в области психотерапии и психологии. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 384 с.
6. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 496 с.

Данилов А.В.

КОНЦЕПЦИЯ ЛИЧНОСТИ КАК ЕДИНОЙ БИО-ПСИХО-СОЦИАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация. В данной статье формулируется концепция личности как единой био-психо-социальной системы. Обосновывается актуальность подобного подхода, описывается структура данной системы и принципы ее функционирования. Также в статье кратко освещаются способы применения на практике методологии, основанной на этой концепции.

Ключевые слова: био-психо-социальная система, психофизиология, интегративная психология, медицина, социальная реализация, нелинейные системы.

Annotation. This article formulates the concept of personality as a unified bio-psycho-social system. The relevance of such an approach is substantiated, the structure of this system and the principles of its functioning are described. The article also briefly highlights the ways in which the methodology based on this concept can be applied in practice.

Key words: bio-psycho-social system, psychophysiology, integrative psychology, medicine, social realization, non-linear systems.

Актуальность подхода к человеку как к системе, объединяющей в себе физиологические, психо-когнитивные и социальные компоненты, взаимодействующие на основе единых принципов, теоретически очевидна, и вряд ли может встретить серьезные аргументированные возражения. Однако, практическая реализация этой идеи до недавнего времени представляла значительную сложность. Объединение в одной системе координат строго доказательных медицинских параметров и психических и социальных парадигм, имеющих образное, чувственное, в крайнем случае логическое воплощение, с трудом поддающихся жесткой формализации, было затруднительно ввиду явной несхожести исследуемых этими науками процессов.

Тем не менее, концепции, объединяющие рассматриваемые нами компоненты, время от времени все-таки появлялись. Происходило это, в основном, в сфере физиологии. Так, в 40-х годах прошлого века, советский физиолог П. К. Анохин сформулировал теорию функциональных систем. В этой теории он предложил считать организм человека системой, части которой кооперируются друг с другом для достижения полезного для всей системы результата [Анохин, 1980]. Согласно данной теории, любое целенаправленное действие происходит на основе мотивации, формируемой физиологической или социальной потребностью.

Н.П. Бехтерева – выдающийся российский нейрофизиолог сформулировала теорию устойчивых патологических состояний – механизма приспособления организма к патологиям, возникающим в процессе жизнедеятельности, выражающемся в формировании «своего рода нового гомеостаза, нового устойчивого состояния» [Бехтерева, 1980, стр 7], в которой продемонстрировала перестройку системных свойств организма под воздействием патологий. Кстати, Н.П. Бехтерева, задолго до автора данной статьи, применила термин «матрица» в описании этой структуры.

Между тем, технологический прорыв, осуществленный в конце XX и начале XXI веков, давший возможность зафиксировать изменения в работе тех или иных отделов мозга, нейроэндокринной системы, генома и т.д., во время проживания различных психологических состояний, предьявил

зримые доказательства тесной взаимосвязи психо-когнитивных, социальных и физиологических процессов. Неожиданно выяснилось, что и медицина не является настолько жестко детерминированной дисциплиной, как это представлялось ранее, и психология не настолько «беллетристична», как это виделось фундаменталистам от физиологии. Оказалось, что эти науки тесно связаны друг с другом, и реальная картина сложных психо-когнитивных, социальных и физиологических процессов, составляющих суть жизни любого человека, зависит от контекста обстоятельств, в которых этот человек оказался. Так, российский эпидемиолог и демограф И. А. Гундаров, проведя впечатляющий статистический анализ, показал, что потеря смысла жизни и нравственных ориентиров, вылившаяся в социальную агрессивность в процессе перестройки в середине 90-х годов прошлого века, спровоцировали всплеск заболеваний, имеющих физиологическую природу. «К 1994 году значительно увеличилась заболеваемость сразу всеми основными болезнями: крови и кроветворных органов на 86%, мочеполовой системы на 37%, органов кровообращения, пищеварения, нервной системы на 15–20%. Число вновь выявленных инфекционных больных выросло на 25%. Это привело к тому, что динамика смертности резко изменила предшествующую траекторию и направилась почти вертикально вверх. Ее уровень поднялся в 1,5 раза по сравнению с серединой 1980-х годов» [Гундаров 2001, с. 58].

Изменение некоторых характеристик генотипа под влиянием социальных условий было показано в исследованиях так называемого «гена авантюризма» - одного из вариантов гена DRD4, закодированного под обозначением 7R. Обладатели этого гена отличаются экспансивностью, стремлением ко всему новому, яркому и необычному, причем, в зависимости от социальных условий, они могут быть как великими путешественниками-первопроходцами, яркими харизматичными вождями, так и алкоголиками и игроманами. В геноме народов, которые вынуждены осваивать новые территории, процент 7R гораздо выше, чем у народов, ведущих оседлый образ жизни, то есть в зависимости от влияния среды естественный отбор поощряет репликацию «гена авантюризма» или сводит его присутствие практически к нулю. В случае коллективистской и индивидуалистической культур большой процент 7R характерен для индивидуалистов, а меньший – для коллективистов [Chang F. et al, 1996; Kidd K. et al, 2014].

Можно привести еще сотни примеров зависимости работы физиологических систем от влияния психологических и социальных факторов, однако размеры этой статьи лишают нас такой возможности. Желающие изучить этот вопрос более подробно могут ознакомиться с работами Р. Сапольски [Сапольски, 2017]. или Д.А. Жукова [Жуков, 2014], в которых тема этой взаимосвязи рассмотрена со всей полнотой.

Таким образом, к настоящему моменту накоплен колоссальный объем эмпирических данных, позволяющий обобщить их в рамках единой теории,

которая может существенно скорректировать методы медицинской и психологической терапии. Время от времени, публикации на эту тему появляются в профессиональном поле, в частности можно отметить работы А.М. Карпова, В.В. Герасимовой, Л. Р. Фазлеевой [Карпов, 2021], М.И. Фаермана [Фаерман, 2018], и некоторых других исследователей. Данная статья предлагает один из вариантов осмысления этого вопроса, актуальность которого становится все более очевидной.

Для определения самого понятия единой био-психо-социальной системы, нами предлагается термин «психофизиологическая матрица». Собственно, «матрица» - слово достаточно жесткое, не способное в полной мере описать потоковые, нелинейные и изменчивые характеристики всего комплекса рассматриваемых нами явлений, однако, для описания структуры этой системы, оно подходит достаточно хорошо. Концентрация на двух характеристиках «матрицы», в которую входят, помимо отмеченных физиологических и эмоциональных элементов, когнитивные и социальные параметры, необходимо для определенного упрощения этого явления, которое в полной версии должно называться био-психо-когнитивно-социальной матрицей человека.

Итак, психофизиологическая матрица представляет собой набор синхронизированных между собой физиологических, психологическо-ментальных и социальных программ, определяющих состояние здоровья и психики, качество жизни человека, уровень и границы его личной и социальной реализации. Большая часть этих паттернов не подчиняется контролю сознания и способна оказывать влияние на многие аспекты жизни человека помимо его воли. Матрица действует как целостная сбалансированная система, имеющая цель своего развития и инструментарий реализации задач. В случае преобладания в составе матрицы деструктивных психофизиологических паттернов она способна действовать в ущерб сознательным установкам и целям личности, входя с ними в противоречие и открытую конфронтацию, которая проявляется в явном и скрытом виде. Природа элементов матрицы и методы реализации ее задач представляют собой симбиоз нелинейных, хаотических и жестко детерминированных процессов и могут быть описаны в терминологии теорий нелинейных и диссипативных систем, синергетики, теории хаоса, системного анализа и т. д.

Матрица, как единая система, состоит из следующих подсистем:

1. Физиология.
2. Психика и ментальность.
3. Социальные взаимодействия.

Давайте попробуем представить себе абстрактный сценарий формирования и развития психофизиологической матрицы. Изначально любой человек рождается с определенным набором психофизиологических параметров, регламентированных генетической программой, сформированной генотипом его родителей. Уже в момент зачатия и

вынашивания плода начинается опосредованный контакт человека с окружающей средой, корректирующий исходную программу. Это происходит при реагировании ребенка на изменение психологического и физиологического фона его матери. После рождения, при вступлении в непосредственный контакт с социумом, изменение изначальной генетической программы растет в геометрической прогрессии, реализуя принцип адаптивности биологической особи к условиям окружающей среды.

Ребенок приспособливается к транслируемым ему социальным нормам, изменяя, а в большинстве случаев деформируя свои исходные психологические установки, которые оказывают прямое влияние на физиологические параметры его организма. Единовременный стресс вызывает физиологическую реакцию организма. Стресс, повторяющийся при определенных условиях, вызванных несоответствием поведения ребенка социальным требованиям, создает устойчивую психофизиологическую реакцию, закрепляющуюся в виде программы рефлекторного реагирования на соответствующий раздражитель.

С течением времени данная программа становится полноправной частью психофизиологической системы, изменяя характер нейронных связей, гормональных реакций, параметры функционирования тех или иных внутренних органов, задействованных в физиологическом ответе на внешний раздражитель, психологические установки, способы выстраивания социальных связей и т. д. Поскольку эта программа существует на подсознательном уровне, ее выявление и коррекция представляет собой значительную сложность и предполагает одновременную трансформацию и психологических, и физиологических, и социальных реакций, являющихся компонентами действия этой программы.

Необходимо учитывать, что многолетняя работа описываемой программы создает каналы устойчивого движения энергии в организме, и трансформация этих каналов всегда встречает сопротивление психофизиологической системы в силу привычности такого распределения энергопотоков. Таким образом, необходимо достаточное количество времени для перевода данной программы в конструктивное русло.

Кроме этого, существует определенный набор конструктивных и деструктивных психофизиологических программ, определяемых нами как психофизиологическая матрица, которые адаптированы друг к другу, находятся в постоянном взаимодействии, и коррекция деструктивной программы должна проводиться с учетом реакции всех остальных частей матрицы.

Давайте посмотрим, как эта схема может быть реализована на практике. Представим себе человека, идеологическую основу матрицы которого составляет убеждение в том, что для ощущения собственной безопасности он должен быть максимально послушным, предугадывающим ожидания окружающих и старающимся максимально им соответствовать.

На уровне психики этот человек будет иметь высокий уровень тревожности, склонность к манипуляциям и отсутствие инициативы. На физиологическом уровне у него будет чрезмерно активирована миндалина мозга, в крови будет высокий уровень глюкокортикоидов и предрасположенность к широкому спектру заболеваний, зависящих от индивидуального инструментария проявления этой идеологической установки его матрицы – от проблем с ЖКТ или опорно-двигательной системой до дисфункции органов дыхания. На социальном уровне он практически гарантированно будет состоять в абьюзивных отношениях и иметь репутацию исполнительного и пунктуального работника, карьерный рост которого ограничен из-за отсутствия инициативы.

Это абстрактная, достаточно общая схема, на практике имеющая очень большую вариативность, но она позволяет нам сделать очень важный вывод – формальное разделение и попытка решения физиологических, психологических и социальных проблем человека в изолированном виде не очень эффективно. Даже если рассматривать чисто медицинский аспект этого вопроса, то, понимая, что причина, допустим, хронической гипертонии кроется в определенной психологической травме, создающей устойчиво высокий уровень психофизиологического напряжения, которое, помимо этого, поддерживается конфликтной атмосферой в семье или на работе, бессмысленно лечить только гипертонию. Собирая и анализируя информацию о реакции на комплексные терапевтические процедуры от систем физиологии, психики и социума, можно выстроить эффективную стратегию терапии, которая решит проблему в кратчайшие сроки, без побочных эффектов и рецидива.

Теперь давайте изучим основные принципы функционирования этой гипотетической системы. Как уже было сказано, при практической работе с клиентами нами было отмечено, что формирование, функционирование и трансформация негативных паттернов психофизиологической матрицы отвечает закономерностям, сформулированным такими теориями как общая теория систем, теория нелинейных процессов, теория хаоса, принципы синхронизма и т.д.

Итак, базовым принципом существования матрицы является принцип сохранения текущего баланса взаимодействия между всеми частями системы. И этот баланс, составляющий смысл и одновременно программу ее существования, реализует тезис: привычно, значит безопасно. И любая попытка изменить какие-то узлы этой устойчивой системы, привнося в нее то, что с рациональной точки зрения, безусловно, может принести пользу человеку, будет встречать ожесточенное сопротивление со стороны системы, воспринимающей такое вторжение как угрозу своей целостности. К тому же ликвидация старого и встраивание в систему нового паттерна требует колоссальных затрат энергии, а любая система априори стремится к минимизации расходов энергии, ведь она может понадобиться в любой момент на поддержание стабильности ее функционирования.

Вторым по значимости законом матрицы является принцип формирования деструктивных паттернов, которые создаются как механизмы защиты и выживания в раннем детстве и, с точки зрения системы, имеют безусловный приоритет перед более поздними психологическими установками, какими бы полезными ни считало их наше сознание.

Ограничения, связанные с размером данной статьи, не позволяют дать развернутую характеристику структуры и способов коррекции психофизиологической матрицы, поэтому мы опишем процессы, происходящие во время терапевтической работы в виде кратких тезисов. Полное обоснование этих вопросов содержится в монографии [Данилов, 2021].

Схема процессов трансформации негативных паттернов рассматриваемой нами системы такова. На первом этапе мы, проводя тестирование доминирующих установок физиологической, психокогнитивной и социальной подсистем, выявляем устойчивые конструктивные и устойчивые деструктивные характеристики матрицы человека. Затем мы тестируем методы, на которые наш клиент будет реагировать наиболее конструктивно. Наша практика показывает, что лучшим сочетанием является симбиоз психоанализа, телесно-ориентированных практик и тансакционного анализа. Таким образом, в систему вносится небольшое возмущение, которое она не воспринимает как угрозу нарушения исходного баланса и которое дает нам возможность контролировать коррекционные процессы через механизм положительной или отрицательной обратной связи. Чрезвычайно важно понимать, что обратная связь должна быть комплексной, то есть включать реакцию психики человека, его физиологии и социального окружения.

Здесь необходимо ввести понятие темпо-ритма психофизиологической трансформации, позаимствованного нами из музыки. Темпом в данном случае будет скорость трансформационных процессов, которые воздействуют на систему. А ритмом – скорость тех или иных психофизиологических реакций человека, возникающих в процессе трансформации.

Запуская процесс трансформации, нам необходимо точно выверить ее темп, следя за тем, чтобы слишком быстрая ее скорость не спровоцировала включение отрицательной обратной связи, величину которой мы не сможем контролировать. Ну а слишком медленный темп априори не способен произвести в системе значимые качественные изменения, поскольку для них у него не хватит потенциала.

Понять, насколько эффективен темп трансформации, мы сможем, отследив изменение внутреннего ритма, который определяется состоянием человека. Нервозность, ощущение беспокойства на уровне психики, сопровождающиеся вегетативным дисбалансом, выбросом адреналина в кровь и т. д., на уровне физиологии и, допустим, негативной реакцией

ближайшего окружения, являются следствием ускорения ритма. Прокрастинация, реакция замирания, поддержанные соответствующими изменениями физиологической и социальной систем, демонстрируют замедление ритма.

Таким образом, сводя эти параметры в единую систему темпо-ритма и корректируя их в зависимости от характеристик обратной связи, мы сможем в определенной мере контролировать течение трансформации той или иной негативной психофизиологической установки.

Если описать процесс психофизиологической коррекции в терминах теории нелинейных систем, то мы будем иметь в исходном состоянии несколько аттракторов, представляющих собой фундаментальные установки психики, физиологии и социальных взаимодействий, объединенных в систему, имеющую, так сказать, определенную «философию» и программу своего функционирования. При внесении в эту систему небольшого внешнего возмущения, показывающего системе, что ее функционирование может быть более эффективным, запускается процесс самоорганизации, когда она выходит из состояния равновесия и, проходя через цепочку точек бифуркации, приходит к новому состоянию баланса, основанному на более здоровых психофизиологических установках.

С практической точки зрения комплексный био-психо-социальный подход дает психологу ряд серьезных преимуществ. Изучение динамики изменения физиологических параметров организма в процессе терапии создает прочную доказательную базу верности выбранной терапевтической стратегии, разрушая мнение о сугубо гуманитарном, лишенном измеримых параметров инструментарии психологии. Вовлеченность клиента, постоянно получающего научно обоснованные доказательства изменения его физиологического состояния, вкупе с субъективно оцениваемым состоянием психики и социальных отношений, растет в геометрической прогрессии. Кроме того, обучение клиента способности контролировать свое здоровье, состояние психики и уровень социальной реализации как части единой системы, создает зрелую личность, способную нести ответственность за все аспекты своей жизни.

Разумеется, для практикующего психолога анализ физиологических параметров здоровья его клиентов не входит в сферу компетенции и представляет значительную сложность. Тем более, что этих параметров тысячи, и не вполне понятно, какие из них будут актуальными при психофизиологической коррекции. Наш анализ специальной литературы и проведение нескольких пилотных исследований совместно со специалистами в области медицины, например [Данилов, 2018], показал, что основными физиологическими параметрами, дающими значимую информацию о течении психофизиологической коррекции являются вегетативный баланс (изменение показателей активности симпатической и парасимпатической систем) и уровень гормонов стресса в крови. В отдельных случаях возникает необходимость замера уровня адреналина,

тестостерона и эстрогена, а также таких гормонов и нейромедиаторов как серотонин, дофамин и окситоцин. Однако, эти случаи достаточно редки и для получения релевантной картины психофизиологической трансформации психологу будет достаточно замера вегетативного баланса и уровня глюкокортикоидов.

В настоящее время существует достаточное количество недорогих и простых в использовании аппаратов, позволяющих самостоятельно производить замеры этих физиологических параметров, для интерпретации которых необходимы минимальные знания психофизиологии. Разумеется, идеальным будет вариант сотрудничества психолога с профильными специалистами в области медицины, тем более, что психосоматический подход сейчас имеет большую популярность среди медиков.

Наиболее подготовленными к восприятию и применению в практической деятельности системы, кратко описанной в данной статье, мы считаем специалистов в области телесно-ориентированной психотерапии и интегративной психологии, в частности ДМД В.В. Козлова [Козлов, Гиришон, Веремеенко, 2005; Козлов, 2009].

Психология и медицина могут существовать с достаточной степенью автономности, оставаясь, при этом, чрезвычайно эффективными науками при их практическом применении. Однако, думается, что их симбиоз на основе интегративного психофизиологического подхода сможет повысить их эффективность в несколько раз. Нельзя не согласиться с выдающимся американским нейробиологом Р. Сапольски, который пишет: «Во-первых, мы не можем приступать к изучению таких предметов, как агрессия, соперничество, взаимопомощь и эмпатия, не привлекая биологию. Я говорю это с оглядкой на определенную когорту социологов, которые считают биологию неуместной и даже идеологически подозрительной, когда дело касается социального поведения людей. Но точно так же важно – и это во-вторых, – что стоит нам начать опираться только на биологическое знание, как корабль наш окажется без руля и без ветрил. Об этом тоже нельзя забывать. Это сказано в пику молекулярным фундаменталистам, убежденным, что у социологии нет будущего против «настоящей» науки. И в-третьих... бессмысленно выделять в поведении аспекты «биологические» в противовес, скажем, «психологическим» или «культурным». Они теснейшим образом переплетены и взаимосвязаны» [Сапольски, 2017, с. 18].

Теоретические аспекты личности, как единой био-психо-социальной системы, диагностика основных параметров этой системы, а также методы корректировки негативных психофизиологических паттернов, охватывающие все значимые сферы жизни человека, подробнейшим образом изложены в нашей монографии [Данилов, 2021].

В настоящее время автор данной статьи занят организацией обширного клинического исследования данного терапевтического подхода с целью уточнения методологии коррекционных процессов. На данном этапе развития науки созданы все условия для взаимного обогащения психологии

и медицины, и практическая реализация такого симбиоза представляется нам необходимой и важной задачей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980.
2. Бехтерева Н. П. Здоровый и больной мозг человека. – Litres, 2020.
3. Гундаров И. А. Духовное неблагополучие и демографическая катастрофа // *Общественные науки и современность*. 2001. № 5. С. 58–65.
4. Данилов А.В. Психофизиологическая матрица человека. Что управляет нашей жизнью? – Ridero, 2021.
5. Данилов А. В. Исследование влияния голосовых, дыхательных и телесно ориентированных психологических практик на физиологические системы человека. [Электронный ресурс] // *РЕМ: Psychology. Educology. Medicine*. 2020. № 1. URL: <http://pem.esrae.ru/27-288>
6. Жуков Д. А. Стой, кто ведет? Биология поведения человека и других зверей. В 2 т. – М.: Альпина нон-фикшн, 2014.
7. Карпов А.М., Герасимова В. В., Фазлеева Л. Р. Феномен счастья в контексте био-психо-социо-духовного подхода - Казань, 2021.
8. Козлов, В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко ; В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – 3-е изд.. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – ISBN 5-9268-0479-5. – EDN QXYLJB.
9. Козлов, В. В. Психология дыхания, музыки и движения : Монография / В. В. Козлов. – Издание 3-е, дополненное и расширенное. – Ярославль : РПФ "Титул", 2019. – 196 с. – EDN JKWEVP.
10. Сапольски Р. Биология добра и зла. Как наука объясняет наши поступки. – Alpina Digital, 2017.
11. Фаерман М.И. Био-психо-социо-духовно-средовая модель личности. // *Методология современной психологии*. 2018. № 8. С. 347-358.
12. Chang F. et al. The World-wide Distribution of Allele Frequencies at the Human Dopamine D4 Receptor Locus // *Hum Genetics*. 98 (1996): 891.
13. Kidd K. et al. An Historical Perspective on ‘The World-wide Distribution of Allele Frequencies at the Human Dopamine D4 Receptor Locus’ // *Hum Genetics*. 133 (2014): 431.

ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация: в статье рассматриваются методы практической психологии, используемые в современной практике

Ключевые слова: психология, методы изучения, личность, практика, наблюдение

Abstract: the article discusses the methods of practical psychology used in modern practice

Keywords: psychology, methods of study, personality, practice, observation

К основным методам изучения личности мы относим: наблюдение, беседу, эксперимент, изучение продуктов деятельности, к вспомогательным - тестирование, контент-анализ, сочинение. Рассмотрим каждый из данных методов.

Метод наблюдения. Этот метод наиболее распространенный. Объективные данные исследователь может получить, если будет учитывать следующие особенности:

1. Психические явления изучаются в обычных для них условиях. В их естественное течение не вносятся какие-либо изменения.

2. Наблюдение необходимо проводить в условиях, которые наиболее характерны для изучаемого феномена, то есть в оптимальных, где то, или иное психическое явление выглядит более рельефно.

3. Сбор материала путем наблюдения проводится по предварительно составленному плану в соответствии с целью, задачами. Другими словами, необходима программа наблюдения, то есть вычленение того, что мы хотим наблюдать [2].

4. Наблюдение должно проводиться систематически, количество наблюдаемых и наблюдений зависит от конкретной цели и конкретной задачи.

5. Изучаемые явления должны наблюдаться в разных, закономерно меняющихся условиях; в процессе наблюдения необходимо учитывать широкий круг обстоятельств, сопутствующих основному явлению, событию, психическому процессу, состоянию или свойству.

6. Результаты наблюдения надо четко фиксировать, причем в большинстве случаев применяется точная аппаратура. Следует помнить о том, что наблюдаемый (испытуемый) не должен знать, что применяется аппаратура (ведется дневник наблюдения) [1, с. 9-10].

Примером данного метода послужит исследование, проведенное нами в 2011-2013 гг. с целью изучения уровня развития нравственных и волевых качеств несовершеннолетних осужденных женского пола на базе ФКУ «Рязанская ВК УФСИН России по Рязанской области» (с. Льгово). Довольно полную характеристику волевой активности воспитанниц мы получили, наблюдая за их волевыми качествами, проявляемыми в различных видах

деятельности (общественная работа, учеба, труд, спорт). Такие волевые качества, как настойчивость, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, организованность и дисциплинированность отражают активизирующую и сдерживающую функции воли. Они проявлялись в различных поступках и действиях испытуемых, поэтому были удобны для наблюдения.

С целью глубже наблюдать за поведением воспитанниц мы активно участвовали в жизни ВК: вечерах самодеятельности (например, подготовка и проведение конкурса красоты), собраниях, последнем звонке и т. д.

К достоинствам метода наблюдения можно отнести выявление основных трудностей ресоциализации в период пребывания в ВК, а также особенностей личности несовершеннолетних осужденных, которые способствуют (препятствуют) процессу исправления, определению путей преодоления проблемных ситуаций.

На наш взгляд, в процессе наблюдения за несовершеннолетними осужденными целесообразно обращать внимание на следующие факторы:

- отношение к учебной и трудовой деятельности, общественной работе (отряда, школы), воспитательным колонийским мероприятиям;

- поведение осужденного (отношение к требованиям режима и представителям администрации, выполнение ПВР - правил внутреннего распорядка ВК и др.);

- проявление воспитанниц в коллективе (социальный статус в коллективе, коммуникативные качества, уровень конфликтности и др.);

- используемые подходы к решению проблемных ситуаций и др. [3].

Метод беседы (опросный метод). При необходимости собрать данные, характеризующие психологические особенности изучаемых, может использоваться метод беседы, который по своей сути является направленным наблюдением (концентрируется вокруг небольшого количества наиболее важных вопросов). Эффективность беседы во многом зависит от степени ее подготовленности со стороны исследователя, а также от искренности ответов, даваемых испытуемым.

Научное применение указанного метода предполагает:

- 1) наличие у беседующего личного контакта с испытуемым, причем этот контакт должен быть сейчас, то есть перед беседой (если испытуемый не желает разговаривать в данный момент, необходимо отложить беседу на более поздний срок, так как такая беседа не даст положительного результата);

- 2) наличие тщательно продуманного плана беседы, причем вопросы следует задавать не прямо, а косвенно, чтобы выявить нужное. Значительно большего можно добиться, если организовать беседу о какой-нибудь жизненной ситуации, близкой к той, которая действительно была, выслушать мнение испытуемого (ых), а потом уже сделать определенные выводы;

3) умение уточнять интересующие вопросы, факты, вносить в них ясность, не прибегая к записи, стенографии, протоколу;

4) выяснение достоверности полученных во время беседы сведений путем наблюдений, сбора и анализа продуктов деятельности (изделий, дневников), а также биографических данных о личности изучаемого [2, с. 10-11].

Мы тщательно готовились к беседам с несовершеннолетними осужденными женского пола с целью создания непринужденной обстановки для общения. В процессе использования этого метода мы выясняли у воспитанниц: близкие и дальние цели, планы достижения намеченных целей, мотивацию поступков и деятельности, ценностные ориентации, наличие (отсутствие) навыков преодолевать препятствия, доводить начатое дело до конца; свойства личности, которые помогают преодолевать трудности; отношение к поручениям воспитателей (как они помогают (не помогают) в воспитании воли); отношение к совершенному преступлению, самовоспитанию.

Кроме непосредственной беседы, мы использовали экспертную оценку (обобщение независимых характеристик), которая применялась нами для получения объективного мнения о личности несовершеннолетних. В качестве экспертов выступали психологи, воспитатели, начальники отрядов, преподаватели профессионального училища и школы. В процессе экспертной оценки у каждого испытуемого оценивалась направленность личности, поведение, психологические свойства и др.

Нами также применялся биографический опрос (устный и письменный), который включал в себя совокупность вопросов, направленных на изучение объективных данных об условиях жизни и воспитания несовершеннолетних осужденных, которые оказали существенное влияние на формирование их криминогенной направленности. Опрос касался следующих положений: сведения о семье, общая направленность личности (увлечения, интересы, жизненная позиция, жизненные планы), отношение к учебе, труду, совершенному преступлению, наказанию, требованиям режима ВК, а также проявление личности в коллективе и т. д.

Сочетание анализа высказываний воспитанниц при использовании опросного метода и наблюдения за поведением воспитанниц дало возможность установить связи между их поступками и взглядами.

Эксперимент (естественный и лабораторный). Суть метода состоит в следующем: если с помощью наблюдения, беседы, изучения продуктов деятельности мы можем описать психические явления человека, то с помощью эксперимента - объяснить их и сделать соответствующие выводы, часто имеющие практическую значимость. При проведении эксперимента так же, как и при использовании в практике других методов, надо соблюдать следующие условия:

1. Экспериментатор (психолог) преднамеренно создает, вызывает к жизни интересующее его явление, событие, психическое состояние, а не ждет и не ищет, когда произойдет или повторится изучаемое.

2. Создается специальная экспериментальная обстановка, которая позволяет вызвать нужное нам явление «в чистом виде», исключив влияние случайных условий.

3. Условия, при которых протекает изучаемое явление (событие, процесс), изменяются закономерно, экспериментатор может проникнуть в его сущность, понять законы его развития, определить его связи с другими явлениями.

4. Если речь идет о лабораторном эксперименте, то он требует специальной аппаратуры и специального места - лаборатории.

Отличие лабораторного эксперимента от естественного, то есть проводимого в естественных (обычных) условиях, состоит еще и в том, что испытуемый соответственно себя готовит. Это отрицательная сторона лабораторного эксперимента, хотя он имеет ряд преимуществ перед естественным, так как позволяет проводить его много раз, в любое время и получать (по приборам) более точные данные [1, с. 13-14].

Пример естественного эксперимента из диссертационного исследования профессора И. И. Купцова в 60-е годы XX века: преподаватель физической культуры и спорта совместно с психологом проводят естественный эксперимент на уроке в 6-м классе с целью составления (согласно программе изучения) характеристик на 33 учащихся, позволявших выявить их недостатки в различных видах деятельности. Так, на уроках физкультуры исследовалась отрицательная черта «наличие трусости в спорте». Испытуемым (школьникам) предлагалось выбрать одну из двух рядом идущих лыжных трасс. Одна шла по ровной местности, другая имела три спуска и три подъема. Установка учителя: «Идите по любой трассе на отметку, по какой трассе вы идете, не влияет на вашу оценку». Таким образом, экспериментаторы вызвали (создали) нужные им условия и получили соответствующие данные.

Теперь приведем пример лабораторного эксперимента профессора И. И. Купцова, проведенного также в 60-е годы XX века на уроках физической культуры. Эксперимент был направлен на изучение стимуляции волевых усилий для преодоления трудностей (задержка определенного веса). Данный эксперимент проводился с использованием динамографа - применялась динамогра-фическая методика изучения произвольной задержки максимального мышечного сокращения. Было проведено три серии эксперимента с участием и в присутствии всех учеников экспериментального класса (30 человек).

Цель первой серии заключалась в том, чтобы определить максимальную силу нажима в килограммах. Цель второй серии - выявить максимальную задержку в секундах показанной в первой серии силы

нажима без стимуляции волевых усилий. Цель третьей серии - выявить влияние собственных стимуляций волевых усилий на задержку в секундах.

Как у мальчиков, так и у девочек задержка мышц в состоянии максимального сокращения заметно увеличилась благодаря стимуляции волевых усилий. Эксперимент подтвердил большую роль слова как сигнала сигналов в жизнедеятельности человека, в частности, в увеличении задержки мышц в состоянии максимального сокращения [2, с. 54].

Далее мы разберем особенности и примеры из практики вспомогательных методов исследования, но более кратко.

Метод тестов (тестирование).

Психологический тест - измерительная процедура для установления отдельных индивидуальных психологических особенностей человека (психологических качеств, способностей, возможностей, склонностей и навыков).

В настоящее время широко используются различные варианты тестов. Их ценность зависит от их стандартизации не только во время проведения методики, но и при обработке результатов.

В целях внедрения в практику профессионального консультирования диагностических инструментов, позволяющих выявлять особенности оптанта не только с точки зрения его интересов, склонностей, способностей и типа нервной системы, но и как активного деятеля и субъекта, обладающего волевыми качествами, И. И. Купцовым и Ю. Л. Еремкиным был разработан тест-опросник для измерения волевых качеств оптанта-старшеклассника [методика «Волевые качества личности» (ВКЛ)]. Как и другие измерительные методики, изучающие профессионально значимые качества оптанта, предлагаемый тест-опросник обращен к самосознанию личности. В ходе тестирования испытуемый оценивает у себя уровень развития тех или иных волевых качеств, представленных в опроснике (в форме ситуаций). Получаемый в ходе тестирования результат становится предметом обсуждения с оптантом и способствует осознанию себя, своих возможностей как субъекта своей жизнедеятельности [2, с. 156].

Для конструирования опросника методом экспертной оценки были отобраны семь волевых качеств, которые выступают как профессионально значимые в разных сферах деятельности: выдержка, дисциплинированность, настойчивость, решительность, самостоятельность, организованность, готовность к преодолению трудностей. Для каждого из волевых качеств были разработаны наборы по 14 высказываний, в которых либо утверждается, либо отрицается наличие волевого проявления (по семь тех и других высказываний) [2, с. 157].

Кроме того, в рамках диссертационного исследования несовершеннолетних осужденных нами была разработана авторская методика, прошедшая проверку на валидность, надежность и достоверность - «Уровень развития нравственных качеств личности» (УРНК) (Item-анализ методики в системе Psychometric Expert) [1].

Таким образом, метод тестов рассматривается и применяется нами в сочетании с другими основными психологическими методами сбора данных и изучения личности.

Контент-анализ - специализированный, достаточно строгий метод качественно-количественного анализа содержания продуктов деятельности с целью выявления или измерения социальных фактов и тенденций, отраженных данными продуктами деятельности (документы, письма, протоколы, распоряжения, сведения из свободных интервью, открытые вопросы анкет, объекты творчества и т. д.).

Особенность указанного метода состоит в том, что он позволяет изучить продукты деятельности в их социальном контексте. Так, в нашем исследовании несовершеннолетних осужденных, содержащихся в исправительных учреждениях, он применялся с целью составления социального портрета воспитанниц.

Для проведения контент-анализа нами использовались следующие документы: личные дела выбранных нами для наблюдения несовершеннолетних осужденных, сочинения воспитанниц, отчетные документы, психологические и педагогические характеристики, тетради психологов и начальников отряда по индивидуально-воспитательной работе.

Рассматриваемый метод помог уточнить, обработать и преобразовать информацию, которая была получена в ходе бесед, интервью, открытых вопросов анкеты. Все это позволило проследить динамику развития несовершеннолетних осужденных в ходе экспериментального исследования.

Сочинение. На наш взгляд, данный метод играет важную роль в изучении личности испытуемого. Написание испытуемыми сочинений является одной из разновидностей контент-анализа.

В 60-е годы XX века профессором И. И. Купцовым были изучены 128 подростков 6-х и 8-х классов рыбновской средней школы № 42 г. Рязани (более глубоко были изучены 33 учащихся 6-го А класса). В начале исследования он использовал метод наблюдения, метод беседы с подростками и их родителями (экспертная оценка). Это было сделано согласно программе изучения с целью составления характеристик на 33 испытуемых, которые затем позволили выявить их недостатки в различных видах деятельности.

Перед исследователем стояла задача - выявить, могут ли анализировать подростки черты своего характера, свое поведение в различных видах деятельности. С этой целью в комплексе с вышеназванными методами было проведено сочинение, в котором учащиеся должны были дать ответы на такие вопросы: «Какие черты твоего характера тебе нравятся?»; «Какие черты характера тебе не нравятся?»; «Что ты делаешь, чтобы преодолеть недостатки своего поведения?» [3, с. 47-48].

Результаты сочинения показали, что большинство подростков могут анализировать как положительные, так и отрицательные черты своего поведения. Ответы на третий вопрос продемонстрировали то, что большинство подростков стремятся ликвидировать недостатки, но они не знают пути их преодоления. Некоторые учащиеся пишут, что они могут преодолевать отдельные недостатки в различных видах деятельности, в частности в спорте [3, с. 49]. Субъективная оценка путей преодоления недостатков, данная в ответах подростков, была проверена в естественном эксперименте. Таким образом, была еще раз доказана взаимосвязь и взаимодополняемость методов психологического исследования.

В исследовании несовершеннолетних осужденных сочинение применялось в комплексе с авторской анкетой. Испытуемым было предложено написать сочинение на тему «Идеал, к которому я стремлюсь», а также ответить на вопросы анкеты: «Кто в Вашей жизни является примером нравственного человека?»; «Какие нравственные качества Вы больше всего цените (осуждаете) у других людей?».

В результате анализа сочинений и анкетирования мы выявили, что для 15 % несовершеннолетних осужденных идеальный человек отличается заботой, отзывчивостью, пониманием, умением выслушать, обладает эмпатическими способностями («умеет посочувствовать»). Четверть испытуемых отождествляют идеал с добротой. Этим идеалом для них является мать. Отметим, что у большинства воспитанниц несформировано представление об идеале: они отождествляют его с собой (самоидеализация), «хороший человек», «свобода действий», «благополучие», «чувство юмора», «успех» и др.

Использование метода сочинения в сочетании с опросным методом (анкетированием) выявило у большинства воспитанниц наличие инфантильных идеалов или отсутствие какого-либо конкретного идеала. Тем не менее у небольшой части испытуемых есть определенное представление о том, какими качествами обладает их идеал. Он связан с представлением о человеке решительном, целеустремленном, нацеленном на воплощение своих планов и целей в жизнь, с четкими жизненными установками, наличием духовно-нравственных мотивов. На наш взгляд, именно такой идеал следует формировать у несовершеннолетних осужденных в процессе ресоциализации в ВК.

В данной статье мы кратко рассмотрели основные и вспомогательные (дополнительные) методы изучения личности, а также в очередной раз доказали своими примерами из практики единство и взаимодополняемость качественных и количественных методов психологических исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова Г. И., Купцов И. И., Пивоварова Т. В. Проблема духовно-нравственного развития несовершеннолетних осужденных: опыт

решения // Ведомости уголовно-исполнительной системы. 2015. № 2. С. 27-29.

2. Купцов И. И., Пивоварова Т. В. Рациональные пути исправления несовершеннолетних осужденных // Прикладная юридическая психология. 2013. № 3. С. 26-34.

3. Основные методы сбора данных в психологии : учеб. пособие для студентов вузов / под ред. С. А. Капустина. М. : Аспект Пресс, 2012. 158 с.

4. 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. – EDN NYPPQJ.

Едакина Т.В.

ОБЗОР МОДЕЛЕЙ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

Аннотация: в статье дан обзор моделей личности и её структуры, используемых в разных направлениях психологии.

Ключевые слова: личность, модель личности, черты личности, общественные отношения, социальные отношения.

Abstract: This article gives an overview of the structural models of personality in different schools of psychology.

Keywords: personality, identity, model of personality, personality traits and qualities, public relations, social relations.

Одним из средств научного познания какого-либо явления действительности является построение модели, отражающей существенные свойства исследуемого явления. И в каждом научном направлении психологии личности предложена та или иная теоретическая модель объяснения личности, с разной степенью детализации описывающая её структуру и входящие в неё компоненты.

В.В. Козлов в книге «Методология интегративной психологии» [1] выделяет семь базовых парадигм в понимании предмета психологии:

1. Физиологическая.
2. Психоаналитическая.
3. Бихевиористская.
4. Экзистенциально-гуманистическая.
5. Трансперсональная.
6. Коммуникативная.
7. Интегративная.

Естественно полагать, что в каждой из этих парадигм разработана своя модель личности.

Психология физиологическая изучает психику (значит, и личность как форму её проявления, хотя понятие личности в этой парадигме ещё не появилось) через физиологические процессы и закономерности. Основателем этого направления в психологии, да и научной психологии в целом, принято считать Вильгельма Вундта [2]. Основным методом исследования в этом направлении науки является эксперимент. Первым предметом исследований была психофизиология органов чувств, и первые эксперименты (Г.Т. Фехнер) были посвящены измерениям ощущений в зависимости от величин физических раздражителей, определению порогов восприятия и построению физиологических шкал. Герман Эббингауз первым применил метод эксперимента при исследовании высших психических функций, в частности памяти. Он исследовал объём, время, качество и стимулы запоминания, кривую забывания. Сегодня физиологическая психология исследует физиологические механизмы психической деятельности от низших (ощущения, простейшие чувствования и двигательные реакции) до самых высоких уровней ее организации (память, внимание, мышление, восприятие, воображение, речь), опираясь на точные объективные физиологические методы регистрации сенсорных, моторных, вегетативных реакций. Внутри этого направления науки выделились психофизиология и нейропсихология, в которых изучаются нейронные механизмы психических процессов. Дальнейшее развитие охватило все возможные феномены, свойства, состояния и процессы психического: организацию движений, активность, произвольные действия, внимание, память, обучение, речь, мышление, мотивацию, эмоции, сон, стрессы, неврозы, функциональные состояния и расстройства, физиологические проявления индивидуально-психологических различий и т.д. Именно физиологическая психология, опираясь на концепцию свойств нервной системы, работы И.П. Павлова о типах высшей нервной деятельности, легла в основу стройной целостной системы советской психологической науки и педагогики.

В психоаналитической парадигме личность вычленена впервые как предмет психологии, и предпринята попытка раскрыть её в динамическом и структурном аспектах.

Основными направлениями в психологии личности являются:

глубинная психология личности (психоанализ З. Фрейда, индивидуальная психология А. Адлера, гуманистический психоанализ Э. Фромма, психоаналитическая теория невротических конфликтов К. Хорни, аналитическая теория личности К.Г. Юнга, эго-психоанализ Э. Эриксона, трансактный анализ Э. Берна);

бихевиористская психология (теория оперантного научения Б. Скиннера, структурная теория черт личности Р. Кэттелла, метод тестов А. Бине);

гуманистическая психология (гуманистическая теория личности А. Маслоу, человеко-центрированный подход К. Роджерса);

экзистенциальная психология (DaSein-анализ Л. Бинсвангера и М. Босса, американская школа экзистенциальной психологии – И. Ялом, Р. Мэй, Дж. Бьюдженталь), психология поиска и реализации смысла жизни – логотерапия В. Франкла, экзистенциальный анализ А. Лэнгле);

когнитивное и социально-когнитивное направления в психологии личности (теория личностных конструкторов Дж. Келли, социально-когнитивная теория личности А. Бандуры, социально-когнитивная теория личности Дж. Роттер);

диспозиционное направление в теории личности (диспозиционная теория личности Г. Олпорта);

психопатология личности (теория психопатологии душевной жизни К. Ясперса, теория личностных акцентуаций К. Леонгарда, патопсихология личности Б.В. Зейгарник, клиническая психология личности П.С. Гуревич).

Рассмотрим, какие компоненты личности выделены в этих направлениях психологии.

Патриарх психоанализа Зигмунд Фрейд определял три уровня психики человека: сознание (осознаётся нами в каждый момент времени), предсознание (рационально не осознаваемая часть психики, доступ к содержимому которой мы можем получить при необходимости) и бессознательное (недоступная для обнаружения и рационального осознания часть психики). Личность согласно Фрейду включает в себя все три уровня и структурно состоит из Ид (Оно), Эго (Я) и Супер Эго (Сверх-Я) [3].

Австрийский психиатр, основатель индивидуальной психологии Альфред Адлер считал, что человек является единым и самосогласующимся организмом, неделимым целым, и цель психологии – доказать это единство в каждом проявлении личности: в мышлении, чувствах, действиях, в так называемом сознании и бессознательном. В адлеровской парадигме поведение зависит от мнения людей о себе и об окружении и чётко отражает индивидуальное субъективное восприятие реальности. Структуру самосогласующейся и единой личности определяют и формируют три врождённых бессознательных стремления: социальный интерес, стремление к превосходству и самоутверждению и чувство неполноценности. Одним из главных качеств личности, которое помогает ей устоять в жизненных невзгодах, преодолеть трудности и достичь совершенства, он считал умение сотрудничать с другими, а выраженность социального интереса – удобным критерием оценки психического здоровья индивидуума. Адлер выделял три главные жизненные задачи, стоящие перед человеком: полезную для общества работу, дружбу и любовь, которые фактически являются разными сторонами главной задачи – жить конструктивно в окружающем нас мире. Эго в концепции Адлера рассматривается как самостоятельное и творческое начало, способное ставить перед собой цели и использовать их как источники мотивации [4].

В концепции Э. Фромма личность является продуктом динамического взаимодействия между врождёнными потребностями человека и давлением

социокультурных установок, общих норм и предписаний, существующих в конкретном обществе, и представляет собой «совокупность как унаследованных, так и приобретённых психических качеств, которые являются характерными для отдельно взятого индивида и которые делают этого отдельного индивида неповторимым и уникальным» [5]. Э. Фромм выделил пять основных экзистенциальных потребностей человека: потребность в установлении связей (чувство единения с другими осуществляется через подчинение, власть и/или любовь), потребность в преодолении пассивности (стать творцом своей жизни), потребность в корнях (чтобы ощутить этот мир как собственный дом), потребность в самоотождествлении (иметь внутренние критерии выделения себя из массы и соотнесения себя с другими), потребность в системе взглядов (система убеждений для постижения реальности и объяснения явлений мира) и в преданности (наличие объекта преданности – высшей цели, Бога – придаёт смысл существованию). И при взаимодействии этих потребностей с социальными нормами и предписаниями люди обретают пять типов социального характера, в основе которых лежат жёсткие установки: установка получения жизненных благ извне и от других; эксплуататорская установка – брать силой или изобретательностью всё, что нужно; стяжательская установка – накопление материальных благ, власти и любви и избегание трат; рыночная установка – личность и её компоненты преподносятся как товар; плодотворная установка – независимость, честность, спокойствие, способность и потребность любить, созидательное творчество, совершение социально-полезных поступков, продуктивное логическое мышление, любовь и труд. Э. Фромм считает плодотворную установку конечной целью развития личности. Тем самым, по характерным признакам этой жизненной установки возможно определить критерии зрелости личности.

Немецкой, а затем американской психиатр Карен Хорни впервые высказала убеждение, что решающим фактором в развитии личности являются социальные отношения между ребёнком и родителями. Для детства характерны две потребности: в удовлетворении основных биологических нужд и в безопасности. Первая имеет значение для обеспечения физического выживания, но К. Хорни не считала её значимой для формирования личности. Главной для развития ребёнка является потребность в безопасности – быть любимым, желанным и защищённым от опасностей враждебного мира. И в этой потребности ребёнок полностью зависит от родителей. Соответственно, если родители каким-либо образом активируют эту потребность и оставляют её неудовлетворённой полностью или частично, у ребёнка возникает базальная тревога – отсутствие базового чувства безопасности, и это приводит к конфликту безусловной любви и гнева/обиды на родителей и вынуждает маленького человека формировать целый комплекс психологических защит. В результате формируется и закрепляется одна из стратегий оптимизации межличностных отношений –

направленность на людей (уступчивость, нерешительность, зависимость, беспомощность), направленность от людей (обособление, безразличие), направленность против людей (враждебность, доминирование, эксплуатация) [6]. По мнению К. Хорни личность балансирует между совокупностью представлений о себе: Я-реальное, Я-идеальное и Я-в глазах других людей. В идеале все три образа Я должны совпадать между собой, тогда можно говорить о нормальном развитии личности и ее устойчивости к неврозам. Когда Я-идеальное отличается от Я-реального, человек не может к себе хорошо относиться и это вызывает напряженность, тревогу, неуверенность в себе. Несовпадение Я-реального и Я-в глазах других людей также приводит ко внутреннему конфликту и невротизации личности. Для согласования образов-Я между собой в случае несовпадений личность обращается к выработанным в детстве психологическим защитам.

В аналитической психологии К.Г. Юнга структуру индивидуальной психики составляют следующие компоненты сознания и глубинного бессознательного: эго, персона, тень, анима и анимус, самость [7]. Эго – это центр сознания, организующий все представления человека, функция, осуществляющая связи между «Я» и прочими частями психики. Персоной является та часть личности, которая направлена на взаимодействие с социумом и помогает ему вступать в контакт и находить общий язык с окружающими его людьми. Тень – это центр личного бессознательного (неосознаваемой части личности), содержащий подавленный, вытесненный и табуированный психический материал, в том числе и инстинктивные импульсы, мысли и страсти, те стремления, которые отрицаются человеком как несовместимые с его персоной и с нормами общества в его представлении. Тень воспринимается Эго как нечто разрушительное, однако сама по себе таковой не является. Юнг считает жизненно необходимым для здорового Эго в процессе индивидуации научиться использовать энергию Тени как источник жизненной силы, спонтанности, творческого начала. Анима олицетворяет всю совокупность индивидуальных представлений о женщинах во всех ипостасях – женщины, матери, жены, возлюбленной, сестры, дочери, подруги, соперницы, – располагается в глубинных слоях индивидуального бессознательного. У женщин принимаемая часть Анимы проявлена в виде установок Эго и в Персоне. «Каждый мужчина несет в себе вечный образ женщины – не той или иной определенной женщины, но образ женщины как таковой. Этот образ – отпечаток, или «архетип», всего родового опыта женственности, сокровищница, так сказать, всех впечатлений, когда-либо производившихся женщинами. Поскольку этот образ бессознателен; он всегда так же бессознательно проецируется на любимую женщину, он является одним из главных оснований притяжения и отталкивания» [8]. Анимус олицетворяет всю совокупность индивидуальных представлений о мужчинах во всех ипостасях – мужчины, отца, мужа, возлюбленного, брата, сына, друга, противника, – располагается в глубинных слоях индивидуального

бессознательного. У мужчин принимаемая часть Анимуса проявлена в виде установок Эго и в Персоне. Самость – это глубинный центр личности, вокруг которого организованы и объединены все другие элементы личности, предел её развития, олицетворение её индивидуальности и целостности [9]. Становление личности через развитие Эго во взаимодействии с Тенью и Самостью Юнг называл процессом индивидуации (обретения индивидуальности). Взаимодействие личности со структурами внешнего поля коллективного бессознательного – архетипами – формирует в личном бессознательном человека устойчивые эмоциональные комплексы, которые действуют автономно и не осознаются человеком, однако существенно влияют на его жизненные стратегии, реакции, поведение и установки.

Исследования Эрика Эриксона привели к пониманию, что личность развивается от рождения до смерти через последовательные этапы жизни, что этапы жизни одинаковы для всех, и на каждой стадии развития может случиться сбой развития личности, что каждая стадия отмечается специфическим для неё конфликтом, и что переход между стадиями переживается человеком как личностный кризис. В кризисе разрушаются прежние компоненты личности и её ядро – эго-идентичность. Выходом из кризиса должно стать обновление структурных компонентов личности, прежде всего, благодаря интеграции опыта предыдущих стадий должна быть создана новая эго-идентичность [10].

Автор транзактного анализа американский психиатр Эрик Берн в результате анализа наблюдений за межличностными взаимодействиями людей («транзакциями») описал три эго-состояния – целостные системы мыслей, чувств и моделей поведения: Я-родитель, Я-взрослый и Я-дитя. По мнению Э. Берна человек всегда находится в одном из этих состояний личности, которые первоначально формируются в процессе взаимодействия ребёнка с родителями. И все взаимодействия между людьми разыгрываются по тем или иным бессознательным сценариям, определяемым текущим эго-состоянием каждого из участников [11].

Сторонники бихевиористского направления принципиально считают внешнее окружение ключевым фактором человеческого поведения и формирования личности. В этой парадигме личность – это тот опыт, который человек приобрел в течение жизни, накопленный набор изученных моделей поведения. Формирование личности происходит под влиянием двух типов факторов – социальных и генетических. Генетические данные выступают основой, на которой выстраивается социально обусловленное поведение. Развитие представляет собой научение, обусловленное стимулами внешней среды. По мнению Б. Скиннера для того, чтобы объяснить поведение (и таким образом имплицитно понять личность), нужно только проанализировать функциональные отношения между видимым поведением и очевидными следствиями – теми результатами, которые подкрепили наблюдаемое поведение [12].

Британские учёные Реймонд Кеттел и Ганс Юрген Айзенк считали, что целью психологии является предсказание поведения, и в своих научных исследованиях использовали сложные статистические вычисления и факторный анализ.

Согласно Кеттелу, основополагающая структура личности образована примерно шестнадцатью исходными чертами, где черты личности представляют собой относительно постоянные тенденции реагировать определенным образом в разных ситуациях и в разное время. Эти факторы: отзывчивость – отчуждённость, интеллект, эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость, доминантность – подчинённость, рассудительность – беспечность, сознательность – безответственность, смелость – робость, жёсткость – мягкость, доверчивость – подозрительность, мечтательность – практичность, дипломатичность – прямолинейность, склонность к опасениям – спокойствие, радикализм – консерватизм, самодостаточность – конформизм, недисциплинированность – контролируемость, расслабленность – напряжённость.

Айзенк создал модель личности, в которую включил составные элементы, определённые на основе факторного анализа (типы-суперчерты, черты, привычные реакции, специфические реакции), и систематизировал их, расположив иерархически.

А. Маслоу в своём исследовании личности сделал акцент на психическое здоровье человека, был первым, кто начал изучать положительные стороны человеческого поведения и самоактуализацию личности – стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей. Причем наблюдения показали, что самоактуализация предполагает частичный отказ от приоритета телесных (базовых) потребностей. А. Маслоу открыл, что все потребности имеют врождённую природу, что желания возникают как импульс к удовлетворению потребности и являются мотивацией поведения человека, что желания являются неотъемлемой характеристикой человеческого бытия и человек постоянно мотивирован, что желания подчинены иерархии в соответствии с приоритетами потребностей, и что человек способен создавать собственную иерархию потребностей. Важным дополнением теории иерархических потребностей стало выделение основных групп мотивов личности – дефицитарных мотивов и мотивов роста (или бытийных мотивов, метапотребностей). Дефицитарные мотивы стимулируют человека изменять условия жизни для уменьшения напряжения, а реализация метапотребностей почти всегда связана с увеличением напряжения вследствие риска и неопределённости. На вершине пирамиды потребностей А. Маслоу поместил потребность в самоактуализации (стремление к целостности, совершенству, активности, красоте, истине, чести, опоре на свои собственные силы и т.п.). Тем самым учёный выделил стремление к самореализации как существенный признак зрелости личности. Для этого

человеку нужно обладать необходимой решимостью и осознанием действительной ценности этой высшей потребности [13].

В подходе К. Роджерса [14] центральным элементом личности является Я-концепция – представления человека о том, кем он является – «организованная, последовательная совокупность представлений, составленная из восприятий свойств Я, или «меня» и восприятий взаимоотношений Я или «меня» с другими людьми и различными аспектами жизни, а также ценности, связанные с этими восприятиями. Это совокупность, которая доступна сознанию, хотя и не обязательно осознаваема» (К.Роджерс 1959 год). Действия человека целиком и полностью определяются его же собственной интегральной интерпретацией событий внешнего (материального) и внутреннего (психического) мира, которые совокупно составляют единое поле сознания человека (психокосм). Важная часть концепции личности Я-идеал – представления о том, каким я хотел бы стать, какие черты я хотел бы иметь, но пока не имею. Я-концепция всё время находится в процессе изменения, хотя у психически здорового человека всегда сохраняется как целостная система.

В экзистенциальном и когнитивно-социальном направлениях психологии (В. Франкл, Л. Бинсвангер, М. Босс, И. Ялом, Р. Мэй, Дж. Бьюдженталь, А. Лэнгле, Дж. Келли, А. Бандура, Дж. Роттер) авторы раскрывают понятие личности через наблюдение и анализ её проявлений, качеств, способов взаимодействия с миром, способов мышления, смысловых и ценностных ориентаций, и отходят от структурированного краткого определения, понимая ограниченность подобной конкретизации в силу таких свойств личности как целостность, неделимость, уникальность, духовность.

Для целей нашего исследования важно отметить, что зрелость личности определяется, в том числе, наличием системы ценностей и смыслов, и адекватностью и вариативностью способов взаимодействия с миром.

Гордон Уиллард Олпорт в своей книге «Личность: психологическая интерпретация» описал более пятидесяти определений личности и после их анализа пришёл к обобщающему определению, что «человек – это объективная реальность». Понятие всеобъемлющее, и в силу этого неточное. К нему потребовалось множество уточнений. В конце концов Г. Олпорт остановился на следующей формулировке: «Личность – это динамичная организация тех психофизических систем внутри индивидуума, которые определяют характерное для него поведение и мышление». Олпорт считал процесс созревания человека непрерывным и продолжающимся всю жизнь. По его наблюдениям поведение зрелых субъектов функционально автономно, мотивировано осознанными процессами и характеризуется шестью чертами:

- (1) широкие границы Я;
- (2) способность к тёплым сердечным социальным отношениям;

- (3) независимость от эмоций и самопринятие;
- (4) реалистичность восприятия, наличие профессионального опыта и лично значимых реалистичных целей;
- (5) способность к самопознанию и чувство юмора;
- (6) наличие цельной жизненной философии и системы ценностей как объединяющей основы жизни человека.

Модель личности Олпорта [15] не была в достаточной мере подтверждена экспериментальными исследованиями.

Основы психологических исследований в отечественной психологии были заложены в дореволюционной России А. Ф. Лазурским, В. М. Бехтеревым и М. Я. Басовым. Среди работ по теории личности в СССР в психологии выделяются работы В. С. Мерлина, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, К.А. Абульхановой, А. В. Петровского, В.А. Петровского, Б. А. Сосновского, А. Г. Ковалёва, В. Н. Мясищева и К. К. Платонова. Отечественные психологические школы формировались вокруг ведущих ученых – Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, В.Н. Мясищева, Д.Н. Узнадзе, А.В. Петровского.

Отечественная психология характеризуется в целом двумя направлениями:

психолого-педагогическое, ориентированное на изучение и описание отдельных свойств человека, фиксируемых в чертах личности, с последующей организацией их в подструктуры (направленность, характер, способности, темперамент, мотивация),

и психологическое, опирающееся на деятельностный подход, разработанный А.Н. Леонтьевым, ориентированное на выявление причин и механизмов образования характера, способностей и других проявлений личности.

Предметом исследования в культурно-историческом подходе является психика, преобразованная культурой. Впервые вопрос о социальности, как системообразующем факторе психики был поставлен французской социологической школой. Ее основатель Э. Дюркгейм (1858-1917) с помощью термина «социальный факт» или «коллективное представление» иллюстрировал такие понятия, как «брак», «детство», «самоубийство». Социальные факты отличны от своих индивидуальных воплощений (нет «семьи» вообще, но существует бесконечное количество конкретных семей) и носят идеальный характер, который оказывает воздействие на всех членов общества. Люсьен Леви-Брюль, используя этнографический материал, развил тезис об особом типе «первобытного» мышления, которое отлично от мышления цивилизованного человека. Пьер Жане еще более углубил принцип социальной детерминации, предположив, что внешние отношения между людьми постепенно превращаются в особенности строения индивидуальной психики. Так, им было показано, что феномен памяти заключается в присвоении внешних действий выполнения поручения и пересказа.

Особенно эффективным культурно-исторический подход оказался при решении проблем педагогики и дефектологии. Наиболее полно принцип культурно-исторической детерминации психики был раскрыт в работах Л.С.Выготского, разработавшего учение о высших психических функциях [16]. Л.С. Выготский предположил существование двух линий развития психики: натуральной и культурно-опосредствованной. В соответствии с этими двумя линиями развития выделяются «низшие» и «высшие» психические функции. Примерами низших, или естественных, психических функций могут служить произвольная память или произвольное внимание ребенка. Ребенок не может ими управлять: он обращает внимание на то, что ярко неожиданно; запоминает то, что случайно запомнилось. Низшие психические функции – это своего рода зачатки, из которых в процессе воспитания вырастают высшие психические функции (в данном примере – произвольное внимание и произвольная память). Превращение низших психических функций в высшие происходит через овладение особыми орудиями психики – знаками и носит культурный характер. Освоение ребёнком знаковых систем происходит при помощи взрослых в процессе воспитания.

В современной практической психологии для целей психологической помощи людям в условиях ускоряющегося времени и увеличивающейся насыщенности потока информации, признанные специалисты предлагают уточнённые и более детальные модели психики.

С.В. Ковалёв, автор метода «интегральное нейропрограммирование», для целей индивидуального психологического консультирования и психологической психотерапии человека, осуществляющего интенсивную деятельность в современных условиях, обобщив опыт как академической, так и практической психологии, предложил иерархическую модель личности, в которой компоненты имеют разную значимость и подчинены друг другу: идентичности (социальные роли) – субличности (устойчивые эмоциональные паттерны) – части (привычки в поведении) – и субчасти (ощущения). Каждая из этих компонент проявляется как самостоятельная единица сознания. В каждой конкретной ситуации эти компоненты личности организованы – в терминах автора – по модели «Мерседес СК»: образ Я (представление о себе или активная социальная роль), ведущие убеждения, эмоциональные состояния, поведенческие привычки (действие или набор действий), реакции на ситуацию и реакции на людей и объекты [17]. Для каждой области жизни и для каждой ситуации набор этих компонент может быть разным. Однако сама структура будет сохраняться и эти обобщённые категории будут активны в индивидуальном сознании во время взаимодействия. Эта модель психики имеет прикладное значение: на его основе специалисты строят алгоритм психологической помощи человеку в проблемной ситуации.

Практический опыт необычных (изменённых и расширенных) состояний сознания в трансперсональной психологии (С. Гроф, В.В. Козлов,

В.В. Майков) показывает, что в индивидуальной психике также присутствует и активно проявляется глубинный неосознаваемый материал, который выходит за пределы индивидуального сознания, ведёт к переживанию единения с миром и другими людьми и во многом влияет на жизненные выборы и на взаимоотношения человека с окружающим его социумом. Эти явления не исследованы в предшествующих направлениях психологической науки. Это значит, что по мере разработки научной базы трансперсональной психологии теория личности будет дополнена.

Мы привели здесь лишь часть предложенных моделей личности из разных направлений психологии. Такое обилие подходов к анализу структуры личности говорит о том, что рассматриваемое явление имеет ещё более сложную структуру, и в науке назрела необходимость систематизировать накопленные знания о личности и выработать новую модель, непротиворечиво включающую предыдущие наработки учёных с учётом области применимости каждой из моделей. А значит в науке назрела необходимость развития интегративного подхода. Интегративная психология в соответствии с принципом дополнительности ставит перед собой задачу выработать общую теорию психологии, объединить накопленные во всех направлениях психологии знания о природе человека в целом и об отдельных проявлениях его психики [1].

«Наше представление человека как живой, открытой, сложной, многоуровневой самоорганизующейся системы, обладающей способностью поддерживать себя в состоянии динамического равновесия и генерировать новые структуры и новые формы организации, является новым категориальным осмыслением традиционных холистических подходов в теологии и философии». (В.В. Козлов [18])

ЛИТЕРАТУРА

1. Козлов В.В., «Методология интегративной психологии», Ярославль: МАПН, РПФ «Титул», 2021 – 180 с.
2. Вундт В. «Введение в психологию. Einführung in die Psychologie. – М.: КомКнига, 2007. – 168 с.
3. Фрейд З. Введение в психоанализ. – СПб.: Изд-во Питер, 2002.
4. Адлер А. Понять природу человека. – СПб: Гуманитарное агентство «Академический проект», 2000 – 253 с.
5. Фромм Э. Человек для самого себя. – Москва: М.: АСТ Москва, 2008. – 349 с.
6. Хорни К. «Наши внутренние конфликты», 1945.
7. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени: Пер. с нем – М.: Прогресс/ Универс, 1994 – 329 с.
8. К.Г. Юнг «Сознание и бессознательное». – СПб: «Университетская книга», 1997 – 544 с.
9. Юнг К.Г. Аналитическая психология Прошлое и настоящее — М.: Мартис, 1995.

10. Эриксон Э. Г. Детство и общество. – СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.
11. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – М.: Эксмо, 2014.
12. Скиннер Б.Ф. Поведение организмов. – М.: Оперант, 2016. – 368 с.
13. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 1987.
14. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015 – 200 с.
15. Олпорт Г. Личность в психологии. – СПб.: Ювента, 1998.
16. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Собр. соч.: в 6 т. – М.: Педагогика, 1982, - т. 3.
17. Ковалёв С.В. Нейротрансформинг. Команда нашего Я. – М.: Твои книги, 2020, - 192 с.
18. 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. – EDN HYPQJ.
19. Козлов, В. В. Психология смерти / В. В. Козлов, М. В. Кукина. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2016. – 376 с. – EDN YKPRTL.

Зайцева Е.В., Скотникова И.Г.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация. В статье освещаются современные зарубежные исследования принятия решения. Приводится определение этого понятия, характеризуются основные направления исследований, в том числе в ситуациях риска, а также дескриптивные и нормативные теории принятия решений. Выделяется ряд аспектов влияния мотивации и когнитивных переменных на принятие решения. Дается краткий анализ понимания индивидуально-психологических особенностей принятия решения зарубежными авторами.

Ключевые слова: принятие решений, дескриптивные и нормативные теории принятия решений, индивидуально-психологические особенности принятия решений.

Annotation. The article highlights modern foreign studies of decision-making. The definition of this concept is given, the main directions of research are characterized, including in risk situations, as well as descriptive and normative theories of decision-making. A number of aspects of the influence of motivation and cognitive variables on decision-making are highlighted. A brief analysis of

the understanding of individual psychological features of decision-making by foreign authors is given.

Keywords: decision-making, descriptive and normative theories of decision-making, individual psychological features of decision-making.

Интерес к проблемам принятия решения во все мире стремительно растет. Разрабатываются концептуально-математические модели и изучаются механизмы принятия решения, его индивидуально-психологические детерминанты как у человека, так и у животных. Несмотря на активный интерес к проблемам принятия решения в отечественной психологии, можно говорить о большей их разработанности в зарубежных исследованиях. В связи с этим, актуален анализ современного состояния проблемы принятия решения в зарубежной психологии.

Наиболее распространённой трактовкой термина «принятие решения» является понимание его как процесса выбора из ряда альтернатив для достижения желаемого результата [Eisenfuhr, 2011]. Это определение широко распространено в зарубежной литературе, и также является основным для отечественных исследований (хотя существуют и другие точки зрения, см. Скотникова, 2021). Как отмечают L. Savioni и др., данное определение подчёркивает три основных аспекта принятия решения – наличие ряда возможностей или вариантов; динамичность процесса принятия решения, включающего ряд подпроцессов; его конечная цель или задачи, т.е. «желаемый результат» [Savioni и др., 2022].

Наличие выбора предполагает, что альтернативы решения имеют близкую друг другу ценность, так, чтобы отсутствовала очевидность выбора. В этом случае и возникает психологическая проблема выбора из альтернатив.

Попытки переноса, сопоставления и использования результатов зарубежных исследований в отечественной литературе, связаны со значимой проблемой перевода и интерпретации англоязычных терминов. Большое разнообразие синонимичных понятий в английском и русском языках приводит к тому, что при переводе эти различия стираются, создавая непригодное для точных экспериментальных данных понятийное разнообразие.

Эту проблему можно обнаружить уже на этапе определения понятия «принятие решения». Так, в книге В.В. Кочеткова и И.Г. Скотниковой [Кочетков и Скотникова, 1993] отмечается, что в англоязычной литературе по данной проблеме используются два термина, абсолютно различных по значению – «decision making» (принимать решение, делать выбор) и «problem solving» (решение проблемы). Несмотря на то, что в зарубежных работах данные термины определяют два различных по своему содержанию исследовательских подхода, в отечественной литературе это различие так явно не обнаруживается. Проблема точности употребления понятий будет нами проиллюстрирована и далее, при раскрытии содержания

индивидуально-психологических особенностей принятия решений в зарубежных исследованиях.

Остановимся на классификации теоретических подходов в зарубежной психологии. Теории принятия решения, описанные в зарубежных работах, разделяются на две категории: дескриптивные и нормативные [Нормативные и дескриптивные..., 1981; Beresford and Sloper, 2008]. Дескриптивные теории представляют собой описание эмпирических данных, полученных при изучении процесса принятия решения человеком, последовательности его размышлений при выборе, а также подтверждений теоретических выводов эмпирическим путём. Нормативные теории основываются на теории вероятностей, математических и компьютерных моделях принятия решения, и представляют собой выделение закономерностей этого процесса с использованием логики и рационального выбора.

Выделяются следующие группы исследований принятия решений: принятие решения в условиях определённости, неопределённости и в условиях риска [Кочетков, Скотникова, 1993]. Процесс принятия решений в условиях определённости предполагает, что субъекту известны все возможные варианты и их ценности, необходимым является ранжирование всех возможных альтернатив по порядку и выбор лучшей. Принятие решений в условиях неопределённости отличается неизвестностью исхода выбора, то есть того, что произойдёт в результате принятия решения. Принятие решений в условиях риска предполагает ситуация, в которой присутствует некоторая вероятность осуществления того или иного события, степень данной вероятности может быть известна или не известна человеку.

В зарубежных исследованиях также выделяются три значимые теоретические модели принятия решения, которые иллюстрируют доминирующие сферы его изучения в зарубежной психологии [Beresford and Sloper, 2008]:

- теоретическая модель выбора между альтернативами, когда ни один вариант не является «лучшим», основанная на Адаптивной системе принятия решений;
- теория перспектив, характеризующая принятие решения в условиях риска или неопределённости;
- изучение взаимосвязи между установками и поведением в контексте принятия решения, в частности в рамках теории обоснованных действий и теории планируемого поведения.

Переходя к индивидуальным особенностям принятия решения, отметим, что в зарубежных исследованиях встречается описание широкого разнообразия индивидуальных различий принятия решения. К. С. Appelt и др. выделяют ряд показателей таких различий: показатели собственно принятия решения, отношения к риску, когнитивных способностей, мотивации, а также личностные характеристики [Appelt и др., 2011]. Меры

индивидуальных различий принятия решений разделяются этими авторами на меры стиля (когнитивно-стилевые детерминанты), подхода (аспекты управления процессом принятия решения: нерешительность, конфликт решения и сожаления) и компетентности (способность или набор навыков, необходимых для принятия правильных решений, основанных на нормативных моделях принятия решений).

В. Beresford и Т. Sloper отмечают, что для понимания индивидуальных и личностных особенностей, влияющих на принятие решения, необходимо проанализировать [Beresford и Sloper, 2008]:

- то, как воспринимается ситуация;
- степень, в которой человек хочет взять на себя контроль над принятием решения;
- степень, в которой человек использует/ищет информацию;
- желание вовлекать других в процесс принятия решений;
- предпочитаемый человеком стиль принятия решений;
- тип принятого им решения;
- степень, в которой человек чувствует необходимость оправдать свое решение перед другими.

Особое внимание в зарубежных исследованиях уделяется изучению влияния на принятие решений когнитивных способностей – их общих показателей, когнитивных процессов (память, внимание и др.), простых (например, навыки счета, см. Peters и др., 2006) и сложных [Appelt и др., 2011] когнитивных навыков [Beresford and Sloper, 2008]. Широко изучаются различные нарушения когнитивных способностей (в результате органических поражений мозга, психических заболеваний, старения и т.д.).

Appelt и др. выделяют следующие аспекты влияния мотивации на принятие решения [Appelt и др., 2011]:

- социальная желательность – то, как люди представляют себя другим, а значит – каким образом делают выбор, в рамках сохранения своей социальной роли;
- ориентация людей на свои цели и саморегуляция, связанная с ними;
- межличностная мотивация, основанная на побуждениях, лежащих в основе взаимодействия людей с другими;
- психологические потребности, определяющие выбор.

Влияние личности на принятие решения в зарубежных исследованиях оценивается на основе следующих личностных конструктов: самооценка и самосознание, эмпатия и доверие по отношению к людям; культурные различия, в том числе в отношении дистанции власти, маскулинности и фемининности; особенности личности, характеризующие отношение ко времени; внутренний и внешний контроль личности [Appelt и др., 2011]; качества, входящие в пятифакторную теорию личности [Digman, 1990; Goldberg, 1992; John и Srivastava, 1999]. Важное место занимает изучение волевых качеств личности в ходе принятия решения, включающего волеизъявление [Liljenstrom, 2021].

Активно изучается импульсивность, имеющая прямое отношение к скорости, обдуманности и правильности принимаемых решений. Выясняются взаимосвязи между разными компонентами импульсивности и характеристиками принятия решения [Zermatten и др., 2005], мозговые механизмы и биоэлектрическая активность мозга при проявлении импульсивности в процессе выбора [Martin и Potts, 2008], а также последствия различных заболеваний, оказывающих серьезное влияние на импульсивность в принятии решений [Heyes и др., 2012].

Мы уже отмечали, что выбор в ситуации риска является настолько значимой темой, что выделяется в отдельный раздел изучения принятия решений. В английском языке склонность к риску обозначается как «preference for risk», «taking risks», «risk-taking behavior». Слово «риск» – это калька с латинского «risk», означающего «отсекать», «сокращать», а также это слово встречается в древнегреческом и переводится как «опасность». В зарубежных исследованиях склонность к риску рассматривается как вероятностная характеристика [Yaple et al., 2019]. Эта индивидуальная особенность изучается через предоставление вероятностного выбора, при котором, рискуя, индивид может получить значительно большее положительное подкрепление, но с меньшей вероятностью, чем при отсутствии рискованного выбора, где со 100% вероятностью предлагается меньшее подкрепление.

Как и многие другие, английский язык насыщен синонимами и терминами, близкими по значению, но имеющими колоссальные различия для психологического эксперимента. Например, смелость может переводиться на английский язык как «courage» и «boldness», в психологической литературе встречаются оба эти термина. Однако «courage» означает смелость как нравственное чувство, мужество, моральный выбор, тогда как «boldness» – это действие, совершаемое в ситуации опасности. Для нас больший интерес представляет последний термин.

В ряде зарубежных работ выясняются взаимосвязи между индивидуальными особенностями принятия решения. L. Xia и др. проверяли связи между тревожностью и импульсивностью, и обнаружили, что группа с высокой личностной тревожностью делала значительно более немедленный (импульсивный) выбор, чем группа с низкой личностной тревожностью [Xia и др., 2017]. Однако, комплексных систематических исследований, устанавливающих связи между особенностями принятия решения найти не удается.

Такое исследование проводится авторами настоящей статьи на материале изучения человека и животных.

Список литературы

1. Кочетков В.В., Скотникова И.Г. Индивидуально-психологические проблемы принятия решения. М.: Наука, 1993. 143 с.

2. Нормативные и дескриптивные модели принятия решений. По материалам советско-американского семинара / под ред. Б.Ф. Ломова. М.: Наука, 1981. 352 с.
3. Скотникова И.Г. Принятие решения — ключевое звено психической деятельности //Разработка понятий в современной психологии», т. 3 / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенковой, Г.А. Виленской. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021 С. 162–200.
4. Appelt K. C., Milch K. F., Handgraaf M. J. J., Weber E. U. The Decision Making Individual Differences Inventory and guidelines for the study of individual differences in judgment and decision-making research // Judgment and Decision Making. vol. 6. no. 3. 2011. pp. 252-262
5. Beresford B., Sloper T. Understanding the Dynamics of Decision-Making and Choice: A Scoping Study of Key Psychological Theories to Inform The Design and Analysis of the Panel Study. 2008.
6. Digman J. M. Personality structure: Emergence of the five-factor structure // Annual Review of Psychology. 1990. pp. 417–440.
7. Eisenfuhr F. Decision making. New York, 2011.
8. Goldberg L. R. The development of markers for the Big-Five factor structure // Psychological Assessment. 1992. V. 4. pp. 26–42.
9. Heyes S. B., Adam R. J., Urner M., Leer L., Bahrami B., Bays P. M., Husain M. Impulsivity and rapid decision-making for reward // Front. Psychol.. 2012
10. John O. P., Srivastava S. The big-five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives // In L. Pervin & O. P. John (Eds.), Handbook of personality: Theory and research (2nd Ed.). New York, NY: Guilford, 1999.
11. Liljenstrom H. Consciousness, decision making, and volition: freedom beyond chance and necessity // Theory in Biosciences.V. 141. pp. 125–140.
12. Martin L. E., Potts G. F. Impulsivity in Decision-Making: An Event-Related Potential Investigation // Pers Individ Dif. 2009. V. 46(3). pp. 303.
13. Peters E., Vastfjall D., Slovic P., Mertz C. K., Mazzocco K., Dickert S. Numeracy and decision making // Psychological Science. (2006). 17. pp. 407–413.
14. Savioni L., Triberti S., Durosini I., Pravettoni G. How to make big decisions: A cross-sectional study on the decision making process in life choices. Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues. 2022. [Advance online publication. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02792-x>]
15. Xia L., Gu R., Zhang D., Luo Y. Anxious Individuals Are Impulsive Decision-Makers in the Delay Discounting Task: An ERP Study // Frontiers in Behavioral Neuroscience. 2017.

16. Yaple Z. A. Depletion of executive control during risk decision making reveals a correspondence between the reflection effect and trial-by-trial strategy formation // Журнал высшей нервной деятельности. 2019. Том 69. № 4. С. 456–454.

17. Zermatten A., Linden M. V., d'Acremont M, Jermann F., Bechara A. Impulsivity and decision making // J Nerv Ment Dis. 2005. V. 193. pp. 647–50.

Зобков В.А.

ОТНОШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА К СЕБЕ КАК МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Аннотация. Приводится краткий анализ психологических понятий, соотносимых с феноменом отношение человека к себе. Рассматривается методология отношения человека к себе на трёх уровнях познания: индивидуальном, личностном и субъектном. Даны определения данного феномена на выделенных уровнях. Приводится диагностический инструментарий феномена отношения человека к себе.

Ключевые слова: отношение, самоотношение, отношение к себе, методология, метасистемный подход.

Annotation. A brief analysis of psychological concepts correlated with the phenomenon of a person's attitude to himself is given. The methodology of a person's attitude to himself is considered at three levels of cognition: individual, personal and subjective. Definitions of this phenomenon are given at the selected levels. The diagnostic tools of the phenomenon of a person's attitude to himself are given.

Keywords: attitude, self-attitude, attitude to oneself, methodology, metasystem approach.

Введение

Отношение по высказыванию В.Н. Мясищева, представляет внутреннюю сторону связи человека с действительностью, содержательно характеризующую личность активного субъекта с его избирательным характером внутренних переживаний и внешних действий, направленных на различные стороны объективной действительности.

В содержание данного положения В.Н. Мясищева об отношении человека к действительности не затронута одна из важных проблем психологии, связанная с отношением человека к себе

Следует отметить, что проблема отношения к себе является одной из ключевых в современной психологической науке, нашедшая своё отражение в трудах К.А. Абульхановой-Славской, Л.С. Выготского, А.В.

Карпова, А.Н. Леонтьева, В. С. Мухиной, С.Р. Панталева, С.Л. Рубинштейна, В.В. Столина, И.И. Чесноковой и др.

Содержательные характеристики отношения человека к себе непосредственно входят в структуру и содержание отношения человека к жизнедеятельности как триединства отношения к себе, деятельности, другим людям [Зобков, 2018, 2021].

Системно-структурная организация отношения человека к жизнедеятельности отчётливо проявляется на трёх этапах развития и выступает как Я-отношение/индивид (период развития от одного года до семи лет), школьно-вузовский этап личностного развития, в процессе которого активно формируются качества и особенности отношения человека к деятельности как Я-отношение/личность к отношению/деятельности и субъектный этап, связанный с реализацией личностного потенциала человека в процессах профессиональной деятельности [Зобков, 2012, 2018, 2021].

На всех обозначенных этапах отношения человека к жизнедеятельности, отношение к себе имеет своё содержание и проявление. Отметим, что сензитивным периодом по становлению отношения к себе является первый этап психического развития, затрагивающий временной отрезок от рождения до 6-7 лет. На последующих этапах психического развития человека отношение к себе обогащается непосредственно-опосредованным содержанием.

Отношение человека к себе как методологическая психологическая проблема

В настоящее время отсутствует единое определение, а, следовательно, и понимание феномена «отношение человека к себе». Данное понятие, как правило, соотносится с такими феноменами, как Я-концепция, самооценка, самосознание, саморегуляция, самоотношение.

Согласно Л.В. Бороздиной и О.Н. Молчановой, самоотношение представляет собой структурный Я-концепции личности. И.И. Чеснокова определяет, как мотив саморегуляции поведения личности в объективной действительности. А.М. Кольшко включает этот психологический феномен в структуру самосознания, личности и саморегуляции [Кольшко, 2004, с. 37].

Отношение к себе Б.Д. Парыгин рассматривает в связи с самосознанием и самочувствием человека. Д.И. Фельдштейн же понимал самоотношение как чувственную реакцию на собственное «Я» и включал его в структуру самосознания. Имеется суждение о том, что самосознание, самооценка и самоотношение – разные аспекты одного явления [Кон, 1981 с. 29], последнее из которых выступает производным от совокупности отдельных самооценок [Кон, 1981]. Судя по положениям, характеризующим творчество человека, В.В. Козлов рассматривает творчество как сущностную характеристику отношения человека к себе [Козлов, 2017].

В.В. Столин считает, что отношение к себе есть динамическая иерархическая система, представляющая собой интегральную характеристику, несводимую к частным самооценкам [Столин, 1981, с. 104].

Из приведённого перечня работ, рассматривающих методологию отношения человека к себе, следует, что наблюдается полемичность мнений, что феномен отношения к себе трактуется неоднозначно.

Согласно проведённому в 2015-2016-м годах экспертному опросу Института психологии РАН, только 12% респондентов считают возможным появление единой психологической теории и выработки интегративного категориального аппарата. Другая, и большая часть экспертов считают, что психологическая наука к 2030 году безусловно останется мультипарадигмальной с плюрализмом и электизмом взглядов.

Вероятно, психические явления невозможно однозначно выразить и определить. Они имеют многозначную субъективную окраску. В.А. Мазиллов считает, что многие нерешённые методологические вопросы современной психологии порождаются нерешённостью главного – определения предмета психологической науки [Мазиллов, 2015, с. 19].

Исследование феномена «отношение человека к себе» с позиций интегративного (В.В. Козлов) и метасубъектного подходов [Карпов, 2011], рассматриваемого в структуре отношения человека к жизнедеятельности, позволяет характеризовать отношение человека к себе как динамическое индивидуально-личностно-субъектное образование, имеющее специфические внутренние составляющие и проявления на индивидуальном, личностном и субъектном уровнях изучения и познания человека.

На индивидуальном метауровне отношение к себе представлено яркими эмоциональными переживаниями радости, страха и гнева. В дошкольном детстве эти переживания возникают и проявляются непосредственно. Переживание эмоций радости, страха или гнева порождают разные формы и содержание отношения развивающегося человека к себе. Доминирование в жизни растущего ребёнка эмоций радости способствует благоприятному и здоровому его развитию. Преобладание эмоций страха или гнева замедляют эмоционально-интеллектуальное и волевое развитие ребёнка. Гармоничное развитие ребёнка обеспечивается тогда, когда он (если говорить о стопроцентной шкале переживаний) на две трети стопроцентной шкалы (67%) переживает эмоции радости, остаток эмоциональных переживаний занимают эмоции гнева и страха (в лучшем случае по 16,5%). При таком сочетании эмоциональных переживаний ребёнок находится в единении с собой, природой, окружающими людьми и, в целом, переживает удовлетворённость от своего существования.

Отношение к себе на данном возрастном этапе (0-7 лет) можно определить, как интегративную динамическую эмоциональную характеристику, определяющую эмоциональное, интеллектуальное и волевое развитие ребёнка.

Отметим, что непосредственную гармоничную выраженность эмоциональных переживаний желательно сохранять и на последующих этапах возрастного и личностного развития человека, что будет благоприятно сказываться на жизнедеятельности человека.

На втором этапе развития человека, названном нами, как личностный уровень развития (от 7 до 21-22 лет) отношение к себе имеет непосредственно-опосредованную форму и содержание. Если непосредственная форма и содержание отношения к себе сохраняет эмоциональную направленность, сформированную в дошкольном детстве, то опосредованная форма и содержание отношения к себе наполняется оценками, сравнениями, переживаниями успеха и неудач и становится соотносимой с самооценкой и её объективными проявлениями на эмоциональном, интеллектуальном и саморегуляционном уровнях. Уровень развития самооценки становится тем субъективно-объективным и непосредственно-опосредованным показателем, который определяет меру включённости в учебно-познавательную деятельность, качество духовного развития, форму и содержание поведения [Зобков А., 2017].

На данном этапе возрастного развития содержательные характеристики опосредованного отношения человека к себе способны контролировать и регулировать непосредственные формы отношения к себе.

Отношение к себе на личностном этапе развития человека можно определить, как динамическую характеристику личности, интегрирующую в себе специфику проявлений эмоций, воли, интеллекта, отражающих своеобразие самооценки, влияющей на продуктивность деятельности, отношение к другим людям, специфику поведения. Отношение к себе на личностном уровне не отождествляется с самооценкой, оно шире, включает в свою структуру самооценку, эмоционально-поведенческие, интеллектуально-поведенческие проявления, интеллектуально-волевые механизмы саморегуляции действия и деятельности, а само отношение к себе входит в структурное содержание отношения человека к жизнедеятельности.

На субъектном уровне развития отношения человека к жизнедеятельности (профессиональный этап, начиная с 21-22 лет) отношение к себе, сохраняя индивидуальную и личностную форму и содержание отношения, реализуется как содержательная характеристика самосознания. Самосознание в данном случае следует понимать, как ношение сознания в себе, то есть ношение того содержания, которое было сформировано на индивидуальном и личностном уровнях развития человека. Отношение к себе не отождествляется с самосознанием, а характеризуется как динамическая характеристика самосознания, оказывающая влияние на отношение к деятельности, другим людям, на отношение к жизнедеятельности.

Отношение к себе на субъектном уровне становления отношения к жизнедеятельности мы рассматриваем, как динамическую интегративную

характеристику сознания, интегрирующую в себе доминирующую мотивацию, самооценку как свойства личности и сознания, определяющие интенсивность проявления качеств/черт эмоциональной, волевой, интеллектуальной, коммуникативной, морально-нравственной направленности. Повторим, что сочетание свойств и качеств/черт определяет не только отношение человека к себе, но также отношение к многоплановым видам деятельности, другим людям, социальной действительности в целом.

Заключение.

Отношение человека к жизнедеятельности – это внутренне-внешняя содержательно-смысловая активность/пассивность человека, проявляющаяся в триединстве отношений к себе, деятельности, другим людям, итогом которой являются индивидуальные характеристики взаимосвязи с собой, избирательные связи/отношения с деятельностью, другими людьми и, в целом, с объективной действительностью.

Отношение человека к себе, являясь индивидуально-личностно-субъектным образованием, проявляется на трёх обозначенных уровнях, а, следовательно, изучать и осуществлять коррекцию отношения к себе следует на каждом уровне. Если на первом непосредственно-индивидуальном уровне отношение к себе формируется и непосредственно проявляется, то на последующих уровнях оно имеет непосредственно-опосредованную форму и содержательное проявление. Диагностическим инструментарием проявления отношения человека к себе можно осуществлять посредством анализа эмоциональных переживаний радости, страха и гнева, отражающих собой психологическое содержание удовлетворённости/неудовлетворённости достигнутым результатом, целенаправленность или отказ от ранее поставленной цели, постановку новых целей, оценку условий достижения цели, выраженность уверенности/неуверенности, что в целом характеризует выраженность развития самооценки и самосознания. Практика и исследования показывают, что дети, учащаяся молодёжь, специалисты, проживающие второй и третий уровни развития и проявления отношения человека к себе, должны обращать особое внимание на уровень развития и проявления этого феномена. Это будет способствовать сохранению и укреплению состояния здоровья человека, а также повышению социально-ответственного отношения к выполняемой деятельности, к взаимоотношениям в социальной среде. Данный факт объясняется тем, что человек активно включённый в сферу учебной, учебно-профессиональной, профессиональной деятельности, порой оставляет без внимания индивидуальные формы проявления отношения к себе, погружаясь в реализацию целей жизнедеятельности. Итогом выступает снижение уровня здоровья, которое непосредственно связано с дееспособностью человека.

Методология отношения человека к себе соотносится с древним изречением «познай самого себя», а познав, старайся укреплять и

совершенствовать индивидуальную, личностную и субъективную форму и содержание отношения человека к себе. Это является необходимым требованием к человеку в любой деятельности и тем более в деятельности педагога-психолога.

Библиографический список

Зобков А.В. Системно-структурная организация саморегуляции субъектом учебной деятельности // Системная психология и социология, 2017. №3 (23). С. 12-23.

Зобков В.А. Структурно-содержательные компетенции отношения человека к деятельности // Актуальные проблемы психологического знания. - 2012. - № 2 (23). -С. 88-92.

Зобков В.А. Генезис отношения человека к себе. Владимир: Калкйдоскоп, 2018. 172 с.

Зобков В.А. Системно-структурный подход в воспитании позитивного отношения детей и учащейся молодежи к жизнедеятельности / Вестник Владимирского государственного университета имени А.Г. и Н.Г. Столетовых // Педагогические и психологические науки. – ВлГУ, 2021, № 47 (66). – С. 124-135.

Карпов А.В. Психология сознания. Метасистемный подход. М.: РАО, 2011. 1088 с.

Козлов, В. В. Психология творчества : свет, сумерки и темная ночь души / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – (Международная академия). – ISBN 978-5-902396-06-2. – EDN QXVZQX.

Колышко А.М. Психология самоотношения Учебное пособие. Гродно, ГрГУ, 2004. 102 с. Кон И.С. Категория «Я» в психологии // Психологический журнал, 1981, Т.2, №3. С. 25-38.

Мазилов В.А. Кризис психологии: была ли Троя? // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика», 2015. №3 С. 19-29.

Столин В.В. Исследование эмоционально-ценностного отношения к себе с помощью методики управляемой проекции // Психологический журнал, 1981. Т.2. №3. С. 104-116.

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. – EDN HYPQJ.

Карпов А. А.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОГРАФИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ В ПСИХОЛОГИИ ТРУДА

*Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского
научного фонда (РНФ); № проекта 21-18-00039*

Аннотация. Представлены материалы, раскрывающие современное состояние исследований в области профессиографии. Сформулированы положения, согласно которым профессиография может быть представлена в качестве специальной автономной научно-практической дисциплины, прикладной процедуры, а также комплексного методического инструментария. Предложены новые данные, относящиеся к принципам профессиографии и составлению психограмм с учетом современных тенденций в «мире профессий», связанных с экспликацией субъектно-информационного класса профессиональной деятельности.

Ключевые слова: деятельность, профессиография, психологический анализ деятельности, психограмма, профессиограмма, профессионально важные качества (ПВК), субъектно-информационный класс.

Karpov A. A.

THE CURRENT STATE AND PROSPECTS OF THE DEVELOPMENT OF THE PROFESSIONORGRAPHIC DIRECTION IN WORK PSYCHOLOGY

Abstract. The provisions are formulated according to which the professionography can be presented as a special autonomous scientific and practical discipline, an applied procedure, as well as complex methodological tools. New data related to the principles of professionography and the compilation of psychograms are proposed, taking into account current trends in the “world of professions” related to the explication of the subject-information class of professional activity.

Key words: activity, professionography, psychological analysis of activity, psychogram, professionogram, professionally important qualities (PIQ), subject-information class.

Наряду с имеющимися нерешенными вопросами и трудностями принципиального плана, сложившимися к настоящему моменту в психологии труда, не менее остро стоит и задача развития представлений в области *профессиографии*. При этом важно особо подчеркнуть, что

некоторые разделы психологии труда и организационной психологии определенным образом дистанцировались от нее и, фактически, обрели самостоятельный или полусамостоятельный статус. Такая «автономизация» дисциплин, как указывается нами, в частности, в [Карпов А. А., 2018], не представляется чем-то исключительным, а напротив, характеризует ряд закономерностей развития многих наук. Вследствие этого, очевидно не совсем верно было бы утверждать о негативном характере подобных трансформаций внутри отдельно взятой научной области. Сам по себе объем аккумулированных к настоящему моменту данных внутри психологии организационного развития, основах организационного консультирования, организационного поведения, кадрового менеджмента и некоторых других, несомненно, возрастает и придает этим дисциплинам все большую самостоятельность. Более того, очень схожая ситуация наблюдается и внутри психологии труда, где достаточно давно определенную самостоятельность приобрели центральные для данной работы отрасли: *психологический анализ деятельности (ПАД)* и *профессиографирование*.

Как отмечается в [Карпов А. В., Савин, 2005], «психологический анализ деятельности (ПАД) занимает в психологии одно из центральных мест. Действительно, любое теоретическое или прикладное психологическое исследование направлено на изучение какой-либо активности человека. В свою очередь, деятельность является ведущей формой поведения, безусловно преобладающей в человеческой жизни. Анализ деятельности выступает в качестве предвосхищающего этапа любого научного поиска. Например, при проведении какого-либо эксперимента исследователь должен учитывать основные компоненты предстоящей деятельности испытуемых: их мотивы и потребности, ожидания, особенности действия и т. д. Только при учете всех этих факторов возможно получение достоверного, валидного результата». Помимо этого, справедливо отмечается и то, что «ПАД является *базовой процедурой* любого эмпирического или экспериментального исследования. То же можно сказать и о прикладных отраслях психологической науки. Немыслимо представить какое-либо практическое исследование без предварительного анализа той сферы, в которой оно будет осуществляться. Например, при отборе персонала на вакантную должность необходимо детально изучить требования профессии, ее особенности, специфику мотивации, характерной для профессионалов, и многое другое».

Вместе с тем, «филогенез деятельности» объективным образом сопряжен с формированием новых этапов внутри него. Это, в решающей мере, обусловлено расширением «мира профессий», его постепенной качественной модификацией. Целый ряд видов и типов профессиональной деятельности уступают свое место другим – возникающим вновь. Последние же, в свою очередь, являют собой новый предмет изучения в психологии труда, ПАД и, разумеется, в профессиографии.

Нельзя также не учитывать и некоторые изменения относительно места и роли в системе дисциплин, прямо или косвенно сопряженных с психологией труда и психологической теорией деятельности. Более того, полагаем, именно сейчас уже созрели необходимые и достаточные предпосылки для осуществления такого анализа, поскольку история профессиографии, ставшая к настоящему моменту насыщенной – богатой на фактический материал, полностью располагает этому [Карпов А. А., 2021].

Во-первых, до конца не определенным остаются «методологические границы» профессиографии. Является ли она уже автономной и вполне самостоятельной отраслью или же представляет собой отдельное, пусть и значительное, направление в ПАД? Этот, вопрос, полагаем, чрезвычайно актуален для будущего профессиографии, потому как от установления ее статуса, во многом, зависят объем и содержание соответствующих исследований. В данном случае, по нашему мнению, складывается ситуация, согласно которой по мере укрупнения той или иной психологической отрасли, создаются объективные условия для того, чтобы какое-либо из ее направлений постепенно дистанцировалось, обретая собственную «независимость». Подобная тенденция характерна, например, для существенной части дисциплин, ранее входивших в состав организационной и индустриальной психологии. Для развития традиционной отечественной психологии труда эта тенденция также прослеживается, причем, как раз на примере психологического анализа деятельности. Одновременно с этим, он, сам, будучи автономной отраслью, сочетает в себе и последовательное отделение профессиографии. Таким образом, имеет место автономизация уже «второго порядка» [Карпов А. А., 2021]. Наряду с этим, с позиций методологии психологии, профессиография может и должна обладать собственным категориальным аппаратом (объектом, предметом), совокупностью задач теоретического и прикладного плана, а также всеми иными атрибутами оригинальной научной области.

Во-вторых, не менее остро стоит вопрос и о номинативной стороне профессиографии. Речь идет о ее определении. Если рассматривать профессиографию в качестве отдельной дисциплины, то каким образом обозначать и подвергать анализу ее же, но как особую специальную *процедуру*? Дело в том, что давно уже стало общим вполне традиционным представлением профессиографии именно в ее процедурном аспекте. Притом, эта прочно оформившаяся в психологии позиция трактуется как единственно верная. Более того, данная проблема имеет и собственно этимологическое основание. Помимо термина «профессиография» зачастую употребляется и понятие «*профессиографирование*». В разных источниках литературы они либо представлены как непротиворечащие друг другу, либо же одно подменяется другим, что негативно отражается на содержательной стороне их обоих. В этой связи, неслучайным представляется и использование понятия «профессиографирования»

непосредственно для обозначения процедуры описания профессий, результатом чего должна выступить *профессиограмма*. В то же время, полагаем, понятия «профессиография» и «профессиографирование» нельзя считать взаимоисключающими. Первое также, служащее, в первую очередь для обозначения дисциплины, тем не менее, может быть использовано и для процедурного аспекта описания профессий.

И наконец, в-третьих, еще одной отличительной особенностью профессиографии является ее принципиально дифференцированный характер. И здесь подразумевается не тот факт, что она направлена на исследование широчайшего спектра видов и типов деятельности, а то, что она, являясь одновременно и отдельной научно-практической отраслью, и процедурой, представляет собой еще и сложную, комплексную систему методов. Возвращаясь, опять-таки, к некоторым стереотипам, сложившимся относительно рассматриваемой темы, отметим неверность точки зрения о том, что профессиография (или профессиографирование) – это особый метод ПАД. В действительности, это не просто большая совокупность методов, но и обоснованным образом организованный *методический инструментарий*.

Таким образом, вполне логичной представляется общая диверсификация современной профессиографии, включающая в себя три указанных крупных аспекта.

Длительная история развития профессиографии в отечественной психологии труда привела к формированию трех больших направлений. Вместе с тем, следует обратить внимание на тот общеизвестный факт, согласно которому и профессиография, и ПАД, и психология субъекта профессиональной деятельности – дисциплины, наиболее широко представленные именно в советской и российской психологии. Они, если угодно, вообще являются своеобразными «визитными карточками» отечественной научной психологической школы и целого ряда ее региональных обществ. Главным образом, речь идет о *Ярославской психологической школе (ЯПШ)*, в исследованиях представителей которой эти отрасли, а в последние десятилетия еще и вопросы, связанные с очень специфическими и слабо разработанными темами (например, с метакогнитивной регуляцией профессиональной деятельности [Карпов А. А., 2018; Карпов А. В., 2021; Карпов А. А., 2021]), являются ведущими.

Как отмечает Е. М. Ивановой [Иванова, 2003, 2007], впоследствии в развитии отечественной профессиографии следует выделять, во-первых, *операционально-технологическое*, предполагающее представление совокупности по возможности *всех* знаний, относящихся к описательно-технической и психофизиологической стороне профессии. В данном случае, профессия рассматривается как сумма трудовых актов, требующих развития определенных способностей. Отдельным примером этого направления служит так называемый «*модульный подход*» [Гаврилов, 1987], который давно стал широко представленным практически во всех видах

профессиограмм в силу его относительно несложного и понятного, как для специалистов, так и, скажем, для оптантов, характера. Он подразумевает рассмотрение той или иной профессии как «конструкции», составленной из отдельных типовых элементов деятельности: предмета труда, орудий труда, целей, условий труда, технологических операций и т. д.

Во-вторых, *операторно-психологическое направление*, обеспечивающее анализ профессиональной деятельности как целостной сложноорганизованной динамичной системы, включающей два компонента: субъект труда (человек, исполнитель) и объект труда (трудовой пост). Эти компоненты рассматриваются как нормативно взаимосвязанные общими технологическими, технико-экономическими, социально-психологическими, юридическими и др. условиями функционирования [Иванова, 2003, 2007]. Особое значение в этой связи имеет *нормативно-параметрическое описание профессии*, о котором будет подробно сказано далее. В то же время, нельзя не отметить и роль традиционных представлений, сложившихся в психологической теории деятельности относительно нормативно-одобренного способа деятельности (НОСД), индивидуального способа деятельности (ИСПД) и индивидуального стиля деятельности (ИСД).

И наконец, в-третьих, *субъектно-деятельностный подход*, во многом, объединяющий достижения первых двух и являющийся их продуктивным следствием. В этой связи, главную роль среди прочих выполняют характеристики субъекта труда («психологические признаки субъекта труда»), а также психические регуляторы труда (образ объекта трудовой деятельности, образ субъекта, образ субъектно-объектных и субъектно-субъектных отношений) по Е. А. Климову (по [Иванова, 2003]).

Так или иначе, общий ход развития ПАД и профессиографии характеризуется выраженной, но по каким-то причинам не описываемой в литературе, тенденцией, заключающейся в поиске определенного «баланса» между стремлением к описанию «внепсихологических» характеристик профессии, которые, безусловно, крайне важны для составления профессиограмм различных видов, и направленностью к анализу исключительно психологических свойств профессий, спектр которых, как известно чрезвычайно широк и отличается очевидной специфичностью в зависимости от конкретной профессиональной деятельности. Причем следует подчеркнуть, что и «внепсихологические» характеристики профессий также могут выступать в качестве прямо или косвенно влияющих на ее «психологический портрет». Поэтому можно констатировать об отсутствии каких-либо противоречий здесь. Тем не менее, полагаем, в современной профессиографии ощущается определенный перевес в сторону именно этих – «внепсихологических» паттернов профессиональной деятельности. В свою очередь, *психограмма*, предполагающая представление группы психологических функций, актуализируемых конкретной профессией и составленная на основе

психологического анализа операционально-технологических, технических, гигиенических и других характеристик той или иной профессиональной деятельности [Карпов А. А., 2021; Иванова, 2003], остается лишь одним из пунктов в отдельных разновидностях профессиограмм. Хотя, считаем, ее значение и общий потенциал могут и должны быть раскрыты в гораздо большей мере.

В то же время, современная ситуация в «мире профессий» характеризуется общей интенсификацией развития значительного числа видов и типов профессиональной деятельности вплоть до качественно трансформации некоторых из них, что обусловлено, главным образом усиливающимися присутствием и значимостью *информационных технологий*. При этом объективной представляется постепенная смена двух традиционно дифференцируемых классов деятельности – субъект-объектного и субъект-субъектного. Действительная сложность и многогранность эволюции форм трудовой деятельности высока настолько, насколько быстро происходит прогресс в различных сферах жизни общественной жизни, – насколько увеличивается динамичность «мира профессий». Таким образом, открывается возможность продуктивного и углубленного исследования все новых типов и разновидностей профессиональной деятельности, а, по всей видимости, и классов – прежде всего, *субъектно-информационного*. Его ключевой отличительной характеристикой то, что в нем имеет место, фактически, та же самая трансформация, которая привела ранее к необходимости дифференциации субъект-объектного и субъект-субъектного классов. Это трансформация основного атрибута деятельности – ее *предмета*. И если в случае с профессиями субъект-объектного класса объектом выступает некая неодушевленная реальность, то в субъект-субъектных видах деятельности объектом выступает субъект – другой человек или группа людей с присущим им широчайшим спектром личностных, характерологических, индивидуально-типологических и иных особенностей. Это, с точки зрения психологии, разумеется, не может не создавать благоприятных и конструктивных перспектив научно-исследовательского плана. В субъектно-информационных видах деятельности им выступает уже не объект, но и не субъект, а совершенно иная и предельно специфическая сущность – *информация* [Карпов А. В., 2021; Карпов А. А., 2021]. Учитывая эти важнейшие для современной психологии труда тенденции, целесообразно предложить некоторые новые положения в профессиографии. Следовательно, полагаем, к настоящему моменту сложились объективные условия для того, чтобы наряду к трем отмеченным направлениям в профессиографии, которые являются, по существу, одновременно и этапами ее исторического развития, было добавлено четвертое. Это направление должно наметить дальнейшие перспективы ПАД и профессиографии для видов и типов деятельности, входящих в субъектно-информационный класс. Более того, оно же, убеждены, может

быть задействовано в контексте анализа таких видов деятельности, которые, как уже упоминалось ранее, будучи субъект-объектными или субъект-субъектными (или же сочетающимися в себе черты обоих классов), постепенно обнаруживают в себе признаки субъектно-информационного класса. Иными словами, требуется определенного рода «пересмотр» сложившихся для этих профессий данных ПАД и профессиографии.

В связи с этим, четвертое направление может быть обозначено (хотя и предварительно), как «*информационно-психологическое*» или же как «*субъектно-информационное*» (без потери исходного наименования термина для обозначения соответствующего класса деятельностей). Вследствие этого, и методологические основы, и состав методического инструментария, и процедурный аспект в этом направлении, очевидно, станет иным в сравнении с тремя предыдущими.

Развивая далее этот тезис, подчеркнем, что вначале претерпеть определенные изменения могут базовые составляющие профессиографии как специальной автономной отрасли – ее *принципы*. К сложившейся к настоящему моменту их совокупности вполне вероятно добавление новых, а также внесение некоторых корректив в уже имеющиеся. Согласно традиционным методологическим основам профессиографии, могут быть эксплицированы следующие принципы [Иванова, 2003; Карпов А. А., 2021]: *принцип дифференцированности изучения и описания деятельности, принцип специфичности (конкретности, целенаправленности), принцип динамичности профессиографии, принцип комплексности методов профессиографии, принцип идентичности методов изучения деятельности, принцип поэтапности профессиографического описания деятельности, принцип селективности (избирательности) объекта изучения, принцип системности изучения профессиональной деятельности*. Эти принципы с учетом объективно сложившихся тенденций в эволюции видов и типов деятельности и возникновению профессий субъектно-информационного класса, полагаем, следует дополнить с нашей стороны (хотя, и во многом пока предварительно) *принципом недизъюнктивности элементов профессиографического исследования*. В общем смысле, он должен состоять в соблюдении требования проводить профессиографию и составлять профессиограммы таким образом, чтобы каждый из ее отдельных элементов (этапов) не был исключен из схемы профессиографии, а также выделен и рассмотрен самостоятельно, обособленно от остальных. Это, к сожалению, далеко не всегда соблюдается в профессиографии, что приводит к тому, что зачастую встречаются психограммы профессий, описание ее общих сведений, содержания деятельности порознь – изолированно друг от друга, что полагаем совершенно недопустимо. Опираясь, опять-таки, на принцип системности, важно констатировать, что все элементы профессиограммы взаимосвязаны, а некоторые – и взаимообусловлены. Кроме того, собственно недизъюнктивность, в данном случае, заключается в том, что при описании, к примеру, средств (орудий)

деятельности, одновременно могут и должны описываться (хотя и, в латентном виде – косвенно) другие элементы профессиограммы, скажем, основные параметры организации деятельности, факторы психологического плана, зафиксированные в психограммах и т. д. В этой связи, следует учитывать и то, что положения о недизъюнктивности психики давно описаны отечественными психологами. Так, согласно С. Л. Рубинштейну [Рубинштейн, 1946], недизъюнктивность психического процесса, в частности, процесса мышления, означает единство его познавательных и эмоционально-волевых аспектов, пронизанность познания чувствами, эмоциями, волевыми тенденциями. В то же время, по мнению А. В. Брушлинского, недизъюнктивность означает онтологическую непрерывность (неразрывность, взаимопроникновение) стадий процесса и «размытость» его компонентов, которые «никогда четко не отделены друг от друга наподобие деталей машины или циклов ее функционирования» [Брушлинский, 1979]. Помимо этого, она может определяться, как «специфическая (“нелокальная”) целостность психического процесса, обусловленная тем, что его носителем является целостный субъект (а не его отдельные органы – мозг, нейроны и пр.), а также неразличимостью временного порядка способов решения умственной задачи и неосознанностью реальных путей ее решения, ...» (цит. по [Беспалов, 2003]). Вместе с тем, конечно, обозначая предварительно этот новый принцип именно таким термином, в очередной раз приходится сталкиваться с проблемой понятийных дефицитов в современной психологии, вследствие чего мы допускаем возможность его корректировки в дальнейшем.

Другой крупной и, во многом, определяющей областью профессиографии является, несомненно, ее *методическое* обеспечение. По причине высокой диверсифицированности как самого «мира профессий», так и каждого отдельно взятого типа и вида профессиональной деятельности, необходим целый комплекс разнообразных методов, использование которых требует определенной организации. Это, в частности, отражено в представленном выше принципе комплексности методов профессиографии. К настоящему моменту сложилась единая, хотя и допускающая некоторые изменения, классификация методов профессиографии, включающая в себя три группы [Иванова, 2003; Иванова, 2007]: *методы сбора эмпирических данных* (нормативная информация об объекте труда, информация о субъекте труда и профессиональной деятельности в целом); *методы обработки эмпирической информации*; *методы интерпретации полученной информации*. При этом сразу же считаем необходимым отметить: подобная обширная дифференциация методического инструментария, по существу, разрушает сложившийся не вполне положительный стереотип относительно профессиографии. Дело в том, что, как отмечалось выше, ее саму давно уже стало принято негласно рассматривать в качестве отдельного, но, подчеркиваем, унитарного, метода. В то же время, такая точка зрения является неверной, поскольку

профессиография предполагает значительную по объему и содержанию совокупность связанных между собой методов.

Вместе с тем, известно, что в структуре практически каждой разновидности профессиограмм, начиная от их частных и специальных вариантов: информационной, диагностической и др. и заканчивая наиболее расширенным и полным – нормативно-параметрическим описанием профессии, отдельным и весьма важным для уяснения характеристик той или иной деятельности этапом является составление *психограмм*. Во многом, именно благодаря их содержанию, описание профессий переходит из статуса ее формального нормативного представления в собственно психологическую плоскость. Это, в свою очередь, обеспечивает возможности реализации эмпирических процедур, экспликации закономерностей, связанных с уровнем выраженности многообразия психических свойств, предоставляет данные для определения так называемого «психологического портрета профессии» и мн. др.

Основу психограмм составляют профессионально важные качества (ПВК) субъекта профессиональной деятельности. Подробно о современном состоянии исследований в этой области отмечалось нами в работах [Карпов А. А., 2021; Карпов А. А., 2022]. Так, в русле *системогенетической* концепции постепенно сформировывались относительно завершенные представления об определении ПВК и его места и роли в структуре профессиональной деятельности. Это, как известно, индивидуальные свойства субъекта деятельности, которые необходимы и достаточны для ее реализации на нормативно заданном уровне и значимо и положительно коррелируют хотя бы с одним (или несколькими) ее результативными параметрами – качеством, производительностью, надежностью [Карпов А. В., 2005; Карпов А. В., Шадриков, Карпова, Субботина, 2017; Шадриков, Дружинин, 1979].

Одной из первых классификаций ПВК, которая широко используется и в современных работах считается их дифференциация на четыре основных группы индивидуальных качеств, образующих в своей совокупности *структуру профессиональной пригодности*:

1) *абсолютные ПВК* – свойства, необходимые для выполнения деятельности как таковой на минимально допустимом или нормативно заданном, среднем уровне;

2) *относительные ПВК*, определяющие возможность достижения субъектом высоких («наднормативных») количественных и качественных показателей деятельности («ПВК мастерства»);

3) *мотивационная готовность* к реализации той или иной деятельности. Доказано, что высокая мотивация может существенно компенсировать недостаточный уровень развития многих иных ПВК (но не наоборот);

4) *анти-ПВК*: свойства, которые противоречат тому или иному виду профессиональной деятельности. Структура профессиональной

пригодности предполагает минимальный уровень их развития или даже отсутствие. В противоположность качествам первых трех групп они коррелируют с параметрами деятельности значимо, но отрицательно.

Вместе с тем, важным итогом исследований, проводимых, главным образом, представителями Ярославской психологической школы (ЯПШ), явилось установление того, что та или иная деятельность не просто включает в себя инвариантный (или напротив, допускающий изменения) состав ПВК, но и реализуется на базе *системы* ПВК (В. Н. Дружинин, А. В. Карпов, В. Д. Шадриков). Это означает, во-первых, что каждая деятельность требует определенной совокупности ПВК, а во-вторых, последняя является не «механической» суммой качеств, а их закономерно организованной системой [Карпов А. В., 2021; Карпов А. В., Шадриков, Карпова, Субботина, 2017; Шадриков, Дружинин, 1979].

Разумеется, представленная выше и ставшая уже традиционной, классификация ПВК не является единственной и к ней, впоследствии, был добавлен еще целый ряд специальных вариантов. Тем не менее, полагаем, наиболее важным направлением исследований в области современной профессиографии может стать разработка новых типов психogramм – с учетом, опять-таки, современных тенденций, связанных с развитием средств информационно-коммуникационного плана и с необходимостью описания характеристик субъектно-информационного класса в психологии труда. В силу этого, и проблема выделения состава отдельных ПВК и их подсистем, приобретает, как указывается нами в [Карпов А. А., 2021, Карпов А. А., 2022] неизвестные ранее особенности. Субъектно-информационные виды деятельности, обладая, как отмечалось ранее, предельно специфическим предметом – информацией, – допускают и вполне закономерные модификации состава ПВК, а также определенные перестройки структур ПВК. Более того, возникает вопрос о том, следует ли использовать те же самые методические и интерпретационные средства, когда речь идет о *ПВК субъектно-информационных видов деятельности*. Кроме того, вполне возможно наличие некоторых закономерностей инверсионного плана – относительно качественного и количественного состава ПВК в ставших уже традиционными субъект-объектных и субъект-субъектных видах, с одной стороны, и субъектно-информационных, с другой. Последние, полагаем, не могут не обнаруживать такие отдельные ПВК и их подсистемы, которые не только не представлены в двух классических классах профессиональной деятельности, но и вообще неприемлемы для них, выступают в роли анти-ПВК и, в конечном счете, ингибируют процесс их осуществления. Не исключено также, что и количество ПВК в деятельности субъектно-информационного класса также будет иным – причем в сторону его снижения. Трудовая деятельность, связанная с использованием компьютерных средств, во многом, уже сама по себе избавляет субъекта деятельности от необходимости раскрытия тех или иных важных индивидуальных свойств, поскольку они уже заведомо

обеспечиваются ИТ-механизмами, имеют собственные эквиваленты информационного плана [Карпов А. А., 2021, Карпов А. А., 2022]. Таким образом, первоочередной для современной профессиографии представляется, по всей видимости, задача формулировки новых подходов к разработке классификаций психограмм, а также параметров, по которым психограммы должны составляться в ходе процедуры профессиографирования относительно профессий субъектно-информационного класса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беспалов Б. И. Взаимоотношения понятий «операциональный смысл» и «недизъюнктивность мышления» в концепциях А. К. Тихомирова и А. В. Брушлинского // Тезисы конференции, посвященной памяти О. К. Тихомирова и А. В. Брушлинского. М., 2003.
2. Брушлинский А. В. Мышление и прогнозирование: (логико-психологический анализ). Москва: Мысль, 1979. 228 с.
3. Гаврилов В. Е. Использование модульного подхода для психологической классификации профессий в целях профориентации // Вопросы психологии. 1987. № 1. С. 111–117.
4. Иванова Е. М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности. Москва: Изд-во МГУ, 2007. 207 с.
5. Иванова Е. М. Психологическая системная профессиография. Москва: ПЕР СЭ, 2003. 208 с.
6. Карпов А. А. К проблеме разработки обобщающей классификации профессионально важных качеств (ПВК) // Методология современной психологии / под ред. В. В. Козлова, А. В. Карпова, В. Ф. Петренко. № 15, 2022. С. 96–111.
7. Карпов А. А. Современная организационная психология. Ярославль: Филигрань, 2018. 256 с.
8. Карпов А. А. Структура метакогнитивной регуляции управленческой деятельности. Ярославль: ЯрГУ, 2018. 784 с.
9. Карпов А. А. Теория и практика психологического анализа деятельности. Ярославль: Филигрань, 2021. 316 с.
10. Карпов А. В. Два основных подхода к структурно-уровневой экспликации профессионально важных качеств // Ярославский психологический вестник, 2021. № 2 (50). С. 27–40.
11. Карпов А. В. Методологические основы психологического анализа деятельности субъектно-информационного класса (статья первая) // Ярославский психологический вестник, 2021. № 3 (51). С. 48–63.
12. Карпов А. В., Савин И. Г. Психологический анализ трудовой деятельности. Ярославль, ЯрГУ, 2005. 144 с.

13. Карпов А. В., Шадриков В. Д., Карпова Е. В., Субботина Л. Ю. Системогенез деятельности. Игра, учение, труд: в 4-х томах. Москва: Изд. Дом РАО; Ярославль: ЯрГУ, 2017.
14. Психология труда: учебник для вузов / под ред. А. В. Карпова. Москва: Владос, 2004. 349 с.
15. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Москва: Учпедгиз, 1946. 704 с.
16. Шадриков В. Д., Дружинин В. Н. Формирование подсистемы профессионально важных качеств в процессе профессионализации // Проблемы индустриальной психологии / отв. ред. В. Д. Шадриков. Ярославль: ЯрГУ, 1979. С. 3–18.

Карпов А.В.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского
научного фонда (номер проекта 21-18-00039)*

Аннотация. Представлены методологические материалы, направленные на раскрытие особенностей метакогнитивной регуляции деятельности субъектно-информационного класса. Обоснована необходимость его дифференциации как особого и качественно специфического по отношению к двум традиционно выделяемым классам деятельности – субъект-объектному и субъект-субъектному. Сформулирован и реализован новый методологический подход к его исследованию – метасистемный. Проведен психологический анализ наиболее репрезентативного представителя данного класса – деятельности специалистов IT-сферы.

Ключевые слова: информационная деятельности, метасистемный подход, метакогнитивные детерминанты, субъект деятельности, объект деятельности, структура деятельности.

Одна из основных черт социо-экономического развития общества состоит в объективно развертывающемся процессе эволюции форм и видов, типов и классов профессиональной деятельности. Эти закономерные трансформации мира профессий обозначается понятием «филогенеза деятельности» [5, 9]; они привели на современном этапе развития к становлению нового класса деятельности – субъектно-информационного.

Именно ему принадлежит будущее, что ставит вопрос о его приоритетном изучении, а также о синтезе представлений о нем с психологической теорией деятельности. Он с очевидностью находится на «острие» прогресса видов и типов профессиональной деятельности – прогресса, масштабы и темпы которого не только велики, но и зачастую даже непредсказуемы. Его дальнейшая эволюция составляет не только ближайшую, но и отдаленную перспективу развития профессиональной деятельности, причем, выраженную настолько, что в ряде случаев представления о ней вообще сводятся к постепенному вытеснению всех иных разновидностей профессиональной деятельности этим классом. Сфера действия и область представленности этого третьего класса предельно широка; в деятельности этого класса их *основной* атрибут – предмет не только качественно трансформируется, но и еще более усложняется. Таким образом, со всей очевидностью и, более того, с объективной необходимостью формулируется задача не только приоритетного исследования именно этого – пока не вполне традиционного, но крайне важного класса профессиональной деятельности, но и методологического осмысления получаемых при этом результатов.

Естественно, что в связи с этим, на первый план выходит важная теоретическая задача формулировки такого методологического подхода, который был бы адекватным психологической природе данного класса и конструктивным в плане его исследования. Прежде всего, он должен учитывать реальную – более сложную, нежели это считается традиционно, структурно-уровневую экспликацию деятельности. Она, в действительности, представлена не в ее симплифицированном виде, включающем три основных уровня, а *пять* уровней такого рода (метадеятельностный уровень, уровень автономной деятельности, инфрадеятельностный уровень, уровень действий, уровень операций) [8, 10]. Эта структура подробно раскрыта и проинтерпретирована с позиций разработанного нами метасистемного подхода [7, 9]. В силу этого именно он, хотя и подвергнутый, разумеется, соответствующей конкретизации и детализации в соответствии со спецификой данного класса деятельности, должен быть использован в качестве методологической основы исследования данного класса. Эта конкретизация, а в ряде случаев – и дальнейшее развитие указанного подхода должна производиться таким образом, чтобы содействовать минимизации тех трудностей и ограничений традиционного характера, которыми характеризуется современное состояние психологической теории деятельности. Кроме того, поскольку данная деятельность является атрибутивно когнитивной – максимально насыщенной собственно когнитивными компонентами, то необходим также учет новых и новейших результатов, которые получены в соответствующей отрасли психологического знания – в когнитивной психологии в целом и одном из основных ее направлений – в метакогнитивизме. Именно такой подход был разработан нами на основе обобщения результатов достаточно

большого цикла исследований, а его содержание может быть эксплицировано следующим образом.

Действительно, как было показано в [7, 8], сама суть и психологическая природа такого наиболее репрезентативного представителя другого класса – субъект-субъектного (управленческой) состоит в ее принципиально метадеятельностном характере. Это означает, что деятельность руководителя разворачивается как процесс взаимодействия не с объектом в привычном понимании, а с аналогичной самому субъекту и равномошной ему системой – с другими субъектами (членами организации, группы, а также с их деятельностями). Имеют место своеобразные и радикальные трансформации основного атрибута управленческой деятельности – *предмета*. Им становится столь специфическая во всех отношениях реальность, каковой выступает опять-таки деятельность, но деятельность других людей – подчиненных, управляемых, ведомых. Более того, эти трансформации являются максимальными - возникает полная инверсия объекта, когда он, не переставая быть самим собой (то есть именно объектом), предстает и в качестве субъекта (точнее – множества субъектов, что в еще большей степени усложняет ситуацию). Таким образом, объектом управленческой деятельности руководителя является специфичнейшая во всех отношениях и внешнеположенная по отношению к нему реальность; ей выступает совокупность управляемых субъектов. Она одновременно является и реальностью объективной и реальностью субъективной. Наиболее важной среди этих трансформаций является возникновение нового уровня регуляции – метадеятельностного. а также обретение им статуса ведущего во всей структуре уровней организации. Следовательно, сама управленческая деятельность разворачивается как своеобразная «деятельность с деятельностями», как деятельность по организации других деятельностей, как деятельность «второго порядка». По отношению к ней поэтому с наибольшей адекватностью и уже не метафорически, а строго и непосредственно может быть использовано понятие метадеятельности.

В силу этого, все атрибуты и специфические особенности управленческой деятельности как наиболее репрезентативного представителя субъект-субъектного класса обусловлены именно радикальными трансформациями ее объекта. В этой связи необходимо обратиться к представлениям о максимально обобщенной экспликации структуры трудовой деятельности как таковой (и любой иной деятельности), которые отражены в так называемой «формуле деятельности». Согласно ей, реальная онтология деятельности – ее действительное и полное бытие эксплицируется через триаду базовых «составляющих». Это ее *субъект*, *объект* и *процесс* их взаимодействия, то есть собственно деятельность, взятая в ее временной развертке. Можно видеть, что все спецификации управленческой деятельности сопряжены с одним из основных членов этой триады – с объектом деятельности. Далее, очень показательным, что принципиально аналогичные трансформации –

кардинальные изменения сути основного атрибута деятельности – предмета имеют место и субъектно-информационном классе деятельностей. В этих видах деятельности им выступает уже не объект, но и не субъект, а совершенно иная и предельно специфическая сущность – информация. Она сама по себе, то есть исходно, не является ни объектом и не субъектом, хотя может сигнифицировать и тот и другой – и по отдельности, и одновременно. Имеющее место в связи с этим усложнение деятельности происходит в наиболее непосредственном смысле данного понятия, поскольку деятельность данного класса становится еще более опосредствованной, а ее предмет – еще более имплицитным, вообще приобретая в ряде случаев черты *виртуальной* реальности.

Кроме того, было показано также, что при такой конкретизации предмета исследования (деятельностей субъектно-информационного класса) сразу же – очень непосредственно и вполне естественным, даже необходимым образом выявляется обстоятельство наиболее принципиального плана и фундаментального значения. В своем общем виде оно заключается в *удивительном подобии* – в принципиальном сходстве и, так сказать, в максимальной конгруэнтности основных особенностей деятельности информационного характера, реализуемых на базе компьютерной техники, и самой сути метакогнитивизма (его сферы, предмета, специфики, задач, разделов и пр.). Напомним в этой связи, что в структуре метакогнитивизма исторически сложились и являются в настоящее время основными две его «составляющие», два главных направления. Первое имеет своим предметом исследование метакогнитивных процессов: это *операционное* направление, которое и закреплено в термине «метакогнитивизм». Второе направление имеет своим предметом знания, но особого типа – «знания о знаниях», то есть метазнания: это *операндное* направление, которое закреплено в понятии «психология метапознания». Однако тем самым складывается ситуация, при которой обе эти основные «составляющие» метакогнитивизма не только органично и полно – причем, взятые в их единстве воплощаются в сути информационной деятельности, реализуемой посредством компьютерной техники, но и сам компьютер выступает при этом в функции практически полного аналога и «первичных» процессов, и «первичных» знаний. Субъект же деятельности с необходимостью выступает при этом и как реализатор процессов по управлению этими «первичными» процессами», и как носитель, а также преобразователь знаний об этих «первичных» знаниях. Следовательно, такого рода субъектно-информационная деятельность не только может быть рассмотрена с позиций метакогнитивизма или даже не только может быть понята как метакогнитивная по своей сути. Дело еще и в том, что она *не может быть* понята никак иначе. Между информацией (как предметом деятельности) и субъектом деятельности находится такое средство труда (компьютер), которое по своей сути, фактически, выступает носителем целой системы процессов и системы знаний (баз

данных). Они, однако, носят специфически информационный и в этом смысле когнитивный характер, причем, взятые в их единстве. То метакогнитивное содержание, которое представлено в индивидуальной психике во внутреннем плане (в частности, в интрапсихической плоскости), в субъектно-информационных деятельности оказывается представленным уже во внешнем плане – в том числе, и в распределенном виде между самим субъектом и средством его труда.

Итак, сама суть подавляющего большинства видов деятельности, базирующихся на компьютерной технике, состоит в ее очень своеобразном именно с психологической точки зрения характере – метакогнитивном. В связи с этим, лишь небольшое преувеличение требуется для того, чтобы охарактеризовать всю эту деятельность – и по сути, и по содержанию, и по организации, равно как и по иным важным атрибутам, как метакогнитивную. Фактически, все ее содержание обретает именно этот статус. В результате этого те собственно операционные средства, которые наиболее релевантны природе деятельности как таковой, трансформируются из статуса операторов в статус операндов, то есть выступают уже не столько как средства ее организации, сколько как то, на что направлена сама организация. Однако тем самым в структуре деятельности порождается новый уровень, связанный с этой организацией – метауровень, статус которого определяется его именно метадеятельностным характером. В силу этого, практически все содержание деятельности субъекта также обретает метакогнитивный характер, а в широком смысле данная деятельность также должна быть охарактеризована как метакогнитивная. Имеет место фундаментальный феномен, точнее механизм, описанный в системной методологии – удвоение качеств. Любой ее компонент, сохраняя свой исходный модус – в качестве первичной «составляющей» ее операционного содержания, обретает, однако, новую спецификацию, новое качество – становится и носителем метакогнитивных средств и закономерностей. Данное – очень значимое, по нашему мнению, обстоятельство должно выступить как одно из основных объяснительных средств психологического анализа этой деятельности.

Более комплексная – «вторичная» природа данной деятельности эксплицируется также и плане ее *регулятивной* природы, Дело в том, что огромное количество конкретных разновидностей данной деятельности имеет своим главным предназначением именно оптимизацию управления – регуляции тех или иных «первичных» технологических и шире – производственных процессов. Более того, сама эта техника в значительной степени и была порождена – генетически оформилась именно как продолжение «логики автоматизации» технологических процессов. Тем самым субъект этой деятельности не просто осуществляет регуляцию какого-либо процесса, а реализует именно «регуляцию регуляции», то есть *вторичную регуляцию*. Тем самым она со всей очевидностью эксплицируется не только как метакогнитивная, но и как

метарегулятивная. Наконец, аналогичные – очень специфические трансформации подавляющего большинства деятельностей ИТ-сферы, причем, с еще большей степенью очевидности и эмпирической наглядности обнаруживаются и по отношению к еще одному важнейшему модусу деятельности и ее собственно психологической организации – *коммуникативному*. Он, как известно, соотносится с еще одной важнейшей подсистемой психики – коммуникативной, в то время как первые два соотносятся с когнитивной и регулятивной подсистемой. Даже такое показательное в этом плане понятие, как термин «инфокоммуникационная отрасль», а также одно из главных предназначений всей этой техники как раз и состоят в расширении возможностей коммуникативного плана, в придании ей новых возможностей, несопоставимых с прежними.

Обобщая сказанное, можно заключить, что «вторичная» природа данной деятельности не только проявляется во всех трех важнейших планах организации, соотносимых с тремя базовыми подсистемами психики – *когнитивной, регулятивной и коммуникативной*, но и, фактически, составляет их сущность. Тем самым она раскрывается уже не только как метакогнитивная, метарегулятивная и метакоммуникативная так сказать «по отдельности», а как и та, и другая, и третья одновременно и предстает именно как метадеятельность в непосредственном смысле данного понятия.

Кроме того, ее метадеятельностная природа эксплицируется и в еще одном – не менее значимом и, к тому же, очевидном плане. Действительно, хорошо известно, что и в генетическом – эволюционном отношении, связанном с причинами возникновения данной техники, и в сущностном плане основное предназначение компьютерных технологий состоит в *передаче* целого ряда трудовых функций от человека к ней – как к средствам труда субъекта. В этом нет ничего нового и необычного, поскольку по тому же пути прошла и оптимизация деятельности на прежних этапах, связанных с физическим трудом. Она также означала передачу физических, «мускульных» компонентов деятельности технике. Однако принципиально тот же процесс имеет место и по отношению к компьютерной технике: он также означает передачу функций, ранее осуществлявшихся субъектом, для реализации ей. Разница состоит лишь в том, что эти функции имеют уже радикально иную природу и являются не «физическими», а «умственными» – когнитивными, интеллектуальными. Тем самым, эта деятельность *распределяется* между субъектом и иными – внесубъектными «составляющими», а ее часть транспонируется на них и обретает тем самым экстрасубъектный характер. Эта часть, являющаяся именно деятельностной, также должна быть, однако, организована. Тем самым она опять-таки обретает двойственность своего статуса: не переставая быть операционным средством (оператором), она становится ее предметом организации и регуляции, то есть обретает статус операнда. Общая структура деятельности дифференцируется, а одна ее часть выступает как регулятор другой ее части. В связи с этим, она становится «деятельностью по организации

деятельности», то есть опять-таки в прямом смысле обретает «вторичный» характер и становится метадеятельностью. Точнее, в ней возникает новый уровень организации – метадеятельностный, который был охарактеризован выше, а также в других наших работах [8, 10].

В плане раскрытия психологической природы данной деятельности очень важно, однако, что ее метадеятельностная природа порождается весьма неожиданным образом – таким, который противоположен детерминантам ее возникновения в субъект-субъектном классе. В нем причиной ее порождения явилась качественная трансформация объекта – им стал «социальный объект», то есть, фактически, также субъект. Однако в рассматриваемом здесь классе деятельности имеет место иной и в известном смысле противоположный процесс. Ее трансформация в метадеятельность осуществляется при сохранении принципиальной – так сказать, «неодушевленной» природы ее объекта, но при его беспрецедентном усложнении. Объект, сохраняя свой принципиальный статус, то есть свое качество, обретает такую степень сложности, которая, характеризуясь, как и любая степень, количественной природой, тем не менее, порождает качественные трансформации деятельности – возникновение у нее нового уровня (метадеятельностного).

Подчеркнем также, что в этом пункте анализа мы эксплицируется очень существенное обстоятельство. Оно заключается в общности принципиальных и наиболее имплицитных черт психологической природы деятельностей различных классов – субъект-субъектного и субъектно-информационного. Именно это и проявляется в констатированном выше результате. Он, с одной стороны, выявляет их принципиальную общность, состоящую в их метадеятельностной природе. Однако, с другой стороны, эта общность не отменяет, а наоборот, подчеркивает их принципиальные различия, поскольку в основе метадеятельностного статуса в этих классах лежат кардинально разные и даже противоположные детерминанты. Одновременно эксплицируется и еще одно обстоятельство. Оно состоит в том, что, чем более масштабными являются черты сходства между рассматриваемыми сущностями (в данном случае – классами деятельности), тем более существенными, но одновременно – и более имплицитными являются черты различия между ними,

Очень значимо и то, что, становясь метадеятельностью, то есть такой активностью, которая направлена на организацию иных, но также деятельностных средств, в том числе – когнитивных и регулятивных, она обретает и новые черты, нередко противоположные тем, которые атрибутивно присущи организации психики. Так, наиболее существенно, что она не только не сохраняет характерные для любой метадеятельности *рефлексивные* компоненты (которые, в свою очередь, объективно необходимы для учета особенностей «другого», точнее – «других» субъектов), но они в ней во многом редуцируются. Скальвается любопытная и отличная от субъект-субъектных видов ситуация, когда

метадеятельност-ная природа не усиливает, а ослабляет рефлексивную наполненность деятельности. Основная причина этого состоит в том, что сама когнитивная активность субъекта, транспонированная на технику, практически лишена этих рефлексивных компонентов. Техника не рефлектирует, она не «заинтересована» ни в симуляции, ни в фальсификации, ни в обмане и, следовательно, в рефлексивных аберрациях. Она столь же не нуждается в сложных и опосредствованных рефлексивных взаимодействиях, составляющих основу межличностных контактов и пр. Тем самым возникает причудливая ситуация, при которой метакогнитивное насыщение деятельности происходит не только без ее рефлексивного обогащения, но даже при его существенной редукции. Перед субъектом возникают новые вызовы – он ставится в ситуацию, прямо *противоположную* той, на материале которой естественным образом в процессе онтогенеза формируются рефлексивные механизмы как таковые, а в итоге – и сознание в целом (3, 4). Интересно и то, что выход из такого положения – своеобразная «борьба» с ним может протекать по известному и в принципе описанному в литературе и зафиксированному на уровне житейских представлений сценарию. Его суть состоит в наделении неодушевленного объекта (самого компьютера) субъектными характеристиками – в том, что обозначено как феномен антропоморфизма. Он имеет множественные экспликации, а также закреплен в целом ряде понятий, терминов, выражений, в компьютерном фольклоре [2, 13, 14, 15, 16, 17, 18]. Он является удобной ошибкой, которая выполняет адаптационные функции, поскольку, как и в каждой ошибке, в нем есть и немалая доля не-ошибки.

Сказанное может рассматриваться и как частное, хотя, конечно, весьма значимое проявление еще более общей особенности, точнее своеобразной и многоплановой оппозиции «человеческого» и «машинного». Она многократно описана в литературе, имеет целый ряд проявлений и экспликаций. Обратим внимание на одну из них, имеющую непосредственное отношение к рассматриваемым вопросам. Компьютерная техника по своим базовым характеристикам и наиболее важным возможностям такова, что она во многом противоположна тем особенностям психики, которые обычно обозначаются понятием «предельных характеристик» (ПХ). Это – объективно присущие психике ограничения самого различного плана – объемные, точностные, надежностные, скоростные и др. В известном смысле можно сказать, что психика «соткана из ограничений». Причем, их нельзя рассматривать как исключительно недостатки, поскольку, они, точнее – необходимость их минимизации выступает мощным стимулом для инициации механизмов компенсаторного типа и, следовательно, стимулом для развития общего потенциала психики. Более того, развитие и совершенствование субъекта – в том числе, и в деятельности как раз и направлено на их минимизацию. Наконец, сама суть метакогнитивизма также состоит в его ресурсной

трактовке – как исследование средств, позволяющих расширить функциональные возможности «первичных» процессов. Вместе с тем, складывается ситуация, при которой, чем в большей степени удастся их минимизировать, тем в меньшей степени функционирование системы становится похожим на то, каким образом оно осуществляется на уровне психического. «Человек неограниченный» – это уже не вполне человек, а такая сущность, которая во все большей степени обретают машиноподобные черты. В этом состоит одна из коренных противоположностей организации психического и не-психического; она проявляется в контактах субъекта и самой компьютерной техники, порождая трудности и противоречия такого взаимодействия.

К числу таких противоречий следует отнести и своеобразный антагонизм основного принципа организации произвольной регуляции деятельности и сознания как такового – принципа *одноканальности* (однофокусности, монопроцессорности) с многоканальностью – полипроцессорностью функционирования компьютеров. И хотя первый из них нередко подвергается сомнению, он, однако, все же неоспорим, по крайней мере, для уровня осознаваемой регуляции.

В отношении специфики содержания и организации психологического обеспечения деятельности, базирующейся на компьютерной технике, следует зафиксировать и еще одну – достаточно имплицитную особенность, которая, однако, уже не дифференцирует ее от принципов организации психического, а сближает с ними. Так, по отношению к организации психики в целом и к произвольной регуляции деятельности и поведения, в особенности, существует следующая фундаментальная закономерность. Те наиболее глубинные механизмы и средства, процессы и детерминанты, на основе которых осуществляется функционирование психического, в значительной мере или даже практически полностью не осознаются; они закрыты для интроспекции и, соответственно, для доступа к ним субъекта. Организация функционирования психического реализуется не по ноуменальному контуру, а по контуру феноменальному: осознаваемое, которое само по себе не является носителем механизмов и средств, а наоборот, их *следствием*, все же оказывается в состоянии – хотя бы частично – управлять ими.

Более того, на уровне осознания они – именно в их истинном содержании могут быть и не представлены вообще. Это, впрочем, общая закономерность, которая характерна для соотношения декларативных и процедуральных знаний при организации систем и управлении ими. Для того, чтобы управлять психикой, вовсе не обязательно (а иногда даже вредно) знать, как она устроена. Однако, именно эта же ситуация типична для деятельности, базирующейся на компьютерной технике. В подавляющем большинстве случаев работа с ней строится таким образом, что вовсе не предполагает сколько-нибудь глубокое знание о том, как она устроена. В массовом случае это является и ненужным и практически

невозможным. Работа на компьютере – это процесс, практически полностью построенный на процедуральных знаниях, на принципах процедурального управления, но не на декларативных званиях (хотя, конечно, и они бесполезны). Данная особенность – нечастый случай того, когда принципы организации психического и компьютерной техники не различаются – вплоть до их антагонизма, а сближаются.

С этих позиций эксплицируется и еще одна грань принципиальных различий этого класса от предыдущего – субъект-субъектного. Если он предполагает, как показано выше, включение в деятельность нового уровня – метадеятельностного, а сама деятельность предстает поэтому как преимущественно метарегулятивная, то по отношению к деятельности субъектно-информационного класса имеет место иная картина. Она состоит в том, что наиболее репрезентативные из них – особенно те, которые реализуются на основе компьютерной техники, являются принципиально метакогнитивными. Это означает, что, если переход от субъект-объектного класса к субъект-субъектному означает, прежде всего, «удвоение деятельности» и возникновение ее метадеятельностной организации, то здесь имеет место еще один качественный переход. Сама эта «вторичная» деятельность получает также вторичную репрезентацию: ее предмет представлен не в его исходной – «первичной» форме, а в форме «вторичной», то есть в виде информационных моделей, в виде информации как таковой. Огромное количество современных видов профессиональной деятельности характеризуется тем, что субъект работает не только с так называемым неодушевленным объектом и даже не с одушевленным субъектом, а практически исключительно с информацией и о том, и о другом. Причем, наиболее важной и специфичной для всех этих видов деятельности является следующая их атрибутивная черта. Субъект, как правило, оперирует с такой информацией, в которой сначала необходимо идентифицировать, что именно она означает, сигнифицирует – объекта или субъекта, (или же и того, и другого одновременно). Все это, повторяем, не может не приводить к ряду кардинальных следствий, прежде всего, психологического порядка.

Далее, важно и то, что, как отмечалось выше, реальная, а не симплифицированная структурно-уровневая организация профессиональной деятельности существенно более сложна, нежели это полагается традиционно [9]. Особенно ярко это проявляется именно в классе субъектно-субъектных видов (в частности, управленческой, педагогической); она образована не тремя, как это считается аксиоматичным, а пятью основными уровнями. Она, наряду с известными, включает в себя еще и уровни, обозначенные понятиями метадеятельностного и инфрадеятельностного. Так, и собственно эмпирические материалы, и методологические аргументы позволяют дифференцировать в общей структуре деятельности своеобразный – качественно специфический уровень ее организации. Он локализуется

между уровнем «автономной деятельности» и уровнем действий, заполняя собой огромный диапазон вариаций степени сложности ее организации между ними. Он характерен (и даже – объективно необходим) для любой системы, поскольку раскрывает специфику функционирования ее основных подсистем (субсистем) и может быть обозначен – в общем виде как *субсистемный*. По отношению же к деятельности как к одному из сложнейших типов систем он адекватнее всего описывается понятием *инфрадеятельностного* уровня. Он находится под уровнем автономной деятельности (отсюда и название – инфрадеятельностный), но над уровнем отдельных действий. Он заполняет собой тот огромный диапазон качественно различных форм организации деятельности, которые располагаются между этими – по существу, крайними полюсами ее сложности. Данный уровень соответствует не системе деятельности в целом и не ее компонентам (действиям). Следовательно, он соотносится не с мотивацией и целям как таковыми, а должен выделяться на основе иного критерия дифференциации уровней.

Действительно, он наиболее полно, точно и строго соответствует не мотивации деятельности в целом (как уровень автономной деятельности), но и не критерию наличия осознаваемой цели (как уровень действий). Он соотносится с иным, но также важнейшим понятием – с понятием *ситуации*. Именно оно, как известно, является не только одним из ключевых теоретических понятий, необходимых для экспликации содержания деятельностей субъектно-информационного класса, но и вообще составляет суть и основной источник проблем и затруднений в ее практической реализации. Содержание деятельности и процесс преодоления проблемных ситуаций по отношению к деятельностям данного класса – это вообще во многом синонимические сущности. Он характеризует деятельность не на системном и не на компонентном уровне ее реализации, а на субсистемном уровне.

Не менее очевидно, что сама суть многих видов деятельности, принадлежащих к субъектно-субъектному классу – прежде всего, управленческой состоит в том, что деятельность руководителя развертывается как процесс взаимодействия не с объектом в привычном понимании, а с аналогичной ему самой системой – с другими субъектами (членами организации, группы, а также с их деятельностями). Следовательно, управленческая деятельность разворачивается как своеобразная «деятельность с деятельностями», как «деятельность по организации других деятельностей», как деятельность «второго порядка». По отношению к ней поэтому с наибольшей адекватностью и уже не метафорически, а строго и непосредственно может быть использовано понятие метадеятельности. Важно то, что оба этих уровня – инфрадеятельностный и метадеятельностный складываются и функционируют не только под решающим детерминационным влиянием собственно метакогнитивных детерминант, но во многом вообще

образованы этими детерминантами. Отсюда следует вывод наиболее принципиального плана: факторы метакогнитивного типа обуславливают трансформации того основного, что есть в деятельности – ее структурно-уровневой организации. Основные классы профессиональной деятельности качественно отличаются друг от друга в аспекте тех приоритетов и даже той совокупности уровней, которые характерны для каждого из них.

В связи с этим, однако, возникает вполне логичное предположение, согласно которому и при переходе от этих двух классов к третьему (субъектно-информационному) также будут иметь место качественные трансформации структурно-уровневой организации деятельности. Однако то, какие именно трансформации будут возникать и каким закономерностям они будут подчиняться, пока остается неизвестным. Следовательно, возникает важная в теоретическом плане проблема выявления и интерпретации тех закономерностей, которые лежат в основе этих трансформаций. Другими словами, формулируется конкретная по содержанию, но общая и принципиальная по смыслу задача выявления того, каким образом в деятельности субъектно-информационного класса трансформируется их общая структурно-уровневая организация? Какую роль в этом играют факторы собственно метакогнитивного плана? То, что такие трансформации, действительно, имеют место, можно предположить с достаточно высокой степенью вероятности. Дело в том, что сама суть и главное предназначение компьютерных технологий в том и состоит, чтобы разгрузить субъекта от относительно более простых (а в перспективе и все более сложных) когнитивных функций. Однако, столь же известно, что именно эти функции локализуются в структуре деятельности на ее относительно низших уровнях – операционном и частично действенном.

Следовательно, на основе этого и возникает предположение, согласно которому в данном классе два указанных уровня могут существенно редуцироваться и, фактически, исключаться из ее общей структуры (либо же качественно трансформироваться и приобретать неизвестные пока формы). В этом плане можно констатировать и еще одну достаточно интересную закономерность. Если при переходе от субъект-объектного класса к субъект-субъектному классу в структуре деятельности дополнительные приоритеты и качественно новые функции обретали два отмеченных весьма специфических уровня (метадеятельностный и инфрадеятельностный), то при переходе к субъектно-информационному классу из нее, фактически, исключаются также два уровня, но уже не относительно *высшие*, а относительно *низшие*.

Существует и еще один – очень важный, но более скрытый, имплицитный аспект исследования деятельностей субъектно-информационного класса, обращение к которому становится возможным именно с позиций исследования метакогнитивных детерминант ее организации. Выше мы уже подчеркивали удивительное подобие и фактически полную конгруэнтность данного класса и содержания самого

метакогнитивизма. Однако такое подобие, доходящее до степени тождества, прослеживается и в еще одном плане. Так, хорошо известно, что важнейшим принципом всех компьютерных технологий является дифференциация оперативной памяти от всех иных типов и средств долговременной фиксации информации в компьютере (как аналога долговременной памяти).

В связи с этим, важнейшей компетенцией субъекта данного класса деятельности выступает способность организовать обмен между ними, то есть, фактически, взаимодействие актуальной и виртуальной информации; грамотно и продуктивно специфицировать актуальную информацию и обеспечивать максимальную адресацию к «информации по запросу». Опытный профессионал «чувствует», что именно достаточно принять к рассмотрению, а что можно «оставить за кадром», поскольку это в любой момент может быть актуализировано информацией по запросу. Все это – неоспоримая и обыденная реальность информационных видов деятельности. Однако, столь же очевидно, что в основе всего этого лежат именно специфически метакогнитивные умения и средства, поскольку все они направлены именно на базы данных (на знания) и на процессы работы с ними (также информационные по своему содержанию). Вместе с тем, трудно не видеть и того, что вся охарактеризованная – «специфически компьютерная» ситуация, связанная с информационными переходами из актуальной формы презентации в потенциальную (и наоборот), с соотношением актуальных и виртуальных данных и пр., не просто удивительно похожа на ту, которая составляет суть основных информационных взаимодействий в самой психике – взаимодействий между *осознаваемым* и *неосознаваемым* уровнями ее репрезентации и переработки, но и, фактически, эквивалентна ей. Компьютер вновь «повторяет психику», но уже не в плане подобия структурной организации, а в плане базового принципа *функциональной* организации. Это – подобие его функциональной организации с организацией межуровневых взаимодействия двух основных форм презентации информации – актуальной и виртуальной, «фигуровой» и «фоновой», осознаваемой и неосознаваемой. Все это приводит к формулировке еще более сложных задач, имеющих, однако, очевидную метакогнитивную составляющую. Более того, эти задачи с объективной необходимостью заставляют обратиться к одному из важных направлений метакогнитивизма – направления, исследующего неосознаваемые средства и механизмы метакогнитивного плана.

В продолжение характеристики психологической специфика субъектно-информационного класса деятельности подчеркнем, что, как отмечалось выше, в наиболее общем плане реальная онтология деятельности – ее действительное и полное бытие эксплицируется через отмеченную выше «деятельностную формулу». Это – триада базовых «составляющих» любой деятельности: ее субъект, объект и процесс их взаимодействия, то есть собственно деятельности, взятой в ее временной

развертке. В данной связи очень показательным (и доказательным) является следующее обстоятельство. Каждый из этих трех компонентов выступает в качестве базовой метасистемы, оказывающей наиболее специфицирующее влияние на метакогнитивную сферу по отношению, соответственно, к трем разным классам деятельности; поясним сказанное. Так, по отношению к субъект-объектным деятельности ее собственно психологическое содержание обретает главные специфические особенности под влиянием тех особенностей и закономерностей, которыми характеризуется более общая по отношению к ней метасистема – индивидуальная психика самого *субъекта* деятельности. По отношению ко второму классу в качестве такой специфицирующей метасистемы выступает уже не субъектный, а объектный член этой формулы, поскольку для него главную роль играют особенности и закономерности, обусловленные тем, что в его качестве выступают также субъекты, «другие люди» – социальные *объекты*. Соответственно, и организация деятельности обретает ярко выраженную социо-ориентацию. Данное обстоятельство подробно обосновано нами на материале исследования управленческой и педагогической деятельности [6, 7].

Как можно видеть из представленных выше материалов, именно такой же – общей и, по-видимому, фундаментальной, особенности подчиняется и тот класс деятельности, который пока не был исследован в этом плане – субъектно-информационный. В нем специфика психологического содержания деятельности, по всей вероятности, в наибольшей мере специфицируется еще одним – третьим (средним) членом этой «формулы», то есть самим *процессом* деятельности. Он, однако, должен быть взят также в специфическом и вполне конкретном проявлении – в аспекте тех средств и операционных механизмов, которыми реализуется этот процесс. В их качестве как раз и выступает все то, что составляет содержание компьютерных технологий как таковых. При этом показательно (и доказательно), что ключевое из этих средств не только по существу, но даже этимологически иллюстрирует именно это обстоятельство: специфику процессу деятельности субъектно-информационного класса придает, в основном, именно *процессор* как ключевой компонент всей компьютерной техники.

Кроме того, при рассмотрении методологических оснований дифференциации данного класса необходимо учитывать еще одно важное обстоятельство, заключающееся в следующем. В адрес правомерности его дифференциации как такового часто высказываются возражения, связанные с тем, что очень многие или даже практически – большинство всех существующих видов деятельности не только обязательно включают в качестве важнейшего компонента переработку информации, но и вообще – во многом базируются на собственно информационном взаимодействии с объектом. Дело, однако, заключается не в этом – непреложном факте, а несколько в другом гораздо более имплицитном обстоятельстве. Оно

состоит в том, что в целом ряде деятельностей (которые и образуют субъектно-информационный класс) имеет место не только и не просто информационное взаимодействие или переработка субъектом информации, а качественно иная ее организация. Главной особенностью этой организации является то, что информация выступает не только в качестве основы деятельности. Дело еще и в том, что сама деятельность в целом и средства ее реализации («орудия труда»), в особенности, таковы, что они эту информацию *активно* преобразуют – они сами ее *перерабатывают*, беря тем самым на себя часть функций, которые в иных классах деятельности являются исключительной прерогативой субъекта. Происходит отчуждение ряда исходно субъектных задач и функций, их перенос на реализацию средствами труда (если использовать традиционную терминологию), а сами эти средства выступают не только как пассивные орудия, полностью регулируемые субъектом, но и как в известном смысле активные ее реализаторы. Налицо, таким образом, полная аналогия (которая является, по нашему мнению, более чем просто аналогией) данной – ключевой особенностью с той, которая является важнейшей и для дифференциации субъект-объектного класса деятельности.

Наряду с этим, существует еще один важный аспект информационной деятельности, базирующейся на компьютерной технике, также выявляющий ее метакогнитивный характер, хотя и в значительно более имплицитном плане. Дело в том, что, на первый взгляд, она, напротив, носит подчеркнуто арефлексивный характер что, в действительности, во многом справедливо (некоторые причины этого рассмотрены выше). Вместе с тем, при более глубоком взгляде оказывается, что специфика, а в чем-то – и уникальность самой рефлексивной регуляции состоит в ее двуедином характере. С одной стороны, функционально она является подчеркнуто «антирефлексивной» – направленной на минимизацию рефлексивного контроля за деятельностью в целом и за реализацией ее основных задач, в частности. Но с другой стороны, по своей природе и механизмам, средствам и процессам она также является подчеркнуто рефлексивной, поскольку предполагает рефлексивную ингибицию самой рефлексивности, осознанную блокаду самого осознаваемого контроля, то есть рефлексии над самой рефлексией. Она, в свою очередь, базируется на всей совокупности средств метапроцессуального плана. Тем самым раскрывается и дополнительная грань самого сознания, взятого в плане его процессуального обеспечения – в аспекте всей совокупности рефлексивных и метакогнитивных процессов. Оно включает и такие средства, которые направлены на осознанную минимизацию представленности сознания в деятельности и поведении. Данное обстоятельство требует дифференцировать качественно глубоко своеобразное проявление рефлексии (и рефлексивности) а, следовательно, и сознания как их результативного эффекта. Рефлексия может не только усиливать (фасилитировать) себя, но и минимизировать (ингибировать) себя. Причем, очень важно, что такая ингибиция – фактически,

контролируемая и целенаправленная ее редукция осуществляется теми средствами и механизмами, которые также являются подчеркнуто рефлексивными.

Складывается ситуация, которую с определенной долей схематизации можно охарактеризовать так. Рефлексия, направленная на саму себя, может не только усиливаться, но и приводить к ее минимизации и даже блокаде, к «отключению». Рефлексия, выступая как средство по отношению к самой же себе – но уже как к предмету самой рефлексивной регуляции, может не только самофасилитироваться, но и самоингибироваться. Поэтому она принципиально отличается от ее традиционного смысла – она не усиливает, а редуцирует сама себя, а в ряде случаев и блокирует, так сказать «аннигилирует» сама себя. Имеет место своего рода метарефлексия, причем, представленная в двух планах. Во-первых, в традиционном смысле – как «рефлексия над рефлексией» (метарефлексия). Во-вторых, в новом аспекте – в аспекте саморедуцирования исходного качества, то есть рефлексивности как таковой: здесь префикс «мета» означает уже указание на преодоление, на отрицание исходного качества осознания. В связи с этим, становится очевидной необходимость внесения терминологических корректив в словосочетание «антирефлексивные средства». Их, точнее обозначить термином ингибиторных средств, поскольку та главная функция, на основе которой она вообще дифференцируется и которая составляет их качественную определенность, состоит именно в ингибции процессов и механизмов рефлексивного, а шире – и метакогнитивного плана.

Метакогнитивный контроль деятельностных функций, являясь атрибутивно осознаваемым и выступая в целом «безусловным благом» на достаточно большом интервале его меры, может, однако, трансформироваться в свою противоположность. Фактически, имеет место ситуация, аналогичная той, которая была обозначена в свое время понятием «режима работы с двойной функцией». Реализация деятельностных функций «запараллеливается» с метакогнитивными функциями за их же собственной реализацией, а в ряде случаев и выходит на первый план. Такая ситуация приводит к необходимости перераспределения общего когнитивного ресурса и на реализацию метакогнитивного контроля, что оказывает негативное влияние на реализацию деятельностных функций и задач. Именно поэтому о рефлексивности как о личностном качестве и следует говорить как о метакачестве, поскольку оно может регулировать меру своего проявления, меру своей представленности именно как качественной определенности – причем, не только повышать ее (что в принципе было известно давно), но и, как следует из представленных выше материалов, уменьшать ее. Следовательно, разработка проблемы метакогнитивного обеспечения информационной деятельности в ее собственно регулятивном «измерении», то есть в аспекте тех базовых функций, которые оно реализует по отношению к организации

деятельности, действительно, может содействовать раскрытию новых, не эксплицированных пока особенностей и закономерностей, носящих общий – методологический характер.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гринфилд А. Радикальные технологии: устройство повседневной жизни. Москва: Дело, 2018.
2. Зинченко Ю. П. Психология виртуальной реальности. Москва: МГУ, 2011. – 360 с.
3. Карпов А. А. Общие способности в структуре метакогнитивных качеств личности. – Ярославль: ЯрГУ, 2014. – 256 с.
4. Карпов А. А. Феноменология и диагностика метакогнитивной сферы личности. – Ярославль: ЯрГУ, 2016. – 208 с.
5. Карпов А. А. Структура метакогнитивной регуляции управленческой деятельности. – Москва: Изд-во РАО, 2018. – 784 с.
6. Карпов А.В. Психологический анализ деятельности как методологическая основа исследования педагогического мышления // Психология профессионального педагогического мышления – Москва: ИП РАН, 2003. С. 31-73.
7. Карпов А.В. Психология менеджмента. Москва: Гардарики, 1999. – 546
8. Карпов А. В. О субъектно-информационном классе деятельности. Человеческий фактор: Социальный психолог, 2018, (2(36)), – С. 12–22
9. Карпов А.В. Психология сознания: Метасистемный подход. – Москва: Изд. Дом РАО, 2011. – 1080 с.
10. Карпов А.В. Психология деятельности. В 5-ти тт. – Москва: РАО, 2015.
11. Карпов А.В. Методологические основы психологии информационной деятельности. М.: РАО, 2021 – 610 с.
12. Карр Н. Пустышка: Что Интернет делает с нашими мозгами. СПб.: Best Business Books, 2012. 256 с
13. Макафи, Э., Бриньолфсон Э. Машина, платформа, толпа: наше цифровое будущее Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 317 с.
14. Сиберг Д. Цифровая диета. Как победить зависимость от гаджетов и технологий. Москва: Альпина Паблицер, 2015. – 32 с.
15. Скиннер К. Цифровой человек: четвертая революция в истории человечества, которая затронет каждого. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 292 с.
16. Смолл Г., Ворган М. Мозг Онлайн. – Москва: Колибри, 2011. – 352 с.
17. Хусенов М. Психология IT-специалистов //центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2020. – Т. 1. – №. 1.

18. Шпитцер М. Антимозг: цифровые технологии и мозг: пер. с нем. Москва: АСТ, 2014. 288 с.

Карпов А.М., Герасимова В.В.

**АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИИ,
ПОСТАВЛЕННЫЕ ГЕНЕРАЛЬНЫМ СЕКРЕТАРЕМ ООН**

Аннотация. В статье отмечены психологические составляющие угроз современной цивилизации, определенные генеральным секретарем ООН в 2019, 2022 годах. Изложена био-психо-социо-духовная парадигма, включающая потребностно-иерархический, матрешечный принцип с нормативным ранжированием масштабов потребностей человека от биологических, через психологические и социальные к духовным, которую целесообразно применять для от этих угроз.

Ключевые слова: угрозы цивилизации, био-психо-социо-духовная парадигма.

Annotation. The psychological components of threats to modern civilization identified by the UN Secretary-General in 2019 are noted. A bio-psycho-socio-spiritual paradigm is outlined, including a need-hierarchical, matryoshka principle with a normative ranking of the scale of human needs from biological, through psychological and social to spiritual, which it is advisable to apply to these threats.

Keywords: Threats to civilization, bio-psycho-socio-spiritual paradigm.

Самыми актуальными проблемами и угрозами для современной цивилизации, по мнению Генерального секретаря ООН Антониу Гутерриша являются хаос и неопределенность. Углубление неравенства, растущая инфляция, климатический кризис, потеря биоразнообразия, конфликты, политические проблемы, злоупотребление технологиями для распространения лжи. «В основе всех этих проблем лежат провалы в области международного управления» [3]. Основные причины этих угроз - психологические и психопатологические характеристики людей, ответственных за организацию жизни общества. Поэтому, в устранении этих угроз могут и должны принять участие специалисты, профессионально компетентные и ответственные за коррекцию названных причин - психологи, психиатры, психотерапевты и др. Устранить эти угрозы необходимо для самой масштабной общечеловеческой цели - сохранения цивилизации, пребывающей в системном кризисе.

Выполнить эту задачу крайне сложно, потому что, выгодополучатели, создавшие, опасную ситуацию, заинтересованы в сохранении источников

своих доходов. Самые высокие и значимые ценности, приоритеты, цели, стратегии и методы деятельности самых влиятельных менеджеров оказались в конфликте с интересами большинства населения. Выгодополучатели создают хаос, руководствуясь принципом «разделяй и властвуй». Человечеству для сохранения цивилизации нужна интеграция, теоретической основой которой может стать современная био-психо-социодуховная научная парадигма.

В решении этого психологического конфликта существенная роль отводится профессиональному сообществу психологов и психотерапевтов. Нужно разработать оригинальные технологии перезагрузки смены эгоистических ценностей и мотиваций на альтруистические у не желающих этого, самых успешных менеджеров мира, убежденных в том, что им для сохранения цивилизации, нужно сократить население планеты с 8 млрд. до 1 млрд. человек. Гипотетически возможна перезагрузка курса мирового правительства на позитивную и конструктивную деятельность, направленную на раскрытие ресурсов человечества для гармоничного развития всех и каждого. В решении этой задачи существенное значение имеют идеологические и психологические составляющие.

Известно, что верная, конструктивная формулировка задачи, является выбором правильного направления и первым шагом к ее решению. Присоединимся к авторитету Генерального секретаря ООН А.Гуттериша, который в выступлении на Форуме мира в Париже 12 и 13 ноября 2019 назвал 5 угроз человечеству, в которых присутствуют психологические составляющие их «создателей», требующие профессионального участия психологов, психиатров, наркологов и психотерапевтов, а также социологов, политиков, журналистов и других специалистов для организации мультидисциплинарного, системного, комплексного подхода для устранения названных рисков.

Прокомментируем эти угрозы с выделением психологических составляющих:

«Во-первых, это экономический, технологический и геостратегический «разрыв». Этот разлом делит мир на две части, в каждой из которых доминирует своя крупнейшая экономика, устанавливающая в своей сфере влияния собственные финансовые и экономические правила». Указан эгоизм и субъективизм управляющих финансами и экономикой. Его коррекция относится к компетенции психологов и психотерапевтов. «Мы должны, во что бы то ни стало избежать «Великого разлома» и сохранить глобальную систему, в которой уважают международное право и существует многополярный мир с прочными многосторонними институтами». Формирование желания и способности уважать международное право, сотрудничать со смежниками, также относятся к компетенциям психологов.

Второй риск связан с условиями общественного договора между гражданами и правительством. Волна протестных демонстраций по всему

миру свидетельствует о росте недоверия к институтам и политическим лидерам. «Людям живется непросто, и они хотят, чтобы их услышали». Конструкция этого конфликта социально-психологическая и идеологическая. Она обусловила дезадаптацию граждан, создавшую мотивацию к протесту для понуждения властей к коррекции приоритетов их эгоистических, потребительских ценностей.

Третий фактор риска, сопряженный с психологическими характеристиками людей, по мнению Генсека ООН, - «отказ от идеи солидарности, когда человек или общество ставят во главу угла только собственные интересы. В результате страдают самые незащищенные – меньшинства, беженцы, мигранты, женщины и дети». «Страх перед чужестранцами используется в политических целях, - отметил глава ООН. – Нетерпимость и ненависть становятся все более распространенными явлениями. Во всех смертных грехах обвиняют людей, которые сами потеряли все. Это приводит к поляризации в политике и расколу в обществе». Признана деструктивность приоритетов эгоизма властей, которые причиняют моральные травмы части населения и, применяя психологические манипуляции, создают протестные настроения, которые направляют от себя – создателей хаоса, на его жертв.

Четвертый фактор заключается в опасности изменения климата – «гонки на выживание человечества, гонки, которую мы проигрываем». Генсек напомнил о температурных рекордах, тающих ледниках, увеличивающихся в размерах пустынях и разрушительных ураганах. «Если мы не начнем действовать, мы останемся в истории поколением, которое упустило возможность противостоять изменению климата», - предупредил Генсек.

Четвертая угроза экологическая, но она проявляется психологическими и социальными расстройствами. «Выход из кризиса существует, но требуется политическая воля, чтобы избежать катастрофы». Создание мотиваций к проявлению политической воли относится к компетенции психологов, которым нужно поставить задачи позитивного воздействия на правительства и разработать способы их решения.

Пятый фактор риска связан с развитием технологий, искусственного интеллекта, которые, как отметил глава ООН, открывают перед человечеством новые возможности для мира и развития, но эти технологии можно применить с разными целями. В настоящее время сделан выбор эгоистический, ведущий к росту неравенства. А. Гуттериш призвал: «Международное сообщество должно стремиться к тому, чтобы искусственный интеллект использовали в мирных целях, для обеспечения достойной и мирной жизни для всех». Разъяснение ошибок в выборе приоритетных ценностей человека, стратегий их достижения и определение стратегий ведущих к успеху, относится к компетенции психотерапевтов и психологов.

Антониу Гуттериш указал перспективу выхода их кризиса – «перестроить систему образования, чтобы человек получил возможность

постоянно совершенствовать свои знания и умения, приспосабливаясь к изменениям на рынке труда». «Теперь нужно не просто учиться, а уметь постоянно пополнять свои знания». Известные результаты реформирования лучшей в мире системы советского образования, в которой гармонично сочетались образование и воспитание, вынуждают признать негативные последствия реформ. О необходимости возврата к советским ценностям и образовательным технологиям высказываются многие специалисты [2]. В этом направлении также необходимо конструктивное участие психологов, психотерапевтов, психиатров и наркологов.

Темы информационной войны, манипулирования информацией, киберпреступности, запрета языков, нетерпимости определенных людей к другим, отмечены как актуальные и травматичные для большинства населения. Способы профилактики и коррекции этих деструктивных явлений также относятся к компетенции психологов, психотерапевтов, психиатров и наркологов.

А.Гуттериш призвал объединить усилия в борьбе с этими негативными явлениями, даже предложил «превратить ООН в площадку, на которой представители правительств, частного сектора, научного мира и гражданского общества будут встречаться, чтобы договариваться о «границах дозволенного». В этих обсуждениях участие наших коллег может прибавить конструктивности, позитивности и результативности.

В заключение своего выступления глава ООН сказал о необходимости многостороннего, мультидисциплинарного подхода к решению международных проблем. По его мнению, к взаимодействию, должны быть привлечены региональные организации, международные финансовые институты, банки развития и специализированные агентства, следует обеспечить участие в этом процессе представителей гражданского общества, молодежи, деловых и академических кругов, а также филантропов.

Таким образом, интеллектуальные, нравственные, личностные, профессиональные ресурсы психологов, психотерапевтов, психиатров и наркологов востребованы для более активного участия в решении международных проблем, в частности, для обеспечения безопасности от основных угроз цивилизации.

Мы считаем, что для обсуждения можно предложить наши разработки по ряду направлений:

- био-психо-социо-духовная, потребностно-иерархическая концепция человека;
- зависимость от власти – кратомания, как биологическая составляющая коррупции, хаоса, неравенства, ведущих к системному кризису;
- самозащита от деструктивных информационно-психологических воздействий и всех способов саморазрушения в форме добровольного отказа от них на основе разумного эгоизма;

- раскрытие и осознание конструктивности феномена счастья, к которому стремятся все люди земли. Уже имеющаяся, добровольная, эмоциональная интеграция людей в стремлении к личному счастью расширяется до международной интеграции политических, административных, культурных, научных, образовательных и других программ и мероприятий. Осознание того, что с-часть-е является процессом и результатом гармоничного соединения «частей» - биологических, психологических, социальных и духовных составляющих жизни людей, расширяет пространство для сознательного развития этих направлений интеграции человечества.

Современная научная парадигма более 40 лет определяется как биопсихосоциальная, в которой духовная составляющая включена в психологическую [1]. Признанием перспективности этой парадигмы является Программа фундаментальных научных исследований до 2030 года, разработанная Российской академией наук при участии министерств и ведущих научных организаций страны. В ней, в частности, определено, что «Основные научные задачи психологической науки будут связаны с изучением закономерностей функционирования и развития психики человека в условиях радикальных технологических, социокультурных, экономических, демографических и климатических изменений. Особое внимание будет уделяться макропсихологическому состоянию общества, психологическим факторам конкурентоспособности страны и межкультурному взаимодействию в условиях глобальной нестабильности, в том числе прогнозированию психологических последствий реализации управленческих решений и законодательных инициатив, психологическим механизмам, обеспечивающим потенциал производительных сил и экономическое развитие регионов.

В связи с возрастанием значимости духовной (идеологической) составляющей в жизни людей, в последние годы распространяется использование определения био-психо-социо-духовная парадигма.

Понятия здоровья человека распространяется на всех людей и определяется как гармоничное единство 4 составляющих – биологической, психологической, социальной и духовной [6]. Новым структурным элементом парадигмы, внесенным нами, является принцип объединения 4-х составляющих, который определен как потребностно-иерархический, матрешечный (голографический) принцип, соединяющий названные составляющие (одноименные человеческие потребности) и распределяющий их одну в одной, как в матрешке, по строго определенной иерархии возрастания их масштаба от биологических, через психологические и социальные к духовным. Принцип этот жесткий, объективный и обязательный. Его осознанная реализация является единственным, бесконфликтным мирным путем сохранения личности, семьи, общества и цивилизации человека разумного. Все конфликты возникают вследствие неконгруэнтности масштабов потребностей,

несоблюдения иерархии био-психо-социо-духовной организации человека заданной Свыше.

Это позиционируется как общечеловеческая норма, с которой нужно соотносить цели и организацию управления.

Биологические потребности предназначены для обеспечения целостности и гармоничности человека в границах организма. Это потребности в воздухе, воде, еде, тепле, одежде, жилье и др. Эта совокупность потребностей одинакова для всех людей, в том числе, различающихся по психологическим, социальным и духовным характеристикам. Единство биологической организации людей дает возможность побуждать их к объединению по нескольким направлениям.

Всем нужен свежий воздух, чистая вода, качественная еда, здоровая экология, сохранность природы и планеты, которая одна на всех. Все население – управляющие и подчиненные, богатые и бедные, в одной «лодке» и заинтересованы в ее сохранности. Эти общие потребности и интересы объединяют людей, мотивируют к добровольной интеграции для защиты от общих угроз биологической безопасности – ухудшения экологии, эпидемий инфекционных заболеваний, изменений климата, последствий использования ядерного оружия и др.

Масштаб биологических потребностей ограничен запросами организма для поддержания внутреннего физического и химического баланса (гомеостаза) и саногенеза. Они поддаются точному расчету по физиологическим нормам. Как недостаточное, так и избыточное потребление даже самых полезных продуктов причиняет не пользу, а вред здоровью. Объективные, научно обоснованные гигиенические ограничения количественных и качественных характеристик потребления можно применить для мотивации людей на научно обоснованные масштабы потребления, в частности, на добровольное воздержание от избыточного потребления на основе разумного эгоизма. Например, миллионы людей имеющих избыточную массу тела, тратят деньги сначала на приобретение лишних продуктов, а потом на коррекцию фигуры, то есть, причиняют себе физический, материальный и моральный ущерб. Современные пластиковые упаковки продуктов питания образуют большое количество мусора, ухудшающего экологию, что является угрозой биологической безопасности населения.

Психологические потребности обеспечивают адаптацию и интеграцию в малом социуме в пределах семьи и дома, круга друзей, коллектива, малой социальной группы. Это потребности в безопасности, приятии, понимании, доверии, заботе, доброте, одобрении, единении, надежности, предсказуемости отношений. Их место и масштаб соответствуют второму уровню в матрешке. Психологические потребности детей и родителей следует считать приоритетными и удовлетворять их в достаточных масштабах. Создавать условия для общения родителей с детьми, необходимого для полноценного, гармоничного воспитания. Это

лучшая профилактика расстройств соматического, психологического, психического и духовного здоровья. Занятость родителей трудовой деятельностью часто сокращает время и качество общения с детьми. Дети чувствуют себя одинокими и ненужными, не получают от родителей положительных примеров семейных отношений. Семейная депривация и психологическая травматизация способствуют развитию у детей невротизации, дезадаптации, расстройств личности и поведения, которые ухудшают качество жизни детей и родителей.

Социальные потребности предназначены для обеспечения гармоничной интеграции человека в пространстве общества за пределами семьи и дома. К ним относятся потребности в наличии друзей, профессии, образования, работы, денег, средств, связи, развлечений, профессиональном и социальном росте, признании и соблюдении гражданских прав и законов и др. Масштаб социальных потребностей соответствует третьему контуру в матрешке. Они естественным образом ограничены нижестоящими биологическими, психологическими и вышестоящими духовными (нравственными) потребностями человека. Социальная справедливость полагает пропорциональность оплаты труда его количеству и качеству, назначения на должности в соответствии с уровнем квалификации и продуктивности специалистов. Нарушение этих базовых принципов разрушает качество труда и жизни работающих, способствует их эмоциональному выгоранию, снижает эффективность управления на всех уровнях.

Духовные потребности предназначены для интеграции в пространство чело-вечности. К духовным потребностям относятся справедливость, совесть, честь, долг, ответственность за детей, больных, стариков, прирученных животных, сохранение природы, патриотизм, почитание родителей, предков, веры, культуры, традиций, защита страны и др. В био-психо-социо-духовной структуре человека духовные потребности образуют четвертый - внешний контур, определяющий масштаб личности, целей и смыслов ее деятельности, стратегий и средств их достижения. Она оформляет всю структуру человека и используется нами для оценки нормативности человека и его поведения. Признание духовных ценностей как высших закреплено в новой Конституции РФ 2020г. Президент России В.В.Путин утвердил в качестве государственной идеологии патриотизм – служение российскому народу.

Представленная био-психо-социо-духовная структура человека и общества, интегрирующая и логично структурирующая все составляющие жизни человека и общества – это доктрина современной идеологии, наполняющей мировоззренческий вакуум, перспективной для реформирования политики и экономики, разворота их на гуманизацию и развитие на принципах справедливости, совести, ответственности и любви. Она бесконфликтно объединяет людей разных национальностей,

религий, профессий, обеспечивает системность и единство в управлении и организации жизни людей в современном системном кризисе.

Эта иерархия имеет прикладное значение в психотерапии и реабилитации, психологической помощи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холмогорова А.Б, Рычкова О.В. 40 лет биопсихосоциальной модели: что нового? Социальная психология и общество. 2017; 8(4): 8-31
2. Малинецкий Г. «Реанимация». Газета «Завтра» 2022 г. № 35(1496) с.5
3. Новости ООН. Глобальный взгляд на человеческие судьбы. А.Гуттериш «Я не паникую, но бью тревогу» / сайт ООН /<https://news.un.org/ru/story/2022/01/1417242> (дата обращения 13.09.2022)

Кашапов М.М.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНОГО КОМПОНЕНТА РЕСУРСНОСТИ МЫШЛЕНИЯ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ САМООТНОШЕНИЯ

*Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 22–28–00602, <https://rscf.ru/project/22–28–00602/>
УДК 159.9*

Аннотация: В статье впервые представлена попытка провести психологический анализ соотношения понятий «ресурсность мышления» и «ресурсное мышление». Результаты теоретического анализа верифицированы в цикле эмпирических исследований ресурсных характеристик профессионализации мышления субъекта. Описаны синергетический, диверсификационный, партисипативный, дефицитарный, диссипативный, бифуркационный и фасилитационный эффекты как основа функционирования ресурсности мышления субъекта.

Ключевые слова: ресурс, потенциал, ресурсность мышления, ресурсное мышление, субъект.

Abstract: The article for the first time presents an attempt to conduct a psychological analysis of the relationship between the concepts of "resource-based thinking" and "resourcefulness of thinking". The results of the theoretical analysis were verified in a cycle of empirical studies of the resource characteristics of the professionalization of the subject's thinking. Synergistic, diversifying, participatory, deficient, dissipative, bifurcation and facilitative

effects are described as the basis for the functioning of the resource-based thinking of the subject.

Keywords: resource, potential, potential, resource-based thinking, resourcefulness of thinking, subject.

Диверсификация образования основывается на принципе структурирования системы образования. Учет данного принципа позволяет обеспечивать возможность вариативности образовательных программ, типов и видов образовательных учреждений. В контексте данной тенденции актуальность исследования ресурсных основ субъектов образовательной деятельности становится очевидной, ибо от качества профессиональной подготовки зависит эффективность деятельности, выполняемой специалистом.

В широком спектре научных поисков оптимизации профессиональной деятельности существенная роль отводится раскрытию секретов мышления [Козлов, 2018, 2019, 2021; Прохоров, 2021; Прыгин, 2021]. Поэтому исследования ресурсных основ становятся доминирующими изысканиями в области профессионализации мышления субъекта [Кашапов А.С., 2020; Савельева, Кашапов, Ильин, 2021; Савельева, Кашапов, Савельева, 2021; Серафимович, 2020а, 2020б, 2021; Сурина, 2020а, 2020а; Филатова, 2019; 2020; Хазова, 2010].

Ресурс, утверждает В.А. Толочек, характеризуется множеством актуальных и потенциальных качеств (свойств, состояний, процессов) субъекта и взаимодействующих с ним субъектов, условий среды. В рамках ресурсного подхода им постулируется признание актуализации разных условий внешней и внутренней среды субъекта на разных возрастных этапах, в различных социальных пространствах [Толочек, 2015; 2021а]. Автором, в ходе исследования социальных и психологических ресурсов жизнеспособности человека, подтверждена гипотеза о том, что поддержание жизнеспособности человека и социальных групп посредством формирования просоциальных механизмов поведения по образцу (прототипу) есть первая стадия проявления жизнеспособности. Последующие стадии ее развития предполагают формирование механизмов адаптации, инициируемых и поддерживаемых эволюцией «внутренних условий» субъекта [Толочек, 2021б, с. 211-212].

И.В. Серафимович установила положительную парциальную связь между разными когнитивными ресурсами педагога (интеллект как способность к адаптации и профессиональное мышление). Автором обосновано, что экстернальность связана с эмоциональной ситуативностью, доминированием внешнего контроля над внутренним, непринятием других, а интернальность - с надситуативным мышлением при решении возникающих проблемных ситуаций, творческим подходом, гибкостью, увлеченностью [Серафимович 2020а, с. 107]. В ходе исследования когнитивных и личностных ресурсов педагогов в структуре деятельности

выявлено, что интеллект связан с позитивно-высокой самооценкой, рефлексивностью, парциально с некоторыми качествами надситуативного мышления. Обнаружены проявления свойств когнитивных ресурсов – биполярности и амбивалентности [Серафимович, 2020б].

Т.С. Войтехович и Н.Н. Симонова провели исследование личностного ресурса в контексте жизнедеятельности человека в экстремальных условиях труда. Авторами описаны существующие трудности при определении категории «личностный ресурс». Предложено рассматривать категорию «личностный ресурс» как интегральную характеристику субъекта труда, охватывающую все уровни его интегральной индивидуальности, сквозь призму мобилизации всех ресурсов организма в процессе совладания с экстремальными условиями жизнедеятельности с целью поддержания оптимального состояния здоровья и эффективности деятельности [Войтехович Симонова, 2016].

Личностные ресурсы студентов вуза описаны В.А. Новгородской в единстве внешнего и внутреннего планов. Внутренний план личностных ресурсов рассмотрен через осознание студентами возможностей решения стоящих перед ними задач. Показано, что внутренний план личностных ресурсов включает когнитивно-эмоциональные, эмоционально-волевые, ценностно-смысловые и поведенческие ресурсы [Новгородская, 2012, с. 10].

В нашей статье [Кашапов, 2021а] впервые была представлена попытка провести психологический анализ соотношения, во-первых, понятий «ресурс», «потенциал», «резерв»; во-вторых, понятий «интеллектуальный ресурс», «когнитивный ресурс», «креативный ресурс»; в-третьих, понятий «ресурсность мышления» и «ресурсное мышление». Результаты теоретического анализа верифицированы в цикле эмпирических исследований ресурсных основ профессионализации мышления субъекта [Кашапов, 2021б, 2021в; Кашапов, Сурина, Кашапов, 2022; Кашапов, 2022].

На основании обобщения эмпирических и теоретических результатов [Кашапов, 2000, 2005; Кашапов, Шаматонова, 2017; Кашапов, Огородова, 2017; Кашапов, Филатова, Кашапов, 2018; Кашапов, Кашапов, 2020; Кашапов, 2020] можно сформулировать следующие основные положения разработанных нами концептуальных характеристик ресурсности мышления:

Как соотносятся понятия «ресурсность мышления» и «ресурсное мышление»?

ОБЩЕЕ

Направленность субъекта на поиск ресурсов, необходимых для разрешения возникших проблем, сопровождается следующими эффектами:

1. *Синергетический эффект* бывает двояким: с одной стороны данный эффект характеризуется усилением одного процесса другим, а с другой - синергетический эффект становится эмерджентным, когда в результате

усиления получается нечто иное. Также и в формировании ресурсов мышления можно использовать разные современные методы, интегрировать их и обогащать. Тем самым получая желаемые результаты не за несколько лет, а намного раньше.

2. *Диверсификационный эффект* характеризуется расширением спектра функций явления и реализацией его путем применения различных психологических механизмов и использования внутренних и внешних ресурсов. Диверсификация выражается в соединении различных явлений, процессов или тенденций, позволяющем в наиболее полной мере использовать имеющиеся ресурсы. Данный эффект является основным личностным ресурсом, поскольку на этой основе образуются другие личностные структуры, которые используются субъектом для решения задач текущей проблемной социальной или профессиональной ситуации. С помощью личностных ресурсов происходит приспособление к меняющимся условиям среды или их целенаправленное преобразование, что в конечном итоге обеспечивает достижение психологического благополучия. Ресурс, включенный в деятельность, становится духовной опорой для развития психологического потенциала личности.

3. *Партисипативный эффект* базируется на предпосылке, что если работник принимает участие в делах производственного коллектива, вовлечен в управление и получает от этого удовлетворение, то он работает более заинтересованно и производительно. Поэтому он привлекается руководством к подготовке и принятию решений по использованию ресурсов, форме оплаты труда, графику работы и т.п. Данный эффект характеризуется признанием уникальности каждой личности; раскрепощением творческой активности субъекта; созданием условий для его индивидуальных достижений посредством учета интересов, потребностей, ресурсов.

4. *Дефицитарный эффект*. Дефицитарным мышлением в психологии называют осмысление идеи о том, что в мире очень мало внешних ресурсов. Их на всех не хватит. Кому-то достанется, и у него всё будет хорошо, а кому-то нет и он будет страдать. Когда человек так мыслит, то у него есть несколько вариантов поведения: бороться за ресурс; страдать из-за его отсутствия; экономить всё, что есть. Любитель конкуренции выбирает первое, жертва — второе. В.А. Новгородской обосновано, что студенты, обладающие более развитыми личностными ресурсами, обнаруживают необходимые психические предпосылки для успешного самопроектирования этапов личностного и профессионального развития, выбора наиболее дефицитарных векторов развития, достижения эффективности в учебной, профессиональной и личной сферах [Новгородская, 2012, с. 11].

Сравнительный анализ дефицитарной и ресурсной модели проведен в семейной психотерапии. Семья постоянно генерирует собственные нормы в различных контекстах - историческом, культурном, этническом,

политическом, социально-экономическом, межличностном. Терапевт находится в поиске сильных сторон семейной жизни, пытаясь поддерживать собственную уважительную заинтересованность и открытость к различиям. Терапевтический процесс направлен на усиление творческой способности людей решать проблемы, получать новые знания, развиваться сначала при поддержке терапевта, а потом без его помощи [Фисун, Микаэлян, 2006].

5. *Диссипативный эффект.* Диссипативная система — это открытая система, которая оперирует вдали от устоявшегося равновесия. Иными словами, это устойчивое состояние, возникающее в неравновесной среде при условии диссипации (рассеивания) энергии, которая поступает извне. В диссипативной системе единственными стационарными состояниями являются состояния равновесия, к которым система приближается при любых начальных условиях. И.Р. Пригожин обосновал положение о том, что диссипативный процесс рассеивания необходим для создания нового порядка [Пригожин, 2005]. Однако в силу избирательности такой системы, её различной чувствительности к разным воздействиям (и внешним, и внутренним) диссипативный фактор действует так же избирательно: он рассеивает одни ресурсные образования и усиливает другие, способствуя тем самым их структурированию и локализации.

6. *Бифуркационный эффект.* Бифуркация (от лат. *bifurcus* — раздвоенный) — акмологический (акме) или катастрофический (катэ) скачок, конфликтный узел, клубок взаимодействия между колебаниями и необратимостью. Ресурс - условие, позволяющее с помощью конструктивных преобразований получить желаемый результат. Ресурсность – способность адекватно мобилизовать возможности для достижения цели. Ресурсность мышления – интеллектуальная способность к осмыслению, т.е. к нахождению новых смыслов в происходящем с целью трансформации условий профессиональной проблемной ситуации (коммуникативной, организационной) в средства её позитивного разрешения. Дискретность, расщепление процесса осмысления возникает на таком этапе жизненного пути, когда мотивация на самореализацию не поддерживается ресурсами или находит и реализует их лишь в частичных преобразованиях. В таких изменяющихся обстоятельствах (точках бифуркации) профессиональной деятельности возможно либо снижение, либо повышение уровня ценностно-смыслового отношения к профессии, а отношение определяет результат.

Состояние бифуркации порождает возможность выбора: либо «акме» (движение к пику, к росту, к расцвету, т.е. прогресс), либо «катэ» (падение, упадок, катастрофа, т.е. регресс). В этом случае особую роль играет ресурсное мышление как высший психический познавательный метапроцесс, выступающий средством реализации творческой активности субъекта в осознании, формулировании и достижении жизненных целей. Метакогниция, по мнению Т.В. Корниловой, означает осведомленность о структурах мыслительных процессов и о том, как направлять и

контролировать мышление с помощью знаков [Корнилова, 2018]. Эта интеллектуальная активность обеспечивается реализацией целостной системы познавательной деятельности, целенаправленным участием в системе самых разных процессов, явлений и уровней психики.

7. Фасилитационный эффект. На протяжении изучения явления ингибиции и фасилитации ученые пытались выявить причину, чтобы объяснить природу различных поведенческих особенностей. Одно из объяснений было предложено американским психологом Робертом Зайонцем [Zajonc, 1993]. Он считал, что в основе этой пары явлений лежит психофизиология, и эти процессы непосредственно связаны с доминирующей реакцией. При повышении общего уровня возбуждения субъекта в присутствии наблюдателей происходит формирование определенной доминирующей реакции. Если она выражается в активизации, тогда итогом становится социальная фасилитация. Социальная фасилитация (от англ. facilitate – помогать, облегчать, способствовать) – научение индивида позитивному поведению в присутствии других, поощряя проявление его потенциалов и мотивацию. Если доминантой выступает торможение, то речь идет о ингибиции. Ученый обратил внимание, что более ярко социальная ингибиция проявляется при решении сложных интеллектуальных задач. Присутствие зрителей при поиске ответа на вопросы, не имеющих очевидного ответа, приводит к увеличению шанса ошибки.

Относительно нашей системы высшего образования можно отметить, что упор в большей степени делается на атрибуты соответствия ФГОС, чем на условия фасилитационной составляющей. Условие облегчает или затрудняет воздействие фактора. Фасилитирующая функция условия заключается в высвобождении творческого потенциала субъекта. А фактор – это обстоятельство, под воздействием которого происходит изменение либо объекта, либо субъекта.

ОТЛИЧИЯ

1. По методологическому критерию. Ресурсность мышления – это способность к поиску и нахождению нового; это интеллектуальная способность человека находить различные способы творческого разрешения проблем в физической, психологической, личностной, социальной и духовной сферах профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Частица «ность» означает принадлежность к чему-либо. Словообразовательная единица, образующая имена существительные со значением свойства как способности совершать действие, названное глаголами, от которых соответствующие имена существительные образованы (погрешность, принадлежность, провинность и т.п.) [Ефремова, 2006].

В данном случае можно рассматривать ресурсность как свойство мышления, которое проявляется в таком отношении к действительности как

способность. По аналогии с определенными словами как честность – способность быть честным, преданность – способность быть преданным. Поэтому ресурсность можно рассматривать как способность мышления находить, а, при необходимости, и создавать ресурсы как возможности достижения намеченной цели, а ресурсное мышление – это вид мышления, обладающий определенными качествами и служащий для достижения цели посредством использования имеющихся ресурсов. Устойчивый и стабильный конструкт ресурсности профессионального мышления представлен на табл. 1 [Кашапов, 2021].

Таблица № 1.

Конструкт ресурсности профессионального мышления

Ресурсность мышления	Эмоционально-креативный компонент	Эмоциональный подкомпонент
		Креативный подкомпонент
	Мотивационно-целевой компонент	Мотивационный подкомпонент
		Целевой подкомпонент
	Личностно-ценностный компонент	Личностный подкомпонент
		Ценностный подкомпонент
	Коммуникативный и конструктивно-конфликтный компонент	Коммуникативный подкомпонент
		Конструктивно-конфликтный подкомпонент
	Когнитивно-рефлексивный компонент	Рефлексивный подкомпонент
		Когнитивный подкомпонент

2. По критерию качество/процесс. Ресурсность мышления – это личностная характеристика, которая формируется постепенно, начиная с поступка как целенаправленной активности субъекта. Именно субъектность является атрибутом поступка как действия, выражающего определенное, осознанное отношение субъекта к другому субъекту и имеющего социально-ценностную оценку.

Ресурсное мышление – это психический познавательный процесс, триггерным моментом которого выступает нахождение проблемности как рассогласования в выполняемой деятельности; это когнитивная характеристика, проявляющаяся в процессе познания и выражающаяся в

умении найти опору, прежде всего, духовную в порой незначительных моментах познавательной деятельности.

3. *По критерию вариативности/инвариативности.* Ресурсность мышления - это более стабильная, устойчивая, инвариантная характеристика субъекта, проявляющаяся вне контекста выполняемой им деятельности. Внедеятельностное осмысление происходящего позволяет ему находить ресурсы, необходимые для успешного выполнения деятельности. Такой наддеятельностный подход основан на определенных качествах мышления (надситуативность, латеральность, стереоскопичность...). Данный феномен хорошо описан в науке и обосновывается большим количеством примеров, когда решение научной задачи приходит во время занятия посторонними делами или отдыха.

Ресурсное мышление как вариативная характеристика выражается в гибкости мышления и поведения. Благодаря такому мышлению субъект вырабатывает большое количество решений, а реализует лишь одно, используя селективность восприятия и осмысления возникшего затруднения. Чем больше выдвигается субъектом гипотез, тем более вариативным, веерообразным становится мышление. Гипотетичность направленности мыслительной деятельности обеспечивает стереоскопичный подход к поиску и реализации оптимального решения.

4. *По критерию изменчивости.* Ресурсность мышления - характеристика личности, которая менее поддается изменениям в процессе обучения и профессиональной деятельности.

Ресурсное мышление - это гибкая, мобильная, более поддающаяся воздействиям когнитивная характеристика личности.

Изменения бывают двух видов: *саногенные*, проявляющиеся конструктивных действиях субъекта; *конфликтогенные*, сопровождающиеся деструктивными, дисфункциональными действиями и поступками [Метакогнитивные основы конфликтной..., 2012].

Воздействия также бывают двух видов: спонтанные, стихийные и целенаправленные, заранее спланированные и реализованные по определенной схеме. Такая система действий разрабатывается в случае необходимости и направлена на повышение ресурсного мышления. Основным содержанием данной программы является переструктурирование предметной области ресурсного мышления, приводящее к обогащению ментального опыта субъекта. Программа представляет собой специально организованную деятельность, основным содержанием которой является обучение приемам поиска и приумножения ресурсов.

5. *По функциональному критерию:* Ресурсность мышления как компетентность направлена на изменение личности. Ресурсное мышление как компетенция ориентировано на изменение мыслительной деятельности. Ресурсное мышление – мышление, обеспечивающее нахождение и реализацию опорных точек в собственном опыте и в условиях окружающей среды (социальной, образовательной, профессиональной,

организационной). В процессе взаимодействия со средой происходит аксиологическая (ценностная) трансформация собранной и проанализированной информации в знания, умения, навыки, привычки, отношения. Трансформация характеризуется когнитивным преобразованием устаревших ценностей на новые, современные; заменой иррациональных способов деятельности рациональными, инновационными.

Ресурсное мышление преподавателя определяет программу его деятельности и служит основным средством регуляции учебно-познавательной, научно-исследовательской, воспитательно-познавательной деятельности обучаемых. Психологические механизмы и закономерности такой регуляции аналогично протекают не только в педагогической, но и в управленческой, лечебной, тренерской деятельности [Активные методы обучения, 2005]. Преподаватель создаёт такие условия, реализация которых трансформирует внешнюю регуляцию деятельности студентов в осознанную саморегуляцию.

Следовательно, различие между ресурсностью мышления и ресурсным мышлением заключается, во-первых, в том, ресурсность мышления это интеллектуальная способность, а ресурсное мышление – это вид мышления; во-вторых, ресурсность мышления обусловлена необходимостью классификации, а результаты исследования ресурсного мышления позволяют описать функциональные характеристики мыслительной деятельности субъекта в сложных профессиональных ситуациях. Понимание ресурсного мышления субъекта как процесса поиска, нахождения и реализации ресурсов позволяет увидеть новые, перспективные горизонты повышения эффективности профессиональной деятельности.

Ресурсность мышления является качественной характеристикой мышления и служит основополагающим качеством, т.е. мета-качеством, по отношению к вышеперечисленным качествам. Ресурсность мышления фундирует, пронизывает и подпитывает данные качества, повышая тем самым эффективность их функционирования. Общее между ресурсным мышлением и ресурсностью мышления выражается в направленности на достижение намеченной цели.

Ресурсное мышление – психический познавательный процесс поиска, нахождения и реализации различных видов ресурсов (духовных, материальных). Основными характеристиками такого мышления как процесса служат: недизъюнктивность как неотъемлемое качество реализации системной структуры опыта, обратимость, востребованность, самодетерминированность.

Результаты исследования и их обсуждение

Выявленные и вышеописанные индикаторы ресурсности мышления были заложены в эмпирическое исследование, проведенное совместно с А.П. Соколовой с целью выявления взаимосвязи личностного компонента ресурсности мышления с показателями самооотношения.

Для определения уровня выраженности самоотношения, а также его компонентов использован опросник, разработанный В.В. Столиным и С.Р. Пантилеевым. Уровень выраженности ресурсности мышления определялся с помощью методики, авторами которой являются И.В. Серафимович, Е.А. Медведева, Н.В. Сурина. Для определения жизнестойкости и ее компонентов использована методика, разработанная С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева). Проверялась гипотеза: с увеличением выраженности компонентов самоотношения будет повышаться уровень выраженности ресурсности мышления и ее показателей. Выборку составили студенты-бакалавры факультета психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова: (N-110) человек: 40 студентов 1 курса, 27 студентов 2 курса, 16 студентов 3 курса, 27 студентов 4 курса. Возраст испытуемых – от 18 до 26 лет.

В результате исследовательской работы были изучены самоотношение и его компоненты, ресурсность мышления и ее показатели, жизнестойкость и ее компоненты у студенто-бакалавров факультета психологии. На основе полученных результатов были сделаны следующие выводы:

1. Обнаружено, что ко второму курсу обучения у студентов-психологов снижается самоотношение и ресурсность мышления. Вероятно, это связано с этапами профессионального становления. На начальном этапе профессионализации студенты имеют неясное представление о будущей профессии. По истечении времени у студентов появляются сомнения в правильности выбора профессии, учебного заведения, а на фоне этого изменяются самоотношение, ресурсность мышления.

2. Выявлено значимое различие по мотивационному компоненту ресурсности мышления между студентами первого и четвертого курса. На первом курсе данный показатель выше. Полученный результат можно объяснить тем, что на последнем курсе многих студентов не удовлетворяет содержание и уровень их профессиональной готовности, вследствие чего возникает сомнение в собственных способностях и потеря желания в будущем развиваться в выбранной ранее сфере.

3. Установлена следующая закономерность: при повышении самообвинения, снижаются показатели ресурсности мышления и жизнестойкости. Это свидетельствует о том, что самообвинение оказывает ингибирующее воздействие на данные характеристики. Следовательно, чтобы повысить жизнестойкость и ресурсность мышления у студентов, необходимо снижать у них уровень самообвинения.

4. Выявлено, что у студентов-психологов самоуважение положительно связано с ценностным компонентом ресурсности мышления, характеризующегося преобладанием духовных ценностей, поливариативностью ценностных ориентаций. Это свидетельствует о том, что повышая самоуважение у студентов, можно изменять тем самым выраженность данного компонента.

5. Обнаружена значимая взаимосвязь личностного компонента ресурсности мышления со всеми показателями самоотношения:

самоуважением, аутосимпатией, самоинтересом, ожидаемым отношением от других. В научной литературе существует мало сведений о личностном компоненте ресурсности мышления. Благодаря выявленной нами взаимосвязи, вытекает предположение о том, что личностный компонент ресурсности мышления включает в себя самоотношение.

6. Установлено, что на разных курсах обучения различается структура взаимосвязей между самообвинением и компонентами ресурсности мышления. С повышением курса обучения увеличивается количество компонентов ресурсности мышления, связанных с самообвинением. Это означает, что при снижении самообвинения на последнем курсе, вероятность изменения ресурсности мышления в положительную сторону будет выше, чем при его снижении на первом курсе.

7. Обнаружено, что на первом и втором курсах обучения выявлено большее количество взаимосвязей между компонентами самоотношения и жизнестойкостью по сравнению с другими курсами. Можно предположить, что повышая у студентов самоотношение на первых этапах обучения, можно существенно повысить общий уровень выраженности жизнестойкости.

Список литературы

1. Активные методы обучения студентов: практическое руководство / Отв. за вып. И.М. Лоханина, М.М. Кашапов, Н.В. Ключева: Ярослав. гос. ун-т. Ярославль, 2005. 118 с.

2. Войтехович Т.С., Симонова Н.Н. Категория личностный ресурс при исследовании жизнедеятельности человека в экстремальных условиях труда // Вестник Костромского государственного университета имени Н.А.Некрасова (Серия Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика). 2016. Т. 22, № 4. С. 63–66.

3. Ефремова Т.Ф. Современный толковый словарь русского языка: В 3 т. Том 2. М. : АСТ, Астрель, Харвест, 2006. 1168 с.

4. Кашапов А.С. Когнитивно-ресурсные компоненты событийности в условиях профессионализации субъекта // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26. № 4, С. 55-61. DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-4-55-61>

5. Кашапов М.М. Психология профессионального педагогического мышления. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Московский педагогический государственный университет. Москва. 2000. 48 с.

6. Кашапов М.М. Особенности сопровождения творческого мышления психолога (на довузовском, вузовском и послевузовском этапах) // Сибирский психологический журнал. № 22. Томск. 2005. С. 135 – 140.

7. Кашапов М.М., Шаматонова Г.Л. Ресурсность мышления как основа конструирования акме-событий: теоретико-методологический аспект // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 22. С. 10-20.
8. Кашапов М.М., Огородова Т.В. Профессиональное становление педагога. Психолого-акмеологические основы : Учебное пособие / М. : Юрайт, 2017. 259 с. Сер. 69 Бакалавр и магистр. Модуль. (2-е изд., испр. и доп).
9. Кашапов М.М., Филатова Ю.С., Кашапов А.С. Когнитивные компоненты творческого процесса в конфликте. Монография. Ярославль, Индиго. 2018. 360 с.
10. Кашапов М.М. Понимание ресурсности в контексте профессионализации мышления субъекта // Методология современной психологии. 2020. № 11. С. 116-130.
11. Кашапов М.М., Кашапов А.С. Формирование профессионального творческого мышления. Учебное пособие / Москва, 2020. Сер. 76 Высшее образование (2-е изд., пер. и доп).
12. Кашапов М.М. Ресурсные основы профессионализации мышления субъекта // Методология современной психологии. 2021а. № 14. С. 35-46.
13. Кашапов М.М. Динамика ресурсности мышления врачей на стадиях профессионализации // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021б. Т. 6. № 4. С. 33-62. DOI: 10.38098/irpan.opwr_2021_21_4_002
14. Кашапов М.М. О методике диагностики ресурсности профессионального мышления (для профессий социономического типа) // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2021в. № 1 (41). С. 395-413.
15. Кашапов М.М., Сурина Н.В., Кашапов А.С. Ресурсность мышления как ключевая компетентность педагога в условиях цифровизации образовательной среды // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2022. Т. 40. С. 18–30. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.40.18>
16. Кашапов М.М. Ресурсность мышления как технология реализации творческого потенциала субъекта // Методология современной психологии. 2022. №15. С. 152-165.
17. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с. – EDN YVTSBF.
18. 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.
19. Козлов, В. Психология пандемии / В. Козлов. – Издание 2-ое, расширенное и дополненное. – Ярославль : Рекламно-производственная фирма "Титул", 2022. – 126 с. – ISBN 978-5-6044075-9-2. – EDN JMDMPY.

20. Корнилова Т.В. Сетевая организация как путь интеграции психологии // Психологический журнал. 2018. Т. 39. № 5. С. 99-105. DOI: 10.31857/S020595920000839-8
21. Метакогнитивные основы конфликтной компетентности / под науч. ред. проф. М.М. Кашапова; ЯрГУ. Ярославль, 2012. 428 с.
22. Микаэлян Л.Л., Фисун Е.В. Психологическая работа с родителями «особых» детей: ресурсная модель, Московский Психотерапевтический Журнал № 2, 2006. С. 147-169.
23. Новгородская В.А. Личностный ресурс студентов вуза как детерминанта эффективного профессионального самоопределения. Автореф. ...канд. пс. н. Сочи, 2012. 27 с.
24. Пригожин И.Р. Определено ли будущее. Ижевск: ИКИ, 2005. 240 с.
25. Прохоров А.О. Ментальные репрезентации психических состояний. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. 186 с.
26. Прыгин Г.С. Концепция «автономности-зависимости» в категориях и понятиях субъектной реальности и квантовой физики // Теоретичні дослідження у психології: монографічна серія / Сост. В.О. Медінцев. Том 13. 2021. С. 39–53.
27. Савельева Л.А., Кашапов М.М., Ильин М.В. Когнитивные основы синдрома эмоционального выгорания ординаторов в условиях последиplomного образования // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 1. С. 77-82. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-1-77-82>
28. Савельева Л.А., Кашапов М.М., Савельева М.И. Оценка когнитивных факторов и их взаимосвязей с синдромом эмоционального выгорания на разных уровнях медицинского образования // Вестник Костромского государственного университета. Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т.27. № 3. С. 160-166.
29. Серафимович И.В. Исследование взаимосвязи когнитивных и личностных ресурсов у педагогических работников // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020а. Т. 26, № 2. С. 107–114. DOI 10.34216/2073-1426-2020-26-2-107-114.
30. Серафимович И.В. Особенности когнитивных и личностных ресурсов педагогов в структуре психологической системы деятельности // Мир науки. Педагогика и психология, 2020б. № 2, С. 106-115. <https://mir-nauki.com/PDF/47PSMN220.pdf> (доступ свободный).
31. Серафимович И.В. Профессиональное мышление как когнитивный ресурс специалистов социономического типа профессий // Национальный психологический журнал. 2021. № 4(44). С. 75-83.
32. Сурина Н.В. Проблема классификации ресурсов в современной психологии // Ярославский психологический вестник. 2020а. № 1 (46). С. 28-33.

33. Сурина Н.В. Ресурсы в структуре индивидуальности и ресурсность мышления // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020б. № 1 (39). С. 133-145.
34. Толочек В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. 366 с.
35. Толочек В.А. Профессиональный отбор: парадигмы XX и XXI столетий. часть первая // Организационная психология. 2021а. Т. 11. № 4. С. 110-128.
36. Толочек В.А. Terra incognita проблемы жизнеспособности: открытые вопросы. Часть 2 // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2021б. Т. 10, вып. 3 (39). С. 209–219. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2021-10-3-209-219>
37. Филатова Ю.С. Влияние личностных характеристик на профессионализацию клинического мышления терапевтов // Методология современной психологии. 2019, № 9. С 300-307.
38. Филатова Ю.С., Кашапов А.С. Ресурсные основы профессионализации мышления субъекта // Методология современной психологии. 2020. № 11. С. 385-404.
39. Фисун Е.В. Микаэлян Л.Л. Психологическая работа с родителями «особых» детей // Московский психотерапевтический журнал. 2006. № 2. С. 147-169.
40. Хазова С.А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения: Эмпирические исследования: Монография. Кострома, 2010. 149 с.
41. Zajonc R. B. The confluence model: Differential or difference equation European Journal of Social Psychology, 1993. 23, p. 211–215.

Кириллова А.И.

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ МЕТОДА
«ПАРАДИГМАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ» (ТЕОРИЯ МЕТАМОДЕРН) В
КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ
ПЕДАГОГОВ И АСПЕКТА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Аннотация. В данной статье автор предлагает рассмотреть в качестве гипотезы предположение о том, что метод «парадигмального анализа» может проявить диагностический потенциал в работе с профессиональным выгоранием у педагогов. В качестве перцептивного параметра взят феномен улыбки и его роль в интеракции между педагогом и учеником.

Ключевые слова: профессиональная коммуникация, эмоциональное выгорание, мимика, феномен улыбки, парадигмальный анализ, педагоги

Annotation. In the present article the author proposes to consider as a hypothesis the assumption concerning some diagnostic potential of the method of «paradigm analysis». It is assumed, this can be effective way dealing with teachers' professional burnout. The phenomenon of a smile and its role in the interaction between a teacher and a student is taken as a perceptual parameter.

Keywords: Professional communication, emotional burnout, smile phenomenon, paradigm analysis, teachers

Одна из задач современности состоит том, чтобы научить человечество жить и работать в парадоксальной ситуации VUCA-мира, то есть, в состоянии всеобщей скоростной турбулентности процессов и, вместе с тем, с ощущением «застревания» в одной и той же точке времени, невозможности «догнать» окружающий мир.

Следует отметить, что довольно значимый аспект волатильности, неопределенности, неоднозначности (двусмысленности) нашей действительности связан с тем, что настоящий исторический срез времени характеризуется гротеском социально-политических событий. Более того, значимым «тектоническим» сдвигом в жизни общества можно считать без преувеличения трагические последствия эпидемиологической обстановки 2019-го года (COVID-19). Такой событийный наплыв для обывателя, привыкшего к контролю и управлению своим повседневным комфортом, материальными и психологическими состояниями, становится дополнительным источником стресса, лишая возможности найти точку опоры в постоянно обновляющихся реалиях социума.

Однако, мы допускаем предположение, что отдельно взятый индивид с интернальным локусом контроля способен справляться лучше с потоком событийности, поскольку имея возможность и способность управлять хотя бы самим собой, своим ролевым функционалом, сохранять личностную целостность, он определенно может осуществлять свою деятельность (в том числе – профессиональную), продуктивно для общества и объективно полноценно для себя. И тогда, принимая во внимание эти факторы, своевременно актуализировать применение в практической деятельности не только психологов, но и на уровне отдельной личности, интегративных психотехнологий, которые характеризуются высокой адаптивностью и могут «использоваться людьми в обыденной жизни без теоретического осмысления... создавая стойкий ресурс для развития и целостности» [Козлов, 2014, стр. 68]. Для определения интегративных психотехнологий мы используем дефиницию, которую предлагает В.В. Козлов: «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, 2014, стр. 68].

Для более предметного изучения возможностей новых инструментов интегративной психологии, их вариативности и практической значимости мы возьмем педагогическую профессиональную сферу и сквозь призму современных тенденций и различного рода изменений в образовательном процессе рассмотрим ее актуальную проблематику в области коммуникации и состояния профессионального выгорания в целом.

Педагогическая сфера остается одной из ведущих сфер, подверженных высокой сензитивности (в аспекте эмоциональной нагрузки), как и другие профессии социономического типа. Несмотря на то, что обучение «онлайн» уже стало неотъемлемой частью образовательного процесса, его многофакторность (или даже многослойность) требует подготовки не только в поле передачи знаний, но и в области интеракции его участников, что, в свою очередь, предполагает наличие гораздо большей ресурсности педагога (временные, технические и технологические, социально-психологические, психоэмоциональные и другие ресурсы). Есть основание предполагать, что описанные выше обстоятельства способствуют росту такой проблемы, как синдром профессионального выгорания, в частности - педагогов (на примере которых различные аспекты вызовов современности проявлены особенно ярко). В научном мире существуют многочисленные корреляционные исследования этого деструктивного явления, поэтому мы предполагаем, что более своевременным запросом нашей действительности есть поиск и нахождение актуальных способов, а также интегративных методик для работы по диагностике и коррекции так называемого синдрома выгорания. Заметим, что нередко в актуальной дискуссии по проблеме речь идет о профессиональном выгорании, однако мы считаем необходимым включать в фокус исследовательского внимания также психоэмоциональное (эмоциональное) выгорание, которое является неотъемлемым элементом проблематики профессионального выгорания.

Исходя из выше сказанного, определяем цель данной статьи, как актуализацию значения новаторства в вопросах создания и применения новых психологических инструментов диагностики, а также для аутокоррекционной работы педагогов в современном образовательном топосе (который представлен сегодня как физическим оффлайн-, так и онлайн-пространствами; пространствами социального взаимодействия, межличностной и межгрупповой коммуникации, меж- и кросскультурного коммуникативного взаимодействия, и т.д.) посредством такого инструмента, как метод «парадигмального анализа», предложенный П.М. Пискаревым в рамках интегративной теории гуманитарного знания (теория МетаМодерн) [Пискарев, 2019, с.53].

Рассматривая синдром выгорания в качестве одного из прикладных аспектов исследования, необходимо отметить, что ряд ученых – как отечественных, так и зарубежных, – изучали различные факторы этой проблемы, и на данный момент в науке существует точка зрения на сущность психического выгорания и его структур, разделяемая

большинством исследователей. Мы будем опираться на определение, в котором дефиниция выгорания – это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы (Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) [Diana M. Bravo, 2021, с.2]. Указанный синдром, согласно теории К. Maslach, включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений. В.Е. Орел утверждает, что синдром выгорания – явление многофакторное; соответственно, существуют корреляционные исследования этих факторов [Орел, 2001, с.92]. Важным дополнением наших представлений о природе и сущности выгорания послужило утверждение Н.В.Водопьяновой, которая отмечает, что остается «недостаточная изученность возможностей и пределов восстановления после выгорания, т.е. вопрос «обратимости – необратимости» процессов выгорания» [Водопьянова, 2014, с.3].

На основании изученных материалов понятно, что исследователи определяют два следующих основных фактора, ассоциированных с выгоранием: организация условий труда и индивидуальные характеристики личности профессионала. Считаем важным обратить внимание на то, что в исследованиях нередко остаются за пределами внимания ученых другие значимые факторы, определяющие не только наступление состояния выгорания профессионала, но и сам характер переживания выгорания. Среди таких факторов - упомянутая нами выше социально-историческая ситуация во всей ее многоплановости и сложности, а также том ее качестве, что она способна затрагивать индивидуально-личностные аспекты. Кроме того, имеет значение также своевременная диагностика (самодиагностика) выгорания профессионалом, переживающим его (нередко неосознанно), а также – поиск ресурсов для выхода из состояния выгорания.

Итак, рассмотрим один блок факторов, влияющих на формирование эмоционального выгорания, – условия труда личности. В данной работе мы приводим в качестве субъекта труда представителей педагогических профессий (учитель, преподаватель, воспитатель и т.д.); соответственно, рассматриваем все особенности этого блока относительно современных изменений для этого профессионального направления. Неоспоримым и существенным экзогенным аспектом в изменении рабочих условий педагога периода с 2019 года и по сей день является трансформация масштабного, даже международного охвата – переход на тотальное использование цифровых коммуникаций в учебном процессе, связанный с ситуацией самоизоляции. Эпоха карантина и пандемии носила глобальный характер и её ограничения были продиктованы всему цивилизованному миру; таким образом, реалии образовательного процесса изменились и, скорее всего, навсегда, поскольку формат дистанционного обучения продолжает набирать популярность, несмотря на возврат возможности проводить обучение в формате «оффлайн». Одной из основных проблем цифровой

коммуникации при дистанционном обучении (помимо собственно технических и технологических аспектов) следует определить отсутствие опыта в управлении личными границами, в том числе, и со стороны педагогов. Мы имеем в виду такое явление как «размывание» границ: постоянное SMS-общение с учениками и родителями, коллегами в различных цифровых каналах, получение выполненных заданий в любое время суток, практически полное отсутствие выходных по причине постоянной проверки работ и заполнения необходимых документов отчетности, – иными словами, размывание не только межличностных, но и временных границ (границ рабочего и личного времени), а также контекстуальных (например, границ контекстов профессионального и дружеского общения). С одной стороны, вербальное общение профессий сферы «человек-человек» изначально предполагает высокую коммуникативную нагрузку, но с другой стороны, цифровая коммуникация добавляет усиление напряжения психоэмоциональной деятельности за счет подключения интенсивного невербального общения, а также возникновения трудностей в «считывании» и расшифровке значений и смыслов невербального общения в процессе цифровой коммуникации, например, при дешифровке знаков эмоджи и др. Все это приводит к нарушению динамики эмоций, которые впоследствии начинают «выгорать» (менять собственное значение и обесцениваться, «отключаться», в том числе – в ситуации эмоциональной лабильности) естественным образом. В. В. Бойко указывает, что синдром эмоционального выгорания может рассматриваться, как «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на определенные психотравмирующие воздействия» [Цит. по: Бурлачук, 2012, с.341]. Попутно отметим, что пример механизма эмоциональной нивелировки («побледнение эмоций», «эмоциональная тупость» – такие определения также используются в специальной литературе) нам видится достаточно релевантным и послужил теоретическим основанием для проведения эксперимента с использованием интегративного подхода на основе «парадигмального анализа» [Бухановский, 2003, с.120-121].

В основании нашей работы осуществляется разработка гипотезы о том, что метод парадигмального анализа может служить инструментом диагностики и самодиагностики человека в условиях кризисного состояния, а также для последующей опоры в саморегуляции этого состояния с применением коучинговых приемов, а также проективных методик. Относительно сути самого инструмента, в качестве пропедевтики обозначим, что концепция парадигмального анализа, по мнению автора, основана на принципе социально-философской модели «четырех эпох», которая была сформирована А.Г.Дугиным в «Постфилософии», затем проработана и представлена П.М. Пискаревым как «...модель четырех

квадрантов, где движение от правого верхнего угла до верхнего левого угла выстраивает модель сменяющих друг друга эпох...» [Пискарев, 2020, с.14].



Рис. Общая схема «парадигмального анализа»

Кроме того, в данном методе существует принцип называемый «принципом амплификации», что позволяет взаимодействовать с рамками парадигмального анализа через согласование их друг с другом, для понимания смысловых обозначений в каждом отдельном квадранте, таким образом, взаимно их усиливая. В этом контексте мы видим перспективу у данного метода, вследствие возможности фрактального распределения и структурирования изучаемых вопросов на четыре синтагмы, согласно их основных детерминантов. Так, рамка «Модель Человека» с опорой на базовый принцип работы метода – перемещения по квадрантам, дает нам возможность продиагностировать в коучинговой форме состояние человека, в нашем случае - в работе с педагогом, его состояние на уровне материального/физического, эмоционального, интеллектуального и духовного аспектов. Амплификацию с демонстрацией вариативности работы с рамками мы приводили в статье «Современные подходы исследования эмоционального выгорания педагогов» [Кириллова, 2022, с. 181].



Рис. 2 Рамка «Модель Человека»

Важно добавить, что интегративный подход предполагает «...творческий синтез известной палитры методов работы» [Козлов, 2014, с. 67]. С рамками парадигмального анализа эффективно используются такие методы как шкалирование, телесно-ориентированная терапия, арт-терапия, дыхательные практики и другие. Как мы уже обозначали выше, данная форма исследования состояний применима не только в коучинговой форме, но вполне доступна и для самокоучинговой практики, что имеет свою дополнительную ценность.

В качестве непосредственного объекта для рассмотрения одной из практик работы с рамками в данной работе мы представляем наиболее универсальное средство невербального общения – мимику, в частности, феномен улыбки, поскольку данное явление способно наполнять процесс коммуникации дополнительными смыслами, не теряя своей значимости как в условиях «живого» общения, так и при цифровом формате

В науке феномен улыбки изучается достаточно давно, улыбку относят к врождённым жестам такие ученые как П. Экман, В. Фризен. В частности, П. Экман определяет 18 видов улыбок. [Экман, 2010, с.34] Г. Е. Крейдлин приводит свою семантическую классификацию улыбок по принципу их сочетаемости, выделяя физические, временные, психологические признаки улыбок и метафорические описания. Согласно его теории выделяются улыбки-чувства, улыбки-состояния, улыбки-отношения. [Крейдлин, 2002, с. 342].

На основании этих тезисов, а так же посредством корреляции концептуальных принципов работы четырех синтагм и выбранного объекта исследования, мы предложили новую рамку («экран МетаМодерна») «Невербальная семиотика», которая дает дополнительные опции для диагностики предполагаемого состояния, в данном случае – состояния выгорания.



Рис 3. Рамка «Невербальная семиотика» на базе классификации семантических компонентов по Г. Е. Крейдлину.

Основная идея работы с рамками парадигмального анализа в русле практики изучения синдрома выгорания заключается в том, что при состоянии эмоционального выгорания, то есть, в эмоционально-стрессовой ситуации, эмоции, как правило, выражаются посредством мимики, в том числе. Уточним, что мимика – это координированное движение мышц лица, отражающее эмоции человека [Бухановский, 2003, с. 162], а улыбка – экспрессивно-мимическое явление. На лице много мимических мышц (скуловые, леваторы, круговая, подбородочная мышцы), соответственно, они являются определением физического компонента в нашей схеме, который именно на физическом уровне дает нам рефлексию состояния человека через улыбку. Мышечное напряжение – это самый первый сигнал, который может помочь человеку распознать уже на ранних стадиях возникновение синдрома эмоционального выгорания. В своей книге «Психология кризиса» В.В. Козлов отмечает, что «рисунок мышечного напряжения как компонент подавленных целостностей достаточно хорошо изучен в разных направлениях телесноориентированной терапии [Козлов, 2014].

Дополнительно здесь мы подчеркнем нейрофизиологический аспект: улыбка, стимулируя миндалевидное тело-область мозга, отвечающую за формирование эмоций (второй квадрант в рисунке 2), подает сигнал и, в зависимости от типа этого сигнала, мышцы демонстрируют различное выражение лица (обиду, радость, горе, восторг).

Так же, исследователи обозначают интересный факт, что улыбка может быть профессионально ориентирована, являться неотъемлемой частью профессии: клоунская улыбка, профессионально-сценическая улыбка артистов, выступающих на музыкальных концертах, профессиональная улыбка продавцов (своего рода продуманная коммерческая стратегия), служащих банков, гостиниц, ресторанов и других общественных

учреждений, профессиональная улыбка государственных чиновников и т.д. [Чыпсымаа, 2017, с.179]. Учитывая направленность педагогической профессии, улыбка педагога – это довольно важный невербальный компонент общения, который предполагает элемент поддержки, доброжелательности и внимательности. Концепт «улыбка», в целом, – это путь к пониманию человеком своей открытости к миру, доверия миру и опоры на него, своей внутренней свободы выражения чувств; соответственно, об открытости и принятия социума, о намерении позитивного взаимодействия с ним. Это многослойный феномен, иногда, «мы улыбаемся не только потому, что мы рады чему-либо, но и потому, что улыбка помогает нам чувствовать себя счастливее и увереннее» [Леонтьев, 1999, с. 32].

В формате коучинга/самокоучинга преподаватель может попробовать отследить, как рождается его улыбка при соприкосновении о профессиональную действительность. Не «скрипят» ли ее физические опоры-мышцы, демонстрируя искренность или натянутость и неволю. Так же продвигаясь по квадрантам, оценить свои резервы сил и желаний не только на физическом уровне, но и прислушаться, ощутить внутренние ресурсы эмоциональной наполненности, определить мысли и их направленность, ценность своей миссии.

Все это представляет собой работу квадратичной системы парадигмального анализа, и, исходя из результатов, которые заслуживают отдельного описания, мы можем уже сделать следующие выводы:

- парадигмальный анализ представляет собой форму удобного и доступного инструмента исследования состояний на основе коучингового и самокоучингового подходов;

- в состоянии выгорания и других деструктивных проявлений важно уделять внимание первым сигналам возникновения данных состояний. Парадигмальный анализ учить отслеживать рефлекссию на 4х уровнях, которые представляют собой целостность человека;

- улыбка, как форма невербальной коммуникации является сложным и многофункциональным феноменом. Ее универсальность позволяет раскрывать не только поверхностные, но и глубинные проблемы. При этом отметим, что при всей внешней простоте, работа с улыбкой вполне может проявить проблемы не только физического характера, но духовного: «...улыбку как ментальное образование и эмоциональный концепт регулятивного типа можно отнести к универсалиям, так как она наднациональна и является общечеловеческим символом» [Карасик, 2009, с. 64];

- применение парадигмального анализа способно достойно обогатить арсенал инструментов специалистов интегративной психологии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бухановский, А.О. Общая психопатология / А.О Бухановский, Ю.А. Кутявин, М.Е Литвак. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2003г. – 415 с.
2. Бурлачук, Л. Ф. Психотерапия. Психологические модели : учебник для вузов / Л. Ф Бурлачук, А. С. Кочарян, М.Е. Жидко. – 3-е изд. допол., стереотип. – СПб.: Питер, 2012. – 496 с.
3. Водопьянова, Н.Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов субъект-субъектных профессий) : автореферат дис.д.псих.наук 19.00.03. / Н.Е. Водопьянова. – Спб., 2014. – 49 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/resursnoe-obespechenie-protivodeistviya-professionalnomu-vygoraniyu-subektov-truda-na-primer> (дата обращения: 16.07.2022).
4. Карасик, В. И. Языковые ключи / В. И. Карасик ; Науч.-исслед. лаб. «Аксиологическая лингвистика». – Москва : Гнозис, 2009. – 406 с.
5. Кириллова, А.И. Современные подходы исследования эмоционального выгорания педагогов / А. И. Кириллова // Проблемы теории и практики современной психологии : материалы XXI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых Иркутск, 29–30 апреля 2022 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ» ; [редкол.: И. А. Конопак и др.] – Иркутск : Издательство ИГУ, 2022. – С. 180—184.
6. 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. – EDN HYPQJ.
7. Крейдлин, Г.Е. Невербальная семиотика: Язык тела и естественный язык / Г.Е. Крейдлин. – М.: Новое литературное обозрение, 2002. – 592 с.
8. Леонтьев, А. А. Основы психолингвистики : Учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. «Психология» / А. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1999. – 417 с.
9. Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – №1 – С.90—101. URL: <https://psyjournal.ru/articles/fenomen-vygoraniya-v-zarubezhnoy-psihologii-empiricheskie-issledovaniya> (дата обращения 11.08.2022).
10. Пискарев, П.М. Метамодерн и интегративная методология гуманитарного знания дис.д.псих.наук, 19.00.01 – Ярославль, 2019. – 461 с.
11. Пискарев, П.М. К методологии исследования метамодерна: метод квадрантов, холизм, интегративность, системный подход, принцип системности, общая теория систем // История, политология, социология, философия: теоретические и практические аспекты: Сборник статей по материалам XXI-XXII международной научно-практической конференции,

Новосибирск, 01 июля 2019 года. – Новосибирск: Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга», 2019. – С. 52—53.

12. Пискарев П.М. Метамодерн. Счастье в квадрате. – М.: «Эксмо», 2020. – 304 с.

13. Чыпсымаа, О.О. Улыбка как часть профессиональной коммуникации (социолингвистический аспект исследования феномена улыбки) / О.О. Чыпсымаа. // Вестник Тувинского государственного университета. Социальные и гуманитарные науки. – Кызыл, 2017. – С.178—183. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/ulybka-kak-chast-professionalnoy-kommunikatsii-sotsiolingvisticheskiy-aspekt-issledovaniya-fenomena-ulybki> (дата обращения 29.08.2022).

14. Экман, П. Психология лжи / под науч. ред. В. В. Знакова; пер. с англ. Н. Исуповой и др. – СПб. : Питер, 2010. – 285 с.

15. Diana M. Bravo. Psychometric Properties and Measurement Invariance of the Maslach Burnout Inventory / Diana M. Bravo, Juan C. Suárez-Falcón, Javier M. Bianchi etc. // Academic Editor: Paul B. Tchounwou Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18(10) URL : <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/10/5118/htm> (дата публикации: 12.05.2021).

Козлов В.В.

ЧАСТНАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ: ПРИНЦИП ПОЗИТИВНОСТИ

Аннотация. В статье раскрывается реализация частного методологического принципа позитивности интегративной психологии в прикладной психологии в современных условиях.

Ключевые слова: методология, личность, группа, психотехника, позитивность, метод, интеграция

Annotation. The article reveals the implementation of a particular methodological principle of the positivity of integrative psychology in applied psychology in modern conditions.

Keywords: methodology, personality, group, psychotechnics, positivity, method, integration.

Как показывает опыт, XXI век будет не столько веком компьютеров, цифровой сетевой информации и биотехнологии, сколько веком методов практической психологии. И в это можно поверить, видя громадный интерес человечества к методам самосовершенствования, личностного роста,

трансформации, разрешения личностных проблем и кризисов. Именно в настоящее время есть условия, когда научная психология и практическая психология, теория и психотехника сформируются в новую целостную дисциплину, которая будет обладать эффективностью, стройностью, многомерностью и интегративностью.

Принцип позитивности подразумевает реализацию двух аспектов психологической работы:

- центрирование специалиста и клиента на положительном опыте. Одним из первых шагов в психологической работе является нахождение позитивных смыслов в проблемном состоянии, если это удастся, клиент, может быть, впервые получает возможность увидеть то, что с ним происходит, в ином свете.

- опора на факты и реальность, опыт жизни, в том числе на житейскую мудрость и подлинность обыденного знания.

Многолетняя работа с клиентами показывает, что применение этого принципа приносит большой эффект как в повышении социальной эффективности групп и личности, так и улучшении их внутреннего психологического комфорта, удовлетворённости.

Часто личность и группа, являющиеся объектом психолога, находятся в сбалансированном состоянии, которое они оценивают как «плохое» или «проблемное». Иногда нахождение позитивных элементов в ситуации уже является шагом в трансформации, когда система из кризисного состояния за счет позитивного отношения и поддержки переходит к состоянию более высокого порядка, на следующую ступень интеграции.

Позитивная установка во взаимоотношениях с личностью и группой в психологии может являться инструментом, методом в процессе работы.

Этот принцип не означает, что специалист должен все время улыбаться и подбадривать клиента. Позитивность предполагает несколько шагов во взаимодействии с клиентом:

- осознание состояния личности, группы и детерминант кризисной ситуации (рефлексия актуального состояния системы);

- эмпатичное, эмоционально-чувственное вживание в проблемную ситуацию (отождествление с системой);

- постановка общей цели, внутренней стратегии и тактики, психотехнологическое насыщение предполагаемого процесса трансформации ситуации (моделирование перспективного состояния системы);

- реальное разрешение проблемной ситуации, осуществление позитивной перенастройки ситуации (приведение системы в равновесное состояние на новом качественном уровне).

Мы принимаем кризисные состояния личности и группы как особо благоприятные для развития. При этом следует отметить несколько

переменных, которые позволяют рассматривать кризисные состояния как проблемную ситуацию, требующую социально-психологического вмешательства:

- кризисные ситуации вызывают положительные сдвиги только на первых фазах (повышение общей активности системы за счёт внутренних ресурсов, имеющих интенцию к «гомеостазису», поддержанию равновесного состояния);

- при высокой интенсивности или длительности травмирующей, конфликтной ситуации возможен срыв адаптационных механизмов личности и группы;

- высока вероятность «застревания» в ситуации без внешней энергетической поддержки и внешней рефлексивной позиции;

- как правило, кризис сопровождается потерей жизненных сил (витальности), когда конфликтное напряжение лишает группу и личность внутренней энергии, понижением социальной эффективности;

- кризисные ситуации имеют энергетический потенциал, фиксирующий личность и группу на негативном аспекте опыта. Это сопровождается потерей перспективных целей жизни, может привести к более продолжительным психологическим реакциям типа депрессии, апатии, повышению тревожности, другим деструктивным изменениям личности вплоть до психической и физической патологии. На уровне группы кризис может завершиться потерей общегрупповых целей, разрушением интегративных механизмов, к деструктивному психологическому климату и распаду.

Позитивность начинается для психолога с повышения внешней привлекательности, которая имеет большое значение для формирования позитивного отношения к личности. Позитивный психологический настрой по отношению к клиенту (группе клиентов) важен не только в силу социально психологической закономерности - привлекательны те люди, которые хорошо относятся к нам. Самое важное в позитивном отношении в том, что оно обеспечивает ответное позитивное мнение о личности психолога и о содержании психологической помощи. Формирование позитивной репутации психолога обеспечивается не только планомерной конструктивной деятельностью, выполнением своих функций, не только в ясностью понимания проблем клиента и в эффективных стратегиях психологической практики. Самое большое искусство в практической психологии это личное участие в жизни клиента, проявление искреннего интереса к человеку, выражение благодарности, проявление уважения, оказание поддержки и реальной помощи. Как показывает мой сорокалетний опыт в практической психологии, самое важное - это сохранить любопытство к каждому человеку, с которым ты встречаешься в

психологической работе и нахождение в этой встрече нового и положительного.

Использование принципа позитивности также обусловлено тем фактом, что человек, сонастроенный с положительными состояниями, является существом с высокой жизненной энергией, степенью самоактуализации, проявленности в жизни, в творчестве, в социуме. Группа с положительным психологическим климатом является не только средой комфортного существования и реализации для членов группы, но и условием ее высокой социальной эффективности.

Принцип позитивности соответствует позиции активного сострадания и эмпатии, когда психолог чётко осознает свои возможности и ограничения, и, исходя из этого, строит процесс психологической работы в соответствии с состоянием и возможностями клиента.

Выражением принципа позитивности является оптимистическая психология – понимание необязательности страдания ради того, чтобы жить в соответствии со своими потребностями, возможностями - свободной возможности и способности творить положительные переживания в собственной жизни. Принцип позитивности и безусловной поддержки другого человека не требует никаких доказательств, аргументации на авторитеты и анализа точек зрения, но призывает постоянных усилий от психолога видеть в человека хорошее и уникальное.

Личность мы обозначаем изначально как некое совершенство и как уникальное, ценное в своей целостности, самобытности и неповторимости живую социально-психологическую систему. Данное утверждение у любого человека вызовет удивительное сопротивление, особенно у психиатров и профессиональных практических психологов, политиков, государственных, религиозных деятелей. Прагматическая идея их работы основана на идее *несовершенства личности*, их неполноценности и неудовлетворенности. В конце концов, для основной массы людей, представляющих не только психологию или психиатрию, но и промышленность, и управление – это способ зарабатывания денег. Они живут за счет того, что личность и группы несовершенны и не удовлетворительны – такова их функционально оправданная модель.

Если мы расширим наше понимание, мы можем обнаружить, что любая религиозная система основана на том, что человек грешен, что почти любая психологическая, философская, идеологическая система обозначает человека и человеческие общности как неполноценные. А из плохого можно делать хорошее. Любая спекуляция такого рода предлагает определенный путь, определенные методы, средства, психотехники, стратегии,

политические лозунги, социальные мероприятия и определенную мзду за якобы (как бы) совершенствование (в виде власти, денег, карьеры, славы и др.).

Мы исходим из того, что любая личность совершенна и уникальна. Она уникальна, потому что:

1) имеет уникальную структуру по системе своих отождествлений с идеями, социальными статусами, ролями, ценностями, материальными объектами, тенденциями, направленностью, неповторимое психосемантическое пространство осознания и осмысления этих идентичностей ;

2) имеет уникальную систему воспитания и формирования, жизненный путь;

3) имеет уникальный язык взаимодействий с миром в ощущениях, эмоциях и чувствах, образах, символах, знаковых системах;

4) имеет уникальное сочетание качеств, свойств, привычек и предпочтений, социокультурного опыта и приобретённых знаний, диспозиций, мотивов, потребностей и способностей, набора психофизических особенностей.

Человек разговаривает с миром и людьми не только на уровне словесного языка, но и на уровне эмоций, языка символов, языка знаков, телесностью.

Единство этих четырех компонентов (структура, индивидуальная эволюция, язык взаимодействия с реальностью, свойства и качества) и создают личность, которая бесподобна в прямом и самом непосредственном понимании этого слова. Нет ни одной личности в социальной реальности, которая была бы похожа на другую.

Первое, что важно в понимании личности – это уникальность и самооценность: каждый человек совершенен и уникален в любую секунду своего существования.

Идею уникальности личности и ее совершенности различные традиции выражают это по-своему, но суть одна и та же. Христианство учит нас, что «Царство Божие в тебе самом», или словами святого Клементя: «Тот, кто знает себя, – знает Бога»; буддизм говорит: «Посмотри в себя. Ты есть Будда»; суть сидхи-йоги – «Бог обитает в тебе, как ты»; и в исламе – «Тот, кто знает себя – знает своего Бога».

Это любование – переживание уникальности человека придает смысл моей жизни, восторг-умиление перед бытием человека все время кормит мое любопытство к личности и является внутренним принципом практической психологической работы.

Все люди уникальны, неповторимы и совершенны прямо сейчас и, самое важное, они таковыми были, таковы есть и таковыми будут.

Этот тезис имеет ряд логических следствий:

1. В центре самосознания мы можем обнаружить переживание личностью своей уникальности, неповторимости и совершенства как истины существования.
2. Само бытие человека в любой момент жизни уникально, неповторимо и совершенно.
3. Личность обладает уникальным, неповторимым и совершенным ресурсом, потенциальностью.
4. Самоактуализация этих ресурсов является потенциалом уникальной, неповторимой и совершенной самореализации личности.

В предметной области психологическая практическая работа каждой раз предполагает уникальный внутренний мир человека, а в аспекте метода и стратегии – каждый раз предельное внимание и уникальный подход, оригинальное методическое и психотехническое инструментирование взаимодействия в положительном контексте как реализации частного методологического принципа позитивности интегративной психологии.

Литература

1. Карпов А. В. Психология сознания: Метасистемный подход. М.: РАО, 2011. - 1020 с.
2. Карпов А. В., Шадриков В. Д., Карпова Е. В., Субботина Л. Ю. Системогенез деятельности. Игра, учение, труд: в 4-х томах. Москва: Изд. Дом РАО; Ярославль: ЯрГУ, 2017.
3. Кашапов М.М. Надситуативное мышление как когнитивный ресурс личности // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 22. С. 3-9.
4. Козлов, В. В. Динамика психологического содержания кризиса пандемии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. – Т. 34. – С. 40-57. – DOI 10.26516/2304-1226.2020.34.40. – EDN XAUCGR.
5. Козлов, В. В. Психология успеха: жизнь с вершины / В. В. Козлов, И. Донченко. – Запорожье : Статус, 2019. – 144 с. – (Психология для жизни). – ISBN 978-617-7759-17-0. – EDN FVQWFS.
6. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.
7. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-91160-108-9. – EDN EMPPAY.
8. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 386 с. – EDN RYSNPR.

9. Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль : Издательство "Титул", 2017. – 169 с. – EDN XVEFFV.

10. 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.

11. Козлов В. В. Духовное измерение самореализации в психологии // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2019. Т. 28. С. 43–50.

12. 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. – EDN HYPPOJ.

Комарова И. Ю.

ЧЕТЫРЕ ЭТАПА ПОСТРОЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ

Аннотация

В статье на основе парадигмального анализа, предложенного П.М. Пискаревым, рассматривается “коучинговая рамка” “Построение внутренней гармонии (4П)”, по которой человек имеет возможность обретения нового состояния, названного автором “внутренней гармонией”. Через отслеживание и рефлекссию состояний тела, эмоций, мыслей и смысловых образов человек может выйти на новый уровень осознания себя и своих действий. Четыре шага - прощение, понимание, принятие и позволение - помогают увидеть пути изменения собственного сознания, достигнуть состояния, в котором человек испытывает счастье творения пространства собственного бытия. В статье описано, как прохождение по четырем шагам, организует процесс самокоучинга и способствует расширению видения себя из нового состояния “внутренней гармонии”.

Ключевые слова: внутренняя гармония, парадигмальный анализ, прощение, понимание, принятие, позволение, равновесное состояние, сознание, творчество, самокоучинг.

Annotation

In the article, based on the paradigm analysis proposed by P.M. Piskarev, considers the frame “Building inner harmony (4P)”, according to which a person has the opportunity to acquire a new state, called by the author “inner harmony”. Through tracking the reflection (feedback) of the body, emotions, thoughts and

semantic images, a person can reach a new level of awareness of himself and his actions. The four steps - forgiveness, understanding, acceptance and allowing - help to see the way to change one's own consciousness.

And also by these steps a person reaches a state in which she experiences the happiness of the creativity of her own space of being. The article describes how going through the four steps organizes the process of self-coaching and transformation to expand the vision of oneself from a new state of "inner harmony".

Key words: inner harmony, paradigm analysis, forgiveness, understanding, acceptance, allowing, equilibrium state, consciousness, creativity, self-coaching.

В современном обществе, где критерием успешности стали материальные блага и их достижение, человек утрачивает фокус постижения вечных истин, общечеловеческих ценностей, связь со смыслом своего существования. Он забывает или не обращает внимание на психологические аспекты своего состояния, теряет связь с собственным телом, которое нередко посылает сигналы об особенностях своего состояния. Человек трудится для обеспечения своего материального положения, жертвуя режимом дня, отдыхом, вниманием дорогих и близких людей и, самое главное, - собственным внутренним балансом. Умение отследить изменение состояния и балансировать его - задача человека, желающего познать вкус "истинного счастья" [6].

По причине сложной социально-политической ситуации в обществе для современного человека с особой остротой актуализируются смысложизненные, экзистенциальные вопросы, решение которых трудно найти в канве повседневного бытия: задача переосмысления собственного существования, нахождения смысла жизни (и целого спектра смысложизненных категорий), а также смысла и ценности собственной деятельности. Сегодня человек стоит перед выбором одного из путей: выживания или создания и осознания ответственности за собственное будущее (отметим, что подобные пути и связанные с ними вопросы описаны, в частности, у теоретиков логотерапии [13]). Реальность современного мира - от уровня повседневности до уровня духовных ценностей - свидетельствует о необходимости изменений отношений в семье, в трудовом коллективе и, в целом, - о необходимости переосмысления коммуникаций между людьми на всех уровнях. Актуальное состояние социально-психологического пространства бытия человека отражается на его психике, на качестве его жизни: повышение уровня стресса, появление депрессивных состояний, апатии к жизни. На фоне этого видим потребность изменения системы индивидуально-личностных воззрений, и, в первую очередь, - на самого себя, а также изменения собственного восприятия человеком происходящего вокруг.

В качестве поиска оснований для позитивных изменений (как индивидуально-личностного, так и социального аспектов бытия) и нахождения опор мы предлагаем выстроить некоторое новое состояние

внутри себя, которое может служить внутренней опорой, - состояние “внутренней гармонии”: стабильности позитивного реагирования на входящие события, через внимание к телу, психоэмоциональное равновесие (баланс эмоций), контроль мыслей и создание позитивных образов о будущем.

Мы полагаем, что состояние внутренней гармонии - это точка изменения, начало глобальных процессов будущего. Также мы считаем, что создание собственного будущего - задача самого человека, и ключевым аспектом этого процесса является изменение самого себя в значимых “измерениях” своего бытия - телесном, эмоциональном, когнитивном, духовном. По нашему мнению, эффективное создание собственного будущего возможно с применением самокоучинга.

История самокоучинга уходит в глубину веков: так, в эпоху эллинизма (которая, по сути, была эпохой перемен для античного мира) киники, скептики, стоики и эпикурейцы уже предлагали первые “коучинговые модели” для достижения атараксии как гармонического спокойствия, состояния, близкого к внутренней гармонии. Сегодня мы возвращаемся к пониманию такого спокойствия, в котором человек перестает быть “страдальцем” и “жертвой”, а чувствует свою роль в проектировании будущего и счастье от участия в этом процессе. В результате будем говорить о целостности человека и о внутренней гармонии как фундаменте целостности в эпоху перемен.

Интегративная психология представляет, по нашему мнению, теоретико-методологические основания для переосмысления современным человеком собственного бытия, нахождения опор в современном изменчивом (VUCA или BANI) мире. В.В. Козлов представил теорию интегративной психологии, которая способствует тому, чтобы человек “вписался” в постоянно изменяющийся мир [5]. П.М. Пискарев предложил теорию Метамодерн на основе “парадигмального анализа” (также разработанная им теоретико-методологическая концепция [9]), в которой рассматривает феномен “человека счастливого” (homo beatus) как желаемое состояние современного человека (“человека эпохи метамодерна”), а также “вызов современности” [10].

В статье, основываясь на парадигмальном анализе П.М. Пискарева, мы предлагаем вариант пошагового построения нового состояния (состояния “внутренней гармонии”), в котором человек проявляет интерес к жизни, становится радостным от творческих идей, имеет смелость и энергию воплощения задуманного, энергетически и практически меняет пространство внутри и вокруг себя. Это отражается на его профессиональном росте и социальном статусе, что немаловажно во времена высокой волатильности внешней среды, которая вносит раздражение в жизнь современного человека и хаос в его внутриличностные показатели, например, “низкий уровень интереса к жизни, последовательности в достижении целей, согласованности между

поставленными и достигнутыми целями, положительной оценки себя и собственных поступков, общего фона настроения и в целом жизненной удовлетворенности” (по индексу жизненной удовлетворенности Б. Ньюгартен, адаптированной Н.В. Паниной в 1993 году) [4].

Встает насущный вопрос о путях и конкретных методах обретения стабильности, внутриличностной целостности, психологического благополучия, и тем самым, - уменьшения волатильности психоэмоционального состояния человека, что с необходимостью проявляется в росте эмоциональной устойчивости, поскольку добиться стабильности внешней среды отдельный человек полностью не может.

В научных кругах феномен “внутренней гармонии” в контексте внутреннего состояния человека изучен мало. Много сказано о гармонии как единении физического и духовного здоровья (Г.Е. Пазекова [8]), как чувство красоты и баланса (Т.М. Прилепская [11]), в некоторых исследованиях поднимается вопрос о гармоничной личности (А.Х. Ахмедьянова [1], А.А. Байрон [2], И.А. Гусманова [3]), о её развитии, формировании, воспитании. П.И. Смирнов даёт понимание гармоничного человека через гармонию деятельности [12]. Поскольку каждый человек - личность многогранная, то и вопрос гармонии раскрывается авторами научных статей с самых разных точек зрения. Гармония в целом представлена как эталон, идеальное состояние человека. Также рассматриваются вопросы гармоничного парного взаимодействия: человека и общества, человека и природы.

Уже Карл Густав Юнг рассматривает психологию как основу формирования доброты, и в контексте совершенства как процесса развития духовного начала в человеке связывает понятие гармонии с добротой. По мнению ученого, добрый человек – гармоничный человек, а значит совершенный, духовно развитый: “... совершенный человек не настолько завершен, чтобы не было возможным дальнейшее совершенствование. Слово “совершенный” передает смысл греческого слова духовный” [14, с.246]. Мнение Юнга интересно тем, что гармония предстает *качеством* личности человека.

Мы предлагаем посмотреть на гармонию как на экзистенциальное состояние человека, без оценки его извне, обозначая тем самым “внутреннюю гармонию” (которую можно почувствовать, оценить в процессе саморефлексии). Подчеркнем, что мы понимаем внутреннюю гармонию как особое состояние, в котором человек удовлетворен собой и испытывает счастье, интерес и радость к жизни и деятельности. Для исследования феномена “внутренней гармонии” как целостного сбалансированного внутреннего состояния человека, предложим авторскую четырехшаговую (четырёхкомпонентную, четырехэтапную) модель отслеживания внутреннего состояния, созданную на основе теории Метамодерн и “рамочного парадигмального анализа” П.М. Пискарева.

Рассматривая аспекты внутренней гармонии личности, а также - возможный процесс построения желаемого состояния гармонии, - предложим четыре опорных слова на «п» - простить, понять, принять и позволить (схема 1).

Схема 1. Рамка “Этапы построения внутренней гармонии” (4П)

Этапы построения внутренней гармонии



Попробуем раскрыть эти понятия в контексте помощи (“помогающей практики”, “практики заботы”) для достижения внутренней гармонии личности. В данном рассуждении делаем акцент на отдельной личности, на том, как переживается ею ощущение собственной внутренней гармонии (или дисгармонии) через призму предложенных нами четырех компонентов, а также - на том, как именно возможно достижение состояния внутренней гармонии посредством предложенных нами компонентов. В результате работы с рамкой человек может оценить актуальное состояние внутренней гармонии (или дисгармонии), а также изменить его в желаемую сторону посредством описанных ниже четырех шагов. Четырехшаговая (четырёхэтапная) модель обладает, по нашему мнению, диагностическим потенциалом (помогает человеку обнаружить “несбалансированные” факторы его бытия (например, отраженные в рамке “модель человека”, - тело, эмоции, когниции, дух. (схема 2); кроме того, работа с моделью приближает человека к целостности, к состоянию внутриличностного баланса. Добавим, что в социально-психологической перспективе состояние внутриличностной гармонии может продолжаться в форме гармонизации межличностных отношений, приводя к межличностной гармонии.

Схема 2. Рамка “Модель человека”

Модель человека



Возможно, именно состояние “внутренней гармонии” личности становится условием ее целостности. Интересно и то, что именно меняется, когда человек оценивает свое состояние как гармоничное (подчеркнем, что в рамках данного исследования мы понимаем внутреннюю гармонию как оцениваемую не извне, а исключительно самой личностью, в результате саморефлексии и интерпретации собственного самочувствия). Те аспекты внутриличностного бытия, которые меняются, когда человек находится, по его собственной оценке, в состоянии гармонии – отражают смысл исследования. Конечно, рассматриваемый подход – только один взгляд на проблему, но предусматривает, при этом, вполне практическое применение (в рамках самокоучинга и психологической самопомощи).

В результате работы над рамкой (схема 1) выяснилось, что последовательность слов, представленных в рамке, обладает диагностическим потенциалом. Шаг за шагом “сканируя” себя, человек может оценить уровень своей “внутренней гармонии”. Проходя по квадрантам, человек на каждом шаге может отследить состояние – есть ли в нем что-то “непрощенное”, понимает ли он себя в данной теме или понимает ли он тему для себя, принимает ли он себя или жизненный расклад, позволяет ли он себе быть собой, другому быть другим, а миру быть добрым к нему самому. Таким образом, можем приложить рамку как схему “точек внимания” к совершенно разным сторонам жизни, тем самым используя модель “4П” как коучинговую модель. На наш взгляд, это удобно, особенно в процессе самопознания и самокоучинге, когда разговор идёт “начистоту” с самим собой.

Примером применения рамки может служить сканирование человеком своего отношения к себе, к другим и к миру через прохождение по квадрантам рамки. Тестируя себя по рамке “4П” человек обретает материал для саморефлексии, когда он задает себе вопросы: простил ли я себя самого, простил ли я другого, простил ли я мир, то изнутри приходят ответы, которые человек может проанализировать, увидеть слабые точки собственной психологической устойчивости и, при необходимости, найти пути изменения актуального состояния к лучшему.

Размышляя о первенстве квадранта “прощения” перед квадрантом “понимание”, приходим к выводу о необходимости обоснования именно такого порядка этапов. Отправным пунктом размышления на тему первичности прощения перед пониманием, принятием и позволением послужила случайная фраза из песни Николая Расторгуева «Якоря»: «И простить, чтобы понять». Отталкиваясь от представлений о возможной целесообразности именно такого порядка процессов, рассмотрим оба предложенных понятия.

«Понимание» – это знание человека о том, где он находится, о “топосе”- пространстве, в котором он пребывает. Это знание обстановки вокруг, а также знание того, как действовать в этой точке пространства. Человеку на этом этапе очевидны сделанные шаги, ясен предстоящий путь и следующие шаги, которые предстоит сделать на этом пути. В “понимании” есть нейтральность, стабильность, видение, безапелляционность, очевидность. Но, чтобы всё это открылось перед человеком, есть необходимые условия, среди которых, как мы считаем, — некоторая “чистота видения мира”, которая приходит к человеку через акт прощения, покаяния.

Рассмотрим “прощение” подробнее. Если человек говорит, даже самому себе, что ему не в чем каяться, что он никого не обидел, мы (как помогающие практики) предлагаем посмотреть глубже: не искать выдуманные обиды, но посмотреть через прощение на собственное “недовольство жизнью”. Заметим, что “недовольство” возникает, потому что в топосе индивидуально-личностного и социального пространств человека остались негативные эмоциональные следы и их можно убрать с помощью прощения. Многие психологи обращались к проблеме прощения, но рассматривали его как акт “отпускания” обиды, вины.[7] Мы предлагаем посмотреть на прощение шире: не только как на “отпускание”, но как на сложный многокомпонентный процесс. Для амплификации смыслов возьмем рамку “Модель человека” (схема 1) и попробуем по ней “пройти” 4 шага прощения.

Первым шагом будет прощение себя за ощущение негативного следа в собственном теле; иными словами, во-первых, нам необходимо “простить” собственное тело за болезненное реагирование на негативные события и эмоции.

Во-вторых, нам необходимо “простить” сами эмоции: например, душевную боль от отсутствия самореализации. “Обратиться к эмоции” и проработать прощение в “разговоре” с ней.

В-третьих, для того, чтобы принять некоторые мысли, нам надо “простить” себя за эти мысли – за то, что мы их допустили, за то, что они у нас возникли (возможно, стали навязчивыми, удручающими, скучными и т.д.). Наконец, в качестве четвертого шага, мы “прощаем” свою душу (смыслы и образы негативных картинок, которые каждый из нас несет в себе, не задумываясь, что за негативными картинками, образами стоит

негативное состояние). Таким образом, прощение “происходит” по четырем аспектам: “прощаю тело”, “прощаю чувства”, “прощаю мысли”, “прощаю душу” (схема 2).

В качестве следующего шага в предложенном нами процессе самокоучинга мы предлагаем “простить” ситуацию, в которой родилось негативное ощущение в теле, например, “тяжесть на сердце”. Как показано выше, мы предлагаем пройти саморефлексию по отношению уже не к себе, а к ситуации. Как негативная ситуация влияет на тело человека (телесный аспект), что вызывает отрицательные эмоции, как они отражаются в мыслях и образах (схема 2).

В качестве упражнения данного этапа, мы предлагаем представить чистый лист и “просканировать” себя (тело, чувства, эмоции и образы) “на нулевое состояние”, “состояние нейтральности”, в котором нет прошлого. В ходе упражнения мы представляем, что на месте “прошлого” находится “чистый лист”, и при этом существует будущее, которое человек может построить из состояния нейтральности восприятия жизни, прощения.

В процессе рефлексии замечаем, что отпускание обиды или вины - это только часть прощения (прощение чувств); поднимаясь до уровня “прощения души” (духовных аспектов), человек, метафорически говоря, “освобождает энергетические связи для понимания себя”, что в современных условиях необходимо для развития личности. Проходя “полное прощение”, человек “возвращается на спираль своего развития”, в отличие от ситуации, когда он работает только над “отпусканьем обиды”. Проходя этап за этапом (в процессе самокоучинга или работы с коучем), человек может протестировать себя, при помощи “рамки” (схема 1), на предмет наличия гармонии внутри. В этом состоит, в частности, диагностический потенциал рамки “4П”: человек диагностирует собственное состояние (или коуч диагностирует состояние коучи).

Заметим, что диагностический потенциал рамки раскрылся в процессе практической работы с экспериментальной группой, где испытуемые отметили диагностический потенциал рамки при непосредственной работе с ней в процессе самокоучинга.

Несмотря на то, что диагностический эффект мы не считали ключевым при работе с рамкой, в работе с экспериментальной группой мы выяснили, что диагностика является одним из значимых для коучи этапов при самокоучинговом процессе (так коучи узнают новое о себе, о своих особенностях, о “точках раздражения”, на которые стоит обратить внимание). При обнаружении нового знания о себе некоторые испытуемые входили в состояния паники, неопределенности, у них появлялось желание обратиться к специалистам психологического поля деятельности, для углубленного изучения поднявшейся проблемы и ее проработки. Некоторые проходили этот этап с интересом, получая изменения в теме, с которой работали из предложенного метода, - нейрографика, точнее нейрографическое рисование по рамке “4П” (схема 1).

Кроме того, у рамки есть ряд других эффектов, которые мы предполагали в процессе создания ее в качестве коучингового инструмента. Главный из этих эффектов в данном контексте - использование рамки для *достижения* состояния гармонии (“внутренней гармонии”, “внутриличностной гармонии”). В итоге, на 21 день рисования 93,3% испытуемых - из 60 человек участников - на вопрос “Описывают ли 4 слова: прощение, понимание, принятие и позволение, - целостность внутреннего состояния гармонии?” ответили положительно, и даже приняли порядок следования слов (и соответствующих им процессов), хотя мы можем добавить, что по данной рамке человек может идти интуитивно (в порядке, который сам предпочитает). Если ему близко “разобраться с пониманием” себя, а после простить - это тоже можно рассматривать в качестве этапа познания себя, что приводит к позитивному развитию событий в жизни человека.

Таким образом, предложенная нами рамка “4П” показала себя (в процессе практического исследования) в качестве действенного инструмента самокоучинга. Поскольку действия по рамке можно приложить к различным сторонам жизни, - как к ситуациям, так и к людям (“посмотреть”, “диагностировать” свои отношения с другими членами общества), - появляется широта применения рамки (ассоциированная с конкретными аспектами жизни коучи, клиента).

Выводы по работе с рамкой “построение внутренней гармонии (4П)”:

1. Проходя от прощения до позволения через понимание и принятие себя, мы приходим к выводу о том, что каждый этап необходим как часть комплексного взгляда на себя с четырех точек внимания по схемам парадигмального анализа, предложенного П.М. Пискаревым.

2. Рамка дает коучи (как в работе с коучем, так и в процессе самокоучинга) возможность углубиться в разные грани себя, не теряя основной связующей нити в работе над некоторой проблемой.

3. Человек (коучи) получает еще один инструмент самопознания (самокоучинга), тем самым выходя на качественно другой уровень понимания себя.

5. Социальное пространство вокруг человека отражает его внутриличностные изменения, становится благоприятным для творческого выражения себя как в любимом деле, так и в социальных взаимодействиях с другими людьми людьми и группами.

6. Человек получает возможность обретения эффективности в индивидуально-личностном и социальном аспектах.

7. Рамка универсальна для рассмотрения любой ситуации, возникшей в жизни человека, требующей разъяснения и понимания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмедьянова А.Х. Гармонично развитая личность как объект исследования систем гуманитарных наук / А. Х. Ахмедьянова, Л. М.

Кашапова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – № 1(22). – С. 27-30. – EDN YTXPKW.

2. Байрон А.А. Вера, знание и "внутренняя гармония" личности / А.А. Байрон // XXIII Царскосельские чтения : Материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 23–24 апреля 2019 года / Ответственный редактор А.А. Беляева. – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2019. – С. 27-32. – EDN DQQXIR.

3. Гусманова И.А. Понятие гармоничности личности в исследованиях отечественных и зарубежных психологов / И. А. Гусманова // Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации : Сборник статей XIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Пенза, 20 мая 2020 года. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 218-221. – EDN GGDYFF.

4. Индекс жизненной удовлетворенности, LSIA, опросник. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psyttests.org/emotional/lisia.html>

5. 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.

6. Комарова И.Ю. Состояние истинного счастья в контексте представления о внутренней гармонии личности человека // Сборник материалов научной конференции «Топософия счастья-2021». - Москва, 2021 – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://docs.google.com/document/d/1GS8FhrYIfQZOgMJ1EIFpGnGylSsqoPFI CNTHvUm7_dgM/mobilebasic#

7. Маслова А.В. Акт прощения как вызов и спасение // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Гуманитарные науки. 2018. №4 (793). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/akt-proscheniya-kak-vyzov-i-spasenie> (дата обращения: 06.08.2022).

8. Пазекова Г.Е. Психологическая гармония личности как детерминанта здоровья / Г. Е. Пазекова, Н. Е. Еливанова // Симбирский научный вестник. – 2011. – № 1(3). – С. 107-111. – EDN OHFQDT.

9. Пискарев П.М. К методологии исследования Метамодекна: метод квадрантов, холиз, интегративность, системный подход, принцип системности, общая теория систем // История, политология, социология, философия: теоретические и практические аспекты: сб. ст. по матер. XXI-XXII междунар. науч.-практ. конф. № 6-7(15). – Новосибирск: СибАК, 2019. – С. 51-73

10. Пискарев П.М. Homo Beatus - человек метамодерна / П. М. Пискарев // Власть и общество. – 2019. – № 8(8). – С. 4-12. – DOI 10.32743/2658-4077.2019.8.8.174.

11. Прилепская Т. М. Формирование у студентов-архитекторов чувства внутренней гармонии на уроках начертательной геометрии с помощью практической деятельности / Т.М.Прилепская// Художественно-графический факультет: история и современность : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 60-летнему юбилею художественно-графического факультета Орловского университета, Орёл, 08 октября 2020 года. – Орёл: Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 2020. – С. 149-152. – EDN MUTDLW.

12. Смирнов П. И. От гармонии деятельности к гармонии личности / П. И. Смирнов // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1999. – Т. 2. – No 2. – С. 92-104. – EDN ONCEVF.

13. Франкл В. Сказать жизни “да”. Психолог в концлагере. - М.: “Альпина нон-фикшн, 2011. - 239 с.

14. Юнг К.Г. Эон. - М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2009. - 411 с.

Корнеенков С.С.

ИСТИННАЯ И ЛОЖНАЯ ЦЕЛЬ, СМЫСЛ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье проводится психологический анализ понимание того, что является истинной и ложной целью, смыслом жизни человека. Неверно выбранная цель ведёт человека и общество по искаженному пути развития, в результате индивид получает не сложившуюся жизнь, организация – социальную несостоятельность, государства – увядание и распад.

Ключевые слова: цель жизни, Универсальное Сознание, социальная личность, уровни сознания, счастье, душа, счастье, человек.

Abstract: the article provides a psychological analysis of understanding what is the true and false purpose, meaning of human life. An incorrectly chosen goal leads a person and society along a distorted path of development, as a result, an individual receives an unfulfilled life, an organization - social insolvency, states – withering and disintegration.

Keywords: purpose of life, Universal Consciousness, social personality, levels of consciousness, happiness, soul, happiness, man.

Человек должен достичь многих целей за время своей жизни. Каждое живое существо жаждет счастья, оно не желает страданий. Понятия «цель жизни», «смысл жизни», «счастье», «миссия», «судьба», «карма», «программа жизни» тесно взаимосвязаны. По своей природе человек является одновременно телесным (смертным, земным) и духовным (бессмертным, небесным) существом. Высшее сознание, не имеющее тела,

не может быть названо человеком, и тело, не имеющее высшего «Я», нельзя назвать человеком. Человек – одухотворенное биологическое тело, воспитанное в социуме. Человек в природе представляет себя как индивид, в обществе – как личность, во вселенной – это Универсальное Сознание.

Каковы же цели жизни человека как индивида? Цель – это желаемый образ в будущем самого себя, какого-либо объекта, общества, этот образ придумывает и реализует ум социальной (внешней) личности. Образ можно строить, можно разрушать, ум от этого ничего не теряет, это его работа, ум – индифферентный инструмент. Ум каждого индивида воспринимает мир субъективно, но чем он выше в своём развитии, тем точнее и адекватнее восприятие внешнего и внутреннего миров, прошлого, настоящего и будущего. Ум, следуя своей природе, направляет усилия на внешние ценности, будь то в науке, искусстве, культуре, политической, социальной или духовной жизни. Целью существования становится всяческое укрепление витального и ментального эго, приобретение материальной, социальной, психологической власти и славы. Постановка целей и их достижение, постоянная ролевая игра разнообразит и продлевает жизнь эго и составляет саму её суть. Социальной личности нужна цель, чтобы придать себе значимость или возвыситься в глазах других людей. Многообразные цели реализуются посредством создания светских, общественных, политических, социальных, научных, духовных и иных организаций и групп, которые укрепляют силы личности, придают ей величие и славу. Но это ложная слава и ложное величие. Однако далеко не все делают это главной задачей своей жизни. Некоторые же вообще предпочитают не сосредотачиваться на подобных целях.

Как осознать и отличить истинную цель от ложной цели? Цели индивидуального человека и любой общности людей нельзя рассматривать в отрыве от интегрального человека и Универсального Сознания. Но никому неведома воля Всевышнего, невозможно с полной определенностью предсказать истинную цель человека, нации, человечества. Цели и устремления индивидов бесконечно разнообразны, что порождает разные формы человеческих отношений: от единомыслия, дружбы и сотрудничества до непонимания, противостояния, отчуждения, борьбы и уничтожения. Неверно выбранная цель ведёт человека и общество по искаженному пути развития, в результате индивид получает не сложившуюся жизнь, организация – социальную несостоятельность, государства – увядание и распад. Подобных примеров великое множество.

В научной литературе в качестве главного действующего лица во внешнем мире чаще всего употребляют понятие «личность». Личность – это земная, приобретенная, наработанная социальная роль индивида, и очень небольшая часть всего человека. Личность включает в себя в качестве главных инструментов эго, ум и интеллект. Деятельность обособленной (внешней) личности направлена на достижение корыстных целей, и чем она активнее, тем дальше она уводит человека от истинной цели. Достигнув

цели, человек получает не то, что ему нужно. Появляется новая цель и вся личность устремляется к ней с новыми надеждами, это может продолжаться всю жизнь. Самая заветная (и несбыточная) мечта внешней личности, как конечного и искусственного существа, – овладеть бессмертием. Человек, отождествляя себя с внешней личностью и выполняя её волю, находится на ложном пути развития. Чтобы найти свой истинный путь ему необходимо прислушиваться не к личности и социуму, но к велению своей души.

Умение поставить, осознать и правильно выбрать цель своей жизнедеятельности зависит от уровня развития сознания. Чаще всего внимание ума привлекают экономические, научные, технические, производственные, коммерческие, социальные цели и гораздо реже – психологические, нравственные, этические и духовные. Личные цели для индивида дороже общих целей, чтобы цели общества стали значимыми, каждый участник должен быть убежден в правильности и значимости этой цели для себя. Долг каждого человека – понять цель жизни и использовать отпущенное ему время для выполнения своих обязанностей, чтобы освятить своё существование.

Смысл существования человека, как считают социальные психологи, заключается в постановке и достижении социально значимых целей посредством включения в разнообразные виды деятельности. Выше этого понимания социальная психология не может посмотреть, так как она изучает определенный фрагмент человека (социального человека), но не его глубинную суть. Социальная личность играет многочисленные роли, выполняет разнообразные виды деятельности, стремится к достижению поставленных целей, всегда может найти поддержку в какой-то части общества. Но истинные цели человека находятся не во внешнем мире, а внутри самого себя.

В русской философии всесторонне и глубоко рассматриваются вопросы цели и смысла жизни. М. Тареев отмечает, что в человеке различается жизнь душевная и духовная. Жизнь душевная – это лично-человеческая жизнь, отражающая душевные и телесные потребности, стремление к счастью, совершенствованию. Характер этой жизни определяется сознанием личности и выражается в понятиях «моё счастье», «моё совершенство», «моё достоинство» и т. д. Личная жизнь связана с социальной ограниченностью, это мирская жизнь внешнего человека, в Священном Писании такая жизнь называется призрачной. Духовная жизнь есть царствование Божие внутри нас, она состоит в том, что воля Божия исполняется людьми [Гаврюшина, 1994, с. 187]. Она определяется как отречение человека от самого себя, от своей эгоистичной личности, от себялюбивого стремления к личному счастью. В. Розанов, анализируя жизнь человека, показывает, что она может быть двоякого рода: бессознательной, в основе её лежат причины, в этом случае они направляют деятельность в ту или иную сторону. В рамках границ, установленных этими причинами, сознание выполняет свою служебную роль. Жизнь

сознательная управляется целью, сознание в этом случае является господствующим началом, ему принадлежит выбор. В этом случае внешние для человека обстоятельства имеют второстепенное значение. В. Розанов отмечает, что цель деятельности может быть искусственной, принудительной, ибо человек придумывает, изобретает своё будущее и этим искажает свою истинную цель. Три идеи: жизнь, цель, счастье тесно взаимосвязаны. Под жизнью В. Розанов понимает совокупность внешних и внутренних актов, совершаемых человеком или совершающихся в нём [Гаврюшина, 1994, с. 26]. Под целью подразумевается то, что станет действительным, оно исходит от того, что имеется в настоящем, что уже реально. Под счастьем понимается удовлетворенность, такое состояние, при котором отсутствует стремление обладать, это покой душевной жизни. В. Розанов отмечает, что счастье не является конечной целью человека, и что для его присутствия должны быть созданы условия, включающие истину, справедливость, сострадание. Идея счастья, по его мнению, не может быть руководимым принципом для человека, идея счастья не есть верховное объяснение его жизни. Счастье – это общий термин, в котором слито множество единичных целей, достигая которые человек чувствует себя удовлетворенным. Природа человека духовна, где идеалом является истина, добро и свобода.

Вопрос о смысле жизни совпадает с вопросом о цели жизни, отмечает А. Введенский. «Смысл жизни сводится к назначению жизни для достижения абсолютно ценной цели – к тому, чтобы жизнь служила действительным средством для осуществления подобной цели» [Гаврюшина, 1994, с. 99]. Свое отношение к данному вопросу, полному глубокого значения, относить мысль С. Л. Рубинштейна: «Смысл человеческой жизни – быть источником света и тепла для других людей. Быть сознанием вселенной и совестью человечества. Быть центром превращения стихийных сил в силы сознательные» [Рубинштейн, 2003, с. 406].

Человек – умственное существо, а не сверхумственное, поэтому он с помощью ума ставит цель познать и понять смысл своего существования. По мнению Шри Ауробиндо, конечной целью жизни человека не может быть только здоровое тело, сильная витальность, активный и очищенный ум, это только средства для более возвышенной цели [Шри Ауробиндо, 1992, с. 290]. Целью не может быть прогресс или накопление знаний, больше удобства и комфорта, более развитая экономика, роскошная жизнь. Эти ценности водят человека по кругу, это путь в никуда. Человек намечает себе ту или иную цель, она также является началом движения к следующему рубежу, лежащему за этим пределом и точкой отсчета к следующей цели и т. д. Этот ряд разворачивается и никогда не прекращается.

Шри Йогананда отмечает, что «цель человеческой жизни – выйти благодаря мудрости из тягостной узости низшего «я» в радостную вездесущность высшего «Я»» [Йогананда Парамаханса, 2013, с. 971]. До тех пор, пока человек живет в неведении о своей истинной природе, пока для

него реальны только его тело и эгоистичный ум и неведома душа, он не может осознать своей истинной цели жизни на Земле. Видящий человек воспринимает свою душу как безмолвного свидетеля, отличного от тела (микрокосма), созданного Матерью-природой, она совершает все физические и психические действия. В йоге говорится, что между живыми существами нет реальных отличий, всех создала Пракрити (Мать-природа), и все существуют благодаря Богу. Над кажущимся различием есть Единый разум, единая сила [Йогананда Парамаханса, 2013, с. 972]. Господь заботится о душе, но он предоставил ей полную свободу выбора между отождествлением с телом и эгоистическими переживаниями и воссоединением с Духом, когда она действует без привязанности к материи. Дух (Параматман) беспричинен и безначален, нетленен и неизменен, не имеет качеств, свободен от противоположных качеств, хотя и связан с многоликой природой – своим телом. Воплощенная душа так же совершенна, даже тогда, когда связана с телом и ведет себя словно эго, но не превращается в эго. Бог и его отражение – душа – одно и то же, Бог безначальное начало всего, а душа безначальное начало малых тел. Обитая в теле и оживляя его, она не затрагивается его действиями [Йогананда Парамаханса, 2013, с. 973], ни движением атомов в теле, ни кружением мыслей в уме. Подобно Духу душа вечно чиста и неизменна, но ее внешнее выражение подчиняется законам проявленной материи. Чем больше душа вовлекается в деятельность ума, тем ограниченнее способности эголичности. Но, даже опустившись на дно невежества, сознание души не теряет своего божественного потенциала.

На вопрос о цели жизни Сатья Саи Баба отвечает: «Необходимо, чтобы вы возвратились в то место, откуда произошли. Поистине, вы должны узнать, что вы – от Бога и вам нужно вернуться назад к Богу» [Камараджу, 2005, с. 118]. Слияние с Богом, единение с Реальностью, или полное отождествление с Богом, – это окончательная цель жизни. «Только овладение Высшим знанием может осуществить главную цель человеческой жизни. Такое знание позволяет человеку понять, ...что он является самим Сознанием» Сатья Саи Баба, 2004, с. 100]. После смерти каждому придется вновь вернуться в материнское лоно и родиться вновь. Это новая жизнь после жизни. Духовный путь помогает не рождаться вновь.

«Цель жизни человека – это осознание им своей Божественности, все же остальное вне этой цели означает потерю шанса, предоставленного человеку при его рождении» (Сатья Саи Баба). Достижение этой цели делает человека счастливым. Сатья Саи Баба, исходя из гун природы, указывает на три вида счастья [Сатья Саи Баба, 2004, с. 58]. Слово гуна в переводе с санскрита значит «качество». Одним из значений этого слова является «веревка». Понятие гуны относится к характеристикам любого объекта, которые связывают (сковывают) этот объект, не позволяя ему полностью проявить свое предназначение. Эти качества необходимы для созидания всех вещей в материальном мире, оно относится и ко всем сторонам нашей

материальной и социальной жизни. Все три гуны присутствуют вокруг нас и в нас, но в разных пропорциях, что зависит от многих факторов. Саттва – уравнивающая, гармонизирующая и одухотворяющая сила; раджас – страсть, возбуждение, деятельная и побуждающая сила, нарушающая прежнее равновесие; тамас – бездеятельная, тормозящая и негативная сила, которая тянет вниз к невежеству.

Первое – саттвическое счастье, оно достигается через понимание Атмана (души), в овладении умом и контролем эмоций. Вначале этот путь очень труден, но постепенно он превращается в радость, что приобретается постоянным усилием. Этого успеха можно достигнуть только тогда, когда человек прошел через многочисленные испытания и самоотречение. «Счастье достигается только через пережитые несчастья» – говорится в Ведах. Блаженство, которое он обретает в своем сознании, – самая высокая разновидность счастья (самадхи), оно неопишимо. Это состояние достигается через соответствующую садхану.

Вторая разновидность счастья – раджасическое, оно связано с воздействием внешнего мира на чувства, что приносит многочисленные удовольствия. «Но со временем это удовольствие превращается в мучительный и неприятный ад» [Сатья Саи Баба, 2004, с. 59], т.к. силы человека постепенно ослабевают и угасают, а привычки остаются. Третья разновидность счастья – тамасическое, оно полностью притупляет интеллект. Человек находит удовлетворение в еде, лени, бездеятельности и т.д. Тамасическая личность, на протяжении всей жизни, полностью игнорирует путь, ведущий к постижению души.

Со стороны высшего «Я», личность представляет образование, посредством которого душа преобразует материю и тем самым приобретает опыт в мире форм. Личность формируется с рождением тела, вместе с ним вырастает, функционирует, стареет и умирает. Каждая последующая личность воплощенной души продолжает набирать опыт земной жизни и передаёт его душе. Возможны случаи, когда в течение одной земной жизни индивидуальность может «поменять» несколько внешних личностей, при этом происходит быстрое развитие от человека-животного к социальному и интеллектуальному существу и далее к душевно-духовному. В том случае, когда в мир приходит «старая душа», развитие и смена личностей в течение одной жизни происходит ускоренными темпами, человек достигает высоких творческих успехов, гениальности или святости.

Душа создаёт личность (личности) посредством природы и социума, наделяет её необходимыми качествами для самовыражения и предоставляет относительную свободу. Личность относительно свободна в выборе и принятии любой программы развития, но, в конечном итоге, через бесконечную борьбу и страдания, она должна придти к главному для себя пониманию: без служения и тотальной отдачи своей душе её жизнь конечна и бессмысленна. Главной целью и смыслом всей жизни человека становится служение высшему сознанию (Божественной Матери, Богу), а значит и

всему человечеству. Когда личность интуитивно или осознанно следует наставлениям души и выполняет её миссию, то её жизненная программа реализуется без задержек. Духовно реализованная личность после смерти тела не исчезает, она сливается с душой, но и на этом этапе эволюция человека не заканчивается.

По мнению Шри Ауробиндо, жизнедеятельность человека преследует одну единственную цель: «...делать возможным такой миропорядок, который находился бы под непосредственным контролем Божественного. Именно поэтому божественное Сознание проходит все миры, где царит хаос» [Шри Ауробиндо, 1997, с. 154]. Шри Ауробиндо, характеризуя свою работу вместе с Матерью, постоянно повторял, что «наша цель – не деятельность для человечества в обычном смысле слова, а построение жизни на основе Высшего Сознания, более высокого, чем его настоящее невежественное и ограниченное состояние ума, жизни и тела. ...Наша первая задача – обрести Бога и положить в основу жизни это осознание» [Пурани, 1994, с. 40-41].

Душа по своему призванию стремится вывести личность к свободе, к познанию добродетелей, к истинному источнику силы и дать независимость от внешних организаций, низших сил и страстей. Незрелую личность мало интересует миссия души, она больше расположена к референтной группе, традиции, всему старому, привычному и шаблонному и потому стремится удержаться в этих рамках как можно дольше. Она изо всех сил противится всему новому, смене чувств, привычек, мыслей и самого образа жизни. Душа, напротив, изо всех сил стремится вывести личность к истинной свободе и независимости от иллюзий. Личность не имеет истинной цели до тех пор, пока погружена в достижение внешних целей. Так как личность есть прижизненное и временное образование, то достигнутые цели временны и не имеют никакого значения для души. «Ищите и потеряете, не ищите и найдете», – так характеризует жизненный путь человека христианская антропология. Поиск личных целей приводит только к потерям. С отказом от личных целей, с отдачей всех сил своей душе деятельности человека приобретает гармоничный, творческий характер. То есть, если цели личности совпадают с целями души, то человек постепенно приобретает душевно-духовные силы и в максимальной степени раскрывает свои таланты. Истинной целью жизни человека можно считать такое направление силы сознания, которое поддерживает эволюцию всех существ. Ложная цель противостоит эволюционному восхождению сознания, вносит хаос, разобщенность и обособленность. Истинная цель принадлежит воле воплощенной в теле души. Реальную цель человек должен искать в своей душе, внутри самого себя, а не во внешних достижениях. Эта старая истина не принадлежит какой-либо религии или йоге, но отражает всеобщий духовный поиск человека.

Библиографический список

1. Йогананда Парамаханса. Бхагавадгита: Беседы Бога с Арджуной. Царственная Наука Богопознания. Новый перевод и комментарии. – М.: София, 2013. – 1232 с.
2. Пурани А. Б. Вечерние беседы со Шри Ауробиндо: В 2 т. Т. 1. – СПб.: АО Комплект, 1994. – 328 с.
3. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003.
4. Сатьяпанишад: В 2 КН. / Автор-составитель Анил Кумар Камараджу. – М.: Амрита-Русь, 2005. Кн.2. – 512 с.
5. Смысл жизни: Антология / Сост., общ. ред., предисл. и прим. Н. К. Гаврюшина. – М.: Издательская группа «Прогресс-Культура», 1994. Шри Ауробиндо Гхош. Человеческий цикл. Новый век. – Казань, Новый век, 1992. – 592 с.
6. 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. – EDN HYPPOJ.
7. Шри Ауробиндо, Мать. В поисках души нетленной. Фрагменты работ. – СПб.: Пондичери, 1997. – 510 с.
8. Шри Сатья Саи Баба. Видья Вахини. Сутра вахини. – М.: Амрита-Русь, 2004. – 175 с.

Корнеенков С.С., Симоненко Ю.С.

ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ КИТАЙСКОГО УШУ, ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА

Аннотация. Рассматривается философия и психология развития восточных единоборств на примере китайского ушу. Загадка ушу заключается в том, что она имеет две стороны. Первая – внешняя, доступная для всех, вторая – внутренняя, которая передается как традиция от наставника к ученику. Цель занятий ушу – реализация природной чистоты человеческого духа, боевых добродетелей, воспитание характера личности.

Ключевые слова: восточное единоборство, психология ушу, особое состояние, боевые добродетели, медитация, характер, гармония.

Annotation. The philosophy and psychology of the development of martial arts on the example of Chinese Wushu is considered. The mystery of wushu is that it has two sides. The first is external, accessible to everyone, the second is internal, which is transmitted as a tradition from mentor to student. The purpose

of wushu classes is the realization of the natural purity of the human spirit, martial virtues, and character education of the individual.

Keywords: martial arts, Wushu psychology, special state, martial virtues, meditation, character, harmony.

Цель статьи заключается в попытке на примере китайского ушу дать философское и психологическое представление о восточном искусстве единоборств, отметить главные черты в формировании характера личности. Ушу послужило истоком и одновременно матрицей для всех боевых искусств Восточной Азии. Именно в Китае находятся корни карате и дзюдо, айкидо и корейского хварандо, японского сумо и вьетнамского вьетводао. А. А. Маслов отмечает, что все боевые искусства Востока генеалогически связаны с Китаем, но единой классификации нет даже у них [Маслов, 1995]. Принято считать, что сегодня в Китае существует более трехсот стилей ушу и около шестисот типов оружия. Но каждый стиль имеет множество разновидностей и семейных направлений, поэтому общее количество направлений насчитывает несколько тысяч. Причем все они переплетены настолько, что выделить что-то независимое проблематично.

Невозможно построить стройную систему, сформулировать философию и психологию ушу, вычленив традиции всех взаимосвязей между обществом и человеком, землей и небом. Образ жизни человека в ушу должен быть таким, что бы это привело личность к внутреннему осознанию «вплетенности в ткань мира». Речь идет не об отработке позиций, не о выработке какого-то особого внутреннего состояния или психического настроя, но о глобальном перевоплощении человека в космическую величину, когда он становится сущностной частью космического хора вещей и явлений.

Философские и методологические положения китайского ушу объединяют множество несхожих между собой религиозно-философских теорий взятых из конфуцианства, буддизма, даосизма и других школ [Долина, 1990]. Философская мысль этих школ базируется на общих признаках духовной культуры.

Термин «ушу» как «боевое искусство» употребляется очень давно, он означал боевые навыки, которые приобретаются не только от тренировок, но и даются Небом – ведь «шу» это именно священное искусство. Термин «кунфу» (гунфу – в нормативном китайском произношении) в смысле «высшее мастерство», «усердная работа» стал использоваться первоначально духовной школой неоконфуцианцев в XII–XIII вв. в качестве названия того внутреннего озарения, которое приходит от практики самовоспитания. И уже позже он также стал обозначать комплекс боевых искусств и связанных с ними духовных практик. Таким образом, принципиальной разницы в использовании терминов «ушу», «кунфу», а также множества других понятий для обозначения боевой традиции в Китае нет», – пишет А. А. Маслов [Тайный код китайского кунфу].

«Занимающийся ушу должен осознать, что перед ним плод творения десятков поколений мастеров, вложивших в свое детище все силы своей души, искренне учивших людей постигать самих себя. С этим уважением к древней культуре, которая создала боевые искусства, к тем, кто проповедовал их, с тщательностью, достойной прилежного ученика, и следует приступать к занятиям ушу... Мы лишь можем подойти к границе, за которой начинается собственно пространство ушу – пространство бесконечно духовное, мистичное, никоим образом не сопоставимое с нашими измерениями и понятиями... Величайшая загадка ушу заключается в том, что мало кто посвящен во внутреннюю традицию единоборства» [Маслов, Тайный код китайского кунфу].

Китайское кунфу имеет две стороны. Первая – внешняя, экзотерическая, с которой может познакомиться кто угодно, чтобы удовлетворить любопытство и даже считать себя «мастером». Но есть и очень закрытая, внутренняя, эзотерическая традиция, где действительно существовали и продолжают существовать тайны, которые передавались в небольших школах, исключительно напрямую от наставника к продолжателям традиции. В традиции ушу существует принцип глобальной «воли Неба». В особом состоянии боец не делает каких-то выученных движений, но следует ритмам Неба. «Поэтому любой комплекс ушу (таолу) считался выполненным правильно не тогда, когда человек абсолютно корректно делал все удары и передвижения, но когда он каждым своим движением откликался на невидимое «движение Неба», на переход двух взаимодополняющих и противоположных начал – инь (темного, пассивного – женского) и ян (светлого, активного – мужского)» [Маслов, Тайный код китайского кунфу].

Само Учение в целостном виде никогда не раскрывается, равно, как и не раскрываются целиком методика подготовки и, самое главное, «настройка» сознания на определенный уровень восприятия мира. Однако в массовом сознании в последнее время термин «ушу» был дискредитирован и стал обозначать современный спорт, особого вида спортивную или оздоровительную гимнастику «в китайских одеждах» без реального боевого и духовного содержания.

Кратко рассмотрим эти философские направления мысли и как они повлияли на развитие качеств личности.

Основателем конфуцианства считается мудрец Конфуций, сформулировавший основополагающие принципы своего учения в труде «Лунь юй» («Суждения и беседы»). Великолепные физические данные позволили Конфуцию виртуозно владеть мечом, рукопашным боем, стрельбой из лука, управлять колесницей. Конфуцианство занимало господствующие позиции в управлении государством, поэтому правила и нормы касались и боевых искусств, становились частью китайского ушу. Конфуцианство было принято как учение о воспитании нравственности в человеке и обществе: долга, чести, честности, скромности, приоритета

души, почитании старших, человеколюбии, интеграции индивидуума и общества. Физическому самосовершенствованию уделялось так же много внимания, как и духовно-интеллектуальному, правильному питанию, целомудренному образу жизни, двигательной активности. Реализация природной чистоты человеческого духа достигалась через боевые искусства и боевые добродетели. Конфуцианство требовало от человека непрерывного духовного и нравственного совершенствования. Принципы конфуцианства были интегрированы с наиболее существенными положениями буддизма и даосизма.

Буддизм возник в Индии в VI в до н. э. и начал проникать в Китай в I веке нашей эры. Постепенно в Китае сформировалось несколько направлений буддизма. Сердцевиной учения Будды (Сиддхартхи Гаутама) является понятие срединного пути и медитативные техники, которые приняло конфуцианство и даосизм. Чань-буддизм утверждал идеал пустотности и просветленного сознания, которое есть сознание Будды (Будда – это не имя, это состояние высшего «Я» в человеке). Слово «чань» является сокращением от «чаньна» – медитация, созерцание [Торчинов, 1993]. Медитация – это не мыслительная деятельность, но сосредоточение на собственном внутреннем мире, что позволяло становиться Буддой. Содержанием процесса медитации является реализация пустотно-просветленного сознания, которое суть сознания Будды, это выход за пределы обыденного «я». Раскрытие интуиции позволяет осознать, что ни тело, ни образы, ни стремления, ни чувства не имеют независимого существования, а потому они не реальны. То есть, наше «я», то что мы называем личностью, не имеет собственной реальности, оно производное от высших сил. Основная цель чань-буддизма – радикальная перестройка сознания личности, единение с природой и космосом, достижение ясности сознания. Истинной реальностью является сознание Будды, нет ничего, кроме Будды. Будда – это особое состояние сознания. К особым состояниям сознания В.В. Козлов относит медитативные, трансовые, гипнотические, психоделические и другие необычные состояния сознания. По его мнению, наиболее интересны те необычные состояния сознания, которые представляют собой источник новых сведений о человеческой психике. Эти состояния он называет расширенным сознанием. «Расширенное состояние сознания (РСС) – особое состояние измененного сознания, которое возникает при связанном дыхании» [Козлов, 2007, с. 116].

Истина неделима, ее нельзя познать по частям, это возможно только в результате мгновенного, внезапного озарения (состояния самадхи). В тоже время, правильно проведенная медитативная практика (чань) позволяет достигнуть состояния самадхи в боевых искусствах и в повседневной жизни. Медитация может проходить не только в статических позах (сидя, лежа), но и во время движения, физического труда, во время проведения боевого поединка (динамическая медитация). Боевое искусство превратилось в один из способов прозрения сердца Будды внутри себя. Ушу

рассматривался как способ самовоспитания в чань-буддизме, качественной перестройки психики, способ обретения духовной гармонии [Гагонин, 1997, с. 143].

Бойцы ушу одновременно поклонялись и даосским духам (даосский цигун), и Будде (буддийская медитация), и конфуцианским мудрецам (нормы поведения). Обучение ушу – это не только овладение техническими приемами, но и процесс становления сознания, покоя души, неторопливость, гармония. «Смысл всего пути ушу заключен не в обыденных тренировках и не в доведении своего мастерства до совершенства, но в постижении универсального пути всех вещей – Дао». «Лишь на первых этапах ушу может представляться искусством боя или методом оздоровления. Высший же этап – просветление сознания, достижение высшего мастерства, называемого гунфу». [Маслов, Воля за пределами воли].

Боевая добродетель предписывала сделать все возможное для предотвращения поединка, но в случае его начала применить твердость и решительность для достижения победы. Гуманность подразумевает не только терпимость, скромность, человеколюбие, но и твердость, серьезность. За скромностью мастера ушу скрывалась его духовная непобедимость.

Термин «добродетель» является другим названием «разума», который следует за побуждениями атмы (сущностью, реальностью). «Добродетели – наиболее эффективные средства для очищения внутреннего сознания человека на всех уровнях. Они побуждают человека обнаруживать, что делать и как делать» (Сатья Саи Баба). Добродетель – проявление высшей доброты, это добро, вошедшее в привычку. «Тот, кто обрел запредельное понимание и умение, в китайской традиции называется человеком, обладающим Высшей добродетелью или Благой мощью... Именно он никогда не ошибается, так как потенциально умеет делать все, ничему не учится, но все умеет, не соперничает с людьми, а люди не враждуют с ним, не навязывают себя, а люди уважают его, не ищут общения, а все стремятся поговорить с ним. Он фактически вскармливает людей своей Благой мощью, так как дошел до понимания сути вещей», – пишет А. А. Маслов [Воля за пределами воли].

Один из Шаолиньских наставников отмечает: «Тот, кто следует по пути боевых искусств, превыше всего ставит добродетель, а не силу, придает большее значение защите, а не нападению. Когда пробуждаешь в себе добродетель – то встречаешь признательность, а когда используешь силу – то наталкиваешься на противодействие. Защита – это предвестник жизни, а нападение – предвестник смерти. Когда меня атакуют, я защищаюсь. В этот момент у меня на сердце спокойно, мое ци концентрируется, дух просветляется и пробуждается отвага... Все это приводит к полному внутреннему умиротворению, благодаря чему мое ци оживает. Кто бы меня ни атаковал – ничто не беспокоит меня. А вот у атакующего гневливое ци

поднимается вверх, шесть духов (шесть качеств души) перевозбуждаются и не способны сдерживаться внутри. Из-за этого состояние его духа поверхностно, ци рассеивается, и он никак не может собрать свои силы. Мне же, который противостоит ему своим покоем, нет нужды травмировать соперника, ибо через короткое время он сам повредит себе» [Маслов, Боевая добродетель. Секреты боевых искусств Китая].

Основателем даосизма считается легендарный старец Лао-цзы. Основные принципы его учения оставлены в книге «Дао дэ цзин» [Лао-цзы, 2017]. В центре философии даосизма лежит учение универсального Пути всех вещей – Дао. Дао порождает все миры, само остается вечно невидимым и не проявляющимся. Патриархи даосизма (Лао-цзы, Чжуан-цзы, Ле-цзы) понятие «Дао» соотносят с понятием «Путь». Они ничего не говорят о просветлении, мокше, нирване, Боге. Главное для каждого – найти Путь, быть на Пути, быть не отличным от Пути. Человек не отделен от Пути, отделенность – это иллюзия [Ошо, 1994]. Как отмечает Ошо, Дао – это один из основополагающих принципов медитации, которая так же не имеет цели, а является ею в каждый настоящий момент [Ошо, 1995]. Дао находится за пределами чувств человека, проявляется в бесчисленном количестве образов и изменений. Пустота не содержит никаких форм и предметов, в тоже время из нее возникает любая форма, все семена содержатся в Дао. Высшее и истинное состояние души – в Дао. Дао (пустота) порождает ци – универсальную космическую субстанцию, первоткань космоса, имеющую энергетическую природу. Понятие (слово, выражение) «ци» является ключевым не только для ушу, но и для всей мистико-духовной культуры Китая, – отмечает А. А. Маслов [Тайный код китайского кунфу]. Существуют десятки переводов этого термина – «пар», «воздух», «энергия», «пневма» и др.

Ци в китайской традиции понимается как универсальная сила, своеобразная энергетическая первоткань космоса. Ци наполняет внешний мир (внешнее ци) и самого человека (внутреннее ци), более того – сам человек родился от «сгущения ци отца и матери». Смерть человека – это рассеивание ци. Поэтому многие системы восточных психопрактик преследовали цель концентрации ци, доведения ее циркуляции до совершенства, что продлевает физическую жизнь и предопределяет духовную связь с космосом. «Небо и человек – все пронизано Единым ци», человек и небо – едины.

Ци, в результате непрерывного движения, порождает два противоположных начала инь и ян, они – небо, землю и человека. Затем ци человека и природы возвращается обратно в небытие, в пустоту. Таким образом, человек может вернуться в начало мира, к своему началу, в Дао.

Космические противоположности обозначались как женское (пассивное, темное, инь) и мужское (активное, светлое, ян). Инь и ян не являются самостоятельными субстанциями, они есть проявление изменений, происходящих во Вселенной. В ушу считается, что силе можно

противостоять только податливостью и слабостью, движение и покой должны постоянно чередоваться. Жесткие движения следует совмещать с мягкими и гибкими уходами от ударов. Цель занимающихся ушу – войти в поток, слиться с природой, постичь Великий предел (Тайцзи) всех вещей. Таким образом, сформировалась доктрина срединного пути с характерными особенностями медитативных техник. Характерный постулат даосизма заключался в следующем: «Человек следует Земле, Земля – Небу, Небо – Дао, а Дао следует естественности». Даосский идеал – это человек целостных свойств, он реализует в своих поступках помыслы Неба.

Высшей творческой силой, способствующей самореализации человека, является волевой импульс – воля Неба в человеке. Воля регулирует циркуляцию ци, ци стимулирует проявление физической силы. Для достижения гармонии всех сил необходимо находиться в состоянии абсолютного душевного покоя, тогда это будет действие не личности, а сверхличности, сверхдействие Дао. Человек превращается в посредника между Небом и Землей, между внутренней и внешней реальностью. От Неба человек получает энергию ци-ян, от Земли энергию ци-инь. Укорениться в энергиях Неба и Земли помогают медитативные и дыхательные упражнения, выполняемые в высоких стойках (столбовое стояние).

В боевых искусствах наибольшей поражающей способностью обладает удар, исходящий из пустоты, «внутренний удар». Понятие удара в ушу означало реализацию духовно-физического единства: оно начинается при помощи физической силы и заканчивается выбросом ци. Это особое действие Дао, движение небесной воли во внешний мир через человека. «Внутренний удар» является актом внезапного озарения. Считается, что именно в этот момент происходит становление мастера, приходит иное миропонимание, наступает просветление, строится путь от сердца человека к сердцу Дао. Для достижения этого движения состояние бойца должно быть максимально раскованным и спонтанным в соответствии с даосской концепцией недеяния (увэй). Истинным считалось такое движение, которое исходило изнутри человека, а не выполнялось по команде или по волевому приказу [Маслов, 1995]. Для мастера боевых искусств важно обладать особым состоянием сознания, приобщающим его к Дао. Интересно отметить, что философия даосизма и конфуцианства построены на противоположных принципах, но они гармонично сочетаются в искусстве ушу, обогащая друг друга. Ошо пишет: «Конфуций верит в закон, в традицию, в учение, он верит в мораль, культуру, общество, образование. Лао-цзы верит в естественность, индивидуальность, свободу... Дао не верит в религию из вторых рук, в Бога из вторых рук... А конфуцианство, как и христианство, индуизм, ислам – столбовые дороги: никакого риска, вы просто идете за другими, идете вместе с толпой. В Дао приходится идти одному... Дао уважает свободу, но не конформизм» [Ошо, 1994].

В постижении Дао заключается и смысл практики ушу, а ежедневные тренировки и доведение мастерства в боевом искусстве до совершенства –

всего лишь необходимые ступени на пути к Дао. Для достижения связи с космосом, продления жизни, необходимо научиться концентрировать сознание на ци-энергии внутри себя. Не случайно конфуцианцы весь процесс воспитания благородного мужа сводили к одной ёмкой фразе: «Самопреодоление всего в себе». Каноны ушу утверждают: настоящий мастер должен быть не столько блестящим бойцом, сколько всесторонне развитой личностью, что требует само понятие всеохватности мастерства – гунфу (вершина, слияние с Дао).

В уставе ушу учитель воспринимался как человек, способный передать ученикам силы Небесного Дэ и Дао. В противном случае это лишало человека всех претензий на право руководить школой и передавать знания ученикам. Возможность передачи знаний «от сердца к сердцу» гарантировало истинность знаний, которые передать письменно невозможно. Выпускник школы ушу находился в неоплатном пожизненном долгу перед наставником и старшим, что предопределялось конфуцианским канонами. Всех объединяла причастность к общему знанию и тщательное сбережение секретов школы. Этому способствовал строгий ритуал поведения и форма жизни в школе. Любой тренинг последователя ушу был предназначен для очищения ци, приведения тела и духа в соответствие с характером стоящих общественных задач. Конечная цель обучения заключалась в формировании личности, обладающей универсальной физической подготовкой и устойчивыми нравственными, психологическими и духовными качествами.

Может показаться, что все занятия в ушу подчинены лишь тому, как эффективно и быстро одолеть соперника. Трудно понять, что эти боевые формы есть внешние средства в мир тонких духовных структур человека и универсальный путь воспитания, не ограничивающийся лишь искусством самозащиты. Но может наступить другая крайность, когда самая суть забывается, и все начинается с тщательной отработки боевых элементов, простейших навыков укрепления физического и психического здоровья. «Таким образом, из ушу может пропасть вообще боевой аспект, как, например, это случилось в современном тайцзицюань или спортивном ушу» (А. А. Маслов).

История Российского ушу начинается с 1985 года, когда Г. Мазруков предложил культивировать в СССР китайскую гимнастику ушу. В 1990 году сборная команда СССР под руководством Г. Мазрукова впервые приняла участие в Международном турнире (42 страны) по ушу в Куала-Лампуре (Малайзия). В 2003 году, президент Федерации ушу России Г. Мазруков назначен Государственным тренером РФ по восточным единоборствам и советником Председателя Госкомспорта России В. А. Фетисова.

Психофизическая культура боевых искусств Востока помогает в формировании личности благодаря принципам, которые прошли через века и оказались востребованными большинством национальных школ боевых искусств.

Отметим главные принципы (черты) в формировании характера личности [Гагонин, 1997, с. 198]:

1. Доброжелательное отношение к людям (относиться к другому так, как ты хотел, чтобы относились к тебе). Почтительно относиться к родителям и старшим. Быть преданным своему учителю, школе, Родине.

2. Быть безупречным в собственных глазах, находясь под неусыпным и требовательным самонаблюдением.

3. Приобретать средства к существованию только честным путем.

4. Говорить только правду, не заниматься сплетнями, не говорить за глаза, не сквернословить.

5. Относиться к занятиям боевыми единоборствами не как к цели, а как к средству и методу психофизического совершенствования. Применять полученные умения и навыки только на тренировках и соревнованиях согласно существующим правилам или в реальной жизни в качестве защиты, соблюдая принцип адекватности.

6. Спокойно относиться к материальным благам, отдавая приоритет интеллектуальным и духовным ценностям.

7. Преодолевать трудности, расценивая их как личный вызов себе, не жалуясь и не уклоняясь.

8. Понимание того, что личность, тело и сознание едины, их развитие представляет собой непрерывный процесс, подчиненный не только закону причинно-следственных связей (материи), но и свободной воле человека.

Соблюдение данных принципов, как и многих других, направленных на процесс самосовершенствования личности, оказывает неоценимую услугу на протяжении всего жизненного пути человека.

Библиографический список

1. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга / Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 352 с.

2. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки ушу. – М.: 1990. – 240 с.

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. Лао-цзы. Дао дэ цзин. Книга о Пути и Благодати. Профит-Стайн, 2017. – 320 с.

5. Маслов А.А. Боевая добродетель. Секреты боевых искусств Китая. [Электронный ресурс]. iknigi.net/avtor...maslov...boevaya-dobrodetel...boevyh... (Дата обращения: 4.08.2022).

6. Маслов А.А. Воля за пределами воли. [Электронный ресурс]. libfox.ru/36129-aleksey-maslov-volya-za-predelami... (Дата обращения: 3.08.2022).

7. Маслов А.А. Небесный путь боевых искусств. Духовное искусство Китайского ушу. – СПб.: ТЕКС, 1995. – 490 с.
8. Маслов А.А. Тайный код китайского кунфу. [Электронный ресурс] [litmir.me>br/?b=134499&p=1](http://litmir.me/br/?b=134499&p=1) (Дата обращения: 4. 08. 2022)
9. Ошо. Дао: путь без пути. Т.1. – М.: Либрис, 1994. – 431 с.
10. Ошо. Медитация: первая и последняя свобода. – СПб.: Чернышев, 1995. – 397 с.
11. Торчинов Е.А. Лекции о буддизме. Хинаяна и Махаяна // Черная жемчужина, вып. 2. 1993

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» [Пискарев, 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, «благосклонности судьбы и покровительства богов», что отразилось в этимологии данного слова: праславянское «същєстьѣ» восходит к древнеиндийскому «su» (хороший) и «щєсть» (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. Пискарев, 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; Пискарев, 2019; Пискарев, 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» [Пискарев, 2019, с.267-268].

Для «homo beatus» [Пискарев, 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», означающим 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, Глёткер, 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 пределах пары «Близкий взрослый-Ребенок»), начиная с рождения младенца, успешно реализуется с 2012 года на базе Академии возможностей «LADbЯ»

(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));



Рисунок 1. Рамка «Модель человека»

- «Самоактуализация» (элементы рамки – «познание», «понимание», «презентация», «реализация», (см. рис.2)) и др.



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 «ЛАД» (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 лично 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 тьюторанту 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., Глёлкер 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 паблшер, 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. 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.

9. Козлов, В. В. Психология творчества : свет, сумерки и темная ночь души / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – (Международная академия). – ISBN 978-5-902396-06-2. – EDN QXVZQX.

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.

Лазарева Н.П.

**«МЕДИАЦИЯ КАК АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ СПОСОБ
РАЗРЕШЕНИЯ СПОРОВ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

Аннотация: в статье рассматривается история развития медиации в современном обществе как альтернатива судебным разбирательствам. Уделено внимание причинам возникновения конфликтов и методам их устранения. Рассмотрены задачи, которые стоят перед медиатором для

организации эффективной коммуникации во время переговоров, необходимость знаний психологии.

Ключевые слова: медиация, коммуникация, современное общество, альтернативный способ разрешения споров.

Abstract: The article discusses the history of the development of mediation in modern society as an alternative to litigation. Attention is paid to the causes of conflicts and methods for their elimination. The tasks that the mediator faces in order to organize effective communication during negotiations, the need for knowledge of psychology are considered.

Key words: mediation, communication, modern society, alternative dispute resolution.

*Людам трудно самим умириться между собой, но, как только
станет между ними третий, он их вдруг примирит...*

Н.В. Гоголь

В настоящее время вопросы урегулирования конфликтов непосредственно сторонами и механизмы саморегулирования приобретают особое значение и вызывают живой интерес несмотря на то, что по-прежнему преобладает судебный способ защиты прав. Поведенческая активизация и инициативность участников гражданского оборота позволила государству делегировать часть своих полномочий в отдельных сферах инновационным институтам гражданского общества. Судя как по зарубежному опыту, так и по вектору российского развития одной из таких сфер является урегулирование правовых споров посредством процедуры медиации.

Медиация – это способ урегулирования различных споров и разногласий, при котором стороны сами находят решение своей проблемы, обращаясь при этом за помощью к нейтральному лицу – медиатору. Медиатор содействует разрешению конфликта, помогая сторонам в конструктивном диалоге понять суть ситуации, прояснить интересы и выявить потребности (свои и оппонента). Работа медиатора делает возможным достижение взаимодовлетворяющих, жизнеспособных, исполнимых договоренностей.

Медиация основана на принципах добровольности, равенства, открытости и конфиденциальности. В медиации не ставят во главу угла юридический анализ, не определяют степень вины и меру наказания.

Медиация – это путь поиска решений, основанный на диалоге и взаимном уважении. Медиация – это возможность наилучшего разрешения проблемы.

Непосредственно институт медиации в его современном понимании впервые возник в США в 50-е гг. прошлого века. Его зарождению способствовали определенные объективные причины экономического и социального характера. Во-первых, судебное разбирательство в США является дорогостоящим. Во-вторых, система права данной страны направлена на то, чтобы спор добровольно разрешался, не доводя его до

суда. В-третьих, немалую роль играет длительность рассмотрения дела в суде, что по совокупности указанных обстоятельств привело к очевидным преимуществам медиации и ее распространению. В 1976 г. Франк Зандер выдвинул концепцию «суд с множеством дверей», которая положила начало развитию альтернативных процедур при разрешении споров в судах как в США, так и во всем мире. В настоящее время в США для обозначения несудебных форм разрешения споров принят общий термин «альтернативные средства урегулирования споров» («alternative Dispute Resolution» — сокращенно ADR). Американские юристы в настоящее время насчитывают около 20 различных процедур урегулирования споров [Цит. Фалькович М. С. 1997, с. 8–10].

После распространения медиации в США, она начинает развиваться и в европейских странах. Так, в октябре 1999 г. Совет Европы провел заседание в г. Тампере. Основная идея мероприятия сводилась к тому, чтобы призывать государства члены ЕС на создание внесудебных, альтернативных процедур, которые, по сути, способны облегчить доступ к справедливости. И уже в мае 2000 г. Совет Европы согласился с выводами относительно альтернативных методов разрешения споров.

Затем в 2002 г. был принят Типовой закон Комиссии ООН по праву международной торговли (ЮНСИТРАЛ) о международной коммерческой согласительной процедуре. В ориентире на модель данного закона некоторые страны, такие как: Венгрия, Канада, Австрия, Словения, США и другие, также приняли законы о посредничестве. В 2004 г. европейские организации, применяющие альтернативные способы разрешения споров, разработали Европейский кодекс поведения для медиаторов, который был принят 2 июня на конференции в Брюсселе. Данный кодекс содержит до сих пор актуальные требования к медиаторам, а также принципы осуществления данной процедуры. Затем в 2008 г. Европарламент и Совет Евросоюза приняли Директиву 2008/52/ЕС «О некоторых аспектах медиации в гражданских и торговых делах».

Интересно заметить, что в отличие от нашего государства в зарубежных странах медиация распространилась довольно быстро, и это было обусловлено естественной потребностью общества в ней.

Впервые об институте медиации в современной России на государственном уровне было заявлено на первой международной конференции, посвященной теме: «Медиация. Новый шаг на пути построения правового государства и гражданского общества» в 2005 г., которая была проведена Аппаратом полномочного представителя Президента в ЦФО совместно с Межрегиональным центром управленческого и политического консультирования. Начинают активно проводиться научно-практические конференции, на которых обсуждаются перспективы развития медиации. Также в 2005 г. был создан научно-методический центр медиации и права под руководством профессора Ц. А. Шамликашвили. В настоящее время, надо заметить, данный центр ведет

плодотворную и разнообразную работу, направленную на развитие института медиации в отечественном государстве.

В 2006 г. в Государственную Думу был внесен проект Закона «О примирительной процедуре с участием посредника (медиации)».

24 июля 2008 г. Совет судей Санкт-Петербурга, поддержав инициативу некоторых мировых судей и Управления Судебного департамента в городе Санкт-Петербурге, принял соответствующее постановление, которым рекомендовал Управлению Судебного департамента организовать проведение эксперимента по внедрению медиации в 9 судебных участках мировых судей.

Тем самым, был запущен некий пилотный проект по реализации медиации. Проектом была поставлена задача — проверить возможности медиации как альтернативного способа разрешения гражданских и уголовных дел, применяемого, в т. ч. по делам частного обвинения, а также попытаться помочь конфликтующим сторонам достичь взаимопонимания по условиям примирения и возмещения нанесенного вреда.

В 2010 г. успешно завершён юридический эксперимент по внедрению медиации в судах Уральского федерального округа.

С 1 января 2011 г. вступил в силу Федеральный закон № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)» (далее — Закон о медиации), которым заложена основа развития медиации в России. При этом медиация является достаточно новым институтом для отечественной правовой системы, хотя и имеет некоторые аналоги в своей истории.

Принятие Закона о медиации – это веха не только в совершенствовании российской правовой системы, но и в развитии российского общества в целом. С одной стороны, принятие закона – это одно из реальных свидетельств перехода от репрессивности к гуманизации российского правосудия. С другой стороны, Закон о медиации – это сигнал гражданам о доверии к ним со стороны государства и проявлению ими более активной гражданской позиции.

В течение 2019 года в России проводилась масштабная реформа примирительных процедур. Юридическое сообщество обосновывало острую необходимость в конкретизации норм закона с целью его полноценной работы на практике. Кроме того, большие надежды на указанную реформу медиации возлагал судейский корпус, преимущественно связывая ее с реальной разгрузкой судей.

По результатам реформы, в ранее действовавшие нормы гражданского права, целой серией федеральных законов был внесен ряд изменений, направленных на приравнение медиативного соглашения к исполнительному листу. По сути, государство позволило гражданскому обществу решать споры самостоятельно и в случае невыполнения соглашений использовать государственные институты для

принудительного исполнения невыполненных обязательств, указанных в медиативном соглашении.

Постоянные изменения в современном обществе, а также экономические, культурные, демографические, ресурсные кризисы затронули все сферы человеческой жизни, что обусловило рост и распространение напряженности и конфликтности. Неблагоприятная социальная среда, отрицательно влияя на психическое состояние человека, способствует снижению его работоспособности, стимулов к жизни, смещению ценностных ориентаций, мотивов, возникновению отрицательных эмоциональных переживаний, вызывает рост агрессивности, напряженности, что приводит к появлению конфликтов в социальной среде. Социально-деструктивные воздействия конфликта проявляются на различных уровнях социальной системы и выражаются в конкретных последствиях. Конфликт может привести стороны противоборства (общество, социальную группу, индивида) в состояние дестабилизации и дезорганизации. Конфликт может повлечь за собой замедление темпов социального, экономического, политического и духовного развития общества. Более того, он может вызвать стагнацию и кризис общественного развития. Возникшие конфликтные процессы трудно остановить. Это объясняется тем, что конфликт имеет кумулятивную природу, т.е. каждое агрессивное действие приводит к ответному действию или возмездию, причем более сильному, чем первоначальное. Однако конфликты являются неотъемлемой частью гражданского общества. Юриспруденция тесно связана с психологией. Необходимость решения конкретных задач привела к тому, что параллельно с обществоведением развиваются такие отрасли психологии как интегративная, бихевиоризм, социальная, этническая. Решение конфликта посредством медиации с помощью третьего лица, возможно лишь специалисту обладающего огромным спектром знаний в области психологии.

Цель медиации – обсудить, проработать сложную ситуацию. В этом обсуждении должно быть место различным точкам зрения, часто несовместимым взглядам на события или варианты выхода из трудного положения. Результатом удачной медиации становится достигнутое на основе обсуждения конкретное соглашение. Принцип самоопределения сторон остается решающим в ходе всей медиации. Решения становятся таковыми только в том случае, если каждый отдельно взятый участник признает их.

В конфликтных ситуациях нарушается способность к диалогу и конструктивному взаимодействию. Достигая положительного сдвига на пути к восстановлению этой способности, медиаторы добиваются того, чтобы каждый участник был услышан, чтобы к нему относились с уважением, чтобы его чаяния были приняты всерьез.

Только так становится возможным преодоление конфликтных эмоций, размытие отрицательных чувств. Вслух проходит обсуждение не только

сути дела, но и ценностей, и интересов. В идеале после окончания медиации эмоциональный диссонанс между конфликтующими сторонами должен исчезнуть, и разрешенный конфликт не должен мешать общению друг с другом. Это не означает обязательную гармонизацию или всепрощение, но понимание, ясность и умение управлять возможными оставшимися противоречиями – обязательный результат медиации. Честная, открытая проработка интересов и ценностей участников повышает вероятность выполнения достигнутого соглашения. Часто соглашения пересматриваются, изменяются, если участники в процессе медиации понимают, что их интересы учитываются так же серьезно, как и интересы «противника» [Хертель А., 2007, с.272]

Каждый из участников конфликта считает, что его описание ситуации правильное и точно отражает то, что происходит (происходило) в реальности. Во время конфликтных ситуаций каждая из сторон пытается воздействовать на медиатора с целью «вербовки» его на свою сторону, так как каждая из сторон конфликта считает, что ее видение ситуации наиболее точно соответствует реальности.

Фильтры восприятия и мышления делят информацию на значимую и второстепенную. У всех людей они разные и по-разному искажают реальность. Для эффективного общения важно знать фильтры, схожие для многих людей, и уметь их определять и учитывать в общении. Однозначно правых и виноватых в конфликте нет.

Иллюзия – это искаженное восприятие окружающего мира. Наше восприятие искажено, ведь каждый человек уникален: он видит, чувствует и мыслит окружающий мир по-своему [Логвиненко А. Д., 1984, с. 480]. Наши восприятия становятся иллюзиями, когда кто-то другой считает, что они неправильно отражают действительность. Однако в своем поведении мы руководствуемся тем, что наше восприятие верно. Восприятие позволяет нам делать определенные выводы, которые помогают принимать решения и совершать поступки. И такое различное восприятие нередко бывает причиной конфликтов. Таким образом, устранение конфликтов сводится к ответу на вопрос: чья правда истинна. Типичный конфликт между двумя или несколькими людьми заключается в несовпадении восприятия некой правды, которая у каждого своя, поэтому конфликты, как правило, длятся до тех пор, пока как минимум не станет ясно, кто прав.

Причины проблем в общении можно разделить на три группы:

- склонность интерпретировать и судить то, что мы наблюдаем;
- склонность упрекать и возлагать на других ответственность за свои переживания;
- сопротивление пониманию другими наших нужд, чаяний и того, что для нас важно.

Перед медиатором возникает большое количество вопросов, для решения которых требуется не только специальные познания, жизненный опыт и широкий кругозор, но и знание психологии. Необходимо знать

закономерности психической жизни, чтобы правильно разбираться в сложных отношениях людей, их поступках и переживаниях, которые находят свое отражение в конфликтах.

Главные навыки, которые помогают медиаторам эффективно общаться с клиентами:

- умение услышать и увидеть то, что важно для партнера по общению, узнать его нужды и стремления, даже если он не умеет общаться таким же образом; умение оставаться «включенным» в процесс общения несмотря на то, что собеседник говорит резко и ругается;

- умение лучше понимать, какие нужды, стремления и желания скрываются за огорчениями, замешательством, противодействием и осуждением;

- способность замечать тонкие и порой поразительные различия между психосоматическими ощущениями, вроде «Мне грустно», и чувственно-интерпретированными ощущениями, вроде «Я чувствую, что меня предали»;

- способность видеть тонкую разницу между просьбой и требованием и то, как требования разделяют нас и как просьбы соединяют;

- способность осознавать тот факт, что если нечто важно для другого человека, из этого не следует, что мы обязаны это сделать; что понимание людей совсем не означает наше с ними согласие; что наше понимание их не означает то, что они правы, а мы нет. Эти неверные убеждения – ключевые причины непонимания в возникающих конфликтах [Конецкая В. П., 1997, с.304].

Задача медиатора - это организация эффективной коммуникации во время переговоров. Эффективная коммуникация предполагает последовательность четырех шагов:

- озвучить то, что происходит (в конфликте это обычно то, что произошло, что привело в расстроенные чувства);

- озвучить свои чувства;

- озвучить скрытые желания, нужды, ценности и важные вещи: обычно то, что мы желали, чтобы случилось, или боялись, что не произойдет;

- при необходимости попросить о помощи.

Часто люди «грешат» оценочными суждениями, такими как осуждение, интерпретация, навешивание ярлыков, проекции.

Мы часто домысливаем информацию, которая не имеет никакого отношения к событиям, обычно возвращаясь к похожим ситуациям в своем прошлом. И, вспоминая прошлый опыт, мы легко можем представить, что некто говорит нам такие слова или имеет в виду то, что на самом деле он не думает. Механизм, который вызывает беспокойство, – это наше неконтролируемое воображение. Оно говорит нам, что могут произойти нежелательные события. Эти мысленные образы и проекции – одни из главных причин возникающих конфликтов. Есть бесконечное число способов использовать свой разум, чтобы домысливать и дорисовывать

происходящее и таким путем ввергать себя в полное душевное расстройство [Андреев В. И., 1992, с.142].

Итак, важнейший навык эффективной коммуникации заключается в том, чтобы выработать в себе способность сознательно различать ситуации: когда мы наблюдаем нечто; когда начинаем домысливать наблюдаемую картину, добавляя наши представления, заботы, проекции и интерпретации; когда начинаем анализировать и навешивать ярлыки.

Необходимое условие любого общения – наличие доверия: если доверия нет, то нет и общения. Доверие бывает двух типов: сознательное и бессознательное.

Сознательное доверие связано с тем, насколько хорошо вы человека знаете. Бессознательное доверие не зависит от того, как давно вы знаете человека. Оно связано с тем, насколько он похож на вас, насколько его внутренний мир совпадает с вашим, насколько человек СВОЙ. И в общении это главное. Сознательное доверие в первую очередь связано с содержанием общения, а подсознательное доверие – с невербальным общением. И это именно та часть коммуникации, которую мы не осознаем, но она главная в любом общении [Бэндлер Р, 1999, с.208].

Для организации успешных переговоров медиатору необходимо использовать множество техник: активное слушание, рефрейминг, регуляция напряжения, подчеркивание значимости клиента, его мнения, вклада в общее дело, техника вербализации чувств и т.д.

Задача специалиста – показать участникам конфликта, что им выгодно преодолеть нежелание иметь хоть что-то общее с их оппонентом. Важно помочь сторонам осознать конкретные последствия игнорирования интересов и преимущества учета общих интересов, показать, как строить стратегию поведения в конфликте в зависимости от тесноты взаимодействия между сторонами.

В результате облегчается решение очень серьезной проблемы – преодоление эмоциональной изоляции сторон друг от друга, пробуждение желания и способности увидеть в своем противнике живого, переживающего человека. Переход на более человеческие отношения помогает уменьшить влияние коммуникативных искажений в конфликте.

Последствия неправильных или неэффективных действий в конфликтах велики, зачастую разрушительны. Своевременную помощь в этих случаях получить трудно, потому что специалистов подобного рода мало и не каждого можно допустить в свой конфликт в целях безопасности. Только немногие организации могут позволить себе иметь своего специалиста-конфликтолога или медиатора, другие приглашают специалиста извне. Медиатор – это в первую очередь практик. Он обладает рядом уникальных профессиональных умений: налаживать разрушенные коммуникации, поддерживать их в самых сложных ситуациях, направлять конфликт в конструктивное русло, организовывать и проводить специальные переговоры, оставаясь нейтральным относительно сторон-

участников, добиваться разрешения конфликтов, работать в групповых конфликтах и многое другое.

Для принятия медиации как особого способа разрешения конфликтов необходимо наличие нового типа мышления, ознакомление с основами переговоров. Нужна информация, осведомленность. Здесь в работу должны включиться СМИ, вузы, школы, общественные организации. Сегодня в российских вузах постепенно вводятся спецкурсы «Альтернативное разрешение споров», «Конфликтология», «Несудебное разрешение гражданско-правовых споров» и другие.

Медиация – иной, более свободный и демократический подход к проблеме взаимоотношений между людьми, и в этом его главная ценность. Сегодня мы должны по-новому взглянуть на место и роль культуры духовно-психологических взаимоотношений, затрагивающих принятие любых решений.

Осваивая основы медиации, медиатору необходимо научиться выявлять психологическую природу факторов, которые привели к конфликту, чтобы найти способы для их нейтрализации. Профессиональный медиатор должен знать и уметь использовать различные техники и психологические приемы, понимать особенности восприятия человека человеком, уметь определять тип собеседника, знать репрезентативные системы личности, владеть методами по их выявлению. Успешная медиация построена на понимании своего оппонента, на владении психологическим инструментарием и навыками эффективной коммуникации. Говоря об особенностях работы медиатора при организации медиативного процесса, стоит помнить об основных принципах и правилах медиации – это добровольность, конфиденциальность, искренность намерений сторон в разрешении спора, нейтральность и беспристрастность посредника, правомочность.

Ориентация на разрешение любых конфликтов мирным путем, умение найти правильный путь убеждения – это то, что свойственно людям, научившимся примирению вместо вражды [Е. И. Носырева, Д. Г. Фильченко, 2012, с.320].

Библиографический список:

1. Андреев, В. И. Конфликтология: Искусство спора, ведения переговоров, разрешения конфликтов / В. И. Андреев. – Казань: СКАМ, 1992. – 142 с.
2. Бэндлер, Р. Шаблоны гипнотических техник Милтона Эриксона с точки зрения НЛП / Р. Бэндлер, Д. Гриндер. – Симферополь : Реноме, 1999. – 208 с. – ISBN 966-7198-31-6.
3. Директива № 2008/52/ЕС Европейского парламента и Совета Европейского Союза «О некоторых аспектах посредничества (медиации) в гражданских и коммерческих делах» // Режим доступа: <http://base.consultant.ru> (дата обращения: 12.09.2022).

4. Европейский кодекс поведения для медиаторов // Режим доступа: <http://base.garant.ru> (дата обращения: 12.09.2022).
5. История развития института медиации. Режим доступа: <http://buriyatia.arbitr.ru/node/2329> (дата обращения 12.09.2022).
6. Конечкая, В. П. Социология коммуникации: учебник / В. П. Конечкая. – М.: Междунар. ун-т бизнеса и управления, 1997. – 304 с. – ISBN 5-89313-010-3.
7. Логвиненко, А. Д. Сенсорные основы зрительного восприятия пространства и движения: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.02 / Логвиненко Александр Дмитриевич. – М. : МГУ, 1984. – 480 с.
8. Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации): федеральный закон от 27 июля 2010 г. (в ред. от 02 июля и 23 июля 2013 г.) № 193-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. 2010. № 31. Ст. 4162.
9. Развитие медиации в России: теория, практика, образование: сб. ст. / под ред. Е. И. Носырева, Д. Г. Фильченко. – М.: Инфотропик Медиа, 2012. – 320 с. – ISBN 978-5-9998-0087-9.
10. Фалькович М. С. Альтернативные средства урегулирования споров в США // Хозяйство и право. 1998. № 1. С. 8–10; Кузьмина М. Альтернативные формы разрешения правовых конфликтов. Международная практика и зарубежный опыт // Режим доступа: <http://base.consultant.ru> (дата обращения: 12.09.2022).
11. Хертель, А. Профессиональное разрешение конфликтов: Медиативная компетенция в Вашей жизни / А. Хертель. – СПб.: Вернера Регена, 2007. – 272 с. – ISBN 978-5-903070-11-4.

Литовченко И.В.

КОМПЛЕКСНЫЙ И ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОДЫ В АРТ-ТЕРАПИИ

Арт-терапия является междисциплинарным направлением, возникшим на стыке искусства и науки, как метод, связанный с раскрытием творческого потенциала человека, в процессе которого происходит высвобождение творческих энергетических личностных ресурсов. Благодаря своим универсальным методам данное направление с легкостью может быть адаптировано к решению жизненных личностных проблем, используя ее в терапии как психологическую помощь с возможностью повлиять на развитие здоровой и творческой личности через коррективную сознательных и бессознательных структур психики по средствам разных форм и видов искусства [4].

С помощью арт-терапевтических методов можно выйти на гармонизацию личностного психологического состояния через концентрацию внимания на ощущениях и чувствах, через создания условий, которые способствуют проработке мыслей и чувств, что позволяет находить социально приемлемый выход позитивных и негативных эмоций. Эту способность можно считать важным условием для успешного самовыражения и самореализации личности [5].

Современное психотерапевтическое и психокоррекционное направление арт-терапии делает возможным применять метафоричные образы и символы для разрешения личностных психологических задач, способствуют формированию креативности и творческого ресурса личности.

Специфической особенностью арт-терапии можно считать нетрадиционную для психотерапии триаду: терапевт – клиент – произведение искусства, что позволяет в процессе консультирования проживать болезненные моменты менее остро.

Психокоррекционные возможности терапии реализуется через процесс творчества, который дает возможность проявлять чувства, мысли, потребности и желания безопасным способом снятия психологического напряжения и окунуться в пространство бессознательного через символы и образы. Творчество позволяет организовать окружающее пространство (формы и цвета, звуки, слова, движения) и освоить новые формы опыта.[8]

В творческом процессе важное значение имеют цветовосприятие и цветопроявление, как часть духовного и эмоционального облика человека. Цвет, воздействуя на зрительное ощущение, может воздействовать и менять внутренние состояние личности, мировосприятие и настроение.

Одним из основных арт-терапевтических процессов изотерапии является самостоятельная изобразительная работа и погружение человека в осознанный процесс своей художественной, творческой, спонтанной работы. Это позволяет человеку ощутить самого себя, выразить свои мысли и чувства, желания и почувствовать состояние свободы. Помимо этого, сам творческий, художественный процесс способствует развитию чувственно-двигательной координации, активизации абстрактно-логического и конкретно-образного мышления. Взаимодействие с художественными материалами пробуждают эмоциональный подъем и экспрессивность, проявление сенсорных, эмоционально-положительных переживаний и свободы экспериментирования [9]

Благодаря созданию творческой мастерской в процессе консультирования начинают проявляться личностные особенности и поведенческие модели человека, его особенности и характеристики межличностных коммуникаций, отношения к себе, окружающим и своему месту в жизни, выстраивание взаимоотношений в социуме. [8]

Методы арт-терапии эффективно влияют на восстановление целостности и гармонизации личности, давая возможность человеку в кризисном, дезстабилизирующем состоянии получить доступ к личностным ресурсам посредством формирования личностной интеграции через творческий процесс

Создание творческого пространства предполагает использование творческого подхода в реализации решения жизненных личностных проблем и формировании гармонизации и интеграции личностного психологического состояния через интеграцию различных направлений и комплексного подхода знаний о человеке в смысловом поле психологии. Это дает возможность глубинного погружения во внутренние психические механизмы, расширения состояний сознания, воздействия этих состояний на психику, личность, динамику изменений.

Идея интегративного подхода состоит в том, что психика человека представляет собой многоуровневую систему, включающая в себя личностно структурированные формы опыта индивидуальной биографии, рождения, и кроме того, безграничные поля сознания, пространство, время и линейную причинность. Осознание выступает интегрирующей открытой системой, которая позволяет объединять различные области психического в целостные смысловые пространства. Личность является крайне сложной, открытой, многоуровневой, самоорганизующейся системой, которая обладает способностью сохранять состояние динамического равновесия и создавать новые структуры и новые формы организации. Она ориентирована на временную целостность, включающую прошлое, настоящее и будущее.

Практические методы психологической работы с использованием интегративного подхода вбирают в себя разнообразие психологических техник, направленных на раскрытие личностного ресурсного потенциала. [8]

Объект интегративной психологии представляет собой процесс самораскрытия, самодвижения, саморазвития. Интегративный подход позволяет увидеть сознание в целостности, как активное, открытое, саморазвивающееся неструктурированное пространство, которое способно наполнять реальность смыслом, отношением и переживанием. Подход дает возможность соединить телесные ощущения, эмоции, чувства, мышление и духовные переживания в целостность (Козлов, 2007).

Многоуровневость психики предполагает и многоуровневость проблемных состояний и кризисных явлений. Любое кризисное состояние, осознаваемое клиентом и являющееся для него проблемой, можно рассмотреть как незначительную часть мощной энергетической структуры, проходящей через все уровни психического, что дает возможность понимать глубинные связи, определять способы существования психической реальности и создавать адекватную систему трансформационного воздействия (Козлов, 2001).

Принцип целостности в рамках интегративной методологии обладает высокой экологичностью, поскольку следует логике внутреннего процесса трансформации личности. Трансформация личности происходит в процессе погружения в творческую деятельность, позволяющую выходить за рамки реальности, которая преобразуется в сознании и приводит к стремлению человека идти к росту и развитию. Через творческий акт происходит Я-обращение, то есть обращение к себе процесса нахождения Я, которое ведет личность к свободе и трансцендентальности, к ее самостоятельному выбору и вариантам поведения, деятельности, эмоционального и интеллектуального реагирования в различных жизненных ситуациях. [5]

Погружение в творческий процесс создает формирование эвристического состояния сознания, характеризующегося предельной мобилизацией резервных когнитивных, витальных, организмических возможностей человеческой психики. В таком состоянии у человека открывается доступ к бессознательным слоям и ко всем уровням психики как сложного интегративного образования - персоны, интерперсонального и трансперсонального. Оно имеет качественно общие переживания с состояниями, возникающими при глубоком гипнозе, трансе, медитациях [5]

Арт-терапевтические методики с использованием дополнительных подходов, направленных на выявление ресурсного потенциала личности, создает благоприятную почву для раскрытия личностного озарения как мгновенного схватывания сути, разрешения проблемной ситуации, личной истории. Воспоминание, характеризующееся эмоциональностью, ясностью, неожиданностью, глубиной и насыщенностью может перевернуть сложившиеся представления о самом себе. Озарение в процессе психологической и психотерапевтической работы может стать тем моментом, когда устаревшие значения «Я»-образов, эмоций, отношений и смыслов кардинально меняется. Озарение включает в себя как трансформирующую функцию, так и функцию совершенно нового синтеза и интеграции личности.

Практическая психотерапевтическая работа направлена на проявление триады - озарения-понимания-переживания, когда у человека формируется новое видение и понимание своей жизни, своего поведения и создание собственных способов чувствования своей перспективы для личностных инсайтов. Именно эмоциональный компонент инсайта, переосмысление, формирование новых мотивов для деятельности, новых отношений с другими, к себе, нового поведения способствует эффективной трансформации личности переосмыслением, возникновением новых мотивов для деятельности, новых отношений с другими, к себе, нового поведения для получения устойчивого результата. [5]

В дополнении к арт-терапевтическим методам работы наиболее физиологичным, целенаправленным и осознанным способом достижения измененных состояний сознания, является организованный процесс осознанного (контролируемого) связанного дыхания

Связное дыхание можно определить как «уникальную техника интеграции личности, дающую человеку доступ к ресурсам его сознания и освобождающую его психику от груза накопленных стрессов». Оно позволяет повысить терапевтический процесс, активизируя творческую активность бессознательного. [6]

Внутренний конфликт переживается как динамичный и гибкий процесс, доступный для интеграции, который позволяет примирить непримиримое, принять то, что в обычном состоянии сознания было бы неприемлемым.

Связное дыхание можно рассматривать как естественную интегративную реакцию организма на стресс, на интенсивные, иногда шоковые эмоциональные и организмические переживания через переживания измененных состояний сознания, сопутствующее творческому умственному труду, который сопровождается нервно-эмоциональным напряжением.

Возникая во время релаксации и являясь неотъемлемой частью исходного психофизиологического состояния, эти переживания являются «точкой входа» в бессознательное и поднимающегося из подсознания, с которым происходит работа в текущем конкретном процессе. Это объясняет значительную роль расслабления с помощью музыкального сопровождения и других способов, задающих направление развития процесса переживаний. Глубокая релаксация при отсутствии внешних раздражителей и триггеров позволяют процессу идти по своим внутренним законам.

Такое дыхание оказывает, преимущественно, позитивное воздействие на такие интегративные показатели как: активность, самочувствие, настроение, а также бодрость и работоспособность. Оказывает влияние на различные качества личности как тревожность, самооценку, уверенность в себе, внутренняя конфликтность, самообвинение, потребность в достижениях, внутренняя честность, представления о себе. Свободное связное дыхание приводит к изменениям в образе «Я». Способствует раскрытию творческих ресурсов состояний личности, что помогает полнее реализовать творческий потенциал, научиться лучше владеть телом и энергетическим потенциалом. Элементов связного дыхания позволяют снять ограничения сознания и активизировать творческий потенциал, распаковать смысловые пространства [5]

Процессе дыхания раскрывает способность к активной социальной жизни, к желанию сотрудничать, ведет к уменьшению агрессивных тенденций, нервно-психического напряжения, к росту умения эффективно делать выбор, когда это требуется. Поддерживает стрессоустойчивость личности, помогает в конфликтных ситуациях сохранять ясность мышления, быстро восстанавливать эмоциональное равновесие. Практика с использованием связного дыхания является адекватным для эффективной работы с кризисными состояниями личности, так как использование связного дыхания направлено на психику человека в целом, на систему

когнитивных процессов, тело, личностные глубинные ресурсы человека и на его способность к самоинтеграции и трансформации. [6]

Практика связанного дыхания определяется стратегией поддержки и понимания, обладает гибкостью, которая позволяет, оставаясь в рамках модели, вводить новые элементы, использовать ее для индивидуальной и групповой психологической работы, обладает универсальностью применения. Дополнительным эффектом при связанном дыхании является использование музыки, так как она влияет на функциональные системы организма, на дыхание, кровообращение, устраняет усталость и поддерживает физическую бодрость. (В.М.Бехтерев)

Как показывают исследования (Козлов В.В., Бубеев Ю.А.), музыка может оказывать влияние на интеллектуальную деятельность и поддерживает вдохновение. Прослушивание определенной музыки воздействует на психоэмоциональные состояния, связанные с музыкальным удовольствием (прилив энергии, ощущение подъема, энтузиазм). При этом высвобождается эндорфин и вырабатывается эндогенный алкоголь. Музыка является интегративным методом, положительно и эффективно влияющая на интеллектуальную, духовную, социальную и физическую сферы человека через закономерности музыкального восприятия на уровне ощущений, эмоций, образов и символов. [6]

В совокупности с арт-терапией и связным дыханием для создания комплексного воздействия на проработку переживаний и значимых жизненных вопросов можно использовать элементы регрессивной гипнотерапии. Эта совокупность дает не только представление о психической травме и эмоциональных проблемах, но и через творческий процесс выплеснуть накопленные чувства, переживания, связанные с травмирующей ситуацией. [1]

В процессе регрессивного гипноза возможно отыскать травматическое событие в памяти человека и вызвать, тем самым, процесс высвобождения эмоций, разрешения внутренних конфликтов, а посредством арт-терапевтических методов создать условия для самовыражения через искусство.

Это помогает человеку выявить логические ошибки, которые лежат в основе тех или иных убеждений, тем самым заменяя их на более адаптивные. Гипноз же позволяет получить доступ к амнезированной событию и переобучить скрытую часть личности.

Цель не изменять представления и убеждения внутри ситуации, которую вспоминает человек, а помочь ему отнестись к ней нейтрально. Это позволяет всплывать всем травматическим событиями и негативным мыслям, но при этом задача создать условия, которые смогут способствовать изменению отношения человека к ситуации в сторону безоценочности, что позволяет освободиться от негативных эмоций, а, следовательно, и от проблемы. [1]

Регрессивный гипноз и медитативно-трансговые техники в том числе используется и как способ расслабления и временной приостановки деятельности сознательной части ума, одновременно высвобождающий подсознательный ум, предоставляющим возможность внушениям сообщаться непосредственно с подсознанием личности и в соответствии с предложенными внушениями с большей легкостью и эффективностью. [2]

Полезные жизненные навыки, которые можно получить с помощью арт-терапии, гипнотерапии, связанного дыхания, музыки охватывают все аспекты жизни. Способствуют расслаблению и освобождению от напряжения, улучшению бессознательных реакций. Развивают личностные характеристики такие как уверенность в себе, решительность, стрессоустойчивость. Помогают освободиться от навязчивых шаблонов поведения, от тревог и страхов, наладить личные взаимоотношения, улучшить качество жизни. Благоприятно влияют на психосоматическое самочувствие, поддерживают гармонию тела, ума и духа.

Сознательная часть ума относительно слаба. Она постоянно колеблется, проявляет нерешительность и создает бесконечный замкнутый круг оправданий и причин, согласно которым не стоит беспокоиться о том, чтобы стремиться к чему-то или достигать определенных целей. Сознательному уму не хватает балансирующей силы подсознания. [2]

Использование многочисленных резервов и ресурсов, скрытых в подсознании каждого человека, позволяет решать самые сложные, разнообразные повседневные жизненные проблемы, когда логика и разум не справляется с решением определенных личностных задач. [3] Комплексный подход и интеграция различных направлений, соединенных в единый процесс консультирования и поддержки активизирует безграничные личностные ресурсы и творческий поток, направленный на улучшение жизни через собственные смысловые образы.

Список литературы

1. Авдеев П. «Гипноз и регрессивная гипнотерапия». Учебное пособие, 2022.
2. Голдберг Б. «Гипноз третьего тысячелетия» Пер. с англ. Хасанов М.Ш. СПб.: Будущее Земли, 2004.
3. Кехо Д. «Подсознание может все!» - Попурри, 2018.
4. Киселева М.В.«Арт-терапия в практической психологии и социальной работе» - Речь. Спб, 2007.
5. Козлов, В. В. Психология творчества : свет, сумерки и темная ночь души / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – (Международная академия). – ISBN 978-5-902396-06-2. – EDN QXVZQX.
6. Козлов, В. В. Психология дыхания, музыки и движения : Монография / В. В. Козлов. – Издание 3-е, дополненное и расширенное. – Ярославль : РПФ "Титул", 2019. – 196 с. – EDN JKWEVP.

7. Козлов, В. В. Психология смерти / В. В. Козлов, М. В. Кукина. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2016. – 376 с. – EDN YKPPTL.

8. Козлов В.В., Пермина С. «Интегративная ар-терапия», Челябинск, 2014.

9. Копотни А.И. «Теория и практика Арт-терапии» - Питер. Спб, 2002.

Мазилев В.А.

ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА

«Наш внутренний мир реален, быть может, даже более реален, чем мир, окружающий нас»

Марк Шагал

«Индивидуум ничего не мог бы узнать о сущности мира, данного ему лишь как представление, если бы ему не было свойственно познание, с помощью которого он узнает, что Вселенная, бесконечно малую часть коей он сам составляет, одинакова по качеству с этой малой частью, близко известной ему как его внутренний мир. Таким образом, его собственное я дает ему ключ к разгадке мира»

Артур Шопенгауэр

«Каждый человек — отражение своего внутреннего мира. Как человек мыслит, такой он и есть в жизни»

Марк Туллий Цицерон

Ключевые слова: психология, наука, предмет психологии, частный предмет, редукция, совокупный предмет, внутренний мир человека

Аннотация. Статья посвящена проблеме предмета психологии. В статье приводится аргументация в пользу того, что предмет должен рассматриваться как совокупный, охватывающий все пространство психической реальности. Утверждается, что незамедлительное решение вопроса о предмете психологии как совокупном является эквивалентным ключевому выбору – быть или не быть психологии единой фундаментальной наукой. Формулируется тезис, согласно которому надежды некоторых психологов на то, что декларации о «ликвидации» психологии как отдельной науки и замене ее «конгломератом подходов» снимают с повестки дня задачу решения актуальных методологических проблем, совершенно не обоснованы. Более того, перевод попыток все же так или иначе подойти к решению этих проблем в масштабах отдельного подхода принципиально обречен на неудачу. Особенно досадно, что

призывы отказаться от попыток построения общей психологии формулируются в настоящее время, когда возможности предметного построения научной психологии далеко не исчерпаны, а сама психологическая наука находится еще в процессе становления. В статье особое внимание обращается на то обстоятельство, что традиционно декларируемый в качестве предмета психологии конструкт «психика» является неудачным вариантом. Предлагается в качестве предмета психологии человека конструкт «внутренний мир человека».

Key words: psychology, science, subject of psychology, particular subject, reduction, total subject, inner world of a person

Annotation. The article is devoted to the problem of the subject of psychology. The article provides arguments in favor of the fact that the subject should be considered as a total, covering the entire space of mental reality. It is argued that the immediate decision of the question of the subject of psychology as a cumulative one is equivalent to the key choice - whether or not psychology should be a single fundamental science. The thesis is formulated according to which the hopes of some psychologists that the declarations about the "liquidation" of psychology as a separate science and its replacement by a "conglomerate of approaches" remove the task of solving urgent methodological problems from the agenda are completely unfounded. Moreover, the translation of attempts to somehow approach the solution of these problems on the scale of a separate approach is fundamentally doomed to failure. It is especially unfortunate that calls to abandon attempts to build a general psychology are being formulated at the present time, when the possibilities of constructing a scientific psychology by object are far from being exhausted, and psychological science itself is still in the process of formation. The article draws special attention to the fact that the construct "psyche" traditionally declared as the subject of psychology is an unfortunate option. The construct "the inner world of a person" is proposed as a subject of human psychology.

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 18-18-00157, <https://rscf.ru/project/18-18-00157/>.

Введение

Обратиться к написанию настоящей небольшой статьи подвигло следующее обстоятельство. Положение психологии как фундаментальной научной дисциплины ухудшается с каждым годом [5, 10, 11]. Престиж психологии как науки неуклонно снижается, ее позиции теснятся конкурентами. Ясно, что в настоящее время происходит неуклонное снижение интереса к теоретическим вопросам психологии. Действительно, если в 1960-1970-е гг. в психологии наблюдался очевидный подъем, психологию именовали наукой будущего, то в настоящее время можно скорее говорить о падении интереса к научной психологии в целом. Более

того, на изучение традиционных для психологии проблемных полей активно претендуют когнитивные науки и нейронауки.

Необходимо учитывать, что в научной психологии продолжается методологический кризис. По-видимому, психологам надоело обсуждать проблему кризиса в целом, поэтому в настоящее время речь идет о *кризисе доверия к результатам исследований* в области психологии [25]. Кризис заключается в том, что в современной психологии отсутствует необходимая репликация: повторные исследования, повторяющие проведенные ранее, не дают того же результата. Исследования, посвященные «кризису репликации» имели достаточно большой резонанс, что негативно отозвалось на имидже научной психологии. Стоит добавить к этому широкую кампанию по дискредитации выдающихся психологических экспериментов, что также внесло свой вклад в снижение позитивного образа психологической науки.

Не стоит забывать про извечную проблему психологии, заключающуюся, как известно, в том, что в научной психологии традиционно существует множественность исследовательских подходов, прямым следствием чего являются десятки теорий одного и того же психического явления, число различных определений основных психологических понятий исчисляется едва ли не сотнями [24, 12, 13]. Конечно, для этого есть объективные предпосылки, заключающиеся в первую очередь в сложности и многомерности объекта и предмета психологии. Известно, что за основу для построения той или иной психологической теории берется ограниченный эмпирический базис, а это приводит в конечном счете к конструированию ограниченной (частной) теоретической модели. Однако по традиции теория позиционируется авторами как *общая*, претендующая на объяснение того или иного психологического явления в целом. К сказанному – достаточно очевидному – можно добавить и некоторые традиции, существующие в психологической науке: идущая от Вундта традиция конструировать предмет узко-аналитически, а психологическое исследование строить как направленное на изучение единиц психического, перенося полученные результаты на целое [18, 10]. Можно было бы указать на исторически обусловленные ограниченные возможности *объяснения* в современной психологии, приводящие к тому, что вместо полноценного научного объяснения авторы часто довольствуются интерпретацией [6, 7]. И – последнее: современная психология чрезвычайно далека от финальности, от построения обобщающих глобальных теорий (хотя бы потому, что наука пока не понимает подлинной природы психического) [4, 5, 8].

Возникает устойчивое впечатление, что психологическое сообщество относится к этому не просто безучастно, но и – сколь странным это ни покажется – выражает некоторую хорошо замаскированную заинтересованность в подобном исходе: не то что бы руководствуясь довольно сомнительным принципом «чем хуже, тем лучше», но, как можно

полагать, весьма наивно надеясь, что коль «нет науки, нет и проблемы». Не будет психологии как фундаментальной науки, претендующей на изучение психического во всей его полноте, не будет и проблем, которые трудно решаются, а обсуждение их порою буксует на месте. Здесь видится роковая ошибка: такое изменение масштаба решаемых проблем отнюдь не избавляет от необходимости их разрешения, но нахождение конструктивного варианта становится принципиально недоступным, ибо часть есть часть и целым ей увы не быть. В желании отказаться от разработки предметной психологии как чего-то старомодного на фоне новейших, к примеру, сетевых подходов видится злая ирония судьбы: отказаться от продолжения поисков, не исчерпав возможных вариантов, не просто наивно – тут уместна французская поговорка: «C'est plus qu'un crime, c'est une faute».

Попытки высказать точку зрения, согласно которой возможности разработки психологии как научной дисциплины, построенной по предметному принципу, не исчерпаны, блокируются аргументом, что современная методология принципиально плюралистична, поэтому авторы, разделяющие позицию предметного построения психологии абсолютные ретрограды, тупо пытающиеся установить единомыслие в психологии и не видящие новаторских тенденций в методологии. Разумеется, дело не в негативных оценках, не в них дело.

Особенно печально наблюдать это в канун замечательного юбилея – грядущего тридцатилетия Международной академии психологических наук, которая, напомним, учреждалась под флагом объединения и консолидации психологов и предпринимаемых ими усилий для сохранения психологической науки в непростые для страны 1990-е годы. Попробуем высказать некоторые соображения в пользу того, что стратегия построения психологии как предметной дисциплины не исчерпала своих возможностей.

Психика vs Внутренний мир человека

Обращаясь к вопросу о трактовке предмета психологии как «психики», отметим прежде всего, что сама идея не нова. Психика в качестве предмета психологической науки начала утверждаться в двадцатые годы XX столетия. Отметим, что это не было требованием идеологии [5, 13]. В начале XX столетия распространенными были трактовки предмета психологии как души или душевных явлений. Причина замены души на психику была достаточно очевидна: психологи того времени сочли, что душу научно объяснить значительно труднее, чем психику. К тому же термин душа традиционно использовался в философии и богословии, поэтому произошло своего рода размежевание – психика стала термином сугубо научным, душа осталась за философами и богословами.

Однако, все оказалось не так просто. Душа предполагала принципиальную целостность, несводимость к какой-либо другой сущности (см. подробнее [5]). Иными словами, существовала своего рода надежная

защита от редукции. Психика, которая тоже декларировалась как единое целое, такой защиты не имела, поэтому вряд ли стоит удивляться, что вариантов редукции возникло множество.

Психика как целое, конечно, не самый удобный предмет исследования. Поэтому стратегия, в соответствии с которой выделяются единицы, подлежащие изучению, была с удовлетворением принята сообществом: результат, полученный «на единице» планировалось перенести на не слишком понятное целое. В работе В.П.Зинченко приводится огромный список единиц, которые подвергались исследованию. Не будем здесь его воспроизводить [2]. В другой статье, более поздней, В.П.Зинченко замечал: «Конечно, главным предметом, к которому даже не редуцировалась душа, а которым она заменялась и заменяется, является психика. Подобные эрзацы язык не поворачивается назвать смыслообразом и по отношению к такому «целому» синтетическая, интегративная работа не может быть продуктивной: хотя бы потому, что ее давным-давно уже проделали» [3, с.101].

В.П.Зинченко предпринимает попытку «вернуть душу»: «я попытаюсь показать, что психология может быть наукой о душе, а не только наукой об ее отсутствии, и что возможна не только декларация о целостности психологии, но и работа по достижению целостности, конечно, при том условии, что осмысленное целое будет присутствовать в сознании исследователя» [3, с.101-102]. Вряд ли это возможно в полной мере. Мы попытаемся в рамках научной психологии сконструировать такой предмет, который с одной стороны, соответствовал бы смыслообразу «души», но с другой отвечал бы требованиям современной методологии психологии к конструкту предмета науки и имел бы соответствующие характеристики [5, 12, 13]. По причине ограниченности объема настоящей публикации не будем здесь приводить результаты соответствующей проверки. Отметим лишь, что конструкт «внутренний мир человека» соответствует предъявляемым требованиям (см. [12, 13]).

По той же причине ограниченности объема не будем повторять аргументацию, почему понятие «сознание» даже при широкой его трактовке не может быть предметом психологии, поскольку этому вопросу была посвящена специальная работа [9].

Обратимся непосредственно к сопоставлению понятия «психика» (почти общепризнанному ныне кандидату на роль предмета психологии) и альтернативе «внутренний мир человека». Трактовка внутреннего мира человека как предмета психологии предложена в работах В.Д.Шадрикова и его последователей [20-23].

Внутренний мир человека един (единство), но в него входят составляющие, имеющие различную природу и происхождение. Этот тезис важен, так как в нем заключено дополнительное противоядие против искушения редуцировать психическое к чему-либо. Напомним, «единая психика» неизбежно сводится к отражению, регуляции, адаптации,

ориентировке и т.п. [10]. Редуцировать внутренний мир просто невозможно (разве что к внешнему миру, да и то это скорее источник продуктивных аналогий – не более того), чем эта трактовка выгодно отличается от узко-аналитических попыток определения предмета, когда редукция неизбежна в соответствии с природой психологического познания [10].

Поскольку развернутые характеристики внутреннего мира человека предпринимались уже неоднократно (смотри, например, [20, 22]), ограничимся формулировкой нескольких наиболее важных в данном контексте положений.

1. Для внутреннего мира возможно построение архитектоники. Обратим внимание, что речь именно об архитектонике, а не об архитектуре (помня, аристотелевское различие). Внутренний мир охватывает все пространство психической жизни человека, поэтому представляет собой совокупный предмет общей психологии человека. Архитектоника представлена в ряде работ [20, 22]. Не будем здесь на этом останавливаться, как и на том, что конструкт внутренний мир человека удовлетворительно выполняет функции предмета и имеет необходимые характеристики. (см. [12, 13]).

2. Важно подчеркнуть, что построение архитектоники опирается на многовековой опыт осмысления номенклатуры психологических понятий, начатый в Новое время Хр. Вольфом, который опирался в решении этого вопроса на представленность способностей в языке. Важно отметить, что современная номенклатура психологических понятий рассматривается не как нечто неизменное (хотя и исторически сложившееся), но допускает *оптимизацию* (прошу прощения за использование слова, получившего благодаря деятельности горе-реформаторов негативные коннотации). В.Д.Шадриковым было проведено переосмысление основных понятий, в первую очередь, понятия *способности*, занявшего ключевое место среди психологических понятий. Важность этого решения очевидна, поскольку оно позволило переосмыслить психические процессы и рассмотреть их как способности. В результате были ликвидированы существовавшие разрывы между процессами и психическими качествами человека, мотивацией [20, 22].

3. Более широкое использование понятия «мысль» В.Д.Шадриковым (до этого оно, конечно, как-то существовало в мышлении как процессе, но явно было на «вторых» ролях) позволило понять механизм функционирования внутреннего мира, взаимодействие входящих в него компонентов (см. [22]).

4. Внутренний мир имеет уровневое строение. Согласно В.Д.Шадрикову, функционирование его обеспечивается индивидуальным, субъектным и личностными уровнями, каждый уровень предполагает совместную работу различных подструктур, входящих в общую структуру внутреннего мира.

5. Важно подчеркнуть, что такой подход позволяет полностью использовать психологический потенциал таких понятий как личность, субъект, индивид. Эти понятия не входят полностью в состав предмета психологии (это не полностью психологические, а общенаучные, т.е. междисциплинарные понятия), но их роль в предмете определяется тем психологическим содержанием этих понятий, которое необходимо для организации и функционирования внутреннего мира человека. Аналогичным образом обстоит дело с деятельностью и поведением, которые тоже не входят целиком в предмет психологии.

Можно было бы продолжать, однако в настоящей статье остановимся пока на этом. Важно обозначить некоторые следствия, которые представляются нам важными. Важны они, на наш взгляд, потому, что открывают новые перспективы, невозможные для плюралистически-ориентированных подходов.

Первое следствие. Идея типологии. Здесь не место вспоминать историю типологического подхода в психологии. Те, кто полагают предметом психологии психику, считают, что ее архитектура универсальна, существуют лишь количественные отличия между людьми по составляющим. Архитектоника внутреннего мира напротив утверждает, что существуют *типологии внутренних миров* человека. Вряд ли стоит тратить пространство статьи, чтобы утверждать очевидное: любому непредубежденному читателю понятно, что внутренний мир психотика или невротика имеет весьма существенные качественные отличия от внутреннего мира здорового. В психологии много важных типологий, для примера достаточно вспомнить знаменитую юнговскую. Ясно же, что внутренний мир интроверта имеет значимые отличия от внутреннего мира экстраверта. Для процветающей практики корреляционных исследований конечно не очень приятно узнать, что роль, скажем, мышления для того испытуемого, у которого это ведущая функция, в экспериментальной ситуации будет существенно отличаться от роли у другого, для которого эта функция слабая. Важных типологий много. На секунду вернемся к началу статьи. Неужели мы серьезно надеемся, что, уравнив группы по возрасту и образованию, решили проблему? Конечно, кризис репликации будет продолжаться, поскольку мы не учитываем столь значимые моменты. И я хотел бы подчеркнуть, что перечень значимых типологий далеко не исчерпывается популярными, известными по мейнстриму психологии. В качестве примеров таких значимых типологий, но не известных широко, я уже называл работы В.Г.Морогина, основанных на палеопсихологии, и Г.В.Парамонова, базирующихся на лингвистических исследованиях (см. подробно [16]). Увы, почему-то многие психологи полагают, что про это лучше не думать, а важнее использовать методологические новации, благо их очень много, и, опробовав одну, можно смело переходить к другой... Тем

не менее трудно себе представить, как можно подойти к проблеме, к примеру, кризиса репликации с позиций сетевого подхода. Кажется, проще не обращать на нее внимания.

Второе следствие. Великие психологические проблемы. Говоря о великих психологических проблемах, мы имеем в виду те, которые оформились как проблемы психологии в процессе ее становления и имеют важнейшее значение для ее существования как фундаментальной научной дисциплины. Перечень их хорошо известен: психофизическая, биосоциальная и др. Оговоримся, что анализ каждой из них представляет собой отдельную задачу, требующую специальной аргументации. Важно, подчеркнуть, что их анализ и решение связаны с значительными трудностями, но без продвижения в этом направлении надеяться на подтверждении статуса фундаментальной науки не приходится. Напомним, что трактовка предмета психологии как внутреннего мира основана на утверждении его онтологического статуса: внутренний мир существует не как отражение, но как онтологическая система психической реальности.

Рассматривая, к примеру, психофизическую проблему, авторы приходят к следующим выводам: «Проведенное исследование показало, что, вслед за С.Л. Рубинштейном, целесообразно выделение процессуального аспекта и результата. Наше представление можно выразить так: *процесс* – описывается как функционирование физиологических функциональных систем, реализующих психические функции, во взаимодействии с предметами объективного мира в процессе деятельности и поведения человека, направленных на достижение определённых целей. Результатом будет формирующийся и развивающийся субъективный образ внешнего мира и способы взаимодействия с ним (функциональные семантические модели, планы и структура поведения). Результат, как субстанция (по Рубинштейну), как сущность внутреннего мира, будет обладать относительной независимостью от внешнего мира, способностью сама себя рефлексировать, в каждый момент времени проживать всю жизнь или отдельные события.

Психика, как *продукт*, функционально отделена от субстрата, её породившего, но едина с субъектом. Физиологический субстрат памяти является только носителем психики, позволяющим её использование субъектом. Психика как продукт выступает в единстве с субъектом, с его потребностями и переживаниями, она представляет собой субъективное восприятие мира, выраженное в мыслях, поэтому *принцип единства* следует дополнить *принципом функциональной независимости психики*. Психика едина с субстратом и независима от него, так как является частью более крупного целого – субъекта жизнедеятельности. Этим мы доказываем онтологический статус психического» [23, с.22].

Авторы заключают: «На основе рассмотренного в статье можно констатировать, что для психологов в первую очередь важен результат – содержание психики и закономерности её функционирования. Именно этот

функционально независимый результат должен стать предметом изучения психологии. Отдельный аспект представляет раскрытие взаимосвязи нейропсихологического субстрата и идеального содержания психики. Сам принцип психофизического единства заключается в единстве материального субстрата и идеальной психики, именно это открывает дорогу для новой трактовки предмета психологии человека как внутреннего мира человека, имеющего уровневое строение и архитектонику и включающего в себя всю психическую реальность» [23, с.22].

Обращаясь к биосоциальной проблеме в психологии, заметим, что ее возможное решение, как и психофизической, предполагает онтологическое существование психического. Заметим, что традиционные подходы к решению этой проблемы рассматривают социальное и биологическое как внешние факторы, оказывающие воздействие на психику. В 1950-х гг. выдающийся философ и психолог С.Л.Рубинштейн, углубляя свое понимание принципа детерминизма, сформулировал широко известное положение, согласно которому внешние причины действуют через внутренние условия, которые сами формируются в результате внешних воздействий. Эта замечательная формула до сих пор не очень эффективно работает, поскольку внутренние условия трактуются не вполне однозначно: то ли это вся психика, то ли какие-то отдельные подструктуры. Как нам представляется, внутренний мир человека – напомним утверждение, приведенное выше – *един*, но в него входят составляющие, имеющие различную природу и происхождение. Действительно, трудно не признать, что *психологические подструктуры* внутреннего мира, относящиеся к индивидуальному уровню, отличаются от подструктур субъектного уровня. К примеру, скорость протекания психических процессов (психофизиология мышления, зависящая в основном от темперамента – индивидуальный уровень), операциональные механизмы (определяемые обучением и опытом, определяемые в основном социально – субъектный уровень) и духовные состояния – вдохновение (как проявление личностного-духовного уровня) органически входят в мышление человека, хотя происхождение и природа составляющих существенно различны.

Таким образом, решение фундаментальных психологических проблем представляет нам принципиально разрешимым в пространстве внутреннего мира человека. Аналогичным образом дело обстоит и с другими вечными проблемами психологии.

Третье следствие. Объяснение.

Предельно кратко обозначим третье следствие. Дело в том, что проблема объяснения, увы, далека от решения, сколь-нибудь принятой теории объяснения в психологии не существует [14, 15]. Не секрет, что многие авторы избегают объяснения, предпочитая вместо объяснения использовать процедуры интерпретации. Трудно не согласиться с

Н.Е.Харламенковой в том, что остается актуальной проблема соотношения объяснения и интерпретации: «Избегая иллюзий относительно продвижения идеи объяснения в психологической науке, скажем, что реальной проблемой, которая требует своего решения, является вопрос о специфике интерпретации и ее связи с объяснением данных психологического исследования, а также о функциональной роли каждой из научных процедур в развитии научного знания» [19, с.87].

Нуждается в комментарии тезис об избегании объяснения в психологическом исследовании. Как представляется, дело в том, что без учета архитектоники внутреннего мира проблема объяснения превращается в довольно рискованное предприятие. Традиционно наиболее сильным вариантом объяснения представляется причинно-следственное объяснение. Опять же традиционное представление о биосоциальной проблеме в психологии состоит в том, что психика детерминирована взаимодействием биологического и социального. Собственно биосоциальная проблема при таком понимании трансформируется во *взаимодействие* двух факторов. Речь может идти только о *взаимодействии биологического и социального*, результатом чего и должно выступать само психическое. Подчеркнем, что в этом случае речь может идти только о взаимодействии биологического и социального, что, как хорошо известно из истории психологии, заводит решение проблемы в тупик. В случае конкретного исследования автору остается сделать вывод о редукции психического явления к биологическому или социальному, или принять «диалектическое» решение о «совместной» обусловленности.

Обратим внимание на тот момент, что нами в предыдущих работах акцентировалось, что требуется перенос объяснения внутрь предмета психологии [6, 7]. Подчеркнем, что тезис представляется важным не в плане отказа от внешних объяснений, выходящих за рамки предмета, но как иллюстрация того положения, что внешние причины действуют через внутренние условия (С.Л.Рубинштейн), ибо использование внешнего объяснения в причинно-следственном варианте ведет к редукции, что, на наш взгляд, лишает психическое его несомненной специфики.

Поясим это. Как хорошо понятно, указание на внешние причины при использовании причинно-следственного объяснения (в варианте традиционной трактовки предмета психологии) дают весьма предсказуемый результат.

Возьмем для примера интеллект. Варианты всем хорошо известны: он оказывается либо обусловлен биологически, либо социально, либо их – биологического и социального – взаимодействием. Напомню, что основанием традиционного понимания психики является непризнание ее онтологического статуса и постулирования существования как процесса, инициируемого взаимодействием материальных систем. Поэтому разговоры о взаимодействии биологического и социального в психическом представляют собой не более, чем диалектическую риторику.

С другой стороны, внутренний мир как предмет психологии, как уже упоминалось, многоуровнев. Когда утверждается необходимость переноса объяснения внутрь предмета, речь идет лишь о том, что *в первую очередь* целесообразно рассматривать связи между уровнями и составляющими внутреннего психического мира (к примеру, темперамента как структуры индивидуального уровня, определяющего скорость протекания мыслительных процессов, и субъектного, и личностного, в которых представлены интеллектуальные операции и стратегии, формирующиеся в значительной степени при обучении, творческие духовные состояния). Такая стратегия представляется более правильной.

Теперь обратимся к другому аспекту этого же утверждения. Напомним, речь идет о переносе объяснения «внутрь предмета психологии». Соглашусь с тем, что оппонентам такая позиция может показаться непроходимой глупостью. Кто-то скажет: «Как быть с *внешними* воздействиями? Как можно их отрицать?»

Прежде всего хочу успокоить: никто и не собирается сомневаться в очевидном. Конечно же, эти воздействия есть. Вопрос, однако, заключается в том, как и на что действуют эти внешние факторы?

Традиционная психология (смотри выше) знает два ответа: глобальный (действует на всю психику) и локальный (на конкретное то или иное явление).

Как нам представляется, может быть дан и другой ответ. Он сформулирован в известной формуле «внешние причины действуют через внутренние условия». В контексте наших рассуждений внутренние условия представляются не неким мистическим амортизатором, преломляющим внешние воздействия, но в качестве внутренних условий выступают определенные компоненты и уровни архитектоники внутреннего мира, имеющего, как упоминалось, уровневый характер. Внешние воздействия будут понятны после того, как мы выявим и исследуем детально систему *внутренних* связей, то есть связей *в пределах самого внутреннего мира*. Очевидна первоочередность решения именно этих задач. Как ясно из вышеизложенного, внутри предмета – внутреннего мира – возможно использование причинно-следственного объяснения, которое в этом случае имеет абсолютно нередуктивный характер. Именно оно способно дать точные и определенные ответы.

Приведем фрагмент работы замечательного философа и методолога науки Е.П.Никитина. Е. П. Никитин характеризует специфику причинного объяснения так: «Причинное объяснение является относительно простым видом объяснения. Оно раскрывает сущность как нечто «пассивное», «страдательное», произведенное другим объектом. А такое исследование объекта всегда оказывается более простым, нежели анализ его собственного активного функционирования. Причинное объяснение часто исследует объект не имманентно, а «со стороны», посредством указания другого, внешнего объекта. Это происходит в тех случаях, когда объясняемый объект

произведен так называемой внешней причиной. Исследование же объекта «извне», через его внешние соотношения с другими объектами, как показывает история науки, является более простым, нежели имманентное познание внутренних связей и структуры. Все эти факторы обуславливают относительно большую простоту причинного и вообще генетического объяснения...» [17, с. 88–89]. Таким образом, «активное функционирование объекта» в принципе не может быть раскрыто; не раскрывается и «имманентное познание внутренних связей и структуры» (что, кстати, является важнейшей задачей психологии). Отсюда становится понятным, что источник активности психики «обнаруживается» в физиологии, социологии, логике и проч. – в зависимости от склонности использовать тот или иной тип редукции. По нашему мнению, продуктивен тот подход, который видит источник активности психики в ней самой.

Иными словами, первоочередной задачей является «имманентное познание внутренних связей и структуры» [17, с. 88–89].

Мы помним, что редуктивный подход при определенных условиях может приводить к такому результату: «активное функционирование объекта» в принципе не может быть раскрыто; не раскрывается и «имманентное познание внутренних связей и структуры» (что, кстати, является важнейшей задачей психологии). Отсюда становится понятным, что источник активности психики «обнаруживается» при редукции в физиологии, социологии, и прочем «внешнем» по отношению к психике – в зависимости от склонности использовать тот или иной тип редукции. По нашему мнению, продуктивен тот подход, который видит источник активности психики в ней самой.

Заключение

Вывод, который можно сделать из краткого анализа, приведенного выше, может быть сформулирован следующим образом. Психология как научная дисциплина не утратила возможности сохранить свой статус фундаментальной научной дисциплины. Кроме того, в психологии сохраняется возможность продолжать разрабатывать ее по предметному принципу как науку о психическом. В статье было показано, как это возможно на основе трактовки предмета как *внутреннего мира человека*, были прослежены некоторые перспективы такого подхода. Хочется надеяться, что проект великого Аристотеля не завершится бесславно руками его не слишком утруждающих себя потомков, которые даже не испробовали возможные варианты продолжения добывания и систематизации знаний «о более возвышенном и удивительном», пытаясь повисить степень его «совершенства» [1].

Завершить эту статью хочется словами мудрого Уильяма Джеймса, смысл которых ныне как никогда актуален для психологии: «Человек

способен изменять свой внешний мир посредством изменения своего внутреннего мира».

Библиографический список

1. Аристотель. Сочинения: в 4 т. Т. 1. М.: Мысль, 1975. – 550 с
2. Зинченко В.П., Смирнов С.Д. Методологические вопросы психологии. Москва : МГУ, 1983. 165 с.
3. Зинченко В.П. Духовный организм и его функциональные органы (опыт интегративной работы в психологии) // Труды Ярославского методологического семинара. Том 2: Предмет психологии. / Под ред. В. В. Новикова (гл. ред.), И. Н. Карицкого, В. В. Козлова, В. А. Мазилова. - Ярославль: МАПН, 2004. - 336 с. 101-120
4. Козлов В.В., Мазилев В.А., Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Издание второе, переработанное и дополненное. М.: 2018. 720 с.
5. Мазилев В.А. De anima: Предмет психологии и границы его постижения // Высшее образование сегодня. 2019. № 6. С. 60-70.
6. Мазилев В.А. Объяснение и понимание в научной психологии // Ярославский психологический вестник. 2018. № 41. С. 29-37.
7. Мазилев В.А. Разработка концепции объяснения в психологии // Ярославский педагогический вестник. 2018 б. № 4. С. 188-197.
8. Мазилев В.А. Научная психология: проблема метода // Труды Ярославского методологического семинара. Ярославль, 2005. С. 248-279.
9. Мазилев В.А. Сознание и предмет психологии // Методология современной психологии. Вып. 10, 2019, с.106-128
10. Мазилев В.А.. Природа психологического знания и возможные пути его интеграции // Психологическое знание: виды, источники, пути построения / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2021, с. 221-255
11. Мазилев В.А. Биосоциальная проблема в контексте методологии психологической науки // Психологический журнал Том 41. № 3, 2020. С.122-130
12. Мазилев В.А. О психологических понятиях и методологии психологии // Вопросы психологии, №1, 2020, С.71-83
13. Мазилев В.А. Предмет психологии: целостность и анализ «по единицам» // Высшее образование сегодня, № 2, 2020, с. 48-56
14. Мазилев В.А. Предмет психологической науки и проблема объяснения в психологии. Статья первая. Трудности объяснения // Высшее образование сегодня, № 6, 2020, с. 69-76
15. Мазилев В.А. Предмет психологической науки и проблема объяснения в психологии. Статья вторая. На пути к разработке новой концепции объяснения // Высшее образование сегодня, № 7, 2020д, с. 59-65
16. Мазилев В.А. Российская историческая психология: новые

горизонты // Историческая психология: прошлое, настоящее, будущее. Москва : ИП РАН, 2020. С. 86-105.

17. Никитин Е.П. Объяснение – функция науки. Москва : Наука, 1970. 280 с.

18. Современная экспериментальная психология в 2-х томах. Т.1 / Под ред. В.А.Барабанщикова. Москва: ИП РАН, 2011.

19. Харламенкова Н.Е. Объяснение и психологическое знание // Психологическое знание: виды, источники, пути построения / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. с.69-91

20. Шадриков В.Д. Внутренний мир человека. М.: Логос, 2006. 386 с.;

21. Шадриков В.Д. Способности и одаренность человека. М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. 274 с.;

22. Шадриков В.Д., Мазиллов В.А. Общая психология. Учебник для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2015. 411 с.

23. Шадриков В.Д., Мазиллов В.А. О психофизическом принципе (предмет психологии) // Психологический журнал. 2022., том 43, №3, с. 15-24

24. Mazilov V.A. About Methodology of Russian Psychology of Today // Psychological Pulse of Modern Russia. Moscow-Jaroslavl: International Acad. of Psychology, 1997, p. 126-134

25. Schmidt F.L. , Oh I.-S. The Crisis of Confidence in Research Findings in Psychology: Is Lack of Replication the Real Problem? Or Is It Something Else? //Archives of Scientific Psychology 2016, 4, 32–37

Морогин В.Г., Мешкова С.В.

АНТРОПО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПСИХИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ

Аннотация. В статье представлен краткий обзор методологических подходов к диагностике эндогенной и психогенной психопатологии. Представлена точка зрения на природу эндогенных и психогенных расстройств с позиций палеопсихологической теории антропогенеза Б.Ф. Поршнева. Как гипотеза предлагается антропо-психологическая классификация эндогенных и психогенных психических расстройств.

Ключевые слова: эндогенные, экзогенные и психогенные расстройства, шизофрения, невроз, внутриличностный конфликт, премодбид, неконтактность и невнушаемость, досуггестивность и контрсуггестивность, хищный и нехищный вид.

Abstract. The article presents a brief overview of methodological approaches to the diagnosis of endogenous and psychogenic psychopathology. The point of view on the nature of endogenous and psychogenic disorders is presented from the standpoint of B.F. Porshnev's parapsychological theory of anthropogenesis.

An anthropo-psychological classification of endogenous and psychogenic mental disorders is proposed as a hypothesis.

Keywords: endogenous, exogenous and psychogenic disorders, schizophrenia, neurosis, intrapersonal conflict, premorbid, non-contact and non-suggestibility, pre-suggestibility and counter-suggestibility, predatory and non-predatory species.

Одной из самых актуальных проблем психиатрии и медицинской психологии является вопрос об этиологии психических расстройств. Несмотря на то, что этой проблеме уделяется большое внимание, до настоящего времени нет единого мнения о причинах возникновения многих психических заболеваний.

Психические болезни принято классифицировать на две группы [Хагверди, 2018]:

- эндогенные, генетически обусловленные (маниакальные и депрессивные психозы, генетическая олигофрения, шизофрения и т.п.);
- экзогенные, для которых могут быть определены внешние причины (травматические, наркотические, токсические, инфекционные, опухолевые).

Внутри экзогенных заболеваний выделяется группа расстройств, причиной которых являются факторы неорганического происхождения: это психогении, в частности неврозы. Главное отличие неврозов от остальных психогений – отсутствие психотической симптоматики.

Самым ярким примером эндогенных психических расстройств является группа заболеваний, объединенных термином «шизофрения». «Шизофрения» или «схизофрения» (от древнегреческого «схизис» – расщепление и «френос» – разум) принято обозначать расстройства психики неясного происхождения, в развитии которых можно выделить общие внутренне обусловленные, или иначе – эндогенные – патогенетические механизмы, представляющие собой наследственную аномалию, которая не проявляется до определенного момента жизни.

Изучением условий возникновения эндогенного расстройства и патогенеза шизофрении начали заниматься еще до того, как шизофрения получила статус самостоятельного заболевания [Цыганов, 2018]. Это расстройство привлекло внимание ученых-психиатров к комплексу симптомов, которые впоследствии Эмиль Крепелин объединил общим термином «*dementia praecox*» (преждевременное или ранее слабоумие) [Минутко, 2009].

Только в конце XIX века благодаря усилиям этого немецкого психиатра «*dementia praecox*» была признана в статусе единого заболевания. Раньше же отдельные его формы считались самостоятельными психическими болезнями. Последующее изучение этой группы расстройств связано с работами швейцарского психиатра Эугена Блейлера. В 1911 году для обозначения этого заболевания он стал использовать термин –

«шизофрения»), поэтому иногда шизофрению называют еще болезнью Блейлера.

Главные варианты клинической картины этого заболевания наблюдались еще в донозологический период развития психиатрии. На начальном этапе изучения этиологии и патогенеза шизофрении исследования психиатров были изолированными, опирались на различные теории и нередко противопоставлялись друг другу. В разных национальных школах и в разное время главные формы шизофрении были далеко не однородными. Практически у каждой из этих форм своя история, различающаяся клиническими и психологическими оценками.

В теории Э. Крепелина речь идет о закономерностях течения и исхода. Э. Блейлер утверждал, что основополагающим критерием диагностики шизофрении является возникновение первичного, «основного» расстройства, а именно нарушений мышления. Затем, по его мнению, важно отметить наличие бреда, галлюцинаций и других продуктивных симптомов [Минутко, 2009].

На развитие представлений о шизофрении большое значение оказали работы К. Леонгарда и К. Клейста. Ими были выделены группа прогрессивных системных форм и группа периодических и фазных психозов, к которым они относили циклоидные и «несистематическую шизофрению» [Жмуров, 2012].

Спектр диагностических подходов к шизофрении в различных странах до сих пор остается довольно широким. В российской психиатрии нозологический принцип Э. Крепелина был сразу принят большинством психиатров: В.П. Сербским; С.А. Сухановым; А.Н. Бернштейном. Изучением систематики форм шизофрении занимались А.Н. Молохов и М.Я. Серейский. Г.Е. Сухарева выделяла детскую и подростковую шизофрению, вялотекущую и острую. В исследованиях Д.Е. Мелехова описаны типы течения шизофрении: непрерывный и приступообразный. Значительную ценность для развития психопатологии и клинической картины шизофрении представляют труды В.А. Гиляровского, О.В. Кербикова, С.Г. Жислина, Д.С. Озерецковского, Л.Л. Рохлина, Г.В. Морозова, Н.Н. Тимофеева, Т.А. Невзоровой, С.Ф. Семенова [Минутко, 2009; Жмуров, 2012].

В 60-80-х годах прошлого века вопросами психопатологии и клинической картины шизофрении пристально занимались московские психиатры под руководством академика А.В. Снежневского. Мультидисциплинарный подход, реализуемый в его школе, заключается в комплексном изучении клинической картины заболевания наряду с психологическими, нейрофизиологическими, биохимическими, генетическими, эпидемиологическими и рядом других исследований [Снежневский, 1983].

Отличительной чертой шизофрении можно считать достаточно широкий спектр клинических проявлений. В качестве фундамента

диагностических критериев этого заболевания выделены так называемые негативные расстройства, или, по-другому, специфические изменения личности больного. Это – обеднение эмоциональных проявлений, нарушения мышления и мотивации, межличностного взаимодействия, а также определенный набор симптомов [Минутко, 2009].

Многие авторы, чьи исследования связаны с изучением шизофрении, отмечают такую особенность этих больных, как особую диссоциацию, которая характеризует практически всю психическую деятельность и поведение этих больных.

Исследования шизофрении продемонстрировали нарушения познавательной деятельности на всех уровнях. Но наиболее ярко эти нарушения проявляются в мышлении больных. Так, было выявлено, что при шизофрении отмечается склонность к актуализации малозначимых с практической точки зрения признаков предметов и снижение уровня избирательности, обусловленной регулирующим влиянием прошлого опыта на мыслительную деятельность [Морогин, 1990; Критская, Мелешко, Поляков, 1991].

В последнее время привлекает к себе пристальное внимание психологическая структура шизофренического дефекта. Здесь подразумевается психопатологический синдром с двумя основными тенденциями: с одной стороны, формирование парциального или диссоциированного дефекта, с другой – тотального, псевдоорганического. Ведущим компонентом парциального дефекта выступает снижение мотивационных составляющих социальной регуляции поведения. Дефицит этих компонентов психической деятельности приводит к низкому уровню социальной направленности и низкой личностной активности, к дефициту общения и социальных эмоций. В результате снижается опора на социальные нормативы именно в тех сферах, которые по своей сути опираются на прошлый социальный опыт и социальные критерии.

При формировании тотального дефекта в главной роли выступает снижение мотивационного элемента активности, который охватывает большинство видов психической деятельности человека и определяет поведение больного в целом. Это вызывает значительное снижение инициативы, обусловленное действием мотивационных факторов, а вовсе не выступает результатом истощаемости («психическая атаксия», «редукция энергетического потенциала») [Морогин, 1990].

Таким образом, несмотря на достижения мировой психиатрии причины и сущность шизофрении остаются недостаточно изученными. Поэтому до сих пор не существует не только единой концепции этиологии и патогенеза шизофрении, но и представлений, которые бы разделяли все психиатрические школы. Однако большинство исследований на первый план выдвигают нарушение мотивационного компонента в личности больных шизофренией.

Психогения (от греч. *psyche* – душа, *genea* – происхождение, возникновение) – группа психических заболеваний, возникающих как реакция на тяжелую жизненную ситуацию.

В учении о психогенных заболеваниях сталкиваются различные, часто противоположные концепции. Одной из таких теорий является монистически ориентированное материалистическое понимание болезни как неделимого целого социального и биологического, в котором первоочередная роль отводится социальному. Другая, дуалистическая трактовка человека, выдвигает доминирующее биологическое начало, которое находится в противоречии с социальным. Второй подход, берущий свое начало от учения Р. Декарта, в наиболее законченном виде содержится в концепции психоанализа Зигмунда Фрейда. Эта концепция оказала особое влияние на разработку проблемы психогенных заболеваний в европейских странах [Методологические основания ..., 2018; Неврозы ..., 2018].

К середине XX века теория психоанализа неоднократно пересматривалась и модифицировалась. Появились различные ее варианты, объединяемые единым термином «неопсихоанализ» или «неофрейдизм».

В 20-е годы XX столетия в США появилась наука о поведении или «бихевиоризм». С этой точки зрения отдельные поступки человека – ответ центральной нервной системы на воздействие извне, который формируется как условный рефлекс. Схематично данный тезис обозначается формулой: $S - R$ (стимул-реакция).

Главным идеологом конституциональной типологии считают немецкого психиатра Эрнста Кречмера. Конституция по Кречмеру – сумма всех свойств индивида, генотипически закрепленная в его задатках [Кречмер, 1995].

С точки зрения В.Н. Мясищева психогения выражается в том, что при возникновении психогенного заболевания из-за особенностей характера нарушаются нормальные связи личности и ее окружения. Мясищев утверждал, что личность переживающего производит продукт – само переживание. Качество психики он соотносил с условиями жизни и считал, что именно в условиях жизни лежат патогенные источники психогений [Мясищев, 1960].

Существенный вклад в понимание природы психогении внес И.П. Павлов. В первую очередь это эксперименты, посвященные изучению высшей нервной деятельности, в частности, учение об экспериментальных неврозах. Великий русский физиолог считал, что отклонения в поведении экспериментальных животных связано с их различиями в типе нервной системы [Поршнева, 2007].

В последние годы наука значительно продвинулась в понимании сущности психогенных заболеваний, синтезировав физиологический и психологический подходы [Карвасарский, 1980].

Изучением психогенных болезней, характерных для детского возраста, занимались такие авторы как: Т.П. Симпсон, Г.Е. Сухарева, Н.С. Жуковская,

А.Г. Иванов-Смоленский, Н.И. Красногорский, Н.И. Касаткин и ряд других. В большинстве классификаций психогенных заболеваний традиционным является выделение двух основных групп:

1. «Реактивные состояния». Этим термином обозначают реактивные психозы: аффективно-шоковые, истерические, реактивный паранойд и реактивную депрессию.

2. «Невроз» составляет вторую группу, подразумевающую различные формы психогений непсихотического характера.

Объединяющим признаком всех психогенных расстройств является их обусловленность аффективным состоянием. К таким состояниям относятся отчаяние, ужас, тревога, страх [Боев, 2003].

Психогенные симптомы могут быть классифицированы на продуктивные и негативные. С целью разграничения продуктивных расстройств психогенной природы от других психических заболеваний принято пользоваться критерием Карла Ясперса. Он утверждал, что болезнь возникает в результате полученной психической травмы. Характер протекания болезни, ее психопатологические проявления, обусловлены особенностями полученной травмы. Сама травма и психопатологические проявления болезни находятся в тесной взаимосвязи. Дезактуализация травмирующей психологической ситуации влечет за собой либо ослабление симптомов, либо полное прекращение заболевания. Ясперс настаивал на том, что при заболеваниях психогенной природы в личности больного не появляются новые черты, не присущие ему ранее, а только реакции и поведение, которые характерны для личности пациента в более молодом возрасте, но были подавлены стереотипами поведения, являющимися более адекватными для окружающей социальной среды [Ясперс, 1997].

Под неврозами традиционно понимают непсихотические расстройства. Подобные расстройства часто бывают связаны с продолжительными или трудно переживаемыми пациентами конфликтами. Это могут быть расстройства неорганической природы характера, нередко сопровождающиеся нарушениями в соматовегетативной сфере. Больные неврозами, как правило, понимают болезненный характер имеющихся симптомов и сохраняют критику [Истерическая психопатия ..., 2018].

При общем благоприятном течении неврозов, длительность заболевания может быть различной. Нередко лечение болезни растягивается на годы из-за того, что для больных становятся привычными патологические стереотипы поведения. Они «сживаются с неврозом», подстраиваются под требования болезни, в результате чего происходит невротическое развитие личности Карвасарский, 1980].

Для отечественной психиатрии свойственно классифицировать неврозы следующим образом: неврастения, невроз навязчивых состояний («психастения» или болезнь Жане), истерический невроз.

В сходных ситуациях психогенные заболевания развиваются далеко не у всех людей. Это свидетельствует о существенной роли индивидуальных

личностных особенностей в развитии психогений. Большой патогенностью отличается ситуация внутриличностного конфликта, т.е. конфликта с собственной совестью, неудовлетворенность ситуацией и одновременно боязнь перемен.

Существенная роль в формировании неврозов отводится преморбидным характеристикам индивида. В ряде исследований показано, что истерия положительно коррелирует с демонстративностью, эмоциональной лабильностью, а также с инфантилизмом и экстраверсией. Тревожность, мнительность, осторожность, педантичность – с неврозом навязчивостей.

И.П. Павлов прослеживал взаимосвязь истерии с преобладанием художественного типа личности (доминирование первой сигнальной системы), а невроз навязчивостей – с доминированием второй сигнальной системы или рационально-логическим типом. По его мнению, люди, которые легко перекалывают ответственность за неудачи на других, или агрессивные и стремящиеся любой ценой преодолеть возникшие преграды, практически не имеют шансов заболеть неврозом [Неврозы ..., 2018].

Большинство авторов признает психогенную природу неврозов, а также определяющее значение внутриличностного конфликта и преморбидных особенностей личности в развитии психогений, при достаточной сложности выявления психотравмирующего фактора.

Таким образом, несмотря на достижения современной психиатрии, причины и сущность шизофрении остаются недостаточно ясными. Это – главная причина отсутствия теории этиологии и патогенеза шизофрении, а также общих представлений, которые бы разделяли все психиатрические школы. Большинство исследователей выдвигают на первый план нарушение мотивационного компонента в личности больных шизофренией.

В этиологии и патогенезе психогенных расстройств, в частности, неврозов доминирующими факторами считаются внутриличностные конфликты и преморбидные особенности личности. Основная сложность в диагностике психогений состоит в выявлении главного психотравмирующего фактора.

Некоторые гипотезы относительно природы психических болезней с «неясной этиологией» позволяет выдвинуть современная палеопсихологическая теория антропогенеза. Прежде всего, речь идет о состояниях, характеризующихся «неконтактностью», то есть отсутствие у индивида потребности в межличностном взаимодействии, которое характерно для некоторых психических заболеваний, таких как шизофрения и эндогенная депрессия.

Согласно классической палеопсихологической теории антропогенеза Б.Ф. Поршнева [Поршнева, 2007], биологическая эволюция заканчивается дивергенцией палеоантропов, когда произошло расщепление этого вида на хищный (агрессивно направленный на представителей своего вида) и нехищный (неагрессивный, стадный) подвиды. Такое расщепление было

обусловлено не столько внешними анатомо-физиологическими, сколько психологическими факторами. В первую очередь – это различные системы побуждений, появившиеся под влиянием каннибализма и закрепившиеся на генетическом уровне в виде безусловных рефлексов.

Один из самых последовательных сторонников эволюционной теории Ч. Дарвина К. Фохт, а впоследствии русский врач М. Домба, изучая вопросы, касающиеся антропо-психологических особенностей человека, пришли к выводу, что многие врожденные психические аномалии представляют собой атавизмы, т.е. возрождение в редких особях того, что было всеобщим у филогенетически ранних форм палеоантропов или даже еще более древних реликтовых предков человека [Поршнева, 2007].

Генетический багаж, оставленный в наследство современному человеку хищной и стадной предковыми формами, в основном психологический, поскольку внешне ископаемый неантроп – кроманьонец-сапиенс – практически неотличим от современного человека. А вот психологически этот новый вид стал крайне неоднородным, расщепился на подвиды, различающиеся, прежде всего, генетическими закрепленными системами мотивации.

По-видимому, антропо-психологические особенности родовой и общественной подструктур ценностно-потребностной сферы личности больных с эндогенной и психогенной психопатологией могут быть обусловлены как глубинными родовыми причинами, так и внешними социальными факторами психических отклонений. Принадлежность к хищным или нехищным (стадным) человеческим видам, определенная путем диагностики ценностно-потребностных профилей антропо-психологической идентичности и антропо-психологической идентификации [Морогин, 2020] больных с эндогенной и психогенной психопатологией, дает основания применить палеопсихологическую теорию антропогенеза для объяснения природы эндогенной и психогенной патологии.

Даже среди специалистов популярна точка зрения, что ранний детский аутизм, особенно ярко проявляющийся у так называемых «детей-индиго» – проявление особого интеллектуального таланта, гениальности, что это – люди будущего, которым предстоит строить новый мир. Тем не менее, аутизм может трактоваться как предвестник шизофрении, а «неконтактность» – что ни говори, атавизм, возврат к предковым формам, другими словами, регресс. А потому достаточно убедительно выглядит точка зрения О.Б. Мореля, Ч. Ломброзо, М. Нордау, С. Сигеле и других сторонников теории дегенерации, которые в начале XX столетия рассматривали подобные признаки как вырождение.

Первая попытка объяснения психической патологии с точки зрения эволюционного учения Ч. Дарвина принадлежит К. Фохту, который заметил определенное сходство в строении черепа ранних человеческих предков и

больных микроцефалией. 50 лет спустя эту концепцию развил и дополнил русский врач М. Домба [Поршнеv, 2007].

Эволюционная теория микроцефалии Фохта-Домбы утверждает, что некоторые врожденные психические аномалии представляют собой атавизмы, т.е. возрождение в редких особях того, что было всеобщим в филогенетически предковой форме. Причина психической болезни состоит в нарушении элементарных психологических механизмов, с помощью которых люди подвергаются суггестии со стороны других людей. Исключение составляет легкая олигофрения (дебильность) и микроцефалия; у этих больных внушаемость, напротив, гипертрофирована. Но во всех случаях – это отклонение от нормального диапазона внушаемости.

Неконтактность – броня, закрывающая больного от внушения окружающих, то есть неконтактность тождественна невнушаемости. Мания и депрессия – противоположные формы неконтактности, тем не менее, приводящие к одному и тому же результату – невнушаемости. Другими словами, психопатология сверхактивности и пассивности имеет общий признак: «защищенность» от внушения, хотя внушение вовсе не обязательно связано с причинением ущерба, оно вполне может быть полезным для объекта суггестии. Это свойство, присущее палеоантропам («защищенность от внушения»), правильнее называть досуггестивным, поскольку они были еще вне социальных контактов и не обладали собственно второй сигнальной системой даже в зачаточной форме. Интеллектуальная критичность и устойчивость к внушению, присущая современным неоантропам, имеет иную природу – это контрсуггестивность как система усвоенных и генетически закрепленных навыков противостояния суггестивным воздействиям за счет высокого развития интеллекта и нравственности.

Истинные или генетически обусловленные психические болезни можно считать воспроизведением разрозненных черт, характеризовавших психику палеоантропов или еще более отдаленных предков человека. Это поведенческие атавизмы. Негативный признак всех психических патологий заключается в том, что они воспроизводят эволюционную стадию невнушаемости, то есть не контрсуггестивность, а досуггестивность, которая восходит к нейропсихическим чертам палеоантропов эпохи дивергенции. Поэтому психически больные люди – это неизбежное, по законам генетики, воспроизведение в определенном проценте человеческих особей отдельных черт предкового вида – палеоантропов.

Атавизмы могут быть и физическими. Реконструкция облика палеоантропов и ископаемых неоантропов (кроманьонцев) указывает, что их внешний вид значительно различался. В отличие от волосатых палеоантропов, кроманьонцы не имели растительности на теле, а также отличались очень сильно развитыми лобными отделами черепа («большелобые»). У неандертальцев лоб был скошен, но по сравнению с ископаемыми неоантропами у них были хорошо развиты затылочные,

височные и теменные отделы – так называемая сенсорная кора. Подобные физические атавизмы наблюдаются и у современных неантропов: иногда встречаются чрезмерно волосатые индивиды, не редки представители рода *Homo Sapiens* по строению черепа очень похожие на палеоантропов. Это может свидетельствовать о том, что в генотипе таких индивидов имеется «хищный» неандерталоидный след, что также может служить характерным признаком при определении принадлежности к «хищным» человеческим видам.

Этнос не может быть отождествлен с хищным или нехищным человеческим видом, поскольку формирование этносов происходило уже после завершения процесса дивергенции палеоантропов и ископаемых неантропов. Поэтому в каждой этнической группе есть как хищные, так и нехищные индивиды, разной является только их пропорция.

Этнос – естественная общественная структура, формирующаяся из индивидов, занимающихся сходной деятельностью и проживающих на ограниченной территории в течение длительного времени в условиях внутриплеменных браков при отсутствии какой-либо миграции извне. Этнос определяется двумя группами характеристик – антропотипом и психотипом. Антропотип – совокупность сформировавшихся в процессе становления и генетически закрепившихся внешних физических и физиологических признаков, по которым можно безошибочно идентифицировать представителя этноса. Психотип – система архетипов родового бессознательного этноса, также передаваемая от предков к потомкам.

Нельзя смешивать национальное и этническое в человеке, поскольку, в отличие от этноса, нация – искусственное общественное образование, создаваемое властью и включающее, по крайней мере, несколько этносов. Для формирования нации необходимо наличие государства. На территории России проживают представители более 220 этносов, а нация одна – россияне. Исторически нации создавались в результате захватнических войн, поэтому нацию никак нельзя считать добровольным объединением этносов [Мазилов, Морогин, 2015; Морогин, 2016].

С позиции палеопсихологической теории антропогенеза эндогенные и психогенные психические расстройства можно представить как взаимодействие двух базовых факторов: активность-пассивность и внушаемость-невнушаемость. Существует нормальный в конкретном социуме диапазон проявления этих факторов, в первую очередь внушаемости-невнушаемости. За границами этого диапазона фиксируются эндогенные или психогенные психические расстройства, которые проявляются в форме симптомов, детерминированных действием второго базового фактора – активности-пассивности.

Антропо-психологическая классификация эндогенных и психогенных психических расстройств

Активность	Психогенные психические расстройства			Пассивность
	Истерия	Неврастения	Психастения	
	Нехищный антропо-психологический тип			
	Внушаемость			
	Невнушаемость			
	Хищный антропо-психологический тип			
	Мания	Паранойя	Депрессия	
	Эндогенные психические расстройства			

Психогенные психические расстройства обусловлены чрезмерной сверхнормативной внушаемостью. Взаимодействие с фактором активности формирует различные формы истерических неврозов, с фактором пассивности – психастенических. Средний диапазон этого взаимодействия может провоцировать гипер- или гипостенические варианты неврастении.

Эндогенные психические расстройства обусловлены невнушаемостью. Взаимодействие с фактором активности-пассивности формирует либо активный эндогенный вариант – мании, либо пассивный эндогенный вариант – различные формы эндогенной депрессии. Средний участок диапазона соответствует эндогенным бредовым расстройствам.

Психогенные психические расстройства детерминированы высокой внушаемостью (податливостью на интердикцию и суггестию), а потому возникают у представителей пассивного нехищного антропо-психологического типа. Эндогенные психические расстройства обусловлены не внушаемостью, а, напротив, высокой способностью осуществлять интердикцию и суггестию, поэтому характерны для активного хищного антропо-психологического типа.

Таким образом, хищный антропо-психологический тип предрасположен к формированию эндогенных психических расстройств, а нехищный – психогенных. Чрезмерная активность нехищного внушаемого типа (истерия), а также крайняя пассивность хищного невнушаемого типа (эндогенная депрессия) выглядят как явный психический диссонанс и проявляются в неадекватном поведении и крайних формах социальной дезадаптации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боев И.В. Жертвы терроризма (психология, психопатология и терапия). Пособие для врачей и клинических психологов. Ставрополь: СГМА, 2003. 89 с.
2. Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии. 2-е изд. М., 2012. <https://vocabulary.ru/slovari/bolshaja-enciklopedija-po-psihiatrii-2-e-izd-.html>
3. Истерическая психопатия. Портал медицинских лекций. <https://medlec.org/lek-140252.html>
4. Карвасарский Б.Д. Неврозы. Руководство для врачей. М.: Медицина, 1980. 576 с.
5. Кречмер Э. Строение тела и характер. М: Педагогика Пресс, 1995. 281 с.
6. Критская В.П., Мелешко Т.К., Поляков Ю.Ф. Патология психической деятельности при шизофрении. М.: МГУ, 1991. 256 с.
7. Мазилев В.А., Морогин В.Г. Некоторые методологические основания исследований в области этнопсихологии // Педагогические и психологические проблемы современного образования: материалы научно-практической конференции «Чтения Ушинского» (4-5 марта 2015). Ч.2. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2015. С. 394-403.
8. Методологические основания проблемы психогенных психических расстройств. <http://studbooks.net>
9. Минутко В.Л. Представление Э. Крепелина о шизофрении, 2009. <https://psyclinic-center.ru/biblioteka-kliniki/kniga-shizofreniya/e-krepelin>
10. Морогин В.Г. Дисс. ... канд. психол. наук. М.: 1990.
11. Морогин В.Г. Компьютерная система ценностно-потребностной тахистоскопической диагностики антропо-психологической идентификации и антропо-психологической идентичности «Антропо-Психологическая Диагностика». ВППЮС. 2020. № 4. С. 49-107.
12. Морогин В.Г. Палеопсихологические основания видовой неоднородности современного человека // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность: сборник статей Международной научно-практической конференции. В 8 частях. Часть 1 / Под ред. В.С. Белгородского, О.В. Кашеева, В.В. Зотова, И.В. Антоненко. – М.: ФГБОУ ВО «МГУДТ», 2016. С. 200-210.
13. Мясищев В. Н. Личность и неврозы. Л.: ЛГУ, 1960. 428 с.
14. Неврозы. Клинические формы. Этиология, патогенез. Портал медицинских лекций. <http://medlec.org>
15. Поршнева Б.Ф. О начале человеческой истории. Проблемы палеопсихологии / Научный редактор О.Т. Витте. СПб.: Алетейя, 2007. 720 с.
16. Руководство по психиатрии / Под. ред. А.В. Снежневского. Т.1. М.: Медицина, 1983. 480 с.
17. Руководство по психиатрии / Под. ред. А.В. Снежневского. Т.2. М.: Медицина, 1983. 544 с.

18. Хагверди Э. Этиология психических расстройств. «Эндогенное» и «экзогенное». 2017. <http://www.b17.ru/article/84835/>
19. Цыганов Б.Д. Психиатрия. Руководство для врачей. Представление о психических болезнях в медицине эпох возрождения и просвещения. <https://med.wikireading.ru/13994>
20. Ясперс К. Общая психопатология. М.: Практика, 1997. 1056 с.

Назаров В.И., Пантюшина С.В.

СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ СОЦИАЛЬНОЙ ПЕРЦЕПЦИИ В УПРАВЛЕНИИ И МЕТАСИСТЕМНОГО УРОВНЯ: РЕАЛЬНОСТЬ ИЛИ ГИПОТЕЗА?

Анотация. В статье обсуждается необходимость дальнейшего изучения структурно-функциональной организации социальной перцепции в управлении. Изучение взаимосвязи социальной перцепции в управлении и метасистемного уровня составляет отдельную исследовательскую задачу. Раскрытие психологических механизмов возникающей взаимосвязи системы СПУ с метасистемным уровнем организации отражает часть задач для получения новых научных знаний.

Ключевые слова: социальная перцепция в управлении, метасистемный уровень, структурно-функциональная взаимосвязь, образ руководителя.

Annotation. The article discusses the need for further study of the structural and functional organization of social perception in management. The study of the relationship between social perception in management and the meta-system level is a separate research task. The disclosure of the psychological mechanisms of the emerging relationship of the SPU system with the meta-system level of the organization reflects part of the tasks for obtaining new scientific knowledge.

Key words: social perception in management, metasystem level, structural and functional relationship, the image of the leader.

Исследование социальной перцепции в управлении (СПУ) естественным образом подошло к необходимости дальнейшего выявления особенностей структурно-функциональной организации её психологического механизма. Актуальность научного поиска в этом направлении связана с тем, что ожидаемые результаты определяются новациями теоретического плана для понимания специфики и целенаправленного влияния на процесс СПУ. Парадигму усилий с основанием можно видеть в исследовании метасистемной организации этого психологического процесса. А.А.Карпов (2021) определяет этот

уровень целостности как «специфически человеческий», филогенетически ставший своего рода демаркационной характеристикой эволюции человека. Доказанность этого утверждения говорит о перспективности связанных с этим изысканий психологии СПУ, получении новых существенных для практики управления результатов. А.В. Карпов (2018) значимость исследования метасистемности связывает с пониманием психологии индивидуальных качеств личности, что имеет перспективу фундаментального познания индивида как субъекта. На данный период о значительном количестве публикаций по вопросам изучения структурно-функциональной организованности СПУ на принципах метасистемности говорить не приходится. Одной из причин можно считать закрытость (корпоративность) современных производственных (товаропроизводящих) коллективов для исследований в сравнении с 70-и и первой половиной 90-х годов прошлого века. Разница в 30-45 лет истории сделала много. Сам же план «метасистемного исследования» подробно представлен в работе А.В.Карпова (2015). Считаем, что активизация роли работ, изучающих структуру метасистемного уровня и их роль в формировании результатов социально перцептивного процесса в управлении, составляет отдельную значительную исследовательскую задачу. Собственно раскрытие психологических механизмов возникающей взаимосвязи системы СПУ с метасистемным уровнем организации отражает часть задач для получения новых научных знаний. В настоящее время определен ряд направлений исследований, связанных с достижением выше названных перспектив. Для прикладной психологии СПУ важны доказательства принципов развития генезиса взаимосвязи перцептивной активности с метасистемным уровнем и целенаправленного при этом формирования психической целостности. Весьма важным остается наше понимание пусковых механизмов этой взаимосвязи: является ли это отражением поступления некоей информации или же «внешним сообщением» для субъекта запросе на важное и новое содержание для формирующихся «ответов» перцепиента? Это также подчеркивает для перцепиента ситуационную значимость происходящей функциональной перестройки. Возможно ли, что это означает: перцепиент «строит» иную, чем была, «новую картину окружающей реальности», изменяя при этом свой внутренний мир. Такой вариант взаимодействия можно определить как встраивание метасистемы в перцептивный процесс в качестве высшего регулятора. Естественен вопрос: в чем могут проявляться признаки подобной динамики? Из анализа практики изучения СПУ нашей лабораторией мы имеем основания, учитывая варианты признаков изменения отношения к непосредственному руководителю, предполагать по результатам модельных исследований проявление роли подключения метасистемы. Результаты участия проявлялись в существенном (вплоть до радикального) изменении отношения к непосредственному руководителю, что составляет общий признак вариантов. Среди ситуаций с такими последствия изменения СПУ:

появление нового руководителя, последствия сильных переживаний перцепиента в связи с произошедшим прекращением собственного бизнеса и переход в статус сотрудника, целенаправленная спортивная тренировка и рост собственного мастерства спортсмена, смена инструментальных и жизненных ценностей перцепиента, изменения в психо-соматической сфере человека, изменение параметров производственной среды, возникновение которых не связано с деятельностью непосредственного руководителя, психологический климат в коллективе и др. Каждый из вариантов имел свои особенности (динамика по времени перестраивания отношения, радикальность, связь с менталитетом перцепиента и др.). Анализ результатов наводит на мысль, что в качестве компонентов СПУ как системы с основанием можно рассматривать все, что функционально способствует их достижению, тем самым применять «критерий взаимосодейственности» [П.К. Анохин, 1978]. Однако при фактах поливариантных проявлений отчетливо проявлялся общий признак, влиявший на перцепиента – это изменения в картине общественно-социальной реальности, которая его окружала. Эти изменения вызывали появления новаций в ранее сложившейся субъективной модели общественно-социальной и производственной реальности, в которой находится перцепиент, что имело результатом большую или меньшую смену отношения к руководителю. Это же мы расцениваем в качестве доказательства роста числа степеней свободы в складывающемся функциональном комплексе, обеспечивающим СПУ, как условие возникновения трансформаций отношения. Мы исходим из того, что это наиболее значительное доказательство происшедших взаимосвязей СПУ с метауровнем психики. Очевидно, что доказательством способности взаимодействия сформировавшихся ранее компонентов структуры СПУ с метасистемным уровнем являются функциональные возможности нейрональных сетей. При этом существует выбор: опираться только на описании функций СПУ но и на описании структуры принципов межуровневых взаимосвязей и взаимодействий (феноменов) для познания метасистемной психологии СПУ. Мы не ставим под сомнение целый ряд талантливых работ, указавших на значимость исследования психического в парадигме метасистемности. Речь о иной стороне доказательств её наличия: объективизации связи с нейрональными системами. Нарочито будем брать факты, изложенные в рамках образовательных программ [А.Б. Коган и др., 1977)]. Эти факты уже не составляют предмета оппонирования и научных дискуссий. Логично, что сделанное предложение о гипотетическом доказательстве взаимосвязи метасистемного уровня с более низкими по организации (через ряд промежуточных подсистем) должно опираться на доказанные факты. В этой связи изначально речь может идти, о так называемых, детекторных нейронах. Для дальнейших уточнений важны выводы о формировании их мозаик, в которых обрабатывается и кодируется сенсорная информация (поступающая и ответная). Отметим, что

имеющиеся сведения о принципах структурно-функциональной организации нервных механизмов как проявления совместной деятельности клеточных популяций даже при реализации относительно простых (элементарных) функций указывают на то, что детектирование есть функция групп нейронов. А признаком подключения метасистемных связей является запрос на рост числа степеней свободы возникающего структурно-функционального образования для формирования адекватного ответа как интра-, так и экстра- направленности (естественно, не догматично как в периоды приоритетности утверждений над научной интуицией) или же опираться на запрос со стороны своеобразного «поля эффордансов» [А.В.Карпов, 2015]. Как целесообразно следует, мы можем и должны опираться при обсуждениях специфики метасистемности СПУ на принципы организации и функционирования материального субстрата, обеспечивающие более высокие уровни её организации. В ряде случаев это целесообразно делать для весомости доводов и выводов. Оговоримся сразу, в подобных наших рассуждениях нет места биологизаторским установкам, и представлениям о зависимости и обусловленности (детерминации) психики, со стороны (как пример) психофизиологического уровня организации целостности и т. д. Речь об отстраивании логики некоторых ранее изученных примеров организации агрегированной деятельности нейрональных сетей мозга, которые, не являясь тождеством, являются аналогом тождественности в функциональной организации. В философском плане это взаимоотношение общего и частного при целостности общего - функционировании. Справедливости ради следует сказать, метасистемный уровень организации психики доказан по её косвенным, следовым проявлениям. Такова специфичность методического аппарата психологов. В этих случаях внешние сигналы выделяются как корреляты интерцептивных, связанных с потребностями организма, снижая их активность путем удовлетворения потребности. В этой связи В.Ф.Петренко, А.П.Супрун (2017) подчеркивают, что изучение (описание) обмена информацией между подсистемами, как описание и влияние причины на структуру, не всегда оправдано. Вопрос, те ли системы могут влиять друг на друга остается? Авторы справедливо указывают на то, что мы «привычно» используем этот прием, по сути, не имея полноты оснований, чтобы связывать процессы, начинающиеся со стороны внешнего раздражения с ролью адекватных нашим гипотезам сигналов, «на самом же деле природа ничего сообщить нам не собиралась» (авторы). Мы (субъектно, ментально и др.) выделяет составляющие факторы фрагментов потребностей, имеющие в данной ситуации значение и необходимость для удовлетворения их запросов характеристик образа. При этом многократная обработка информационного сигнала на промежуточных уровнях (этапах) анализа позволяет сосредоточивать работу нервных сетей более высокого уровня на соответственно более сложных актах направленного анализа. Усложнение детекторных функций сопровождается усложнением их

нейрональной организации. Многослойные конструкции детекторных нейронов обеспечивают поэтапное выделение всё более сложных признаков и, таким образом, информация, получаемая от исходных характеристик поступающих сигналов, кодируется в пространственном, временном и силовом распределении активности нейронов. В отдельных случаях эти и подобные межнейрональные зависимости и активности проявились на взаимодействиях нейронов в виде феноменов зрительного восприятия [Д.Сомьен, 1975]. Уровень представлений подобного рода дает основание рассматривать функции информационно-управляющих систем мозга также и в понятиях логических операций. Подчеркивается то, что называют «принцип вписываемости» живого в пространственный континуум окружающего мира [Судаков К.В., (1987)]. В поддержку излагаемой нами логики формирования результатов СПУ в данной статье выступают и другие авторы: «Системная специфичность нейронов», а также «нейрональное обеспечение поведения в изменяющейся среде» [Н.А. Швыркова, 1987, С.307-319].

Доказательство зависимости результатов СПУ от влияния, в том числе со стороны психофизиологического уровня организации этого процесса важно в двух отношениях. Во-первых, иллюстрирует встроенность СПУ в целостность организма субъекта (в метасистемную организацию целостности), во-вторых, в сложных, таких как, ситуации социально-психологического характера, затрагивающие участие в ответе нескольких уровней организации целостности. Основной причиной сдерживания дальнейшего развития научно-фундаментальных исследований процесса социальной перцепции в управлении становится планирование экспериментальной части исследования и интерпретация полученных результатов с позиций классического системного подхода, а не с перспективности рассмотрения метасистемности результатов. Можно привести наиболее частую по нашей исследовательской практике ситуацию, когда в полученных результатах мы находили многочисленные психологические новообразования, отражающие трансформацию образа руководителя или увеличение численности новых характеристик образа. В этих и подобных случаях следовало предполагать наличие системы распознавания, существующую на «постоянной основе в виде структурно-функционального образования». В таком случае число подобных систем должно расти и только в сторону бесконечности, доказывая связь с психологическими системами более высокого уровня. Таким образом, система первичного восприятия внешней информации обязана наращивать число степеней свободы за счет взаимодействия с метасистемным уровнем и его возможностями. Формирование избыточности компонентов в системе необходимо для преодоления неопределенности возникшей ситуации. Поэтому рискнем назвать рост числа степеней анализа информации дескриптором подобного функционального взаимодействия. Что им может быть? Если первичные процессы получения информации для начала её

анализа и синтеза начинают проявляться по отношению к качественно различным или содержательно иным ситуациям, состояниям, пространственно-временным обстоятельствам и другим случаям число которых не ограничивается, стало быть это возможно за счет метасистемных взаимодействий. С этой позиции надо признать, что структурно-функциональная организация психического качества предполагает включение метасистемного уровня в формирование содержания этого качества после или при наличии вхождения в структуру. Тогда метасистемный уровень приобретает «интрасистемный статус» [А.В.Карпов, 2004]. В этой связи логично говорить, что возникает хотя бы и на временной основе единый функциональный уровень (возможно в рабочем порядке назвать это образование функциональным комплексом).

В этой связи логично говорить, что возникает хотя бы и на временной основе единый функциональный комплекс (возможно в рабочем порядке назвать это образование «метасистемным функциональным комплексом СПУ»). Возможно ли в этой логике утверждение о его единой структуре? Больше доводов, что нет. Масштабы и сложности реальности, в которой перцепиент делает свои выводы указывают на это. Действительно функция – это проявление, а структура по крайней мере в своих первичных образованиях исходная данность. Видимо это ещё один из случаев диалектического взаимодействия. Но если для потенциальных контактов существуют, так называемые, синаптические связи, а сам синапс невозможно отнести к нейрону предшествующему или нейрону последующему (синапс общий) вправе говорить и о встраивании СПУ в метасистемные уровни психики.

Метасистемность СПУ как частного проявления психической активности можно с основанием предполагать, исходя из теоретических подходов к этой проблеме. Здесь важно учитывать то, что метасистемность доказана по отношению к регуляции управленческой деятельности [А.В. Карпов, 2018]. Для детализации результатов анализа СПУ в части её метасистемности перспективно рассматривать структурно-функциональные особенности сетей нейронов, возникающих в этом процессе, а также динамику возникновения соответствующей архитектоники. Для этого имеются возможности усложнения архитектоники посредством свойств межклеточных контактов, вовлечения в анализ и синтез результатов СПУ возрастающего по численности пула нейронов разных уровней организации, но формирующейся единой функциональной целостности. Имеющиеся первичные результаты исследования СПУ в её динамике на различных моделях процесса указывают на возможность формирования структурно-функционального комплекса СПУ. Это требует дальнейшего изучения своих деталей на основах эмпирических исследований. На данный период достаточно основательно можно считать ментальные факторы как пусковые для СПУ перцепиентов. Однако среди неуточненных есть вопросы: каковы факторы

взаимодействия перцептивной системы для определения субъектом особенностей его социального взаимоотношения к руководителю и участие в этом метасистемы; могут ли результаты перцепции сотрудником своего руководителя (исходя из принципов функциональной организации психики) взятые в их реальном (не скрываемом) выражении возникать одновременно в форме того, что психологи называют как категория «отношение»? и др. Опыт изучения сходных с СПУ процессов или развития ряда явлений указывает на наличие соответствующей динамики их трансформаций. В случае же СПУ аналогичные функциональные изменения необходимо определять и уточнять. Подобных «тяжелых» исследовательских вопросов остается весьма много, но поиски соответствующих им ответов обоснованно планировать.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Карпов А.А. Филогенетическая эволюция психики : монография. В 2 томах. Т. 2. Метасистемный подход / А.А.Карпов.- Ярославль: Филигрань, 2021.- 376 с.
2. Карпов А.В. Метасистемная организация качеств личности: монография/ А.В.Карпов.- Ярославль ЯрГУ, 2018.- 744 с.
3. Петренко В.Ф., Супрун А.П. Методологические пересечения психосемантики сознания и квантовой физики.- 2-е изд. Доп.- М.; СПб.: Нестор-История, 2017.- 384 с.
4. Коган А.Б, Наумов Н.П, Режабек Б.Г. Биологическая кибернетика. Учебное пособие для вузов. Изд. 2-е, перераб. И доп. М., «Высш. Школа», 1977. – 408 с.
5. Сомьен Дж. Кодирование сенсорной информации. М., «Мир», 1975.- 304 с.
6. Карпов А.В. Психология деятельности. В 5 т. Т.1: Метасистемный подход / А.В.Карпов. М.: РАО, 2015.-546 с.
7. Судаков К.В. Принцип «вписанности» живого в пространственно-временной континуум окружающего мира С. 104-105 /Функциональные системы организма: Руководство. М., Медицина, 1987, - 432 с.
8. Швыркова Н.А. Системная специфичность нейронов. С. 307-309; /Нейрональное обеспечение поведения в изменяющейся среде. С. 309-319 // Функциональные системы организма: Руководство / Под ред. К.В.Судакова.- М.: Медицина, 1987, - 432 с.
9. Карпов А.А. Структура метакогнитивной регуляции управленческой деятельности: монография / А.А.Карпов; Яросл. Гос. ун-т им. П.Г.Демидова.- Ярославль : ЯрГУ, 2018.- 784 с.

ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ, ВИДЫ И СТАДИИ МЕДИТАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Медитативные практики широко применяются западным обществом как эффективные психотехнологии. В статье рассмотрены основные стратегии (концентрирующая, раскрывающая, смешанная), виды (безобъектная и объектная) и три стадии безобъектной медитации. Рассмотрены три основных аспекта медитативной деятельности: концентрация внимания, внутренняя сосредоточенность и измененное состояние сознания, а также три основные стадии методического процесса самой медитативной практики.

Ключевые слова: медитативные практики, медитативная деятельность, стратегии, виды и стадии медитации.

Annotation. Meditative practices are widely used by Western society as effective psychotechnologies. The article discusses the main strategies (concentrating, revealing, mixed), types (object-free and object-based) and three stages of object-free meditation. Three main aspects of meditative activity are considered: concentration of attention, inner concentration and an altered state of consciousness, as well as three main stages of the methodological process of the meditative practice itself.

Keywords: meditative practices, meditative activities, strategies, types and stages of meditation.

В настоящее время в период активного сближения культур Запада и Востока медитативные практики прочно вошли в жизнь современного человека и используются как эффективные психотехники, позволяющие направленно влиять на собственную психику, как с целью улучшения физического здоровья и психологического состояния, так и для самопознания и саморазвития.

Медитация - термин, употребляемый на Западе и в России во многих смыслах. В йогической терминологии медитация - это весьма продвинутая практика, когда в сознании медитирующего остается только одна мысль, объект медитации. Медитативная практика предполагает такой уровень фокусировки осознания, при котором существует единение ума и объекта. Любая медитация предполагает концентрацию внимания и его фиксацию на внутреннем или внешнем объекте. Есть два аспекта этой концентрации: отвлечение внимания от мешающих объектов и фокусирование этого обретенного внимания на одном объекте в данный момент.

Определенное развитие навыков самоуглубления является необходимой предпосылкой практики концентрации, так как внешние чувства порождают мысли, а они, в свою очередь, ведут к бесконечным потокам воспоминаний и размышлений.

Медитация – это метод саморегуляции, основывающийся на управлении вниманием и фокусировке осознания для изменения психических процессов.

Существует множество конкретных медитативных практик, которые объединяют, по сути, психологически различные методы. Принято разделять все разновидности медитативных практик на две основные стратегии: *концентрирующие* медитации, когда внимание направлено вовнутрь (путь «Единого») и *раскрывающие* медитации – рецептивные, когда внимание направлено вовне («ничто» или инсайт) [1].

«Единое» – это полное слияние сознания и ума с предметом медитации, с последующим выходом за его пределы, где продолжается бессознательное сосредоточение, ведущее к состоянию сверхсознания (Каганов Л.С., 1990).

«Путь «ничто» – это достижение нирваны («уничтожения») через инсайт: ум наблюдает свою собственную деятельность, отслеживая свои собственные модификации, вплоть до полного их затухания» [1].

В основе медитативных практик первой стратегии лежит концентрация внимания на каком-либо одном объекте (предмете, изображении, звуке) или процессе (движении, дыхании, повторении мантр). На это время обработка любой другой поступающей в сознание информации прекращается (сенсорная депривация).

Ей диаметрально противоположна, на первый взгляд, другая стратегия, используемая, например, в одной из школ дзэн и называемая «шикан-таза», что в переводе с японского означает «просто сидеть». Сущность данного метода заключается в стремлении медитирующего в сосредоточенном состоянии охватить и воспринять своим вниманием все без исключения испытываемые ощущения. Обращение к этой стратегии медитативных практик рекомендуется только после того, как занимающийся овладеет методами первой группы: концентрацией внимания на дыхании (Каганов Л.С., 1990).

Третья стратегия – смешанная, объединяет обе древние традиции. Здесь практика начинается с концентрации, далее переходит в инсайт. При этом одно усиливает другое. В итоге достигается «нирваническое» состояние. На санскрите термин «нирвана» происходит от «нирва» и означает «успокаиваться, гаснуть, как светильник или как солнце на закате». В психологическом смысле нирвана – особое измененное состояние сознания, характеризующееся внутренним покоем, снятием двойственности (выделенности себя из мира), ощущением интеграции с бесконечным космосом и переживанием единства со всем миром живой и неживой природы [2, 3].

В большинстве школ медитации используются обе стратегии (концентративную и рецептивную), а также их сочетание, когда внимание медитирующего переключается с определенных объектов или процессов (предмет, дыхание и т. д.) на чуткое, ничем не ограниченное восприятие всего происходящего, затем вновь возвращается к объекту и так далее.

В сущности, способ самопознания с помощью медитативных практик, хотя и подразделяется на три пути, является единым – сознание движется вглубь психики [1].

В книгах А. Бэйли «Письма об оккультной медитации» и О. А. Толокина «Базовый курс» также указывается на необходимый уровень владения и умения рассматривать отстранено свой физический, эмоциональный и ментальный план. Однако здесь медитация рекомендуется отчасти, как возможность достичь этого уровня: «Именно в выравнивании трех проводников: физического, эмоционального и низшего ментального тел, внутри границ каузального тела и в их стабилизации там усилием воли заключается реальная работа Эго или Высшего «Я» в любом конкретном воплощении... У среднего человека выравнивание возможно лишь в определенные периоды: в моменты стресса, приложения нужных гуманных усилий или самой интенсивной устремленности. Отстраненность большей или меньшей степени необходима, прежде чем ... начинается выравнивание». Отсюда необходимость медитации, так как она способствует отстраненности и приводит как эмоции, так и ментальность в состояние восприимчивости к абстрактному сознанию» [4, 5].

К основным видам медитативных практик относятся *безобъектная и объектная медитация*.

Безобъектная медитация (шинэ) – практика для начинающих предполагает небольшие по времени, но периодически повторяющиеся безоценочные наблюдения за собственными мыслями, чувствами, ощущениями, которые считаются естественными проходящими событиями [6]. Как правило, сначала поток ощущений, эмоций и мыслей настолько большой, что практикующий зачастую даже не успевает рефлексировать и идентифицировать каждое конкретное переживание. Эту, первую, стадию буддийской медитации называют «переживанием водопада».

По мере продвижения в практике медитирующий научается различать движения мыслей, эмоций и ощущений в своем уме, которые теперь движутся медленнее. На этой стадии практикующий соединяет своё осознание с тем, что происходит внутри или вокруг, появляются более отчётливые переживания блаженства, ясности и безмыслия. Эту, вторую, стадию буддийской медитации называют «переживанием реки» [6]. «Когда это происходит, вы также начинаете различать крохотные промежутки между своими переживаниями. Сначала эти промежутки будут очень короткими – просто мимолётные вспышки отсутствия мыслей или иных переживаний. Но со временем, по мере того как ваш ум становится более ясным, эти промежутки будут становиться всё длиннее и длиннее. Это подлинная суть практики шинэ – способность замечать промежутки между мыслями, эмоциями и другими ментальными событиями и пребывать в них» [Там же].

Третью стадию медитации в буддизме называют «переживанием озера», что соответствует самадхи в раджа-йоге. На этой стадии могут

проявляться способности к сверхчувственному восприятию. Однако, описаний этой стадии мало поскольку тибетские практикующие в силу данного ими обета – самайи, не склонны описывать точную природу своих переживаний никому, кроме опытных учителей.

Традиционным символом прохождения через эти три стадии в буддизме и йоге служит цветок лотоса, вырастающий из болотной тины.

Объектная медитация – относится к начальной стадии освоения медитативных практик и связана с сосредоточением на одном из пяти чувств: зрение, слух, обоняние, осязание и вкус. В буддизме эти пять способностей чувств называются вратами восприятия. Кроме того, буддийская наука добавляет к ним шестое чувство – ментальное сознание [6-8].

Таким образом, сенсорная информация, которая является источником отвлечения, в данном случае напротив, является объектом концентрации. При этом практикующий начинает относиться более осознанно к информации, получаемой от своих органов чувств.

Объектами для медитации также как в йогической медитации, может стать практически все. Наиболее часто в качестве объектов сосредоточения используются мантры, дыхание, эмоции, мысли и деятельность. Процесс медитации заключается в том, чтобы просто наблюдать, не отвергая, не пытаясь удержать и не давая оценок.

Объектная медитация практикуется для сосредоточения своего внимания и преодоления тенденции постоянно что-то выдумывать или вспоминать. В буддизме это называется «полагаться на опору», в раджа-йоге соответствует первой ступени – дхарне. В практике часто используется переключение между медитацией на объекте и безобъектной медитацией.

Медитативная деятельность включает в себя три основных аспекта: концентрация внимания, внутренняя сосредоточенность и измененное состояние сознания.

Концентрация внимания – понятие, наиболее привычное для западного человека и, как правило, на нем делается основной акцент при определении медитативных практик. Например, «Экстремальная психология: словарь терминов» определяет медитацию как «размышление, обдумывание» – сосредоточенность на конкретном объекте с целенаправленным, проникающим вглубь него размышлением о нём, достигаемое посредством отвлечения и устранения любых факторов, мешающих «слиянию» и «внутреннему проникновению» в него [9].

На начальной стадии обучения медитации осваивается навык произвольного мышечного и умственного расслабления, что оказывает положительное влияние на психофизиологическое состояние человека и дает возможность в повседневной жизни повысить уровень стрессоустойчивости и управления своим самочувствием.

На следующей стадии освоения медитации возникает глубокая релаксация, при которой максимально замедляются когнитивные функции,

останавливается «внутренний диалог», что дает основу для спонтанной концентрации внимания и, при условии ясного сознания и внутренней сосредоточенности, обеспечивает практикующему возможность выхода в расширенные состояния сознания как часть измененного состояния сознания (Спивак Л. И., Спивак Д. Л., 1996) [10 - 13].

Медитативные практики также подразделяются по уровню внешней активности на *динамические* и *статические*. Эти два вида медитации основаны на бинарном принципе: «движение – покой».

В динамической медитации объектом является движение, ритм которого вводит сознание практикующего в состояние созерцания. Универсальным средством динамической медитации является танцы и кружение суфийских дервишей, плавание, ходьба или бег, а также прослушивание ритмичной спокойной музыки.

Статическая медитация получила свое название от позы, в которой медитирующий находится для созерцания образов или звуков. Наиболее известными для статической медитации являются поза «шавасана» («поза мертвого человека»), поза лотоса и другие.

Методически процесс медитативной практики включает три основные стадии:

1) расслабление. Снятие нервно-мышечного напряжения (релаксация) является условием начала медитации. Развиваясь и переходя в сосредоточение, процесс медитации способствует дальнейшему расслаблению, здесь действуют механизмы положительной обратной связи;

2) сосредоточение, фиксация внимания на объекте медитации, наблюдение за собственным состоянием и т.п. Чтобы отключиться от мыслей, необходимо создать нейтральный фокус внимания. Таким фокусом может стать дыхание медитирующего, вновь и вновь повторяемые им слова или сочетания звуков, геометрические фигуры, рисунки и другие объекты;

3) собственно медитативное состояние, расширение границ идентичности, вхождение в измененные состояния сознания. Во время медитации практикующий может испытывать сильные переживания, которые высвечивают его жизнь, заставляют взглянуть на нее по-новому, позволяют увидеть ее смысл, поставить перед собой новые цели и установить новые отношения не только с собой, но и со своим окружением.

Таким образом, методологически медитативная деятельность как система психодуховного развития личности имеет свои стратегии, основные виды и подразделяется на стадии выполнения, что позволяет их эффективно использовать в психологической и психотерапевтической работе.

Библиографический список

1. Бойко В.С. Йога. Скрытые аспекты практики. – Минск: Вида-Н, 2001. – 400 с.

2. Козлов В.В., Бубеев Ю.А. Измененные состояния сознания: системный анализ. Изд. третье, испр. доп. Саратов, Изд. Вузовское образование, 2014, – 281 с.
3. Петренко В. Ф., Кучеренко В. В. Психологические аспекты медитации, вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. 2008. № 1, с. 68-96
4. Бейли А.А. Письма об оккультной медитации. – Изд-во: Амрита-Русь, 2010. – 320 с.
5. Толокин О.А., Толокина О.В. Базовый курс. - М.: 2018. – 106 с.
6. Ринпоче Й.М. Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Изд-во: МД Медиа, – 2012. – 368 с.
7. Леонтьева, Е.В. Труды Марпы – переводчика и ранняя передача Кагью: дис.... канд. истор. Наук : 07.00.09, – М.: 2011, –323 с.
8. Вязниковцев А.И. Буддизм и перспективы развития современной цивилизации: дис. ... канд. филос. наук: 09.00.11, Улан-Удэ, 2002, – 141 с.
9. Байковский Ю.В. Экстремальная психология [Текст]: словарь терминов / Ю. В. Байковский, Н. Г. Самойлов, А. В. Алёшичева; ФГБОУВО «ГЦОЛИФК», ФГБОУВО «РГМУ им. акад. И.П. Павлова». – М.;; АГСПА, 2018. – 155 с.
10. Наркевич А.В. Медитативные практики: истоки и современные исследования. Вестник интегративной психологии // Главный редактор Козлов В.В. Выпуск 17, МАПН, Ярославль, 2018, с.117–120 ISBN 978–5–9527–02–16–5.
11. Наркевич А.В. Феноменология расширенных состояний сознания при занятиях медитативными практиками // Методология современной психологии. Вып. 14 /Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2021, с. 78 – 86.
12. Наркевич, А.В., Козлов, В.В. Исследование социально-психологических свойств личности лиц, занимающихся медитативными практиками // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки №2 (2020) / отв. ред. А.В. Карпов, – ЯрГУ, 2020, С. 94–99.
13. 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.

Наркевич В.В.

ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ ИГРЫ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация. В статье представлен краткий исторический обзор состояния исследований в области детской игры в отечественной психологии.

Ключевые слова: сюжетно-ролевая игра, игровая деятельность, детская игра, психическое развитие ребенка.

Annotation. The article presents a brief historical overview of the state of research in the field of children's play **in Russian psychology**.

Keywords: plot-role-playing game, play activity, children's play, mental development of the child.

Проблема исследования сюжетно-ролевой игры как деятельности, имеющей особое значение в жизни ребенка, и влияющей на его развитие всегда находилась в центре внимания отечественных исследователей детского развития (Л.С. Выготский (1956), А.В. Запорожец (1948), А.Н. Леонтьев (1983), С. Л. Рубинштейн (1940), Д.Б. Эльконин (1978) и др.). В настоящее время существует большое число терминов, называющих один и тот же вид игр детей. Некоторые исследователи называют их творческими, подчеркивая их значение в развитии творческой личности (Р.И. Жуковская (1960), Т.Е. Конникова (1966)), сюжетными, поскольку основным компонентом усматривают в них сюжет (А.Н. Леонтьев (1983), С.Л. Рубинштейн (1940)), в зарубежных работах приняты названия драматические или подражательные игры. Все они имеют одни и те же структурные компоненты: в них присутствует сюжет, игровая ситуация, роль, игровые действия и правила. В связи с этим, наиболее подходящим представляется термин «сюжетно-ролевая игра», поскольку в нём подчеркивается наличие сюжета и роли [1, 5]. Именно этому виду игры дошкольников посвящена настоящая работа.

В настоящее время не существует исчерпывающе полной теории игры, а имеется целый ряд теорий, которые можно использовать при исследовании тех или иных конкретных аспектов игрового поведения. Отсутствие единой теории чрезвычайно затрудняет целостный анализ результатов исследований детской игры, а также определяющих ее факторов.

Нашей задачей является краткий исторический обзор состояния исследований в области детской игры. Мы рассмотрим классические теории и современные исследования детской игры в отечественной психологии.

В отечественной психологии исследования игровой деятельности строились на культурно- историческую теорию Л.С. Выготского, согласно которой, мир ребенка – это, прежде всего взрослый человек, который удовлетворяет все его биологические и психологические потребности. Только через общение и отношения со взрослым ребенок приобретает свой собственный, субъективный мир. Даже в случаях противостояния и противодействия взрослому этот взрослый совершенно необходим ребенку, так как именно он дает возможность почувствовать свою автономность и независимость. Ребенок живет не в воображаемом мире грез, а в обществе людей и в обстановке человеческих предметов. Именно они и составляют

главное содержание мира ребенка. Специфика этого детского мира заключается не во враждебности миру взрослых, а в особых способах существования в нем и его освоения. С этой точки зрения, детская игра – это не уход от мира взрослых, а способ вхождения в него [2, с.76].

Согласно взглядам М.Я. Басова (1931) детская игра, особый вид поведения, ее отличительная черта – процессуальность. Отличительной особенностью игры является свобода во взаимоотношениях со средой, а именно отсутствие у ребенка каких-либо определенных обязательств, так как его существование обеспечивается родителями, а общественных обязанностей на нем еще нет. Социальное содержание игры определялось им как характер взаимоотношений ребенка со средой, зависящей от условий его существования [3, с.22].

Особую точку зрения на игру развивал П.П. Блонский (1934). Он пришел к мысли, что вообще нет особой деятельности, именуемой игрой. То, что обычно зовется игрой скорее строительное или драматическое искусство. Во всех своих формах игра, по его мнению, подлежит исследованию со стороны ее социального содержания [4].

Несомненный вклад в развитие представлений об игре как деятельности внес С.Л. Рубинштейн (1940), который рассматривает игровую ситуацию главным образом со стороны мотивов и игровых действий. «Игра – это осмысленная деятельность, т.е. совокупность осмысленных действий, объединенных единством мотива» [6, с.485]. Исходная особенность, определяющая сущность игры – это ее мотивы: переживание значимых для ребенка сторон действительности. Рубинштейн отмечает особенности игровых действий: они скорее являются выразительными и семантическими актами, чем оперативными приемами. Эти действия выражают отношение к цели, с чем и связано замещение одних предметов другими, приобретающими значение, определяемое их функцией в игре. С.Л. Рубинштейн разделяет позицию о игре, как о особом виде деятельности, ее особый тип, выражающий определенное отношение личности к окружающей действительности [6, с.486].

Наиболее значительный вклад в развитие представлений об игре ребенка, безусловно, внёс Л.С. Выготский (1956). Он заложил основу для дальнейшего ее изучения как деятельности, имеющей определяющее значение в психическом развитии ребенка. Этот аспект нашел свое отражение в исследованиях его учеников и последователей (Л.А. Венгера, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина и др.).

Основные положения гипотезы Выготского Л.С. заключаются в следующем.

1. Игра возникает, когда появляются нереализуемые немедленно тенденции к реализации обобщенных аффектов, содержанием которых является **система отношений со взрослыми.**

2. Центральным для игровой деятельности является **создание мнимой ситуации – принятие ребенком на себя роли взрослого**, это становится возможным на основе расхождения видимого и смыслового поля.

3. Всякая игра с мнимой ситуацией есть игра с правилами, и всякая игра с правилами есть игра с мнимой ситуацией. Правила в игре это **правила ребенка для самого себя, правила внутреннего самоограничения и самоопределения.**

4. В игре ребенок оперирует значениями, оторванными от вещей, но, опираясь на реальные действия, генетические противоречия игры заключаются в том, что движение возникает в смысловом поле, способ же движения остается во внешнем действии – **в игре все внутренние процессы даны во внешнем действии.**

5. Игра требует от ребенка действий не по непосредственному импульсу, а по линии наибольшего сопротивления. Специфическое удовлетворение в игре связано с **преодолением непосредственных побуждений, с подчинением правилу, заключенному в роли.**

6. Игра является ведущим типом деятельности ребенка, содержит в себе все тенденции развития, создает зоны ближайшего развития, **меняет потребности и сознание** общего характера.

Эти положения Л.С. Выготского легли в основание теории игры разрабатываемой в отечественной психологии [2].

В работах (Е.А. Аркина (1948), Р.И. Жуковской (1975), Т.А. Марковой (1951), Д.В. Менджерицкой (1946), П.А. Рудика (1948), С.Л. Славиной (1948); А.П.Усовой (1947), Ф.И. Фрадкиной (1946) и др.) были попытки описания комплексной характеристики развития игры, тем не менее, автором наиболее полной и разработанной теорией игры является Д.Б. Эльконин (1966, 1978, 1989).

Согласно концепции детской игры Д.Б. Эльконина, сюжетно-ролевая игра является выражением возрастающей связи ребёнка с обществом – особой связи, характерной для дошкольного возраста [7].

В сюжетно-ролевой игре выражается такое стремление ребёнка к участию в жизни взрослых, которое не может быть реализовано непосредственно, в силу сложности орудий труда и их недоступности для ребёнка. Этнографические исследования Д.Б. Эльконина показали, что в более примитивных обществах, где дети могут очень рано принимать участие в трудовой деятельности взрослых, отсутствуют объективные условия для возникновения сюжетной-ролевой игры. Стремление ребёнка к самостоятельности и к участию в жизни взрослых удовлетворяется там прямо и непосредственно – начиная с 3-4-летнего возраста, дети овладевают средствами труда или работают вместе со взрослыми, а не играют. Эти факты позволили сделать Д.Б. Эльконину важный вывод: сюжетно-ролевая игра возникает в ходе исторического развития общества в результате изменения места ребёнка в системе общественных отношений [7]. Игра, следовательно, социальна по своему происхождению и по своей природе.

Её возникновение связано не с действием каких-то внутренних, врождённых инстинктивных сил, а с вполне определёнными условиями жизни ребёнка в обществе. Теории игры, видящие её источники во внутренних инстинктах и влечениях, фактически снимают вопрос об историческом возникновении сюжетно-ролевой игры. Вместе с тем именно история возникновения игры может пролить свет на её природу.

Развитие цивилизации с неизбежностью привело к тому, что включение детей в производительный труд взрослого отодвигалось во времени. Детство удлинялось, и это удлинение происходило не путём «надстраивания» нового периода развития над уже имеющимися, а путём своеобразного «вклинивания» нового периода развития [8]. Такой новый период, когда ребёнка ещё нельзя учить овладению орудий труда, и в то же время он уже сознательно живёт внутри общества и органически связан с ним, и стал периодом игры. Таким образом, вместе с возникновением сюжетно-ролевой игры, возникает и новый период в развитии ребёнка, который в современной психологии и педагогике носит название дошкольного периода развития. Этот период по праву может быть назван возрастом сюжетно-ролевой игры.

На основании исследований Д.Б. Эльконин делает вывод о том, что «центральным моментом в игре является выполнение роли, взятой на себя ребёнком. Это и является основным мотивом игры» [1]. Выполняя роль, ребёнок не просто называет себя именем соответствующего взрослого человека («Я-космонавт», «Я-мама», «Я-доктор»), но, что самое главное, действует как взрослый человек, роль которого он взял на себя. Действуя, как взрослый, ребёнок как бы отождествляет себя с ним. Именно игровая роль в концентрированной форме воплощает в себе связь ребёнка с обществом. Поэтому Д.Б. Эльконин предложил рассматривать роль как основную, неразложимую единицу развитой формы сюжетно-ролевой игры [9].

Между ролью и соответствующими ей игровыми действиями имеется тесная взаимосвязь и противоречивое единство. Чем обобщённое и сокращённое игровые действия, тем глубже отражена в игре система отношений воссоздаваемой деятельности взрослых. И наоборот – чем конкретнее и более развёрнуты игровые действия, тем больше уходят на второй план отношения между людьми, и тем больше выходит на первый предметное содержание воссоздаваемой деятельности [9].

В работах Д.Б. Эльконина выделяются следующие этапы развития детской игры: предметная игра (до трех лет), сюжетно-ролевая игра (три - семь) лет, игра с правилами (с шести-семи лет). Поскольку сущность детской игры заключается в реализации стремления ребенка «быть как взрослый», развитие игры представляет собой как бы метаморфозы роли. Этап предметной игры – это подступы к роли, этап ролевой игры – ее расцвет, а этап игры с правилами – вырождение роли до чистого правила, которое уже имплицитно содержится в развернутой ролевой игре

дошкольника. Иначе говоря, ребенок достигает игры с правилами, пройдя через развернутую ролевую игру с воссоздаваемыми в ней реальными отношениями, которые затем свертываются в чистое правило.

Стремление хорошо, правильно выполнить роли взрослых (т.е. соответствовать идеальному образу взрослого) становится мотивом действий ребёнка. Ролевая игра – это ни в коем случае не упражнение в какой-то частной функции. Ребёнок, разыгрывая роль шофёра, доктора или парикмахера не приобретает каких-либо полезных навыков. Он не научается ни водить машину, ни лечить больных, ни делать причёски. Но то, что он получает – значительно важнее и существеннее для формирования личности дошкольника.

Совместная игра детей и ее становление в онтогенезе не были предметом специального анализа и исследований Д.Б. Эльконина, однако в его работах можно усмотреть определенную позицию в отношении развития совместной игры. Совместные действия детей в игре – это естественное порождение ее содержания; необходимость в них возникает у ребенка, когда его уже не удовлетворяет моделирование действий взрослых, и он стремится к воссозданию отношений между ними. Иными словами, в единой линии развития игры совместность связана с развитием роли, как бы вытекает из развития ее содержания.

Важно отметить утверждение Д.Б. Эльконина о том, что этапы развития игры не обнаруживают жесткой связи с возрастом детей: переход к более сложной игре связан как с возрастным развитием ребенка, так и с его игровым опытом.

Экспериментальные исследования позволили опровергнуть утверждение о спонтанности развития детской игры, была доказана руководящая роль взрослых и старших детей в формировании игры (Л.В. Артемова (1978), Е.В. Зворыгина, С.Л. Новоселова (1979), Н.Я. Михайленко (1975), А.Д. Кошелева, (1978), Н.С. Пантина (1962), Ф.И. Фрадкина (1949), и др.).

Вопрос о становлении и механизмах ролевого поведения детей в игре рассматривался в работах Н.М. Аксариной (1948), Л.С. Славиной (1948), А.П. Усовой (1948), Ф.И. Фрадкиной (1946), Д.Б. Эльконина (1960).

Ф.И. Фрадкина, выделяя четыре ступени становления игры в раннем детстве, показывает, что первые две ступени связаны с овладением предметными действиями, на третьей ступени появляется т.н. «роль в действии», когда ребёнок, подражая взрослому, ещё не осознает самого факта этого подражания. Только на четвертом этапе (он относится Ф.И. Фрадкиной к 2,6-3,2 годам) дети замечают сходство своего действия с действием взрослых. По мнению Ф.И. Фрадкиной это означает, что действие порождает роль [10, с.50]. Н.М. Аксарина (1948) также приходит к выводу, что к концу третьего года жизни в играх детей появляется настоящая ролевая изобразительная игра, в которой ребенок принимает роль (становится мамой, шофером, доктором и т.п.) [11, с.177].

Исследования Л.С. Сластиной (1948) и А.П. Усовой (1948) относятся к играм детей дошкольного возраста. Л.С. Славина на основе экспериментальной работы делает вывод, что роль, и воображаемая ситуация как бы незримо присутствуют в играх детей младшего дошкольного возраста, не влияя фактически ни на форму, ни на содержание игровых действий [12, с.17-18].

Таким образом, в основе отечественной психологии исследования для изучения игры, как деятельности имеющей определяющее значение в психическом развитии ребенка, лежит культурно-историческая теория Л.С. Выготского. В игре, как в основном условии развития ребенка, при котором он может проявить способности, открывается уровень его ближайшего развития. Сюжетно-ролевая игра в дошкольном возрасте, являясь ведущим типом деятельности, определяет развитие всех существенных сторон личности ребенка, подготавливая переход его на новую возрастную стадию развития.

Библиографический список

1. Эльконин. Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — Москва: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.
2. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. — 1966. — № 6. — С. 62-77.
3. Левченко Е.В., Басов М.Я. Жизненный путь и психологическая концепция // Методология и история психологии. — 2008. — № 4. — С. 21–45.
4. Блонский П.П. Избранные педагогические произведения / Редкол. Б.П. Есипов, Ф.Ф. Королев, С.А. Фрумов; сост. Н.И. Блонская, А.Д. Сергеева; Акад. пед. наук РСФСР. Ин-т теории и истории педагогики. — Москва : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1961. — 696 с.
5. Наркевич В.В. Отношение к игрушке у детей дошкольного возраста в зависимости от их эмоционального развития и типа привязанности к матери // Психологическая наука и образование: Психолого-педагогические проблемы игры и игрушки 2008, №3. Москва, 2008. — С. 81-89.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. - Москва [и др.] : Питер, 2012. — 705 с.
7. Эльконин Д. Б. Игра: ее место и роль в жизни и развитии детей // Дошкольное воспитание. — 1976. — №5. С.41-46.
8. Эльконин Д. Б. Насущные вопросы психологии игры в дошкольном возрасте // Игра и ее роль в развитии ребенка дошкольного возраста. — Москва, 1976. — С.7-21.
9. Эльконин Д. Б. Основные вопросы теории детской игры // Психология и педагогика игры дошкольника. — Москва, 1966. — С.11-37.

10. Фрадкина Ф. И. Развитие сюжета в игре ребенка раннего детства // Психология и педагогика игры дошкольника. – Москва, 1966. – С.49-56.

11. Аксарина Н.М. Щелованов Н.М. Воспитание детей в яслях [Текст] : Учебник для школ ясельных сестер и пособие для работников яслей / Под ред. Н. М. Аксаринной и проф. Н. М. Щелованова. - Москва ; Ленинград : Медгиз, 1939. - 244 с.

12. Эльконин Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. - 2. изд. - Москва : ВЛАДОС, 1999. - 358 с.

13. 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. – EDN RYSLTP.

Ободкова Е.А.

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОСТЬ В ИЗУЧЕНИИ ПСИХОЛОГИИ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА

Аннотация статьи. Данная статья подчеркивает актуальность междисциплинарного подхода в работе психолога при изучении социально-экономических явлений. Является частью онлайн-курса: «Психология в социально-экономической жизни общества», который стал возможен благодаря победе автора в грантовом конкурсе для преподавателей магистратуры «Стипендиальная программа Владимира Потанина» благотворительного фонда Владимира Потанина.

Ключевые слова. Социально-экономическая жизнь общества, междисциплинарный подход, нейроэкономика, квантовая физика.

INTERDISCIPLINARITY OF THE PSYCHOLOGY OF SOCIO- ECONOMIC LIFE

An interdisciplinary approach is important in the work of a psychologist. The article is part of the online course: "Psychology in the socio-economic life of society", which became possible thanks to the author's victory in the grant competition for teachers of the magistracy "Vladimir Potanin Scholarship Program" of the Vladimir Potanin Charitable Foundation

Keywords. Socio-economic life of society, interdisciplinary approach, neuroeconomics, quantum physics.

Психологу, работающему с вопросами социально-экономической жизни общества, необходимо не только быть в контексте всех самых последних разработок других наук, но и иметь широкий кругозор и базовые знания биологии, физики, информатики, астрономии и пр. Статья показывает, что рядом с психологией «живет» огромное количество наук, призванных объяснить загадочные явления этого мира, мира, в котором человек и общество являются одними из создателей этих самых знаний. Важно осознать не только междисциплинарность взгляда, но и научиться оперировать современными терминами и идеями для решения актуальных проблем.

Мы, психологи, зачастую смотрим на решение проблем человека или общества с очень ограниченной позиции. У нас есть свое понимание, кто такой человек, что такое общество, мы знакомы с психоанализом и даже гештальт-терапией, но мы многое «не умеем». Мы ищем причины проблем и поведения внутри и вне человека, считая, что всё вокруг обусловлено, и ищем «виновника» (установка, стереотип, взгляд на жизнь, обида, экономические обстоятельства и прочее), ликвидировав которого можно решить и саму проблему. Может, оно и так, но мы, психологи, в любом случае запаздываем. Мы не можем изучать человека и общество без погружения в междисциплинарные вопросы нашего физического мира, да и сама психология как наука возникла лишь с развитием именно естественных наук. Естественные науки – это науки, изучающие природу в широком смысле слова, т.е. природу как материальный мир Вселенной. Мы, психологи, развивающие научное знание и современную практику, просто обязаны знать самые новые разработки и идеи математиков, физиков, химиков, биологов и других ученых, чтобы создать собственные подходы, более точно решающие современные психологические проблемы человека и общества.

В статье посмотрим на некоторые современные взгляды и принятые идеи в биологии, нейробиологии/экономике, квантовой физике.

Работы Роберта Сапольски, американского нейроэндокринолога, профессора биологии, неврологии и нейрохирургии в Стэнфордском университете, четко демонстрируют, что мы, люди, принимаем решения на разных уровнях, в том числе биологическом. Ученый доказывает, что агрессивное, сексуальное, родительское, экономическое и другие виды поведения (любой процесс выбора) обусловлены биологическими факторами [Р.Сапольски, 2022].

Работы в области паразитологии – биологической науки, изучающей явления паразитизма как одного из видов взаимоотношений между организмами. Проводятся различные исследования, которые показывают, как наличие паразитов управляет поведением человека [Н.А.Цыганова, 2011].

В работе К. D. Lafferty. Can the common brain parasite, *Toxoplasma gondii*, influence human culture? приводится доказательство того, что

распространенный в человеческой популяции паразит (35% населения планеты заражено) *Toxoplasma gondii* влияет на поведение не только конкретного человека, на котором он паразитирует, но и общества в целом [K.D.Lafferty, 2006].

Василий Ключарев, российский нейробиолог и популяризатор науки, специалист по нейроэкономике, в работе «Нейробиологические механизмы социального влияния» представляет результаты исследования нейробиологических механизмов, лежащих в основе социального влияния [В.А.Ключарев, 2014]. Исходя из современных представлений нейроэкономики, принятие решений и, как следствие, выбор оптимального поведения происходят на уровне специализированных нейронных сетей [В.А.Ключарев, 2011]. Нейроэкономика, изучая сложные переплетения нейронных сетей мозга, дает нам научное объяснение того, как мы выбираем, рискуем, обучаемся – принимаем решения.

А теперь немного физики, изучающей общие законы природы как материи. Как эволюционируют взгляды на физическую картину мира? Законы классической механики; термодинамики, сохранения и превращения энергии; теории электромагнетизма и электрического поля; теории старения атомного ядра и атомной энергии; теория элементарных частиц. Картина мира физическая эволюционировала от механической, к электродинамической и далее к квантово-полевой. Со сменой каждой парадигмы происходят радикальные изменения в мировоззрении и представлениях людей, то, что сначала кажется мистическим и необъяснимым, со временем становится общепризнанным и научно описанным. Законы физики лежат в основе научных знаний психологии. Например, простейший психический процесс – ощущение или более сложный – восприятие основаны на физических законах. Происходит физическое раздражение: воздействие световых лучей на нервные клетки сетчатки глаза дают «картинки» или попадание частички вещества на слизистую носа вызывает обонятельные ощущения. Мы с вами находимся в уникальном научном времени: когда менее 100 лет назад (в первой половине XX века) учёными стали изучаться квантово-механические и квантово-полевые системы и законы их движения, проявляющиеся на уровне микромира, но имеющие следствия на уровне макромира. Как перенести идеи квантовых закономерностей физической картины мира на законы функционирования мозга и психики? Некоторые ученые считают, что появление понятия «квантовая психология» неизбежно, другие говорят о парапсихологии, не переходящей в область научной дисциплины (маргинальная наука) [Красильников Г.Т., 2017].

В квантовой физике открыты парадоксальные корпускулярно-волновые закономерности поведения квантов (электронов, атомов, фотонов и др.), которые заключались в том, что в экспериментах они одновременно вели себя и как частицы, и как волны. Эти характеристики находятся в противоречии с классической физикой. Наверняка вы знакомы с парадоксом

кота Шредингера [Ахмедов Э., 2022] и щелевым экспериментом [Кобляков В., 2021]. Как идеи квантовой физики можно применить к закономерностям психического мира?

В завершение рассуждений о междисциплинарной природе работы психолога при изучении социально-экономических явлений отмечу, что разработки других наук не просто расширяют кругозор исследователя, но и помогает объяснить психологические явления социально-экономической жизни общества.

Библиографический список

1. Ахмедов Э. Парадокс кота Шредингера – URL: <https://postnauka.ru/video/55069> (дата обращения: 12.12.2021). 9
2. Двухщелевой опыт Юнга. – URL: <https://postnauka.ru/wtf/156210> (дата обращения: 12.12.2021).
–№2. – С. 51-66, С. 2 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-nauchnom-statuse-kvantovoy-psihologii/viewer> (дата обращения: 06.12.2021).
3. Ключарев В. А., Зубарев И. П., Шестакова А. Н. Нейробиологические механизмы социального влияния // Экспериментальная психология. – 2014. – Т.7. – № 4. – С. 20-36.
4. Ключарев В.А., Шмидс А., Шестакова А.Н. Нейроэкономика: нейробиология принятия решений // Экспериментальная психология. – 2011. – Т.4. – №2. – С. 14-35
5. Красильников Г.Т., Мальчинский Ф.В., Крачко Э.А. О научном статусе квантовой психологии // Российский психологический журнал. – 2017. – Т.14.
6. Цыганова Н.А., Дрождина Е.П. Основы паразитологии. Часть 1. – Ульяновск, 2011. – 92 с. – URL: https://www.ulsu.ru/media/documents/mu_osnov_parazitologii.pdf (дата обращения: 12.02.2022)
7. 25 лекций Стэнфордского курса профессора Сапольски Р. Биология поведения человека. – URL: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLhOaCg3PsW6FcrrvUokA721U8F8bvkynL> (дата обращения: 02.02.2022)
8. Lafferty K. D., Can the common brain parasite, *Toxoplasma gondii*, influence human culture? // Proceedings of the Royal Society – B : Biological science, 2006

КРИЗИСНЫЕ ЯВЛЕНИЯ В СЕМЬЕ В ПОНЯТИЯХ ГРУППОВОЙ ДИНАМИКИ. ДИАГНОСТИКА СТРАТЕГИЙ ИМПУНИТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация.

Практическое исследование, цель которого:

1. определить кризисные явления в семье в понятиях групповой динамики;
2. диагностика стратегий импунитивного поведения в конфликтных ситуациях;
3. анализ полученных результатов

Ключевые слова.

Кризис, семья, конфликт, функциональные кризисы, структурные кризисы, динамические кризисы, тренинг.

Annotation.

Practical research, the purpose of which is:

1. to determine the crisis phenomena in the family in terms of group dynamics;
2. diagnostics of impunitive behavior strategies in conflict situations;
3. analysis of the results obtained

Key words.

Crisis, family, conflict, functional crises, structural crises, dynamic crises, training.

Семья необходима для полноценного роста, развития и воспитания жизнеспособного потомства. Она представляет собой эволюционно сформированную саморегулирующуюся и самовоспроизводящуюся систему, которая при нормальном функционировании может оптимально удовлетворять все базовые потребности человека.

Практически у всех народов на определенном уровне социально-экономического развития возникает парная семья, характеризующаяся комплиментарностью социальных ролей мужчины и женщины; дети усваивают и воспроизводят модели полоролевого поведения родителей, благодаря свойству человеческой психики – подражанию, активно проявляющемуся в процессе эмоционально-действенного контакта родителей с детьми.

В периоды социальных кризисов, при смене общественных систем, сопровождающихся массовыми разрушениями семей, наблюдаются явления инволюции человека: дезадаптивность, насилие и деструктивность, замещение творческих установок потребительскими, дезориентация в нравственно-этических и эстетических ценностях. Эти явления сопутствуют

ослаблению авторитета традиционной семьи, массовым разводам, подмене семейного воспитания общественным. При этом отцовские качества, социальные по природе, быстро утрачиваются, а материнские, обусловленные биологически - деформируются.

Современное состояние российской семьи не внушает особого оптимизма. Существующие на любом этапе развития человечества противоречия между интересами общества и семьи - с одной стороны, семьи и личности с другой, в настоящее время чрезвычайно обострились под воздействием комплекса социальных, психологических и экономических проблем, накопившихся в обществе.

Остро встает проблема кризисных явлений, которые существуют в семье как социально-психологическом сообществе. Их можно дифференцировать в понятиях групповой динамики: функции, структура, динамика, и в соответствии с этой логикой можно вычленить три основных класса кризисов семьи:

- функциональные кризисы;
- структурные кризисы;
- динамические кризисы.

Функциональные кризисы мы можем ассоциировать с затруднениями, возникающими в тех сферах жизнедеятельности семьи, которые непосредственно связаны с удовлетворением определенных потребностей ее членов.

Выполнение семьей ее функций имеет значение не только для ее членов, но и для общества в целом. Основные функции семьи следующие.

1. Воспитательная функция состоит в удовлетворении потребностей в отцовстве, материнстве, в воспитании детей и самореализации в детях.

2. Хозяйственная функция заключается в удовлетворении материальных нужд семьи (восстановление затраченных в труде физических сил).

3. Эмоциональная функция – удовлетворение потребностей членов семьи в симпатии, уважении, признании, поддержке, психологической защите.

4. Духовного общения – удовлетворение потребностей в совместном проведении досуга, взаимном духовном обогащении.

5. Функция первичного социального контроля обеспечивает выполнение социальных норм членами семьи, особенно пожилыми людьми, детьми.

6. Сексуально-эротическая функция реализуется в удовлетворении сексуально-эротических потребностей членов семьи, в биологическом воспроизводстве общества.

Со временем происходят изменения в содержании и значимости различных функций семьи в зависимости от социальных условий. В современной семье значительно возросло значение таких функций, как:

эмоциональная, духовного общения, сексуально-эротическая и воспитательная.

Можно вычленить основные факторы, нарушающие реализацию функций семьи:

- личностные особенности членов семьи (характер, темперамент);
- характер и содержание взаимоотношений между членами семьи, а также уровень сплоченности и взаимопонимание в семье;
- определенные материальные, социальные и духовные условия жизни семьи.

Структура семьи позволяет определить, каким образом распределены обязанности и права между ее членами. С точки зрения структуры можно выделить такие семьи, в которых руководство и организация всех ее функций сосредоточены в руках одного члена семьи (авторитарный стиль); семьи, в которых все члены принимают равное участие в ее жизнедеятельности (демократическая система отношений).

Типы семейных структур, определяемые по критериям родительства-родства, многообразны и подчеркивают какие-либо свойства вследствие лишения отца или матери. В связи с этим в этносоциологии и социальной психологии принято различать социальное отцовство «pater» и физиологическое «genitor». Отсюда, на основе принципов «патри-матри» локализации семейных групп прибегают к выделению патрилинеальных и матрилинеальных семей, где наследование фамилии, имущества и социального положения ведется по отцу, либо по матери.

Далее, по критерию социального положения супругов семьи бывают гомогенными, где супруги примерно из одной социальной страты, и гетерогенными, где они происходят из разных социальных страт. Различаются так же гомогамные семьи (однородные по демографическим признакам: национальность, возраст, профессиональное образование) и гетерогамные.

По критерию пространственно-территориальной локализации семьи бывают патрилокальные, в которых молодожены переходят жить в дом мужа, и матриликальные, где молодежь остается жить в доме родителей жены. Сегодня, когда вопреки традициям молодежь считается лишь с возможностями, уместно говорить об унилокальной семье.

Встречаются также неолокальные семьи, имеющие возможность жить отдельно.

Говоря более подробно о самой распространенной в современных урбанизированных агломерациях форме семьи – нуклеарной, нельзя оставить без внимания такую форму как расширенная семья – представляющая собой две и более нуклеарные семьи с единым хозяйством и состоящая из трех и более поколений – прародителей, родителей, детей (внуков).

Наиболее распространенная возрастная структура семьи в нашем обществе – это семья, включающая мужа, жену, детей, а также кого-нибудь из старшего поколения (бабушку и дедушку).

Структурные кризисы мы определяем, как те нарушения структуры семьи, которые препятствуют выполнению ее функций (например, неравномерное распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между супругами, конфликт между поколениями, конфликт между структурно-функциональными ожиданиями членов семьи и др.).

Проблемы современных семей уходят корнями в третьи-четвертые поколения, когда массы семей были разрушены вследствие революции, войн, репрессий и других социальных катаклизмов.

Если не содействовать восстановлению благополучных семей в России, неизбежно встанет вопрос о том, сохранит ли человек в нашем обществе свою созидательную творческую природу или выродится в некое деструктивное существо. То, что это наиболее вероятная альтернатива, подтверждается уже сейчас накопленными данными о том, каким вырастает человек вне гармоничной семьи.

Очевидно, что нежеланные, «случайные», внебрачные дети, дети из смешанных, конфликтных, неполных и других аномальных семей, не говоря уже о детях, воспитывающихся в детских домах, не выдерживают сравнения с детьми из благополучных семей по потенциалу выживания в плане физического и психического здоровья, интеллектуальных и других возможностей. Человеку, выросшему без нормальной семьи, присуще недоверие к людям, подозрительность и, как следствие, склонность к отстраненности, изоляции, которые, в свою очередь, становятся причиной ограниченности развития.

Содействие восстановлению естественного образа жизни, которым и является семья, должно опираться на осознание значения отринутого многовекового опыта. Наряду с утратой адекватных представлений о материнской и отцовской роли в семье и о сущности семьи в целом (вследствие революционных преобразований общественной жизни) были утрачены нравственные ориентиры, установки и идеалы для построения семьи. Молодежь оказалась практически предоставленной самой себе, и создание молодой семьи оказывается молодым просто не по силам, судя по той роковой обреченности, с которой они разводятся в адаптационный период.

Супруги не имеют адекватных целей и установок при создании семьи, таким образом, однажды разрушенная по структуре семья воспроизводится в последующих поколениях. Остановить эту роковую последовательность можно только при осознании имеющихся нарушений и волевым контроле над их последствиями. Эмпирические и теоретические данные, накопленные в психологии, дают возможность прогнозировать и предупреждать негативные явления в семье: смещение ответственности с бессознательной мотивации супругов на осознанно волевою деятельность

по устройению семьи может оптимизировать адаптационные процессы и стабилизировать семью.

Динамические кризисы являются закономерным следствием эволюции семьи как социального института. Структура и функции семьи изменяются на различных этапах её жизнедеятельности. Огромное разнообразие семейных структур образуется, когда ставится задача классификации семей с учетом изменения семьи во времени, от старта к финишу семейной жизни. Введение параметра продолжительности, стажа брака и семьи, изменения в ходе жизни, привело к появлению понятия «жизненного цикла семьи». Существуют достаточно много периодизаций жизненного цикла семьи, так же, как их много в любой другой эволюционной системе. Семья, как и жизнь любой проявленной живой системы, подчиняется определенным фазам своего рождения, взросления, старения и смерти, если конечно смерть ее не застанет на более ранних стадиях развития. Условно мы можем вычленить следующие стадии развития семьи:

1) зарождение семьи (с момента заключения брака до появления первого ребенка). Кризисные явления переживаются на данной стадии всеми семьями в более или менее острой форме. Эти трудности могут привести к семейным кризисам (кризис конца первого года). Важнейшие задачи этапа: адаптация супругов к условиям семейной жизни и психологическим особенностям друг друга; взаимная сексуальная адаптация супругов; приобретение жилья и совместного имущества; формирование отношений с родственниками. Косвенное отражение всех проблем, которые возникают при этом, это материальные и социальные кризисы становления семьи как социальной системы и следствие – основное количество разводов в данный период;

2) рождение и воспитание детей. Это основной этап жизненного цикла. В жизни семьи — это время наибольшей хозяйственно-бытовой активности и активного преобразования функции духовного общения и эмоциональной функции. Перед супругами возникает задача сохранения эмоционально-духовной общности в новых условиях. Особо значима на этом этапе воспитательная функция. Обеспечение физического и духовного развития детей ощущается членами семьи как наиболее важная задача в этот период.

На этом этапе возникают различные проблемы и нарушения. Основными источниками нарушения жизнедеятельности семьи являются:

- перезагрузка одного из супругов или обоих, перенапряжение их физических и морально-нравственных, эмоциональных сил;
- необходимость перестройки эмоционально-духовных отношений.

Именно на этом этапе особо часто наблюдаются различные проявления эмоционального остывания: супружеские измены, сексуальные дисгармонии, разводы.

3) завершение жизнедеятельности семьи. Этот период включает следующие моменты: окончание выполнения семьей воспитательной

функции, начало трудовой деятельности детей, начало самостоятельной семейной жизни детей и забота старшего поколения о подрастающем. Все эти процессы обуславливают новое качественное содержание жизни семьи. Особенно очевидны сдвиги в повседневной жизни, связанные с особенностями возраста. С ухудшением состояния здоровья проблемы, связанные с ним, выходят на первый план. Члены семьи принимают активное участие в домашнем труде и уходе за детьми. Часть проблем, с которыми сталкиваются дети на первых этапах своей 2-й семейной жизни, перекладывается на старшее поколение. Завершение основного жизненного цикла, трудовой деятельности, выход на пенсию, сужение круга общения и возможностей заостряет потребность у старшего поколения в признании со стороны детей. Особо заметную роль на этом этапе играет чувство своей нужности, значимости для детей и близких.

К динамическим кризисам мы можем отнести и неблагоприятные варианты жизненного цикла, те, которые возникают при отсутствии в семье одного из членов (супруга, детей). Причинами могут быть развод, долгая разлука супругов и др.

Кризисные факторы, обуславливающие семейное нарушение, можно дифференцировать по длительности и силе их действия:

- 1) сверхсильные раздражители (смерть, сильное заболевание и т.п.);
- 2) длительные (хронические раздражители).

Например, физическая и психическая нагрузка в быту, на производстве, трудности в связи с решением жилищной проблемы, длительный и устойчивый конфликт между членами семьи и т.п. Они также могут быть связаны с резкой сменой образа жизни семьи (жизненного стереотипа). Особое значение имеет кумулятивный эффект проблем, связанный с их суммированием и наложением друг на друга. Например, необходимость практического одновременного решения проблем после появления в семье первого ребенка: завершение образования, освоение профессии, уход за ребенком, решение жилищной проблемы.

Любая семья стремится противодействовать и предотвратить неблагоприятные последствия. Иногда трудности оказывают мобилизующее, интегрирующее воздействие; а иногда – ослабляют семью. Такая неодинаковая устойчивость семей по отношению к трудностям объясняется по-разному.

1. Чаще всего рассматривают механизм решения проблем в отношении семей, умеющих делать это (опознать их, осознать, выдвинуть наиболее подходящее решение).

2. Также выделяют группы семей, которые легко приспособляются к неблагоприятным условиям. Способствует этому гибкость взаимоотношений, не слишком жесткая и не слишком «расплывчатая» степень четкости в формулировке ролевых ожиданий, сплоченность семьи, «открытость» в восприятии окружающего мира.

3. Еще один взгляд на проблему устойчивости семьи связан с понятием латентного кризиса семьи. Латентное нарушение – это такое, которое в нормальных условиях практически не оказывает сколько-нибудь значительного негативного воздействия на ее жизнь. Однако при попадании семьи в экстремальные условия оно играет важную роль, определяя неспособность семьи противостоять таким условиям. В такой ситуации семьи, у которых латентные нарушения многочисленны, начинают функционировать хуже.

На основе изложенного можно сделать вывод, семья в своем развитии проходит ряд этапов, каждый из которых включает в себе как кризисы, так и возможности личностного роста членов семьи и развития семейной системы в целом. Выход из кризиса сопровождается либо установлением новых отношений между членами семьи, принятием новых ролей, нового уровня взаимопонимания и взаимодействия, либо (при попытке любой ценой сохранить прежний тип взаимодействий) — нарастанием степени эмоционального отчуждения и нарушением внутрисемейных отношений.

Важнейшей составной частью управления конфликтами, особенно в семье, является их внутреннее, психологическое разрешение. От него непосредственно зависит переживание конфликта, его влияние на психику, реальное поведение, на психологический климат семьи. Исходным моментом внутреннего преодоления конфликта является переоценка самого конфликта и выбор форм разрешающего поведения.

Существуют два основных типа разрешения внутреннего конфликта: адаптивный и паллиативный.

Адаптивное поведение направлено на активное изменение конфликтных отношений, реальное устранение конфликтной ситуации. Его характеризуют такие формы преодолевающего поведения, как поиск информации, поэтапное решение, переосмысление, обращение за помощью и т.д.

Паллиативное поведение означает внутреннее психологическое приспособление к конфликту в целях ограничения эмоциональных и издержек посредством различных поведенческих форм: прямое выражение чувств, разрядка, замещающая деятельность (сублимация), фантазия, юмор, сдерживание, отстранение и др. Использование этого типа поведения наиболее целесообразно при неразрешимых конфликтах. При разрешении семейного конфликта возможно сочетание обоих вышеназванных типов преодолевающего поведения.

Развитие навыков преодолевающего поведения в ходе психологического тренинга, оказалось достаточно важным для разрешения существующих конфликтов в кризисных состояниях семьи, а также хорошим способом снятия напряжения и разрешения конфликтных ситуаций в дальнейшем.

Процедура проведения

Изучение разрешающего поведения проводится на материале трех обобщенных ситуаций, связанных с длительными или сильными конфликтами:

- потеря (смерть близких, разлука, ссора, потеря работы, здоровья, жизненных ценностей и т.п.);
- угроза (для ценностей, перечисленных выше, или иных);
- новые возможности (новое знакомство, переезд в другой дом или город, поступление на новую работу, ответственное дело, возможность достижения личного успеха и т.п.).

Далее участники тренинга пользуясь опросником выбирали варианты ответов в ситуации потери, угрозы, новой возможности для анализа этих трех конфликтных ситуаций.

Замеры (два поперечных среза) проводились в начале и в конце трех выездных тренингов-семинаров (объем выборки – 50 человек).

Обработка и интерпретация результатов.

Преодолевающее поведение может оказаться как эффективным, так и неэффективным, с точки зрения разрешения конфликта или достижения психического благополучия. Не существует универсально эффективных форм преодоления. Например, попытка отложить решение проблемы «в долгий ящик» и постараться на время забыть о ней в одних случаях лишь усугубит трудности, в других – позволит впоследствии посмотреть на проблему более спокойно, что поможет успешно ее решить. Снятие напряжения с помощью успокоительных лекарственных средств может быть совершенно необходимым в одних случаях и вредным в других.

В процессе анализа мы выяснили, какие стратегии совладающего поведения участники используют чаще всего.

Мы определили 26 базовых форм совладающего поведения. Анализ результатов показывает, что наибольшие сдвиги произошли в стратегиях рационального действия, выражения чувств, позитивного мышления, поэтапного действия, успокоения, контроля эмоций, самоизменения, юмора.

Рассмотрим стратегии преодоления, которые показали высокую степень трансформации в процессе психологических групповых тренингов.

Стратегия рационального действия является наиболее эффективной для разрешения конфликтных ситуаций, т.к. предполагает, что клиент обладает способностью не терять осознание при любых фрустрирующих обстоятельствах. В сочетании со стратегией поэтапного действия, которая так же имеет тенденцию к значимому изменению в ходе тренинга, рациональное действие является базой для предотвращения многих конфликтов, которые могут случаться в семейной жизни клиентов.

В этом отношении, выражение чувств высокой интенсивности желательно, если оно не создает трудностей в социальном взаимодействии. Это могут быть слезы, крик, «облегчение души» в откровенном разговоре,

дневниковые записи, письма и многое другое – в зависимости от ситуации. Катарсическая эффективность тренинга во многом обусловлена тем, что участник вспоминает и «проигрывает» травмирующие моменты из семейной истории. Именно это является предпосылкой развития эмоционально-ориентированного преодоления через выражение чувств. При этом значимое изменение стратегии «контроля чувств», на наш взгляд, не является антагонистом выражению чувств, а в синтезе с рациональным действием дает конструктивный эффект эмоционального отреагирования.

Позитивное мышление предполагает осознанное избегание неприятных мыслей, действий или проблем и является оптимальным для реализации любой деятельности. Позитивность в мышлении является хорошей базой для поддержания положительного психологического климата в семье.

Наконец, один из наиболее важных механизмов преодолевающего поведения, который значимо меняется в процессе тренинга – переоценка ценностей и самоизменение. Ситуация преодоления конфликта и кризиса оценивается как источник личностного роста, нового ценного жизненного опыта и изменения ситуации в лучшую сторону. Самовосприятие меняется в сторону уверенности и зрелости. Кризис становится основой для изменения системы ценностей, приобщения к новым философским воззрениям. Поэтому любой, даже тяжелый, неудачный или трагический опыт будет иметь положительный аспект, если он послужит основой для позитивного самоизменения.

Наше исследование показывает, что в процессе тренинга клиенты переживают значимую положительную трансформацию в аспекте преодолевающего поведения, что является наиболее важным аспектом стабилизации в семейных отношениях, особенно в кризисных фазах и состояниях.

Таким образом, мы можем аргументированно утверждать, что тренинг является не только технологией преодоления кризисных состояний семьи, но и превентивным методом их возникновения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов, А.И. Кризис семьи и пути его преодоления / А.И. Антонов. – М.: Юрид.лит., 1995. – 221 с.
2. Вебер Г. Кризисы любви. Системная терапия Берта Хеллингера / Г. Вебер, пер. с нем. И. Беякова. – М., 2001. – 284 с.
3. Голод, С.И. Семья и брак: историко-социологический анализ / С.И. Голод.– М.: Спб., Петрополис, 1998. – 271 с.
4. Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – М.: МГУ, 2000. –464 с.
5. Дружинин, В.Н. Психология семьи / В.Н. Дружинин. – М.: Деловая книга

6. Здравомыслов, А.Г. Социология конфликта /А.Г. Здравомыслов. – М.: АСПЕКТ ПРЕСС,1995. – 254 с.

7. 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.

8. Сысенко, В.А. Супружеские конфликты / В.А. Сысенко. – М.: Мысль, 1989.– 176 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. – EDN HYPQJ.

10. Харчев, А.Г., Мауковский, М.С. Современная семья и ее проблемы /А.Г.Харчев., М.С. Мауковский. – М.: Статистика, 1987. – 224 с.

11.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. – EDN RYSLTP.

Поваренков Ю.П., Фадеева Е.С.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КАРЬЕРНОГО ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ИНТЕРНАЛЬНОСТИ ЭКСТЕРНАЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье анализируется взаимосвязь интернальности-экстернальности и структуры карьерного целеполагания. Раскрываются понятия «карьерная цель» и «карьерное целеполагание». Выделены основные показатели сформированности карьерного целеполагания с точки зрения системогенетического подхода: мотивы, цель, план, информационная основа, принятие решений, самоконтроль. Представлены результаты эмпирического исследования индивидуальных особенностей психологической структуры карьерного целеполагания студентов ВУЗа с разным уровнем локуса контроля.

Ключевые слова: карьерная цель, карьерное целеполагание, интернальность, экстернальность.

Annotation.The article analyzes the relationship between internality-externality and the structure of career goal-setting. The concepts of "career goal" and "career goal setting" are revealed. The main indicators of the formation of career goal-setting from the point of view of the systemogenetic approach are highlighted: motives, goal, plan, information basis, decision-making, self-control.

The results of an empirical study of the individual characteristics of the psychological structure of career goal-setting of university students with different levels of locus of control are presented.

Keywords: , *career goal, career goal setting, personal factors of career goal setting, internality, externality.*

Введение. Развитая способность к карьерному целеполаганию, выступает в качестве психологической основы четкого видения перспектив и возможностей профессиональной самореализации человека, а также является компонентом карьерной самооффективности [Селезнева, 2009]. Поэтому необходимо изучать и использовать на практике психологические закономерности карьерного целеполагания, которые являются необходимым условием эффективной реализации карьерных планов человека [Поварёнков, 1989].

Изучением различных личностных факторов, влияющих на карьеру, занимались многие отечественные специалисты (Е.А. Могилевкин, Л.Г. Почебут, Г.Г. Зайцев, Ю.Н. Гончаров, А.С. Гусева и другие авторы). Однако в значительно меньшей степени исследовано влияние личностных факторов на карьерное целеполагание в масштабе изучения карьерного развития в целом. Поскольку карьера является системным образованием и одним из её основополагающих компонентов выступает карьерное целеполагание, необходимо сузить проблемное поле до конкретного вопроса, а именно, как различные качества личности взаимосвязаны со структурой карьерного целеполагания и содержанием карьерных целей. Вопрос можно сформулировать по-другому: какие качества личности могут выступать в качестве карьерных компетенций или карьерно важных.

Личностный уровень осознанного целеполагания в нашем подходе представлен индивидуально-личностными свойствами, под которыми мы понимаем метапрофессиональные качества, которые взаимосвязаны с успешностью деятельности по постановке и выбору целей карьеры. Анализ литературных источников позволяет предположить, что на эффективность и успешность карьерного целеполагания может влиять интернальность-экстернальность, самооффективность, эмоциональная стабильность, уровень мотивации к успеху, интроверсия-экстроверсия и ряд других [Могилёвкин, 2007]. В данной статье мы постараемся проверить гипотезу о том, что интернальность положительно влияет на структуру карьерного целеполагания.

Исследование проблем карьерного целеполагания у студентов с разным уровнем локуса контроля имеет выраженную теоретическую значимость, которая затрагивает фундаментальные проблемы теории психологии личности и профессиональной карьеры, так и практическую значимость, т.к. связана с диагностикой и формированием карьерных целей профессионала.

Интернальность-экстернальность, конечно, не является фактором, определяющим личность в целом, однако представляет собой некоторую обобщенную характеристику совокупности единичных свойств субъекта. Интерналы и экстерналы обладают относительно противоположными качествами личности, которые эффективны в различных, порой противоположных условиях деятельности, ситуациях. В данной статье мы рассмотрим особенности карьерного целеполагания студентов с разным типом интернальности-экстернальности личности и выделим психологические особенности каждого типа на этапе проектирования карьеры.

Обратимся к анализу основных понятий по данной теме. Под карьерной целью понимается представление человека о тех карьерных достижениях, к которым он стремится в ходе ее проектирования и реализации, причем эти достижения могут планироваться в разных карьерных сферах: статусной, квалификационной, профессиональной, властной и др. [Поваренков, 2019].

Индивидуальная цель это, прежде всего, субъективное образование и, следовательно, наиболее точная характеристика цели карьеры профессионала может быть дана с позиций психологической теории (Р. Эммонс, О.К. Тихомиров, В.Д. Шадриков, Б.Ф. Ломов и др.). В качестве основных параметров, описывающих психологическое содержание цели, можем выделить следующие:

- 1) наличие цели, их количество;
- 2) временная удаленность цели;
- 3) степень важности, субъективной значимости — это субъективная оценка значимости поставленных целей, позволяющая делить их на главные и второстепенные (побочные).

- 4) ясность цели. В данном смысле некоторые цели могут быть более развернутыми, подробными, детализированными описаниями, а некоторые — более краткими, обобщенными, простыми.

- 5) приоритетность цели. Предполагается, что сочетание важности и срочности (наличие жесткой даты и времени достижения результата) задает иерархию целей, определяет очередность их достижения.

- 6) гармоничность цели — качественная характеристика системы целей, указывающая на отсутствие явных противоречий и конфликтов между целями.

- 7) объем волевых усилий. По масштабности затрат условно можно выделить легкие и трудные цели. Легкие цели требуют незначительных затрат усилий и ресурсов, трудные — больших затрат.

- 8) самостоятельность цели. Предполагается, что «свои» цели («активные», «хочу-цели») являются более значимыми и привлекательными, обладают большим мотивационным потенциалом.

9) структура цели – цель может являться набором последовательности подцелей или иметь сложную цель, с качественными и количественными параметрами, которым должен соответствовать результат.

10) новизна. По параметру новизны цели можно разделить на актуальные (уже знакомые личности, опыт достижения таких же или похожих целей имеется) и проекционные (новые, возможно, требующие дополнительных знаний и навыков, эксперимента и разведки). Считается, что подлинное развитие личности происходит только при достижении проекционных целей.

11) направленность цели – может выражаться в направленности «на себя» и «на других».

12) сфера профессиональных достижений. Цели могут быть как формально-статусными, так и профессионально-содержательными.

Анализ показывает, что карьерное целеполагание реализуется именно как самостоятельная познавательная-оценочная деятельность, включённая в структуру проектирования карьеры профессионала, результатом которой является адекватная карьерная цель. Основными структурными компонентами операциональной подсистемы карьерного целеполагания являются: мотивы, информационная основа, принятие решений, цель, план, самоконтроль и коррекция карьерного целеполагания.

Выделение и описание структуры карьерного целеполагания, фактически, раскрывает реальные психологические механизмы данного процесса, знание которых необходимо для проведения глубокой диагностики карьерного развития профессионала и организации его эффективного обучения проектированию профессиональной карьеры [Поваренков, 2019].

Методика исследования. Несмотря на достаточно большое количество исследований, посвящённых проблеме целеполагания, диагностика данного явления требует разработки новых подходов и методик, которые позволили бы уловить как их глубоко-личностный, индивидуальный характер, так и получить информацию в соответствии с определенными шкалами, дающими возможность сравнения [Селезнева, 2009]. Поэтому, одна из задач нашего исследования состояла в конструировании нового методического приема для исследования содержания карьерного целеполагания с точки зрения системогенетической концепции профессиональной карьеры (Ю.П. Поваренков, В.Д. Шадриков).

Для диагностики особенностей карьерного целеполагания был разработан опросник определения уровня развития карьерного целеполагания в форме структурированного интервью, содержащий интегральную шкалу «Уровень сформированности карьерного целеполагания» и шесть частных шкал, характеризующих уровень развития шести компонентов данного процесса.

Результаты по шкале «Мотивы карьерного целеполагания» отражают внутренние причины, побуждающие индивида осуществлять

процесс карьерного целеполагания и выстраивать карьерную цель определенного уровня и качества.

Результаты по шкале «Анализ ситуации карьерного целеполагания» отражают уровень развития навыка анализа ситуации, сбора информации о внешних и внутренних факторах, влияющих на успешность целеполагания.

Результаты по шкале «Сформированность процесса принятия решений в ходе карьерного целеполагания» отражают навык выбора одной альтернативы из нескольких возможных: выбор цели, способа её постановки, выбор информации, необходимой для процесса целеполагания.

Результаты по шкале «Сформированность представления о результате карьерного целеполагания» отражают навык формирования представления о конечном и промежуточном результате, проработанность образа цели, её полнота, ясность, постановка цели в соответствии с критериями, отражает осознанность процесса целеполагания в целом.

Результаты по шкале «Сформированность процесса планирования целеполагания» отражают навык планирования цели, знание способов постановки карьерной цели, определения этапов и последовательности формирования цели, определенность целей по времени.

Результаты по шкале «Сформированность процесса самоконтроля и коррекции целеполагания» отражают уровень развития навыков контроля и оценки человеком своих действий по постановке и выбору карьерной цели, навык прогностического самоконтроля, оценка степени соответствия карьерной цели критериям правильной цели, способность корректировать цель, если меняются обстоятельства.

Результаты по шкале «Общий уровень развития карьерного целеполагания» характеризует общий уровень сформированности карьерного целеполагания как системы индивидуальной осознанной произвольной активности человека.

Опросник «Уровень сформированности карьерного целеполагания» был разработан на основе:

1. Опросника диагностики стилевых особенностей саморегуляции поведения «ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз.

2. Опросника «Способность самоуправления», разработанного под руководством Н.М. Пейсахова.

3. Опросник диагностики способности самоорганизации Ишкова А.Д.

4. Методика «Оценка личностных стремлений» (Р. Эммонс)

Утверждения для каждой из частных шкал опросника «Уровень развития карьерного целеполагания» подбирались, исходя из описания выделенных компонентов целеполагания.

Для проверки сформулированной выше гипотезы, нами было организовано эмпирическое исследование, в ходе которого у испытуемых диагностировались интернальность-экстернальность (Д. Роттер), а также процесс и результат карьерного целеполагания (авторский опросник). В качестве испытуемых выступили студенты педагогического университета

разных специальностей в возрасте от 20 до 23 лет. Общий объем выборки – 60 человек, среди которых 11 юношей и 49 девушек.

Результаты исследования. Для определения индивидуальных особенностей карьерного целеполагания студентов с разным уровнем интернальности-экстернальности обратимся к анализу полученных результатов.

Таблица 1. Выраженность компонентов карьерного целеполагания испытуемых с разным уровнем интернальности

Показатели сформированности процессов карьерного целеполагания	Низкий уровень интернальности (экстернальность)			Средний уровень интернальности			Высокий уровень интернальности		
	Мх	σ	Квар	Мх	σ	Квар	Мх	σ	Квар
Информационная основа карьерного целеполагания	70	17,5	25 %	72,2	16,7	23 %	84,4	12,7	15 %
Сформированность процесса принятия решений в ходе карьерного целеполагания	58,0	12,4	21 %	66,0	14,5	22 %	76,7	12,0	16 %
Сформированность представления о результате карьерного целеполагания	59,4	10,0	17 %	68,4	11,7	17 %	76,1	11,7	15 %
Сформированность процесса планирования цели	49,7	12,4	25 %	61,5	13,9	23 %	69,0	14,7	21 %
Сформированность процесса самоконтроля и коррекции цели	49,9	12,3	25 %	61,4	13,9	23 %	72,1	10,6	15 %
Общий уровень сформированности карьерного целеполагания	55,4	10,1	18 %	64,5	10,9	17 %	73,1	9,7	13 %

Данные, представленные в таблице №1, свидетельствуют, что у студентов с высоким уровнем интернальности общий уровень

сформированности карьерного целеполагания имеет среднее значение. Наиболее развиты процессы информационной основы, планирования, самоконтроля карьерного целеполагания (в сравнении с другими качествами). У студентов с экстернальным локусом контроля уровень сформированности карьерного целеполагания соответствует уровню развития ниже среднего. Значимые различия между низким и высоким уровнем интернальности обнаружены по показателям «Информационная основа карьерного целеполагания» ($U=69,5$; $p=0,011$), «Сформированность процесса принятия решений в ходе карьерного целеполагания» ($U=39$; $p=0,000$), «Сформированность представления о результате карьерного целеполагания» ($U=44$; $p=0,001$), «Сформированность процесса планирования цели» ($U=43$; $p=0,001$), «Сформированность процесса самоконтроля и коррекции цели» ($U=27,5$; $p=0,000$), «Общий уровень сформированности карьерного целеполагания» ($U=24,5$; $p=0,000$).

Полученные результаты говорят о том, что у студентов с высоким уровнем интернальности сформированность процессов карьерного целеполагания выше, чем у студентов с экстернальным локусом контроля. Это может говорить о том, что студенты с интернальным локусом контроля более склонны к самоанализу своих личностных ресурсов, а в ситуации, требующей принятия решения о карьерной цели на основе собственных способностей, не зависящих от внешних обстоятельств, могут поставить более адекватную карьерную цель. Испытуемые с внутренним локусом ставят цели через призму личностного осмысления карьерных представлений, готовы брать на себя ответственность относительно приоритета карьерных целей. Можно предположить, что студенты с интернальным локусом контроля легче переживают кризис профессиональной идентичности, поскольку они действуют более конструктивно в состоянии неопределенности. Однако высокий уровень интернальности может способствовать росту неудовлетворённости собой, поскольку неудачи в достижении карьерной цели испытуемые будут считать результатом своих действий.

Студенты с экстернальным локусом контроля стремятся отложить процесс целеполагания на неопределенный срок, они ждут долгое время перед тем, как начать думать, принимать решение в отношении карьерной цели. Считают, что планирование цели — это «пустая трата времени», поскольку все может измениться. Слабо развиты механизмы представления результата карьерной цели, что может быть связано с тем, что студенты с низким уровнем интернальности не осознают себя как активного субъекта своего карьерного развития.

Рассмотрим структуру мотивов карьерного целеполагания испытуемых с разным уровнем интернальности.

Таблица 2. Частота встречаемости мотивов карьерного целеполагания у испытуемых с разным уровнем интернальности

Мотивы карьерного целеполагания	Низкий уровень интернальности (экстернальность)	Средний уровень интернальности	Высокий уровень интернальности
	Mx	Mx	Mx
Целеполагание от заданий	0,41	0,15	0
Целеполагание от потребностей	0,62	0,27	0,26
Целеполагание от проблем	0,23	0,15	0,42
Целеполагание от взаимного сравнения	0	0,15	0,47
Целеполагание от образа	0,40	0,54	0,68
Целеполагание от ценностей	0,33	0,5	0,37

Данные, представленные в таблице №2, свидетельствуют, что у студентов с низким уровнем интернальности (экстернальность) преобладает пассивное целеполагание (целеполагание от потребностей, целеполагание от заданий), поскольку испытуемые с экстернальным локусом не воспринимают всерьез свою роль в построении своей карьеры.

По мере повышения уровня выраженности данного качества, структура мотивов меняется с пассивного на ценностное (от образа) и конкурентно-состязательное (от взаимного сравнения). У испытуемых с высоким уровнем интернальности в большей степени выражена мотивация образа желаемого карьерного будущего, поскольку они более субъектны в своем выборе.

Интересно заметить, что целеполагание от проблем снижается от низкого к среднему уровню интернальности и повышается к высокому уровню развития качества. Это может говорить о том, что экстерналы могут ставить цель под воздействием внешних негативных обстоятельств, каких-либо проблем, а испытуемые с внутренним локусом контроля считают себя в силах контролировать все стороны своего карьерного будущего, поэтому также ставят цели, исходя из того, чтобы предусмотреть и контролировать трудности, которые могут возникнуть в процессе карьерного развития.

Рассмотрим содержание карьерной цели испытуемых с разным уровнем интернальности. Значимые различия между низким и высоким уровнем интернальности обнаружены по показателям «Наличие цели» ($U=81,5$; $p=0,007$), «Ясность цели» ($U=63,5$; $p=0,005$), «Сложность структуры цели» ($U=57$; $p=0,001$), «Временная удаленность цели» ($U=82,5$; $p=0,027$), «Самостоятельность постановки цели» ($U=42$; $p=0,000$). Значимые

различия на уровне тенденции выявлены по параметру «Трудность цели» ($U=94,5$; $p=0,090$).

Таблица 3. Выраженность параметров карьерной цели испытуемых с разным уровнем интернальности

Параметры цели карьеры	Низкий уровень интернальности (экстернальность)			Средний уровень интернальности			Высокий уровень интернальности		
	Мх	σ	Квар	Мх	σ	Квар	Мх	σ	Квар
Наличие цели	0,47	0,52	111%	0,80	0,40	50%	0,89	0,32	35%
Ясность цели	0,5	1,51	50%	0,63	1,29	34%	0,76	1,30	29%
Сложность структуры цели	0,24	0,52	111%	0,56	0,71	64%	0,63	0,65	52%
Временная удаленность цели	0,35	1,1	63%	0,48	1,14	47%	0,52	1,02	39%
Самостоятельность постановки цели	0,54	1,22	37%	0,62	1,22	33%	0,83	1,03	21%
Трудность цели	0,55	1,53	47%	0,69	1,35	32%	0,71	1,69	40%

Примечание: временная удаленность с низким уровнем интернальности- менее 1 года-66%; от 5-10 лет-26%, от 10-15 лет - 6%. Временная удаленность с высоким уровнем интернальности-менее 1 года-15%; от 1-5 лет-21%; от 5-10 лет-47%; от 10-15 лет-5%.

Полученные данные свидетельствуют, что с возрастанием интернальности также увеличивается уровень сформированности параметров цели. Так, студенты с высокой интернальностью в 89% случаях имеют карьерную цель, тогда как студенты с внешним локусом контроля всего в 47% случаях. Испытуемые с интернальным локусом с большей вероятностью занимаются формированием карьерных целей, так как осознают ответственность за результаты своего карьерного будущего и профессиональной самореализации. Вследствие большей когнитивной активности студенты с высоким уровнем интернальности имеют более широкие временные перспективы. При этом поведение таких испытуемых направлено на последовательное достижение успеха путем проработки ясности цели, постановки возрастающих по своей сложности целей. При этом, студенты-интерналы могут ставить перед собой завышенные,

недостижимые цели, стремятся изменить то, что не по их силам. По мере выраженности данного качества возрастает уровень независимости и самостоятельности в постановке целей. По сфере профессиональных достижений студенты имеют следующие цели: профессионально-содержательная-21%; профессиональное развитие и образование-21%; формально-статусная-11%; профессионально-содержательная: властная-16%; собственное дело-5%; формально-статусная: властная-5%; профессионально-содержательная: монетарная-5%.

Испытуемые с экстернальным локусом контроля слабо прорабатывают образ цели, не определяют сроки, к которым должны достичь её, ориентированы на краткосрочные цели, это может быть связано с тем, что у них слабо развито чувство ответственности за происходящие события, они подвержены влиянию внешних факторов. По сфере профессиональных достижений студенты имеют следующие цели: профессионально-содержательная-13%; формально-статусная-13%; собственное дело-13%; проф.самопознание-7%.

Библиографический список

1. Иванова Т.Ю. Современные проблемы изучения личностных ресурсов профессиональной деятельности / Т.Ю. Иванова, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Организационная психология. 2018. №1. С. 85-121. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-problemy-izucheniya-lichnostnyh-resursov-v-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 10.09.2020).
2. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов. - М.: Эксмо, 2007. — 416 с.
3. Краснорядцева О.М. Психологические практики диагностики и развития самоофективности студенческой молодежи: учебное пособие. Томск: Издательский Дом ТГУ, 2014. 274 с.
4. Леонтьев Д.А. Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия / Д.А. Леонтьев, Д.Д. Сучков // Психологические исследования. 2015 Т. 8 вып. 44 С. 1 URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n44/300-leontiev44.html> (дата обращения: 21.09.2020).
5. Могилёвкин Е. А. Карьерный рост: диагностика, технологии, тренинг: монография. СПб.: Речь, 2007. 336 с.
6. Селезнева Е.В. Способность к целеполаганию как фактор стратегической жизни / Е.В. Селезнева, А.С. Мельничук // Мир психологии. 2009 №4. С. 215-223. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=13214771> (дата обращения: 13.10.2020).
7. Сидоров К.Р. Методика исследования содержания целей / К.Р. Сидоров, И.А. Васильев // Вестник Московского университета. 2018. №3.С. 90-108

8. Поваренков Ю.П. Психологическая характеристика индивидуальной цели карьеры профессионала // Ярославский педагогический вестник. 2019. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-harakteristika-individualnoy-tseli-professionalnoy-kariery> (датаобращения: 05.04.2020)
9. Поварёнков Ю.П. Психологический анализ процесса профессионализации // Способность и деятельность. Ярославль: РИО ЯГПУ, 1989. С. 67-84.
10. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека [Текст]: учебное пособие / В.Д. Шадриков. — М.: Издательская корпорация «Логос», 1996. — 320 с.
- Авторы: Поварёнков Юрий Павлович, док. психол наук проф. кафедры общей и социальной психологии ЯГПУ им. Ушинского

Полуэктов Д. А.

**ПРИНЦИПЫ «ФРАКТАЛЬНОСТИ» И «ГОЛОГРАФИЧНОСТИ»
В ТЕОРИИ И ПРАКТИЧЕСКОМ ПРИМЕНЕНИИ ТЕСТА
МЕТАМОДЕРН**

Аннотация: В статье рассмотрены принципы «фрактальности» и «голографичности», отраженные как в теории Метамоdern (автор П.Пискарев), так и в (разработанном на основе данной теории) тесте Метамоdern (тесте Полуэктова) как коучинговом инструменте. Автор рассматривает принципы фрактальности и голографичности в контексте представлений о холизме как «изначальной целостности» и интегративности как «обретенной целостности».

Ключевые слова: Холизм, интегративность, парадигмальный анализ (теория Метамоdern), тест Метамоdern, коучинг.

Abstract: The article discusses the principles of «fractality» and «holography», reflected both in the theory of Metamodern (author P. Piskarev) and in the Metamodern test (developed on the basis of this theory) (the Semi-Abstract test) as a coaching tool. The author considers the principles of fractality and holography in the context of the concepts of holism as «original integrity» and integrativity as «acquired integrity».

Keywords: Holism, integrativity, paradigm analysis (Metamodern theory), Metamodern test, coaching.

Опираясь на теорию Метамоdern и метод Парадигмального анализа П.М.Пискарева [9], мы создали тест Метамоdern как коучинговый

инструмент, обладающий диагностическим и мониторинговым потенциалом. Так, тест Метамодерн позволяет диагностировать актуальное состояние некоторой системы, а также наблюдать за изменениями в системе в течение времени (осуществлять мониторинг). Под системой в данном случае мы понимаем, как человека в целом, так и его подсистемы, из которых он состоит (проекта, запроса на сессию коучинга) и надсистем, больших систем в которых он состоит [10]. Данные аспекты теста Метамодерн представлены на Рис. 1.

	<i>Прошлое</i>	<i>Настоящее</i>	<i>Будущее</i>
<i>Надсистема (объединение систем)</i>	Надсистема в прошлом	Надсистема в настоящем	Надсистема в будущем
<i>Система</i>	Человек в прошлом	Человек в настоящем	Человек в будущем
<i>Подсистема (части системы)</i>	Подсистема в прошлом	Подсистема в настоящем	Подсистема в будущем

Рис 1. Системная диагностика и мониторинг

Кроме того, тест Метамодерн является, по нашему мнению, действенным коучинговым инструментом, стимулирующим развитие системы в необходимом направлении. Тест Метамодерн опирается, в частности, на метод четырех квадрантов (метод, основанный на применении четырехкомпонентных схем, представленный П.М.Пискаревым в статье, посвященной методологии исследования Метамодерн [8]), где каждый из квадрантов символизирует определенный этап развития некоторой системы. Наиболее репрезентативной в этом смысле является, пожалуй, схема (рамка «Психический возраст»), представленная нами на Рис. 2, которая символизирует этапы развития личности – от детства до старости. Заметим, что старость в данном контексте трактуется как период наибольшего развития человека и личности, а не «финала» или «угасания» жизни (по мнению П.М.Пискарева, этап, отраженный в четвертом квадранте, - наиболее продолжительный).

Психический возраст

Старец	Ребёнок
Взрослый	Подросток

Рис 2. Рамка «Психический возраст»

В данной статье мы не можем остановиться подробнее на описании применения теста метамодерна непосредственно в коучинговой практике, однако, остановимся на двух принципах, заложенных в тест Метамодерн, - принципы голографичности и фрактальности. Согласно принципу голографичности, в малом отражается большое, а в большом - малое. Так, при работе с клиентом (коучи) на уровне его запроса («хочу реализовать проект», «хочу понять, куда двигаться дальше» и т. п.), мы всегда работаем с «когнитивным профилем клиента» (с картой психической реальности).

Заметим, что картографирование человеческой психики (психической реальности, психических процессов) - известный и действенный метод современной помогающей практики, представленный в различных исследованиях (среди которых выделим проект Е.Н.Лебеденко «Карта пространства субъективной психической реальности» [4], где картографирование представлено в качестве одного из инструментов психолога. В статье В.В.Майкова, посвященной вкладу С.Грофа в современные исследования сознания, есть параграф, посвященный картографии бессознательного: «Расширенная картография психического Грофа вбирает в себя не только большинство картографий западной психологии, но и соответствует практически всем известным восточным и мистическим картографиям. Ее универсальность состоит в том, что независимо от того, каким путем психодуховного развития следует человек, ему неизбежно приходится решать одни и те же задачи с точки зрения овладения определенным уровнем энергии» [5]. Мы полагаем, что разработанный нами тест Метамодерн представляет собой карту пространства психической реальности субъекта, в которой отражены, в частности, элементы картографии психического, разработанной С.Грофом, в частности, указанный выше принцип: независимо от пути развития,

избранного человеком (коучи), он проходит одни и те же этапы и решает задачи, соответствующие данным этапам, иначе говоря, «двигается по стадиям самосовершенствования» [5].

Тест Метамодерн представляет (в четырехкомпонентной схеме) аспекты человеческого бытия, а также - принцип движения по ним (из верхнего правого квадранта - в верхний левый, по часовой стрелке. Отметим, что мы рассматриваем в качестве фактора, способного интегрировать отмеченные выше аспекты бытия человека (ребёнок, подросток, взрослый и старец), счастье (этому вопросу посвящена наша статья [10]). Важно отметить также, что мы рассматриваем и сам процесс интеграции, как необходимое условие для счастья, и счастье в целом как фактор, способный интегрировать отмеченный выше аспекты бытия человека (ребёнок, подросток, взрослый и старец), которые не только описывают этапы взросления, но и отражают психические функции, который существуют одновременно, в различных пропорциях, как в «ребенке», в «подростке», во «взрослом», так и в «старце». Данный подход применим к любой из рамок Парадигмального анализа, которых существует на данный момент более 500 штук.

Содержание каждого квадранта - ребенок, подросток (юноша), взрослый, старец - не только описывают этапы взросления, но и отражают психические функции, который существуют одновременно, присутствуют в карте пространства психической реальности конкретного человека. Кроме того, опираясь на заявленный нами принцип фрактальности, заметим, что все четыре элемента, представленных на Рис. 2, присутствуют в различных пропорциях в каждом из квадрантов (как в «ребенке», в «подростке», во «взрослом», так и в «старце»). То есть, внутри квадранта «ребенок» присутствуют все четыре аспекта (собственно ребенок, подросток, взрослый, старец), с преобладанием первого элемента.

Обратимся здесь к работе В.В.Козлова [2], посвященной интегративному подходу в современной психологии. В работе автор описывает проблему, которую считает одной из основных в современном психотерапевтическом подходе: «...ни практики, ни теоретики психотерапии не пытаются рефлексировать целостную картину психической реальности человека. В психотерапии отсутствует восприятие целостной картины психической реальности, которая проявлена на всех уровнях - от биологического до духовного. В силу этого необходимы создание и разработка принципиально новой методологии, которая бы учитывала проявленность психического на всех уровнях существования человека» [2].

Нам видится, что методология Парадигмального анализа П.М.Пискарёва в целом и тест Метамодерн в частности решают озвученную В.В.Козловым проблему и дают возможность рефлексировать целостную

картину психической реальности человека. Так, согласно Рис.3 (слева расположены результаты прохождения теста Метамодерн коучи по 7 коуч-сессиям, далее по середине – усредненное значение на основе данных 7 коуч-сессий, а затем справа интерполяция среднего результата на жизнь в целом и (или) на актуальный проект), диагностируя состояние проекта, мы получаем с одной стороны локальный когнитивный профиль коучи в моменте (диагностика), а с другой стороны, мы можем, интерполируя (перенося) данный профиль на жизнь коучи в целом (фактически, производя мысленный мониторинг, представлять развитие ситуации в будущем «как если бы»), делать выводы об общих паттернах поведения коучи и заменяя их на более эффективные, приводить всю жизнь коучи в сторону гармоничного (экологичного) достижения заявленных им целей (запросов) на коучинг. Стоит отметить, что вслед за П.М. Пискарёвым мы смотрим на жизнь в целом как на проект, что дает возможность коучингового управления «жизнью как проектом».

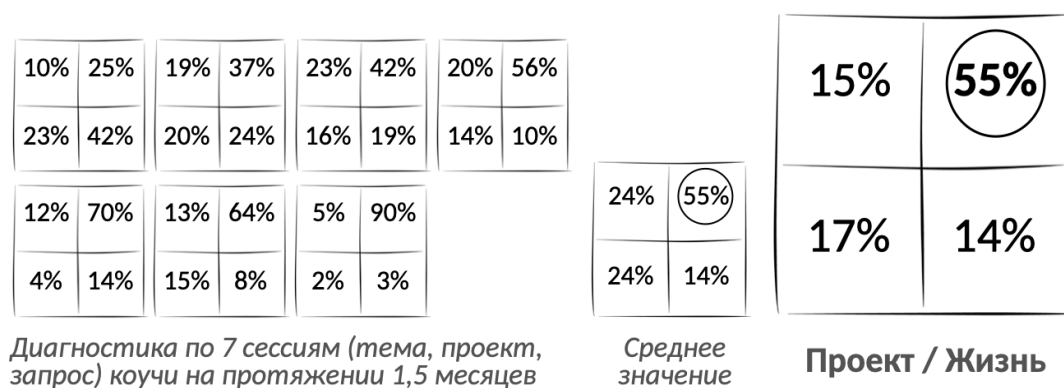


Рис 3. Интерполяция ситуативного профиля на проект / жизнь в целом

«Принцип голографичности», заложенный нами в тест Метамодерн, выражается так: зерно разрешения проблем, связанных с развитием отдельного проекта, может находиться в области индивидуально-личностной; иными словами, ключ к разрешению «малых проблем», вероятно, находится в области большего – интегрального когнитивного профиля коучи. И, даже если конкретный проект не находится сейчас в фокусе внимания коучи, - работая в контексте запроса «жизнь как проект», мы оказываем влияние и на его локальную проектную деятельность.

Кроме того, в Тест Метамодерн заложен (упомянутый нами выше) принцип «фрактальности», согласно, которому любая часть целого, в точности или приближенно совпадает с большей или меньшей частью себя самого, то есть целое имеет ту же форму, что и одна или более частей (фрактал (лат. fractus – дроблённый, сломанный, разбитый) – множество,

обладающее свойством самоподобия, свойством самовоспроизведения, самопостроения по заданному принципу).

Мы различаем принципы «фрактальности» и «голографичности». Если принцип «голографичности» говорит о том, что любая часть большего целого уже содержит в себе цельный образ, что *любая часть целого уже цельна*, что отражает в себе *холистический принцип*, то принцип «фрактальности» говорит о том, что *любая часть целого содержит в себе достаточную информацию об образе целого для воспроизведения себя*, что, по-нашему мнению, отражает в себе *интегрирующий принцип*.

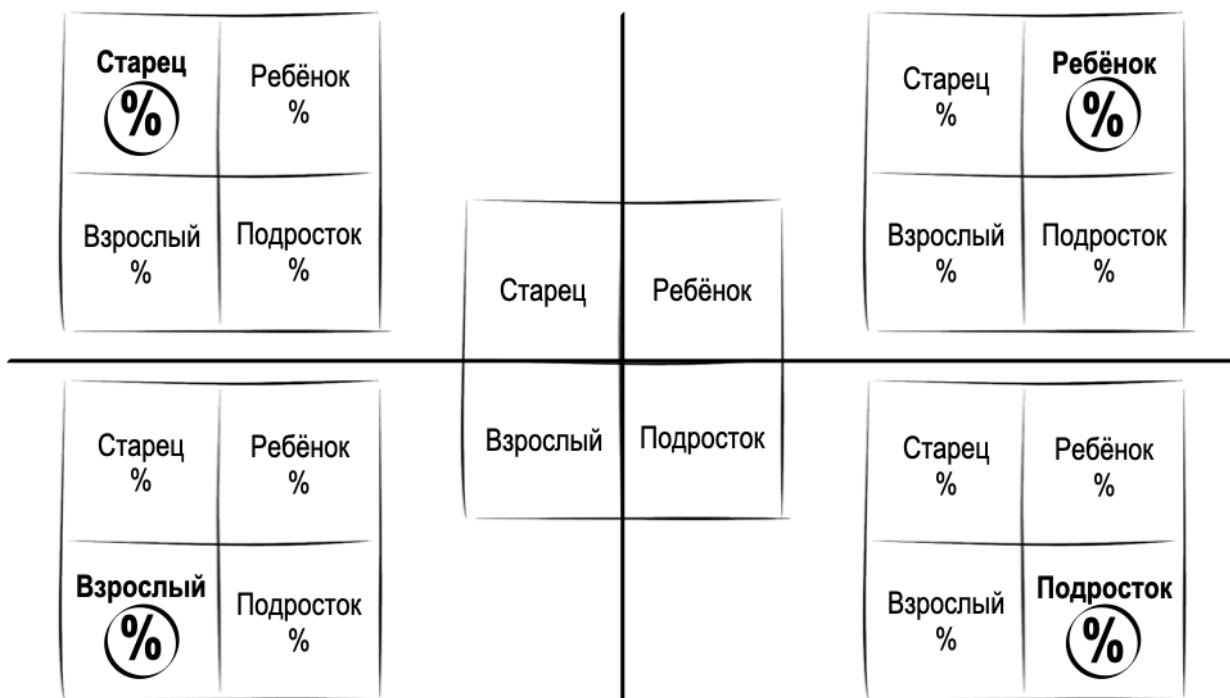


Рис. 4. Наложение рамки самой на себя

Вернемся к рамке «Психический возраст» (Рис. 2) и рассмотрим применение принципов «фрактальности» и «голографичности», разделив каждый из 4 этапов («ребёнок», «подросток», «взрослый» и «старец») на те же 4 аспекта взросления, что представлено на Рис. 4 (ребенок, подросток, взрослый, старец). Рождаясь, ребенок, с одной стороны, является $\frac{1}{4}$ частью себя потенциального, себя будущего (будущее, как нам думается, представляет собой интегративное единство всех четырех аспектов психического возраста). Принцип «фрактальности» здесь говорит нам о том, что у ребенка *уже есть все необходимое* для выстраивания себя в будущем, что он уже несет в себе «зерна» своих «подростка», «взрослого» и «старца» (будущие этапы его бытия содержатся в нем в потенциале, и, по мере взросления, он актуализирует каждый из них), а с другой стороны – у ребенка в значительной степени доминирует первый квадрант (собственно «ребенок»), и его психическая доминанта устроена так, что он пребывает почти тотально в холистической целостности и уже является целостным во

всех аспектах своего бытия, что в большей степени отражает «голографический» принцип.

В работе с тестом Метамодерн мы обычно используем процентное распределение (внимания, энергии присутствия, энергии жизни) между квадратами, что дает возможность диагностики когнитивно-поведенческого профиля, а также возможность его картографирования. Для рассмотрения примера разделения рамки «Человек» на соответствующие 4 квадранта этой же рамки мы для упрощения показываем доминирующий квадрант более крупным знаком % и выделяем кругом (обычно же, мы используем распределение 100% между 4 квадрантами). Таким образом «ребенок» – это «человек», котором доминирует ребенок (и присущие этой фазе развития психические функции), при этом он уже «подросток», «взрослый» и «старец», но в менее проявленной (потенциальной) форме. По мере того, как человек становится «подростком», доминанта должна (здесь мы имеем в виду, что это является одним из условий гармоничного развития человека) перейти во второй квадрант, ослабив проявленность «ребенка». Далее движение идет к «взрослому» этапу жизни, что требует уметь и делать «то, что нужно», «исполнять свой долг», в балансе выбора между «хочу» и «должен» чаще делать выбор в сторону «должен» («обязан»; здесь уместно вспомнить знаменитую философскую формулу «свобода – это осознанная необходимость»). «Старец» же – это переход в фазу «любви», когда доминирует «накопление энергии» и «передача опыта», когда жизнь подталкивает к тому, чтобы ослабить собственное «долженствование». Данное движение психической доминанты из 1 квадранта, в 4 через 2 и 3, можно назвать движением «энергии жизни». Также подобное движение по квадрантам является, по нашему мнению, «движением духа» в его индивидуальном (человек) или социальном (группа, проект) проявлениях.

Сама теория Метамодерн (методология парадигмального анализа) представляет собой, с одной стороны, теоретическое основание для работы в области помогающих практик («практик заботы»), а с другой стороны - коучинговый инструмент. Иными словами, методология парадигмального анализа, представленная в методе квадрантов, может рассматриваться как инструмент стратегического планирования жизни в целом, ведь, чтобы проживать каждый этап своей жизни в гармонии, необходимо успеть подготовить себя к каждому из этапов и иметь достаточно силы для перехода. Становление «подростком» как становление «взрослым» и «старцем» в будущем – это акты, требующие трансцендентного перехода, что требует также смены «парадигмы мышления». Это, в свою очередь, приводит к изменению когнитивного устройства и как следствие когнитивно-поведенческой модели.

Подчеркнем еще раз, что четыре элемента рамки «психический возраст» присутствуют в потенциальном виде (и могут актуализироваться со временем) на любом из этапов становления человека - детском, подростковом, взрослом, старческом. Более ранние этапы, в соответствии с

нашими принципами «голографичности» и «фрактальности», не проходят для человека «бесследно» или «навсегда» с переходом к следующему этапу его развития. Так же, как этап «ребенок» содержит в себе остальные этапы «в потенциальном виде», этап «старец» содержит в себе предыдущие этапы «в снятом виде». Говоря о «снятом виде», мы имеем в виду Гегелевское понимание «снятия» как момент развития, в котором соединены отрицание и сохранение (утверждение). Характеризуя развитие «абсолютной идеи», Гегель подчеркивал, что каждое состояние идеи на определенном этапе «снимается» высшим этапом: преодолевается, но и сохраняется в нем [1]. Этап «старец», метафорически говоря, «отрицает» предыдущие этапы - «ребенок», «подросток», «взрослый», и - одновременно - сохраняет их (в виде опыта, ресурса, а также, вероятно, некоторой «субличности»).

Отметим, что одна из значимых проблем развития состоит в том, что старец – это не конечная «форма жизни», «присутствия человека в этом мире»: не следует рассматривать этот этап в качестве «финала жизни», поскольку это этап не «завершения» или «угасания», но «максимальной актуализации собственного потенциала», «вершины развития». Метод парадигмального анализа (теория Метамодерн), который мы описываем в данной статье, строится на понимании предыдущего («снятого») этапа в качестве ресурса, а будущего этапа - в качестве потенциала. Также метод парадигмального анализа рассматривает движение через четыре квадранта не как круговое, а как движение по спирали, где возможен переход на следующий (качественно новый) этап развития: снова в фазу «ребенка» и так далее. В этом также, вероятно, находит свое воплощение принцип «фрактальности»: «Фракталы самоподобны. Фракталы говорят о том, что бытию свойственно самоподобие вообще, несмотря на дробность, нелинейность, некруглость, неопределенность, «рваность» его частей, так как их форма (как способ внутренней и внешней организации предмета-процесса) воспроизводится в различных масштабах. Фракталом называется структура, состоящая из частей, которые в определенном смысле подобны (гомотетичны) целому. Кроме того, фрактал – это динамическая, растянуто-сконцентрированная во времени и пространстве бифуркация, выражающая идею переходных состояний» [6].

В контексте помогающих практик («практик заботы») небезынтересно то, что принцип «фрактальности» наблюдается и в повседневной жизни: так, человек, пребывающий в плохом настроении, всё видит «плохим» (негативным, черным, серым, тусклым), а человек с хорошим настроением всё видит «хорошим» (позитивным, белым, светлым, насыщенным); или же, можно сказать, что счастливый человек «счастлив во всем», а несчастный человек «во всём несчастен». Подобные замечания, с точки зрения обыденного их понимания, могут привести к (ошибочному, на наш взгляд) солипсическому выводу о том, что внешний мир и его характер полностью подчинены характеру внутреннего бытия, характеру сознания личности. С нашей точки зрения, некоторая «настроенческая предустановка»,

безусловно, связана с сознанием, но сознание не формирует внешний мир непосредственно: оно способно «окрашивать» события внешнего мира в тот или иной «цвет», также, исходя из мировоззренчески-настроенческих предпосылок, человек формирует собственную внутреннюю реальность, а, исходя из нее, - внешнюю. То есть, неся в себе образ несчастья, человек выстраивает свою внутреннюю реальность, а, опираясь на нее, - формирует и внешнюю действительность согласно этому образу. П.М.Пискарёв утверждает, что «воображение первично», и принцип первичности воображения по отношению к другим аспектам бытия описывает также принцип движения от «внутренней реальности» к «внешней действительности».

Иными словами, внешняя действительность не «соответствует внутреннему миру человека» сама по себе, автономно, а сформирована им самим как суперпозиция его действий, условий окружающего мира и действий других людей. Мысль о том, что каждый человек в состоянии повлиять на внешние аспекты собственного бытия, изменить к лучшему свою жизнь, является одной из ключевых и фундаментальных в коучинге (и ряде других направлений практик). Бизнес-тренер В.В.Герасичев об этом говорит так: «В данный момент есть великое множество вариантов вашего будущего. Вы получаете то же самое, что имеете, потому что действуете по шаблону. Чтобы что-то изменить, перестаньте делать то, что вы делаете сейчас» [2].

Итак, представленная нами в данной работе «модель четырех квадрантов», как часть парадигмального анализа (теория Метамодерна) и в целом «система рамок» (представленных на рисунках 1, 2, 3, 4) сочетают в себе как принцип фрактальности, так и принцип голографичности. Иными словами, любая часть этой системы также может быть разложена на четыре квадранта, и в каждом новом квадранте будут воспроизведены части большей системы, а также каждый элемент этой системы содержит информацию о ней в целом.

Подводя итоги написанного в статье, можем сделать следующие выводы:

1. Тест Метамодерн представляет собой коучинговый инструмент, обладающий как диагностическим (позволяет диагностировать актуальное состояние некоторой системы), так и мониторинговым (позволяет осуществлять наблюдение за изменением в системе во временной перспективе) потенциалом.

2. Под «системой» мы понимаем как человека в целом, так и отдельные аспекты его бытия (телесный, эмоциональный, когнитивный, духовный и т.д.). Также в качестве системы может рассматриваться некоторый проект, отраженный в запросе коуча, отдельные стадии его развития, и т.д.

3. Тест Метамодерн создан с опорой на теорию Метамодерн (автор П.М.Пискарёв) и принципы связанной с ней концепции парадигмального

анализа (в основе которой лежит четырехкомпонентный «метод квадрантов»).

4. В тесте Метамодерн заложены два принципа, которые мы называем принципом «голографичности» и принципом «фрактальности».

5. Принцип «голографичности», согласно которому «в малом отражается большое, а в большом - малое», а также «любая часть целого уже цельна», в коучинговой практике с применением теста Метамодерн обуславливает необходимость обращения коуча к большей системе (структуре) при запросе, связанном с меньшей системой или структурой (так, при запросе, связанном с отдельным проектом, мы принимаем во внимание также когнитивный профиль клиента). С другой стороны, при запросе, связанном с жизнью в целом («жизнь как проект»), мы обращаем внимание (а также оказываем влияние) на состояние локальной проектной деятельности коуча (клиента). Принцип голографичности отражает «холистический принцип» (изначальная целостность).

6. Принцип «фрактальности» можно выразить так: «любая часть целого в точности или приближенно совпадает с большей или меньшей частью себя самого, то есть целое имеет ту же форму, что и одна или более частей», а также - «любая часть целого содержит в себе достаточную информацию об образе целого для воспроизведения себя», что отражает интегративный (интегрирующий) принцип. В коучинговой практике принцип «фрактальности» отражается в установке, согласно которой «внешняя реальность (действительность)» ассоциирована с его «внутренней реальностью» (внутренним топосом его бытия), поскольку сформирована человеком, в первую очередь, как суперпозиция его собственных действий, а также действий других людей и условий окружающего мира. То есть, предустановка о несчастье может быть решающей при формировании внутренней реальности человека, а далее - находить отражение в его внешней реальности, сформированной посредством, в первую очередь, его собственных действий (по принципу «самосбывающегося пророчества»).

7. В статье мы рассматриваем принципы «голографичности» и «фрактальности» на примере рамки «психический возраст», согласно которой развитие человека предполагает четыре фазы - «ребенок», «подросток», «взрослый», «старец». Принцип «фрактальности» в данном смысле свидетельствует о том, что у ребенка (уже на первой фазе) есть все необходимое для выстраивания «себя в будущем» и для прохождения будущих этапов развития (а также то, что предустановки, воспринятые на этом этапе бытия, отразятся на будущих этапах). Иными словами, будущие этапы бытия ребенка уже содержатся «в потенциале» во всех аспектах его бытия (телесном, эмоциональном, когнитивном, духовном). Принцип голографичности, в свою очередь, призывает нас рассматривать каждую из четырех фаз развития человека как «цельную» и завершенную, несмотря на то, что, фактически она является $\frac{1}{4}$ частью возможного потенциала.

8. Этап «ребенок» соответствует состоянию холистической (изначальной) целостности, а этап «старец» - состоянию целостности интегративной. Иначе говоря, на первом этапе аспекты бытия человека пребывают в потенциальном состоянии (которое также можно назвать состоянием некоторой «предустановленной гармонии»), а на четвертом - в состоянии «свершившемся», реализованном, что предполагает длительный процесс работы над собой во множестве аспектов человеческого бытия - от телесного до духовного, самореализацию и самоактуализацию.

9. Тест Метамодекна как коучинговый инструмент позволяет шкалировать состояние системы или процесса: так, коучи оценивает состояние каждого из этапов, присваивая ему процентное значение (от 0 до 100%, при этом в сумме значения квадрантов должны составлять 100%). Так, некоторый процесс может полностью «находиться» в любой из фаз, или же в процессе могут быть задействованы две, три или все четыре фазы (например, в равной мере). Тест Метамодекна может, таким образом, выступать вспомогательным инструментом коучинговой практики, обладающим выраженным психосемантическим характером (поскольку позволяет работать с системой индивидуальных значений субъекта).

Литература

1. Антипенко Л.Г. От Маркса к Хайдеггеру: критика предметного антропогенеза // Институт философии РАН - [Электронный документ]. - Режим доступа: <https://www.titanage.ru/Science/SciPhilosophy/Antropogenez.php>.

2. В.В.Герасичев. №50 Владимир Герасичев: как понять, что тебе важно? - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://willbedone.ru/strategy> (дата обращения: 01.07.2022).

3. Козлов В.В. Интегративный подход в современной психологии и психотерапии. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <http://zikozlov.ru/articles/1126-inegrativeapproach> (дата обращения: 01.07.2022).

4. Лебеденко Е.Н. Карта пространства субъективной психической реальности // XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года. Материалы к проекту "Карта пространства субъективной психической реальности" (авторская метамодекна субъективной психической реальности, как базовый инструмент психолога). - 162 с.

5. Майков В.В. Вклад Станислава Грофа в современные исследования сознания. Картография бессознательного // Холотропное дыхание. Теория, практика, исследования, клиническое применение/Сборник статей к 70-летию Станислава Грофа под редакцией Козлова В.В., Майкова В.В. М. Изд-во Институт трансперсональной психологии, 2001 - 275 с.

6. Меньчиков Г.П. Фрактальность всеобщее свойство бытия // Ученые записки Казанского университета. - Серия Гуманитарные науки. - 2008. - Вып. 150, №. 4, С. 80-86.

7. Пискарев П.М. Интегративная целостность и нейрогештальт в современной практической психологии / П.М. Пискарев // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сб. ст. по материалам XLVII Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования». – № 5(47). – М., Изд. «Интернаука», 2021. – С.105-111

8. Пискарев П. М. К методологии исследования метамодерна: метод квадрантов, холизм, интегративность, системный подход, принцип системности, общая теория систем / П. М. Пискарев // История, политология, социология, философия: теоретические и практические аспекты: Сборник статей по материалам XXI-XXII международной научно-практической конференции, Новосибирск, 01 июля 2019 года. – Новосибирск: Ассоциация научных сотрудников "Сибирская академическая книга", 2019. – С. 51-73

9. Пискарев П.М. Метамодерн и интегративная методология гуманитарного знания. Ярославль, 2019 г. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://www.piskarev.ru/dissertation> (дата обращения: 01.07.2022).

10. Полуэктов Д.А. Счастье как интегрирующий фактор человеческого бытия (в контексте коучинговой практики) / Д. А. Полуэктов // Universum: психология и образование. – 2021. – № 11(89). – С. 24-30. – EDN.

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. – EDN HYPPOJ.

Родь В.В.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ БЛИЗОСТИ МЕЖДУ СУПРУГАМИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ БРАКОМ

Аннотация. Актуальность этого вопроса связана с тем, что, несмотря на довольно широкое представление о межличностном взаимодействии в современной психологии, тема взаимодействия супругов – одна из самых трудных и актуальных проблем. Исследование семьи, как системы, в нашей стране началось сравнительно недавно. А.П. Ощепкова(б) в своем диссертационном исследовании семьи, указала на важность психологического климата семейных отношений, как основы успешного взаимодействия супругов и результат позитивного функционирования каждого из членов семьи.

Несмотря на разнообразие подходов, психологическое исследование семьи сталкивается с необходимостью более точного определения и детального изучения факторов, оказывающих влияние на удовлетворенность браком.

В психологической литературе рассматриваются разные аспекты супружества. В зависимости от требований, предъявляемых к личности супруга и обстоятельств семейной жизни, можно выделить общую удовлетворенность браком, так называемый позитивный фокус на отношениях и удовлетворенность отдельными аспектами супружества. Поэтому необходимо учитывать и всесторонне изучать факторы, влияющие на удовлетворенность супругов браком.

Цель статьи: теоретический анализ проблемы, связанной с необходимостью согласованности межличностного поведения супругов для успешного функционирования брака и повышения удовлетворенности браком.

Описание хода исследования. В статье используется традиционный взгляд российской психологии на семью как на малую группу. Общенаучные принципы познания являются основой для изучения межличностного поведения в супружеском взаимодействии, теория привязанности Дж. Боулби, теория семейных систем М.Боуэн, исследования Джона Готтмана.

Результаты исследования. Взаимосвязь эмоциональной близости между супругами с их удовлетворенностью браком является важнейшей базой для оказания разнообразных (психологической, педагогической и др.) видов помощи семье.

Выводы: На современном этапе развития общества необходимо изучать особенности межличностного взаимодействия супругов и факторы, влияющие на их удовлетворенность браком и функционированием семьи.

Ключевые слова: эмоциональная близость; межличностное взаимодействие супругов; удовлетворенность браком; успешное функционирование брака; факторы, влияющие на удовлетворенность супругов браком

Annotation

The relevance of this issue is due to the fact that, despite a fairly broad understanding of interpersonal interaction in modern psychology, the topic of interaction between spouses is one of the most difficult and urgent problems. The study of the family as a system in our country began relatively recently. A.P. Oshchepkova(6) in her dissertation study of the family, pointed out the importance of the psychological climate of family relations as the basis for successful interaction of spouses and the result of the positive functioning of each of the family members.

Despite the variety of approaches, the psychological study of the family faces the need for a more precise definition and detailed study of the factors that influence marital satisfaction.

Various aspects of matrimony are considered in psychological literature. Therefore, it is necessary to take into account and comprehensively study the factors affecting the satisfaction of spouses with marriage.

The purpose of the article is a theoretical analysis of the problem related to the need for consistency of interpersonal behavior of spouses for the successful functioning of marriage and increasing satisfaction with marriage.

Description of the research progress. The article uses the traditional view of Russian psychology on the family as a small group. General scientific principles of cognition are the basis for the study of interpersonal behavior in marital interaction, the theory of attachment of J. Bowlby, M. Bowen theory of family systems, John Gottman studies.

The results of the study. The relationship of emotional intimacy between spouses and their satisfaction with marriage is the most important basis for providing various (psychological, pedagogical, etc.) types of assistance to the family.

Conclusions: At the present stage of development of society, it is necessary to study the features of interpersonal interaction of spouses and factors affecting their satisfaction with marriage and family functioning.

Keywords: emotional intimacy; interpersonal interaction of spouses; satisfaction with marriage; successful functioning of marriage; factors affecting the satisfaction of spouses with marriage

К достоверности и надежности статистических данных можно относиться по-разному. Особенно когда речь идет об отношениях между мужчиной и женщиной. Однако, без статистики в вопросах семьи и брака не обойтись. По данным Росстата (7), россияне стали реже жениться. В 2019 году естественная убыль населения по данным Росстата, составила 316,2 тыс., в 2020-м — 688,7 тыс. Страна «убывает», и даже приём в гражданство мигрантов лишь немного снижает темпы, но не меняет картину. Кроме того, количество разводов в 2021г увеличилось. Если в 2020г в стране официально разошлись 564 033 пары, то в 2021 развод оформили уже 644 207 семей, т.е. на 80 174 больше. По данным ЕМИСС в 2020г в России распалось 73% браков. Интересный факт: в 2021 г в России официально распались примерно столько же семей, сколько в кризисные 90-е. По данным опроса ВЦИОМ (3), в котором приняли участие 1600 россиян в возрасте от 18 лет, наиболее распространенными причинами для развода россияне назвали:

1. бедность 33%
2. взаимное непонимание 15%
3. измена 14%
4. бытовые проблемы 10%
5. несовместимость характеров 8%
6. пьянство 8%

Несмотря на то, что материальные проблемы занимают лидирующее место в опросе, если учесть корреляцию таких факторов, как покупательная способность денежных доходов населения и статистика разводов, то выявленная прямая зависимость удивляет. То есть, официальная статистика

свидетельствует о совершенно противоположном, а именно: чем выше финансовая обеспеченность семьи, тем больше инициируется разводов.

По данным других опросов, около 40% разведенных граждан утверждали, что развелись, потому что поторопились с выбором партнера. Что скрывается за этими словами? Около 80% опрошенных мужчин и женщин указали, что именно постепенное разделение, потеря чувства близости, а так же отсутствие чувства любви и признательности, а вовсе не серьезные и интенсивные ссоры, явились причиной развода.

Важно понимание тех внутренних интимных механизмов, обуславливающих семейную жизнь, которые в итоге определяют субъективное благополучие личности в браке. Знание этих механизмов и основанная на этом знании поддержка брачных партнеров дают ключ к решению проблем семьи.

Системный подход в классической семейной психотерапии утверждает, что семья - это социальная система, имеющая свои закономерности функционирования. Нормы и патологии людей, входящих в систему, определяют нормы и патологии всей системы в целом. В классическом системном подходе в первую очередь выделяются информационно-коммуникационные характеристики функционирования семьи.

Мюррей Боуэн предложил рассматривать семейную систему, прежде всего, как эмоционально фокусированную. Он сосредоточился на ее эмоциональном функционировании, на ее сложном чувственно – поведенческом комплексе. Боуэн обратил внимание на то, что этот комплекс свойственен животному миру, начиная с эволюционного уровня рептилий и птиц.

"В широком смысле слова, термин эмоция может относиться ко всем процессам, которые автоматически управляют поведением живого существа в его окружении. Эмоциональная регуляция поведения включает в себя генетические факторы, механизмы приспособления к среде, закрепленные в индивидуальном опыте и функциональное состояние живого существа, свойственное ему в каждый данный момент." (9)

Человеческая семья может быть описана как эмоциональное поле. Термин "поле" указывает на сложность эмоциональных стимулов, передаваемых и воспринимаемых членами семьи на разных уровнях взаимодействия. "Эмоционально детерминированное функционирование членов семьи создает эмоциональную атмосферу, или поле, которое, в свою очередь, влияет на каждого. Это - аналог гравитационного поля солнечной системы, где каждая планета и солнце своей массой уравнивают самое поле, а оно, в свою очередь, регулирует отношения в системе. Никто не может "увидеть" гравитацию, как никто не может увидеть эмоциональное поле. О существовании гравитации и эмоционального поля можно судить по тому, что пути планет предсказуемы, а люди строят свое поведение в зависимости от реакций друг на друга" (10)

По мнению М. Боуэна (2) эмоциональная система регулируется разно векторно направленными силами: с одной стороны желание максимального сближения, в идеале полного слияния с другим, и стремления к автономии, в идеале к полному одиночеству с другой стороны. Особенностью человека, живущего по законам эмоциональной системы, является его импульсивность и реактивность. Подверженность автоматическим реакциям и фрустрации.

Мюррей Боуэн (2) выделил два параметра: уровень тревоги и дифференциацию себя.

Тревога является основной характеристикой эмоциональной системы. Люди, живущие в очень тревожной системе, развивают множество поведенческих моделей, направленных на снижение тревоги. Четыре наиболее распространенных из них - дистанцирование, супружеский конфликт, проекция проблем на ребенка, симптоматическое поведение одного из супругов. Уровень тревожности является своего рода наследственной характеристикой системы, которую нуклеарная семья получает от своих родителей

Дифференциация "Я". Эта базовая концепция описывает уровень функционирования, степень успеха и социальную адаптацию семьи и отдельного человека. Чем больше эмоций и интеллекта объединены, тем ниже уровень дифференциации и уровень функционирования. У животных уровень функционирования полностью определяется эмоциями. Человек, в отличие от животных, способен широко использовать свой интеллект, что позволяет ему вести себя разумно даже в эмоционально стрессовых ситуациях, оценивать реальность на основе фактов и в условиях, когда необходимо принять решение, руководствоваться своими чувствами, принципами и целями. Боуэн утверждал, что "чем выше дифференциация, тем лучше функционируют люди. Они более гибки, адаптивны к стрессам и более свободны от всех видов проблем.»(8) (Способность разделять интеллектуальное и эмоциональное функционирование является относительной. Как только страх достигает определенного уровня, эмоциональная система реагирует автоматически, независимо от степени интеллектуальной активности. Даже очень дифференцированный человек с достаточно высоким уровнем тревоги испытывает трудности с интеллектуальным управлением поведением. С другой стороны, человек с низким базовым уровнем дифференциации может потерять способность нормально функционировать интеллектуально даже при небольшом беспокойстве. Таким образом, чем выше уровень страха, тем более автоматическим или инстинктивным становится поведение. Если рассматривать семью как эмоциональное целое или целостную эмоциональную систему, то человек, погруженный в эту сферу, живет по своим законам, реагируя на тонкие изменения в балансе отношений. Эта эмоциональная реакция обычно возникает автоматически. Например, в

ответ на отторжение наблюдается увеличение дистанции, переход на формальное общение или физический уход.

Наиболее распространенной причиной эмоционального разрыва является неспособность оправдать ожидания другого человека. Это происходит с детьми, которые, имея идеализированные представления о своих родителях, чувствуют вину за то, что они не были "достойны" сына/дочери. Когда ребенок встречается с ними, он изо всех сил старается соответствовать фантазийному образу, который якобы соответствует их представлениям и, прежде всего, успокоит и поддержит их, и тогда, возможно, он сам начнет чувствовать себя спокойнее. Но желание быть тем, кем вы на самом деле не являетесь, следуя за человеком, чтобы избежать разочарований и напряженности в отношениях, все равно не спасает эти отношения и неизбежно приводит к печальному концу. Мюррей Боуэн (2) отметил, что определенные фундаментальные способы взаимоотношений между матерью, отцом и ребенком отражают историю взаимоотношений предыдущих поколений и будут отражены в следующих. Таким образом, изучение и распознавание паттернов позволяет семье понять, какие способы адаптации она использует. Провести ревизию, и тем самым избежать дисфункциональной модели поведения в настоящем и ее перехода в будущее. Дает возможность рассмотреть и использовать другие, более адаптивные способы совладения с ситуацией.

Теория привязанности, разработанная Джоном Боулби (1) во многом перекликается с теорией семейных систем Мюррея Боуэна (2). Д.Боулби считал, что нахождение и поддержание контакта со значимыми другими людьми является врожденным и наиболее важным мотивирующим фактором у людей. Контакт с фигурами привязанности - это естественный механизм выживания. Наличие фигур привязанности, таких как партнер, дети, родители, супруги, друзья или близкие, обеспечивает комфорт и безопасность. В то время как отсутствие таких людей приводит к страданиям. Реакцией на недоступность может быть гнев, язвительность, депрессия, отчаяние.

Привязанность к близким и любовь - это естественное противоядие от тревог и трудностей жизни. Эмоциональная связь формируется за счет эмоциональной доступности и отзывчивости. Страхи и неопределенность жизненных ситуаций активизируют потребности в привязанности. Постоянное недоверие и эмоциональная разобщенность, выражающиеся в уменьшении сексуальных контактов, проявлений привязанности и нежности, затем становятся непреодолимым препятствием для отношений. Согласно исследованию Джона Готтмана (4), эмоциональная разобщенность наносит гораздо больший ущерб отношениям, чем неспособность вести переговоры. Отчуждение и презрение причиняют боль больше, чем конфликт. В ходе исследований Готтман описывает пары, взаимодействие которых не характеризовалось высоким уровнем негатива, но в конечном итоге, пары пришли к разводу. В таких отношениях партнеры

могут рассказывать о том, как они приспособились и что все хорошо. Тем не менее, отношения в таких семьях могут быть очень проблематичными, т.к. пара находится на стадии эмоционального разобщения и может непреднамеренно организовывать свою жизнь так, чтобы партнеры существовали параллельно. Это отсутствие негатива в отношении сигнализирует не о благополучии семейной системы, а об эмоциональной не вовлеченности. При отсутствии эмоций отношения эмоционально мертвы. Нет ни радости, ни симпатии, ни юмора. Эскалация отсутствует, однако уровень печали и негативного настроения высок.

Томас Фогарти писал, что для выработки адаптивных способов взаимодействия, важнее работать над сохранением положительного климата и хороших отношений в семье, чем действовать «правильно». Важно считать свою семью лучшей. Замечательно, если члены семьи используют друг друга как источник обратной связи и усвоения навыков, а не как эмоциональную опору.

Джон Боулби (1) говорил о том, что способность «от рождения до самой смерти» обращаться за эмоциональной поддержкой и принимать ее является возобновляемым источником силы для супругов. Это подтверждает проведенный Ф. Шейвером и С.Хазан (5) опрос об отношениях в парах.

Уверенные в надежности и безопасности своих отношений респонденты, отмечали, что легко налаживают контакт и близкие отношения. В то время, как сомневающиеся часто испытывали беспокойство, гнев, старались держать все под контролем или избегать близости, дистанцироваться.

Выводы, сделанные Ф.Шейвером на основании исследований указывают на то, что благодаря эмоциональной близости и уверенности в надежности партнера, люди могут легче оказывать и принимать поддержку. Легче переносят и проявляют способность вступать в диалог при решении конфликтной ситуации, а так же проявляют меньше враждебности, разозлившись на партнера. Супруги укрепляют веру в себя, опираясь на надежные и прочные отношения с партнером.

Исследования Наоми Эйзенбергер (5) из Калифорнийского университета доказали: отвержение и неприятие активизируют те же нейроны в той же части мозга (передней поясной извилине), что и физическая боль.

Исследования Джона Готтмана (4) показывают, что самым главным ингредиентом в удовлетворенности браком является отсутствие эмоциональной дистанции и разобщенности. Когда партнеры эмоционально разобщены, то и положительный эффект от общения практически отсутствует. Они часто говорят друг другу, что все в порядке. Но в действительности они пытаются приспособиться к увеличивающейся дистанции между ними, продолжая спускаться по каскаду дистанцирования и изоляции, устраивая свои жизни параллельно, двигаясь к одиночеству. Не

осознавая, они находятся в процессе эмоционального развода. Хотя, если спросить их, привержены ли они отношениям, они ответили бы «Да».

Таким образом, можно сделать вывод:

Учитывая возрастающую нестабильность в обществе и неблагополучие семей, вопрос эмоциональной удовлетворенности браком становится особенно актуальным. С одной стороны ценность семьи, как оплота надежности и стабильности возрастает, но с другой стороны появляются новые образы семейного устройства. Традиционные формы семьи, особенно в Западных странах, рассматриваются как устаревшие. Возникают попытки изменить внутрисемейное устройство, заменить альтернативными формами, такими как гостевой брак, свободный брак и т.д. Неустойчивость и замена традиционных ценностей болезненно сказывается на общественном сознании, что в свою очередь, усиливает тревожность, фрустрированность как членов семьи, так и общества в целом.

Проблемы семейного взаимодействия на фоне турбулентности вызывают повышенный интерес современной психологической науки. Исследования направлены на изучение многообразных связей, закономерностей, описывающих ход развития и функционирования семьи. Важность восприятия отношений в браке как успешных, возможность самораскрытия между супругами, глубокое взаимопонимание, принятие взглядов и взаимная эмпатия усиливают внутреннее состояние уверенности каждого из партнеров. Повышают возможность противостоянию возникающим жизненным трудностям, формируют адаптивную стратегию для всей семейной системы.

Удовлетворенность браком пропадает в тех отношениях, где явно отсутствует симпатия, юмор, вопросы друг к другу, активный интерес, волнение, радость, поддержка и сочувствие. И напротив, построение безопасности, доверия, привязанности, любви, близости, дружбы и положительного эмоционального состояния – основа долгого счастливого брачного союза.

Представленные в работе результаты могут быть использованы в практике брачно-семейного консультирования для помощи в понимании эмоций, развития навыков для укрепления дружбы в паре, создании системы общих смыслов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боулби Джон «Привязанность» Москва. Изд-во Гардарики, 2003г
2. Боуэн Мюррей. «Теория семейных систем. Основные понятия, методы и клиническая практика» под редакцией К. Бейкер, А. Я. Варги. Москва. Изд-во Когнито-Центр, 2015г
3. ВЦИОМ <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/ot-braka-do-razvoda-1990-2021>

4. Готтман Джон «7 принципов счастливого брака» Москва. Изд-во ОДРИ, 2020г
5. Джонс Сью «Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь» Москва. Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2021г
6. Ощепкова А.П. Социально-психологический аспект семейно-брачных отношений: Дис. канд. филос. наук. Томск, 1974г.
7. РОССТАТ <https://mfc74.ru/dogovor/statistika-razvodov-v-rossii-tablitsa-po-godam-za-poslednie-5-let.html>
8. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. NY: Jason Aronson, 1978.
9. Papero D.V. "The Family as a Unit" in Bowen Family Systems Theory". Ch. 2. - Boston, Allyn and Bacon, 1990.
10. Kerr M.E., Bowen, M. "The Emotional System" in Family Evaluation. N-Y: Norton & Company, 1988.

Российский О. Ю.

ПОТЕНЦИАЛ ГОЛОСА В ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Аннотация. В данной статье на основании изучения различных подходов использования голоса в духовных практиках, а также многолетнего практического опыта автором делается обзор спектра возможного терапевтического применения голосовых практик. А именно: интуитивного (или спонтанного) пения, как способа раскрытия и интеграции творческих ресурсов, а также определённого подхода к процессу раскрепощения голоса человека в принципе.

Ключевые слова: голос, целительский потенциал голоса, телесно-ориентированная терапия, состояние потока, творческие ресурсы, йога голоса

Annotation. This article consists of reviews the spectrum of possible therapeutic applications of voice practices, based on the study of various approaches to the use of voice in spiritual practices, as well as many years of practical experience. This is specifically intuitive (or spontaneous) singing as a way of revealing and integrating creative resources, as well as a certain approach to the process of emancipating a person's voice in principle.

Keywords: voice, the healing potential of voice, voice therapy, creative resources, yoga of the voice, body-oriented psychotherapy

Введение

Очевидно, что голосовые практики сопровождали человека испокон веков. Ни одна культура, ни одна религия, ни одна духовная традиция не

обходится без той или иной формы работы с голосом [Резников, 2009]. И это неудивительно, учитывая, что голос оказывает более глубокое влияние на сознание, чем какие либо другие формы звука [Nakkach, 2013]. Более того, одна из теорий происхождения языка напрямую говорит нам, что петь мы начали раньше, чем начали говорить. [Хомский., Бервик, 2021]. Под пением здесь мы, разумеется, подразумеваем не вокальное искусство, а, скорее, его архаичную форму, которая по сути является выражением психических состояний в звучании голоса. То же самое происходит в онтогенезе: вначале ребенок осваивает различные звуки, которые являются проявлением его состояний и настроений, и затем, гораздо позже ребенок уже осваивает речь.

Следовательно, мы можем предположить, что когда человек звучит, он активизирует более древние структуры мозга, и, таким образом, получает возможность выйти в необычное состояние сознания, обойти контроль рационального ума (который в свою очередь тесно связан с речью) и получить доступ к вытесненным в бессознательное переживаниям, которые мало знакомы человеку (или даже совсем не знакомы) в его обычном состоянии сознания. Это, в свою очередь весьма созвучно главной цели холотропной терапии, которая состоит в активации бессознательного и освобождении энергии, которая содержится в психосоматических и эмоциональных симптомах, и трансформации этих симптомов в поток переживаний [Майков, 2018]. Поток переживаний в данном случае перетекает в свободное звучание.

Можно сказать, что разнообразные формы голосовых практик и пения (как со словами, так и без) были одной из древних практик психотерапии. Казалось бы, голосовые практики являются одними из самых доступных, однако, количество людей, которые сознательно их используют, как средства психотерапии относительно невелико, даже несмотря на растущую популярность темы голоса в последнее время. Почему это так, особенно учитывая то, что человек является единственным представителем животного мира, для которого голос служит не только средством коммуникации, но и опорой для самоидентификации и мироощущения? [Фролов, 2004, с.481]

Очевидно, что многие люди не практикуют те или иные формы работы с голосом просто потому что исключают для себя такую возможность по причин “отсутствия голоса”. И это, скорее всего, от того, что слово “голос” прочно ассоциируется со словом “петь”. Расхожее убеждение звучит примерно следующим образом: “для того, чтобы петь необходимо иметь музыкальный слух и голос. Необходимо учиться много лет и после этого, возможно, я что-то смогу”.

Действительно, если провести аналогию со спортом, например, с хоккеем, то для того чтобы овладеть этой игрой необходим навык катания на коньках. Однако, взаимодействие с голосом совершенно не обязательно должно быть пением, тем более, в современном понимании этого слова. То

есть, звучание голоса – это не приобретенный навык. Очевидно, что это – врожденная способность, или, если угодно, врожденный навык каждого человека. Именно звук голоса следует за первым вдохом, с этого начинается жизнь после рождения и это является точкой отсчета биографического опыта. Все мы уже умеем звучать от рождения. Проблема в том, что многие из нас утратили легкость и естественную спонтанность звучания в процессах образования и воспитания. Телесно-ориентированная психотерапия, объясняет причину такой утраты. Она заключается в наличии психофизических блоков, которые препятствуют спонтанному проявлению самости человека. Спонтанное и свободное звучание голоса является, как раз одним из таких проявлений. Следовательно, логично предположить, что процесс раскрепощения голоса при определенных условиях сам по себе может иметь терапевтический эффект и об этом будет сказано ниже.

Краткий обзор голосовых практик

Человечество за время своего развития накопило огромный ресурс практик работы с голосом, которые имеют или могут иметь очевидный терапевтический эффект. Не секрет, что эти практики успешно применялись в течение многих тысяч лет в различных обрядах перехода: (брак, рождение детей, похоронные обряды), при управлении погодой, в воинских ритуалах, шаманских обрядах исцеления.

Рассмотрим некоторые базовые голосовые практики. По сути голосовые практики можно условно разделить на три вида: светское пение, духовное пение, архаичное или интуитивное пение. Духовные песнопения разных народов мира в Европе часто называют «чантингом», а сами песнопения «чантами». Сюда относятся все обрядовые песни, ритуальные песни, обращение к божествам духам и другим существам тонкого мира и все религиозные песнопения.

Можно предположить, что священные песнопения являются своеобразными “ключами доступа” к определенному рода целительным силам и ресурсам, которые несут в себе архетипы коллективного бессознательного. Практика исполнения того или иного чанта может как бы “активировать” энергию архетипа, который соответствует конкретному божеству или духу, к которому обращен чант. Духовные песнопения или чантинг представлены следующими направлениями.

Раннехристианские песнопения. Разучить чант доступно каждому, при условии, что известно точное его исполнение. А лучше найти непосредственного носителя традиции или практики. В свое время, например, я познакомился с Егором Даниловичем Резниковым. Егор Данилович – русский, но с рождения живет во Франции, профессор Парижского университета. Последние 40 лет занимается реставрацией раннехристианских песнопений, а также исследованиями влияния звучания голоса на тело и сознание. Практикует и обучает исполнению песнопений в чистом строе. Чистый строй отличается от равномерно-темперированного, который является общепринятым в современной музыке. Отличие

заключается в том, что интервалы между нотами чистого строя рассчитаны на основе обертонового строя – единственного реально существующего в природе, а интервалы равномерно-темперированного строя являются искусственными. Практика этих песнопений, как самостоятельно, так и с группами участников наших семинаров, всегда вызывала состояния с особыми оттенками, как у меня так и большинства других людей, судя по их обратной связи и результатам опросов.

Пение мантр. Эта практика используется в разной форме (джапа, бхаджан, киртан) и в разных традициях (индуизм, буддизм, джайнизм, даосизм). Считается, что для того чтобы исполнять мантры необходимо иметь духовное посвящение от носителя традиции. Однако, многие носители традиции говорят, что это необязательно и “человека поющего с чистым сердцем услышат все те, к кому обращены мантры”. Слово “мантра” происходит от двух санскритских слов “ман” (ум) и “тра” (защищать, освобождать). Таким образом, “мантра” – “освобождение ума”. Практика заключается в повторении мантры произвольное количество раз, либо определенное количество раз (например, какое-то количество циклов по 108 повторений каждый). Повторение может быть тихим и монотонным или исполняться под легкую и веселую музыку. По сути пение мантр является видом медитации, где объектом концентрации является сама мантра.

Эффект мантры может быть очень разным. Из личного опыта и опыта других людей, можно сказать, что каждому искренне практикующему та или иная мантра дает, что-то свое, то что нужно именно этому практикующему. Это могут быть: чувство равновесия и спокойствия, вдохновение и энтузиазм, снижение тревожности, увеличение уверенности в себе, более ясное видение жизненных ситуаций и т.д.

Пение зикр. Это исламская духовная практика, которая технически подобна пению мантр, где объектом концентрации является слова прославляющие бога.

Далее идут различные виды **обертонового пения**. Обертонное пение – это когда в пении используются два звука. Один звук – базовый, как правило, держит неизменный тон, второй звук – обертон, тон которого меняется в процессе пения и, таким образом, создается мелодия.

Азиатское (тувинское, монгольское, алтайское) горловое пение – особый стиль обертонового пения используется в шаманских традициях для исцеления, путешествия по другим мирам, для возвращения потерянных частей души. У слушающих такое пение, а также и у самих исполнителей в большинстве случаев почти мгновенно возникает состояние медитации и даже состояние транса. Основные стили называются «хоомей», «сыгыт», «каргыра».

Тибетское обертонное пение – пение особым низким “рычащим” звуком. В Тибете эти стили называются «дзоке» и «гюке», а на Западе просто «deer voice». Эти стили немного похожи на стиль горлового пения «каргыра». Используется в медитативных практиках тибетского

буддизма. Эффект подобен эффекту от горлового пения. Интересно, что существует только, как духовная практика в монастырях и полностью отсутствует в фольклоре Тибета, тогда, как то же горловое пение является неотъемлемой частью традиций народов Тувы, Монголии и Алтая.

Европейское обертонное пение – современное направление инициированное музыкантом Дэвидом Хайксом (David Hukes) в начале 70-х г. прошлого века. Оно используется как для создания целительной медитативной музыки, так и как прием исполнительского искусства. Отличие европейского пения от традиционного горлового в том, что оно слушается, как более «мягкое». Дело в том, что в европейском обертонном пении базовый звук – это почти обычный звук, практически без напряжения определенных частей голосового аппарата, в отличие от азиатского горлового пения. Эффект от слушания и исполнения практически такой же, как от традиционного азиатского горлового пения: состояния медитации и глубокого транса.

Интуитивное или спонтанное пение – пожалуй самый архаичный вид пения, доступный любому человеку. Фактически является непосредственным проявлением переживаний человека в звучании без слов. Может быть использовано для разрешения внутренних конфликтов, разрядки эмоционального заряда и уменьшения тревожности.

Медитации с использованием звучания голоса в статике и в динамике (“звучание чакр”, “звучащее тело”, различные настройки на те или иные состояния). Улучшают самочувствие, снимают стресс, восстанавливают тонус (если до этого был дистонус), снижают тревожность, улучшают контакт с собственным телом.

Некоторые из этих практик могут потребовать длительного обучения, например, горловое, обертонное пение. Естественно, обучение проходит более легко и качественно, если обратиться к носителям традиций. Но есть и такие практики, которые не представляют особой технической сложности для большинства людей. Например, на занятиях у Егора Резникова или на наших занятиях чант “Nosanna” люди разучивали в течение часа и даже быстрее. Ясно, что совершенствовать исполнение можно до бесконечности, так как совершенству нет предела, однако для того чтобы начать практиковать первого разучивания многим достаточно.

Некоторые практики предельно просты, например, такие, как интуитивное (спонтанное) пение, при этом содержат огромный потенциал для трансформации (при соблюдении определенных условий), судя по результатам анализа обратной связи участников тренингов.

Очевидно, что для того, чтобы в полной мере использовать целительный потенциал голосовых практик, необходимо пройти этап раскрепощения голоса тем людям, которые испытывают существенные трудности в проявлении себя через звучание, и это, как мы упоминали выше, само по себе, при определенных условиях может иметь терапевтический эффект.

Раскрепощения голоса как психотерапия

Мы предположили, что самый первый терапевтический процесс в звучании – это открытие собственного голоса заново для себя, новое знакомство с ним на телесном уровне. Очевидно, что звучание голоса – это одно из естественных проявлений тела. Из телесно-ориентированной психологии известно, что неспособность тех или иных людей свободно проявлять себя через тело (движение, взгляд, голос) лежит вне зоны их сознательного контроля.

В свое время Вильгельм Райх обнаружил, что люди свои естественные телесные и эмоциональные проявления с самого раннего возраста учатся сдерживать (или блокировать). Процесс блокировки естественных проявлений формировал в теле человека систему зон хронических напряжений, которую Райх назвал «мышечным панцирем» [Райх, 2000]. «Мышечный панцирь» – это, система ограничений спонтанных проявлений, которая срабатывает автоматически. Это по сути система внутреннего бессознательного контроля.

Вот несколько признаков наличия внутренних бессознательных ограничений на звучание:

- Как будто что-то внутри одергивает (страшно кого-то побеспокоить)
- Возникает страх перед звучанием собственного голоса даже в пустом помещении и когда человек один
- Внезапно возникает ком в горле (в основном это проявляется при звучании в окружении других людей, особенно, когда человек находится в центре внимания)
- Ощущение напряжения, волнения при звучании, быстро устает голос (может быть отражением того, что человек как будто делает что-то, на что не имеет права)
- Быстрая фрустрация (человеку кажется, что то что он говорит – полная чушь, обесценивание, “синдром самозванца”)

Когда Егора Резникова на его занятиях спрашивали “а можно ли заниматься, если нет голоса?”, он всегда отвечал примерно так: “Как это у вас нет голоса? Я же только что слышал ваш вопрос. У вас есть голос”, а затем спрашивал: “Вы услышали мой ответ?”. И когда человек утвердительно кивал он говорил: “Ну вот, вы слышите, следовательно слух у вас тоже есть. Таким образом у вас есть и голос и слух”. Такие разъяснения по поводу наличия голоса и слуха, безусловно важны, однако их недостаточно, для того чтобы снять ограничения на более глубоком уровне.

Для снятия этих ограничений **необходимо приобретение принципиально нового опыта взаимодействия с собственным голосом.** Для этого мы используем направление, которому дали в свое время условное название “йога голоса”. Слово «йога» в переводе с санскрита означает «соединение», «союз», «интеграция». Подразумевается, что «йога

голоса» - это направление объединяющие различные аспекты человека в единое целое посредством сознательного контакта с вибрацией, которую рождает голос в теле.

В практике используются различные упражнения, включающие в себя звучание различных звуков, как в статическом положении, так и в движении, упражнения типа “джибериш”, медитации с использованием звучания голоса, упражнения на проявление эмоций через голос, интуитивное (спонтанное) пение и другие. Практика проводится, в форматах 1,- или 2-х занятий, в форматах одно- и двухдневных тренингов, а также в форматах многодневных выездных интенсивов. Один формат от другого отличается глубиной погружения.

Все упражнения выполняются в соответствии со следующими принципами:

- Ориентир на удовольствие в теле от процесса звучания. Это один из главных принципов. Известно, что там где удовольствие – там расслабление.

- Безопасность (неосуждение) – ваш голос такой, какой он сейчас есть, он может быть любым, “неправильных” звуков голоса не существует.

- Безоценочность. Мы не оцениваем ничей голос ни по каким параметрам.

- Принимающая атмосфера. Вам может не нравится ваш голос – это нормально. Вам может не нравится голос другого участника тренинга – это нормально. Вы можете бояться звучать – это тоже нормально.

- Доброжелательное и бережное отношение к себе и другим участникам. Голос – очень деликатная, почти интимная тема.

- Отсутствие ориентации на общепринятые стереотипы красивого звучания.

- Фокус внимания на ощущение вибрации, которую создает голос в теле. Голос – это телесное проявление, звучим телом.

- Наблюдение за чувствами и эмоциями и позволение им беспрепятственно перетекать в звучание. Поскольку звучание голоса и чувства связаны между собой весьма сильно [Лоуэн, 1999]. Наши собственные наблюдения за детьми возрастом до 3-х лет, которые как-то попадали в поле нашего внимания всегда подтверждали наличие этой связи.

- Нейтральность в намерении – не подавляем, то что происходит, позволяем всему быть, но и не толкаем себя насильно к каким либо “правильным” действиям (более интенсивному движению, более громкому звуку и т.п.), т.е. не сопротивляемся процессу, но не создаем дополнительного усилия/напряжения

Принимающая атмосфера, кроме вышесказанного, достигается не только психологической позицией ведущего, но и поддерживается специальными простыми упражнениями, доступными для любого голосового/вокального уровня человека и сопровождается настройками, разрешающими участникам "не попадать в ноту" и, более того,

поощряющими свободное голосовое поведение. Таким образом, мы создаём в группе ситуацию, которая является антитезой стереотипному вокальному занятию из современной системы образования и формируем новый опыт голосового поведения в группе.

Также мы используем дополнительные техники – упражнения из телесно-ориентированной терапии, в частности из «Биоэнергетического анализа тела А. Лоуэна» и терапии Вильгельма Райха, которые направлены на работу с хроническим напряжением вместе с последующей глубокой релаксацией. Такие упражнения в умеренном объеме служат одновременно и катализатором эмоций, и способом достичь более глубокого расслабления. Большинство упражнений сопровождается звучанием, что облегчает освобождение физического и эмоционального напряжения в процессе их выполнения.

Также следует отметить очень сильное положительное влияние на такой процесс открытия голоса практики холотропного дыхания. И это неудивительно, учитывая, какие объемы энергии бессознательного способна поднимать эта практика и то, что в сессии дыхания отсутствуют ограничения на спонтанное проявление через звук голоса. Справедливо и обратное: свободное звучание ощутимо помогает освободить те объемы энергии бессознательного, которые поднимаются в процессе холотропного дыхания.

Интуитивное пение, как практика достижения трансперсональных состояний

Это одна из технически простейших в исполнении и, при этом, одна из самых важных практик, потому что в ней подразумевается максимальная свобода в озвучивании своего внутреннего состояния. Сложность же этой практики заключается именно в реализации этой свободы – то есть в отпуске контроля и разрешении проявиться каким-то глубинным частям самого себя через звучание.

В любой голосовой практике, а особенно в интуитивном пении важно понимать, что мы звучим, мы не только вовне, но и в тоже время вовнутрь. Причем, это происходит, как на физическом уровне – часть энергии вибрации голоса поглощается внутренними органами и воздействует на самого человека, так и на психоэмоциональном [Е.П. Фролов 2004]. Получается, что звучащий человек, особенно в практиках интуитивного пения, как бы общается не только с миром, но и с самим собой. Точнее, мы считаем, что это общение происходит с разными аспектами самого себя при отпуске контроля повседневного ума. Таким образом, те или иные “действующие лица”, находящиеся в тени, которые Ассаджиоли также именовал субличностями [Ассаджиоли, 2016] в буквальном смысле “получают голос” и становятся проявленными для самого практикующего.

Мы предполагаем, что процесс интуитивного пения при благоприятных обстоятельствах может проявить разные скрытые аспекты личности, в особенности те, которые конфликтуют между собой или те,

которые конфликтуют с тем аспектом личности, с которым, в основном отождествляет себя сам практикующий. Интуитивное пение может вывести все эти внутренние взаимодействия на поверхность и, таким образом, дать им возможность найти гармонию и баланс, то есть другими словами “примирить” человека с самим собой – полностью или частично устранить внутренний конфликт. Это не раз подтверждалось нашими наблюдениями и обратной связью от участников процесса.

«Интуитивное пение» имеет разные формы исполнения, которые могут быть разной степени сложности. Более простые формы (такие, например, как прозвучать любой звук на одно дыхание) даются в начале тренинга. Более сложные (когда человек один в том или ином упражнении в мини группе) всегда даются в конце процесса, когда степень свободы проявления значительно выше, чем изначально. В индивидуальных занятиях, конечно, всегда учитывается психологическое состояние человека, насколько легко он или она чувствует себя в звучании рядом с другим человеком.

Справедливо возникают следующие вопросы. Всегда ли вскрывшиеся пласты бессознательного остаются в рамках контроля со стороны практикующего и со стороны ведущего? Бывает ли, что вскрывается что-то такое, для коррекции чего нужны какие-то отдельные практики? Безусловно, чтобы ответить однозначно и точно на все эти вопросы требуются детальные исследования и этот путь только начинается. Однако, за 16 лет работы в группах и индивидуально никогда переживания участников практик не были запредельными и выходящими из под контроля. Сами упражнения этому не способствуют. Чтобы переживания носили запредельный характер требуется либо экстремальная внешняя ситуация, либо, в случае если это тренинг, какие-либо провокативные техники, которые мы принципиально не используем. Похоже, что здесь срабатывает защитный механизм, когда бессознательное само себя ограничивает выпуская наружу лишь тот объем переживаний, с которым человек способен справиться.

Результаты практики “йога голоса”.

Самым главным результатом мы считаем замену старого опыта новым опытом во взаимодействии с собственным голосом и существенное увеличение степени свободы в собственном голосовом поведении. Это находит свое отражение в следующем:

- Из чего-то далекого и почти недостижимого голос превращается во что-то близкое телесное и очень живое.
- Практически после каждой сессии упражнений абсолютное большинство людей ощущают глубокое расслабление в теле и пребывают в состоянии спокойствия. Такой эффект очень подобен эффекту от занятий цигун или йогой.
- Значительно снижается страх перед различными формами проявления себя через голос (личные контакты, публичные выступления, отстаивание своих интересов на переговорах и т.д.) Иной раз человек даже

замечал у себя спонтанное изменение формы поведения в той или иной ситуации на более свободную.

- Открывается доступ к наследию человечества – всему многообразию голосовых практик.

Данные выводы сделаны на основе опросов участников тренингов, а также на их обратной связи, как непосредственно после тренинга, так и спустя некоторый промежуток времени (1-4 месяца). Согласно поступающей к нам информации от участников тренингов были отмечены случаи, когда практика “йоги голоса” помогала:

- Избавиться от панических атак
- Справиться с последствиями посттравматических стрессовых расстройств
- Существенно снизить уровень тревожности
- Улучшить сон
- Более глубоко осознавать собственные потребности и желания
- Пережить потерю близкого человека
- Изменить базовое психоэмоциональное состояние на более легкое и светлое.

Приведу один из частных случаев практики. Однажды ко мне на индивидуальную работу пришла молодая девушка. Она пришла ко мне в надежде проработать проблему определенного характера: почти каждую ночь она просыпалась от страха с ощущением, что кто-то сдавливает её грудную клетку и не дает возможности дышать. Она была очень напугана и просто искала кого-то, кто бы мог помочь ей. И ей показалось, что наши голосовые практики будут очень кстати.

Она была профессиональной певицей с консерваторским образованием. Я предложил ей поработать с этим через интуитивное пение. И, конечно же, дал все необходимые инструкции. После того, как мы сделали ряд подготовительных упражнений, я попросил её закрыть глаза, сосредоточиться на несколько секунд на впечатлениях от ее ночных «кошмаров», затем отпустить это и попробовать проявить звучанием те чувства, которые придут к ней через интуитивное пение. Я попросил ее (учитывая ее консерваторское образование) не беспокоиться о красоте звучания голоса, а также о каких либо гармониях и мелодиях. Просто пусть будет как будет сейчас.

Первые пять минут у меня было впечатление, что я оказался на репетиции «музыкального театра..». Это была безупречная импровизация,

все было идеально! Однако, я не слышал там больше ничего. То есть абсолютно ничего: никаких эмоций, чувств, переживаний. Только красивые формы. Вдруг она остановилась. Промолчав около полминуты, она вдруг начала петь вообще без гармонии и мелодии, и это были совсем не музыкальные звуки.

Там чувствовалось очень много боли и страдания... Я как бы «увидел» множество событий через её пение. Однако, это продолжалось не более двух минут, после чего мы снова вернулись в «музыкальный театр»..

Когда мы завершили, она сказала мне: «Прошу прощения, я там в середине *сбилась*...» На что я ей сказал: что «*сбилась*» она, как раз в начале и в конце, а в середине был самый что ни на есть живой процесс. Я спросил её как она себя чувствует. Она сказала, что как будто бы «маленький кусочек темноты покинул ее тело и душу». Мы были на связи в течение пары недель. За это время ее ночные кошмары ни разу не вернулись, дальше мы более не списывались, поэтому информации о дальнейшей динамике у меня нет.

В заключение добавлю, что путь голоса – это очень глубокий, но в тоже время мягкий путь. Голосовые практики – это сам по себе легкий и приятный процесс. Хотя порой эти практики могут поднимать весьма тяжелый материал из глубин психики, но лишь для того, чтобы освободить её от этой лишней тяжести и напряжения. Голосовые практики, как древние, так и современные, обладают высоким целительным потенциалом. Они доступны всем и могут стать, как самодостаточной терапевтической техникой, так и дополнением или расширением к другим направлениям в психологии.

Список литературы:

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники. – «Институт общегуманитарных исследований», 2016, 204 с.
2. Гроф С. Космическая Игра: Исследование рубежей человеческого сознания – М.: Ганга, 2020, 2-е издание. – 304 с.
3. 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 – 296 с.
4. Курчан Н. Музыка сфер: Человек поющий – звуковая антропология Егора Резникова //Strobus Group. – 2009.
5. Лоуэн. А. Радость. Как наполнить тело энергией, а жизнь счастьем – Попури, 1999, 560 с.
6. Лоуэн. А. Терапия, которая работает с телом. — СПб., Речьб 2000, 272 с.
7. Майков. В.В. Сущность холотропного подхода. – 2018. [Электронный ресурс] <https://www.vmaykov.ru/sushtnosty-holotropnogo-podhoda.html>

8. Райх. В. Анализ характера: Пер. с англ. Е. Поле. — М: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 528 с.
9. Резников Е. Терапия чистым звуком. [Электронный ресурс] // 1994. Перевод с англ. источник: <http://ecoledelouange.free.fr/therapangl.html>
10. Фролов Е.П. Звукотерапия. Физиологический, психоэмоциональный, медицинский и социальный аспекты голоса и слова. — М.; Вузовская книга, 2004 — 620 с.
11. Хомский Н., Бервик Р. Человек говорящий. Эволюция и язык. — Прогресс книга, 2021 — 320 с.
12. Ashley-Farrand Thomas. Healing Mantras. Using sound affirmations for personal power, creativity, and healing. — Gateway, 2000
13. Averard Michele, 13 steps to Free your Healing Voice. Sound therapy. — Editoriales Dilema, Madrid, 2012
14. Beaulieu John. Human Tuning. — BioSonic Enterprises, Ltd 2013 299 p
15. Nakkash, Silvia. Free your voice : awaken to life through singing / by Silvia Nakkash and Valeria Carpenter — Sounds True Inc. 201

Рожкин А.В.

ПРОЕКТИВНЫЙ РИСУНОК В ИНТЕГРАТИВНОЙ АРТТЕРАПИИ

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные функции арттерапии в психологическом сопровождении, методы и методические приемы, некоторые способы применения проективного рисунка, психорисунка, спонтанного рисунка. Предпочтение рисуночных методов вызвано простотой и доступностью; возможностью расширения возрастного диапазона для оказания психологической помощи за счет работы с невербальным материалом; не вызывают сопротивления у респондентов и пользуются особым интересом.

Ключевые слова: арттерапия; интегративная арттерапия; проективный рисунок; экспрессивная арттерапия; психокоррекция; психорисунок; экспрессивный рисунок; спонтанный рисунок; трансперсональный рисунок.

Annotation. This article discusses the main functions of art therapy in psychological support, methods and methodological techniques, some ways of using projective drawing, psychorisunka, spontaneous drawing. The preference for drawing methods is caused by simplicity and accessibility; the possibility of

expanding the age range for providing psychological assistance by working with nonverbal material; they do not cause resistance among respondents and are of particular interest.

Key words: art therapy; integrative art therapy; projective drawing; expressive art therapy; psychocorrection; psychorisorunok; expressive drawing; spontaneous drawing; transpersonal drawing.

Введение

Ещё в древних племенах, не умеющих говорить, колдуны чертили схемы и рисунки на земле, отгоняя злых духов, залечивая раны, способствуя охоте. Искусство сопровождало и поддерживало человека, начиная с доисторических времен. Феномен искусства дошёл до нас в виде наскальной живописи в древних пещерах, в виде изображений в гробницах, пирамидах, древних храмах и капищах, в виде сказаний и преданий древних народов. Искусство активно использовалось людьми в ритуалах, магических и исцеляющих практиках и в качестве эффективной формы их взаимодействия друг с другом, освоения и преобразования окружающей среды.

Согласно Резолюции Российской арттерапевтической ассоциации, арттерапия характеризуется как «система психологической и психофизических лечебно-корреляционных воздействий, основанных на занятиях клиентов/пациентов изобразительной деятельностью, построении и развитии терапевтических отношений. Она может применяться с целью лечения и предупреждения различных болезней, коррекции нарушенного поведения и психосоциальной дезадаптации, реабилитации лиц с психическими и физическими заболеваниями и психосоциальными ограничениями, достижения более высокого качества жизни и развития человеческого потенциала» [цит. по Копытин, 2015, с. 15].

Арттерапия сегодня

Арттерапия все более сближается с психологическими науками и медициной, интегрирует в себя достижения разных психотерапевтических школ. Володина К.А. выделяет следующие функции арттерапии и методики в психологическом сопровождении:

1. Диагностическая функция арттерапии позволяет, прежде всего, определить круг возникших проблем у сотрудников, их масштаб, психологическое содержание, субъективную значимость.

2. Коммуникативная функция арттерапии предполагает межличностное общение участников терапевтической группы в ходе занятий. Средствами арттерапии человек передает свое отношение к окружающим людям.

3. Регулятивная функция арттерапии предполагает снижение утомления, причем не только актуального, связанного с выполнением производственных функций, но и общего утомления, связанного, например,

с хронической усталостью. Благодаря арттерапии возможно купирование негативных эмоциональных состояний, снятие общего психического напряжение, снижение остроты стрессовых состояний.

4. Когнитивная функция арттерапии включает осознание человеком себя, своих поступков. Открывается возможность реализации творческих способностей, происходит развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер личности.

5. Коррекционная функция арттерапии предполагает психологическую работу с самооценкой сотрудников, их «Я-образом», состоянием тревоги, страха, агрессии и так далее. Механизм психологического коррекционного воздействия арттерапии состоит в том, что «искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование этой ситуации с помощью творческих способностей клиента» [цит. по Киселева, Кулганов, 2014, с. 26].

6. Развивающая функция арттерапии предполагает развитие индивидуальности, способствует личностному росту, усилению саморегуляции чувств и поведения в целом [Володина, 2017, с. 86-101].

«Продукция творческой деятельности – рисунок, скульптура, поделки, танец, поэтическое творчество, инсталляции – отражает личностные особенности и поведенческие модели человека, структуру и характер его межличностных коммуникаций, то есть отношения к себе, другим и своему месту в мире; а также структуру и особенности взаимоотношений в группе, коллективе, обществе» [цит. по Козлов, Пермина, 2019, с. 31].

В.В. Козлов, С.В. Пермина предлагают следующие методологические принципы интегративного подхода в арттерапии [Козлов, Пермина, 2019, с. 340]:

1) Принцип целостности. Интегративная парадигма арттерапии кризисных состояний – намерение построить новую целостность, которая повысит ее ценностное и смысловое измерение. 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.

2) Генетический принцип, или принцип развития в интегративной арттерапии кризисных состояний, выражается в том, что человеческая психика, личность или группа любого уровня структурной и функциональной сложности имеют множество потенциальных направлений своего развития. Для генетического подхода важно смещение фокуса внимания от субстанции и объекта к форме, от паттерна – к процессу, от бытия – к становлению. Согласно интегративному пониманию генетического принципа Вселенная подобна живому организму, органы, ткани и клетки которого (личность и группы любой сложности) имеют смысл только в их отношении к целому [Козлов, 2007, с. 528].

3) Принцип обусловленности подразумевает существование не только линейных причинно-следственных отношений «здравого смысла», но и акаузальных взаимосвязей как внутри психики, так и между событиями внутреннего и внешнего мира. Всегда есть проблема источника и первичной полевой детерминанты психической активности. Топологическое разрешение при этом многообразно: **совсем далеко** – все религиозные системы, духовные традиции, начиная от нижних и верхних миров шаманизма и заканчивая сложными мистическими, эзотерическими системами философии, психологии, физики и других наук. Во всех этих системах всегда присутствует бинарность – великого верхнего и великого нижнего (Бога и сатаны, сил добра и зла, света и тьмы, ада и рая и др.); **внутри человека** – духовные, психологические, физиологические, медицинские, нейропсихологические, философские, педагогические и множество других систем; **между человеком и миром** – духовные системы, опирающиеся на качество межличностных отношений (любящая доброта в буддизме, любовь к ближнему в христианстве, сострадание как добродетель в исламе и др.), а также множество философских, социологических и социально-психологических школ и направлений. Так или иначе, все многообразие идеи детерминизма не учитывало тот факт, что любой фактор, отнесенный вовне, делает его не внешним по отношению к человеку, а его собственным. Более того – все психические процессы и функции, механизмы и феномены являются продуктами самого сознания [Козлов, 2016, с. 296]. Психическое пространство представляет собой систему взаимосвязанных пространственно-временных сознательных и бессознательных структур персоны, интерперсоны, трансперсоны, между которыми существует энергоинформационное взаимодействие. Характер этого взаимодействия определяют паттерны отношений человека с окружающим миром. Раскрытие кризисного состояния в его положительном векторе, подразумевает для клиента потенциальную возможность процесса трансформации [Козлов, 2007, с. 528].

4) Принцип позитивности. При этом следует отметить несколько переменных, которые позволяют рассматривать кризисные состояния как проблемную ситуацию, требующую социально-психологического вмешательства: – кризисные ситуации вызывают положительные сдвиги только на первых фазах (повышение общей активности системы за счет внутренних ресурсов, имеющих интенцию к «гомеостазису», поддержанию равновесного состояния); – при высокой интенсивности или длительности травмирующей, конфликтной ситуации возможен срыв адаптационных механизмов личности и группы; – высока вероятность «застревания» в ситуации без внешней энергетической поддержки и внешней рефлексивной позиции; – как правило, кризис сопровождается потерей жизненных сил (витальности), когда конфликтное напряжение лишает группу и личность внутренней энергии, понижает социальную эффективность; – кризисные ситуации имеют энергетический потенциал, фиксирующий личность и

группу на негативном аспекте опыта. На уровне группы кризис может завершиться потерей общегрупповых целей, разрушением интегративных механизмов, к деструктивному психологическому климату и распаду [Козлов, 2014, с. 528].

5) Принцип соотнесенности в интегративной арттерапии кризисных состояний – это необходимость учета интенсивности действия психотехнологии и личности психолога с уровнем психологических возможностей клиента на структуру, содержание и форму воздействия. Принцип указывает, что в практической деятельности психолог должен придерживаться определенных правил: – глубокое знание психотехнологий и их влияние на групповую динамику и личность («яды не всегда помогают, они могут и отравить»); – сущности не имеет смысла приумножать без необходимости («бритва Оккама»). Принцип соотнесенности также касается психологического дистанцирования во время взаимодействия психолога и клиента.

Кризисные состояния могут вызвать стремление трансцендировать личность за счет «слияния» со значимым близким (в диаде с кризисной личностью это место занимает психолог), психологическую регрессию и полную потерю самостоятельности. Поддержка и курирование должно быть соотнесенным пространственно и интенсивным настолько, чтобы была сохранена реальная возможность позитивной интеграции кризисного состояния. При всей интенсивности и плотности взаимодействия клиенту нужно дать пространство для формирования самостоятельности и самодостаточности на новом уровне эволюции [Козлов, 2005, с. 395].

6) Принцип потенциальности. Интегративная методология в арттерапии, опираясь на целостное видение личности и группы в перспективе их материального, социального, духовного роста, предполагает при психологической работе с клиентом раскрытие его потенциальности, развитие интуиции, творчества, высших состояний сознания, личностных ресурсов. Использование этого принципа предполагает, что человек мобилизует свои ресурсы для преодоления кризисного состояния, фрустрации и страха, возникающих из-за отсутствия поддержки со стороны окружающих и нехватки собственной энергии. Самое важное в принципе потенциальности – открытие простора для дальнейшего развития, движения, жизни среди людей.

7) Принцип многомерности истины гласит следующее: любое объяснение и понимание индивидуальной психической реальности, а также социально-психологических закономерностей групп и сообществ, всегда будет неполным, а значит и неистинным. Истина многомерна и многолика. Правы материалисты и идеалисты, глупые и умные, образованные и необразованные, и гений человеческий настолько же близок к истине, насколько деревенский дурак. Истина многоголоса, и каждый клиент «глаголет нам ее устами». Хотелось бы отметить, что методологические принципы интегративного подхода в арттерапии являются не сводом

правил, определяющих процесс психологической работы, а скорее направлением профессионального мышления, философской и психологической тенденцией, имеющей практическое применение [Козлов, Пермина, 2019, с. 340].

Проективный рисунок

В монографии В.В. Козлов, С.В. Пермина [Козлов, Пермина, 2019, с. 340] подробно описывают тесты, методики, упражнения. Тесты: «Несуществующее животное»; «Дом. Дерево. Человек»; «Автопортрет»; «Образ мира»; «На берегу Океана»; «Конструктивный рисунок человечков из геометрических фигур»; проективный рисунок «Образ себя»; упражнение «Социальные маски. Разотождествление с субличностями»; упражнение - диалог «Каракули». Подробно описана методика рисуночных метафор «Дорога жизни». Методика была предложена в 1995-ом году Козловым В.В. как метод самоисследования личности [Козлов, Донченко, 2015, с. 253].

Тесты, упражнения и методики арттерапии включают в себя творчество. «Творчество обладает качеством эзотерического знания, то есть знания тайного, внутреннего, личностного, непонятного для других, скрытого, не имеющего вербальных форм выражения на уровне его процессуального исполнения» [цит. по Козлов, 2017, с. 32].

Продукты изобразительной деятельности условно делят на две группы: спонтанные рисунки и рисунки-экспромты. «Спонтанный рисунок» означает «не имеющий внешних причин или влияния». Спонтанные рисунки выполняются по инициативе автора, а не в соответствии с инструкцией или просьбой. К числу таких рисунков логично отнести и так называемые «почеркушки», когда человек, занятый каким-либо делом или мыслями, машинально выполняет на листе бумаги те или иные изображения, иногда даже не замечая, что именно он рисует. Как пишет Г. Ферс (2000), применение термина «рисунки-экспромты» допускает влияние на рисунок внешнего мира. По его мнению, высока диагностическая ценность всех рисунков, в том числе и выполненных под руководством [Ферс, 2000, с. 168].

Даже каракули обладают высоким диагностическим и терапевтическим потенциалом. По сути, каракули — это кинестетический рисунок, графический «отпечаток» движения руки, вид экспрессивного двигательного поведения. Каракули логично рассматривать в группе спонтанных рисунков, если они выполнены машинально, и в группе рисунков-экспромтов, если человека побуждают к такому способу рисования. К каракулям и другим видам продуктов изобразительной деятельности может применяться термин «терапевтический рисунок». Спонтанный, произвольный, кинестетический рисунок (почеркушки, каракули) несет не только диагностическую информацию, но, что более ценно, обладает терапевтическим эффектом [Лебедева, 2007, с. 132-136].

Из рассмотренных коррекционных терапевтических способов внимание автора привлекли упомянутые выше «почеркушки» и «каракули», относящиеся к спонтанным рисункам. Л. Лебедева пишет, что «каракули» и «почеркушки» обладают не только высоким диагностическим потенциалом, но и терапевтическим эффектом. Автор подобный вид экспрессивного рисунка успешно применяет в своей практике, как в виде спонтанных «почеркушек» во время работы, так и добавляя спонтанные вопросы о значимых проблемах клиента и записывая эти вопросы на листке бумаги, означивая и обозначая эти вопросы в виде спонтанных «каракуль», а потом, зачеркивая или стирая эти каракули. Перефразируя Г. Ферса, если «внешний мир влияет на рисунки-экспромты», то и рисунки – экспромты, каракули, влияют на внешний мир и нашу связь с внешним миром. Такие рисунки – каракули, используемые в процессе консультаций, опираясь на идеи трансперсональной психологии, автор назвал «трансперсональными рисунками».

С идеей использовать проективный рисунок в целях арттерапии автор познакомился на практических семинарах Фомочкина Ю.В., он первоначально называл этот подход «автоматическое письмо» [Странник, 2019, С. 220]. В процессе практической деятельности и общения с коллегами первоначальные идеи апробировались, дополнялись и оформились в виде метода под условным названием «трансперсональный рисунок» [Странник, 2019, С. 348]. Позднее Фомочкин Ю.В. стал называть этот подход практической феноменологией [Фомочкин, 2021, С. 28]

С многообразием мирового трансперсонального опыта автор познакомился по книге Козлов В.В., Майков В.В. «Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции» в 2-х томах, [Козлов, Майков, 2007, С. 350], что позволило расширить представление и назвать такой метод проективного рисунка трансперсональным рисунком, что, по мнению автора, наиболее соответствует сути метода.

Автором в многолетней практике опробован способ использования проективного рисунка для устранения телесных симптомов, например – боли. Консультант и клиент на листках бумаги рисуют пятно боли, таким образом, перенося проекцию боли на лист бумаги. Настраиваемся на этот зрительный образ боли, и начинаем его зачеркивать карандашом или ручкой, произвольными линиями. Можно этот нарисованный образ боли стирать ластиком, если так более комфортно. Можно во время «зачеркивания/стирания» добавлять простые аффирмации. Можно такой сеанс проводить в игровом формате, так легче снимаются предубеждения и защиты. Обычно такое рисование или стирание занимает 5 – 10 минут. Было замечено, что боль утихает. Обычно требуется несколько таких упражнений (от трех до пяти), чтобы подобные симптомы больше не тревожили.

Также было опробовано упражнение «Осанка», с целью исправления начальной стадии сколиоза. Консультант и клиент рисуют на бумаге фигурку человека, рядом с фигуркой пишут «расслабляем мышцы тела», и

горизонтальными линиями водят по нарисованной фигурке, перенося намерение на нарисованный образ, минут пять. Затем, вертикальными линиями по центру нарисованной фигурки, передаем намерение на выправление осанки, минут пять. Поочередно, рисуя «расслабление» и «выравнивание» в течении часа, получаем ощущение в теле – желание выпрямиться, держать спину прямее. Выполнение такого упражнения в течение месяца, двух, позволяет выровнять осанку [Странник, 2020, с. 346].

Подход метода трансперсональный рисунок заключается в переносе на бумагу нарушений в системе взаимосвязанных пространственно-временных сознательных и бессознательных структур персоны, интерперсоны, трансперсоны, между которыми существует энергоинформационное взаимодействие (принцип обусловленности в интегративной арттерапии по Козлову В.В., Перминой С.В. [Козлов, Пермина, 2019, с. 340]), с использованием вопросов. Например – вопрос «наличие боли»? Интуитивный перенос, проекция боли на бумагу в виде каракуль. Зачеркивание/стирание этих каракуль. Новый вопрос – «боль»? Новый перенос «боли» в виде интуитивного рисования каракуль. Новое зачеркивание/стирание каракуль. Так, последовательно, до момента устранения боли.

Подобный подход, в виде вопросов и интуитивных рисований препятствий в виде каракуль, позволяет помогать в налаживании отношений (вопрос – наличие препятствий в отношениях между людьми?), в достижениях целей (вопрос – наличие препятствий в достижении цели?).

Через проективный, трансперсональный рисунок, с вопросами и интуитивным рисованием каракуль проявляется принцип обусловленности, нелинейная смысловая связь между интрапсихическими переживаниями и событиями окружающего мира, названная К. Г. Юнгом акаузальным объединяющим принципом, или синхронистичностью. Появление в жизни клиента таких значимых совпадений свидетельствует об активации спонтанной трансформационной способности психики, которую следует поддерживать и катализировать в психологической работе. Явления синхронистичности могут способствовать обретению человеком новых смыслов и новому пониманию реальности [Козлов, Пермина, 2019, с. 340].

Карандаши наиболее подходят для почеркушек – каракуль, они просты, доступны, знакомы с детства. Цветные карандаши хорошо иметь под рукой для спонтанного использования цвета в почеркушках. Цвет включается интуитивно и дополняет терапевтический эффект почеркушек. О преимуществе карандашей как изобразительных материалов в арттерапии, пишет А. Копытин: «...карандаши хорошо известны большинству людей, и они наверняка имеют опыт рисования в дошкольном и школьном возрасте. Кроме того, рисование карандашами допускает возможность коррекции изображения за счет использования стирательной резинки, позволяя снизить тревогу у неуверенных в себе клиентов» [цит. по Копытин, 2015, с. 116].

Заключение

Все чаще арттерапия применяется у пациентов с соматическими и психосоматическими заболеваниями на разных этапах их лечения и реабилитации. В работе с пожилыми людьми, с теми, кто переживает стресс из-за отсутствия работы, пытается адаптироваться к новым условиям, в работе с детьми. Приведенный обзор методов арттерапии и примеров, позволяет сделать вывод о полезности арттерапии в деятельности практического психолога.

Источники:

1. Володина К.А. Применение арттерапии в деятельности практического психолога в организации // Организационная психология. 2017. № 2. С. 86-101. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primeneniye-art-terapii-v-deyatelnosti-prakticheskogo-psihologa-v-organizatsii>
2. Киселева, М. В., Кулганов, В. А. Арттерапия в психологическом консультировании: учебное пособие. СПб.: Речь. 2014.
3. Козлов, В. В. Психология смерти / В. В. Козлов, М. В. Кукина. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2016. – 376 с. – EDN UKPRTL.
4. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 386 с. – EDN RYSNPR.
5. 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.
6. Козлов, В. В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности / В. В. Козлов. – Москва : Психотерапия, 2007. – 675 с. – EDN ZIYUTZ.
7. Козлов, В. В. Психология буддизма: четвертое колесо Дхармы / В. В. Козлов. – 2-е изд.. – Вологда : Древности Севера, 2016. – 343 с. – EDN VSUIISO.
8. Козлов В.В., Донченко И.А. Направленные визуализации: теория и метод. Запорожье: Кругозор, 2015. – 253 с.
9. Козлов В.В., Пермина С.В. Основа интегративной арттерапии: теория и практика// Челябинск, 2019, 340 с.
10. Копытин А.И. Современная клиническая арттерапия: Учебное пособие // М.: Когито-Центр, 2015. – 526 с.
11. Лебедева Л.Д. Рисунок в психологической диагностике и арттерапии // Национальный психологический журнал. 2007. № 1 (2). С. 132-136. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/risunok-v-psihologicheskoy-diagnostike-i-art-terapii>
12. Странник А. Трансперсональный рисунок. Часть 1., Издательские решения, 2020, 346 с.

13. Странник А., 2019, С. 220, Практика ПИЛИГРИМ
https://ridero.ru/books/praktika_piligrim/

14. Ферс Г.М. Тайный мир рисунка: Исцеление через искусство. — СПб., Европейский дом, 2000. – 168 с.

15. Фомочкин Ю.В., ПИИРОГРАФИЯ. Описание эксперимента «Борей» 2021, С. 28,
https://ridero.ru/books/piirografiya_opisanie_eksperimenta_borei/

**Розанов И.А., Иванов А.В., Рюмин О.О., Карапетян А.С., Диас Рей Н.,
Шишенина К.С., Рак М.А., Корнилова М.А., Вайнштейн М.М.**

ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ: МЕТОДОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНТЕНТА

В статье описана методология формирования контента, облика интерфейсов пассивных и интерактивных сред виртуальной реальности (VR), применяемых в психокоррекционных целях. Описаны основные принципы формирования VR-систем, применяемых для психологической поддержки космонавтов. Приведённые здесь методологические подходы основываются не только на системном анализе литературы, но и на практическом опыте разработки VR-сред с их последующей апробацией в наземных экспериментах, моделирующих неблагоприятные факторы космического полёта.

Ключевые слова: виртуальная реальность, психокоррекция, психологическая поддержка

The article describes the methodology of content formation, the appearance of the interfaces of passive and interactive environments used for psychocorrective purposes. The basic principles of the formation of VR systems used for psychological support of astronauts are described. The methodological approaches presented here are based not only on a systematic analysis of the literature, but also on practical experience in the development of VR environments with their subsequent testing in ground experiments modeling the adverse factors of space flight.

Keywords: virtual reality, psychocorrection, psychological support

ВВЕДЕНИЕ

VR-технологии активно применяются не только в игровой индустрии, но и находят всё более широкое применение в медицине, притом не только в качестве обучающего средства для медицинского персонала, но и в

качестве психотерапевтического средства, применяемого при лечении фобий, посттравматического стрессового расстройства и для психокоррекции эмоциональных нарушений [Dzardanova, 2018, p. 45]. В ГНЦ РФ – Институт медико-биологических проблем РАН осуществляется разработка пассивных и активных (или, интерактивных и неинтерактивных) виртуальных сред психокоррекционной и релаксационной направленности, для последующего их применения в качестве метода психологической поддержки (ПП) космических экипажей. Эти среды успешно проходят апробацию в экспериментах, моделирующих воздействие неблагоприятных факторов космического полёта (модельных экспериментах): эксперименты с моделируемой гипогравитацией («сухая» иммерсия), гермокамерные изоляционные эксперименты SIRIUS (Scientific International Research In Unique terrestrial Station) и ЭСКИЗ (Эксперимент с Краткосрочной Изоляцией). Результаты проведенных исследований показывают как медицинскую и психологическую безопасность применённых технологий, так и их эффективность. Установлено благоприятное влияние сеансов ВР на психоэмоциональное состояние обследуемых, их когнитивные способности и сон, нивелирование стресс-индуцированных моторных реакций под воздействием ВР [Розанов, 2021, с. 56; Gushin, 2021; Розанов, 2022; Rozanov, 2022].

В исследованиях, посвящённых применению ВР-технологий для психокоррекции, редко применялось специально разработанное программное обеспечение. Даже при экспериментальной терапии посттравматического стрессового расстройства зачастую применяют готовые игровые решения – агрессивные компьютерные игры в ВР-среде, содержащие сцены насилия, воспроизводящие картины поля боя (т.н. «шутеры») [Goncalves, 2016].

В рамках настоящего исследования, выбор пассивного и активного ВР-контента, применяемого для целей психологической поддержки, основывался на предыдущем опыте модельных экспериментов. При подборе пассивного контента учитывался опыт предоставления мультимедийных материалов, используемых для психоподдержки орбитальных экипажей [Козеренко, 2013] и экипажей гермокамерных экспериментов [Гущин, 2018; Файхтингер, 2019], а так же первые результаты применения ВР в изоляционных экспериментах [Feichtinger, 2012]. В эксперименте с 520-суточной изоляцией МАРС-500 в целях профилактики монотонии применялся ВР-шлем, однако его использование было ограничено в связи с дефектами и побочными эффектами технологии на данном этапе её развития; отмечались жалобы международного экипажа на недостаточную интерактивность контента, его малое разнообразие и «приедаемость» в условиях длительной изоляции. В экспериментах SIRIUS-17 и SIRIUS-19 в качестве средств психологической поддержки использовались компьютерные игры для среды ВР, воспроизводящие отдельные виды активных форм досуга – например, рыбалка. Согласно

данным самоотчётов участников экспериментов, большинство из них достигали положительных эмоциональных сдвигов при применении VR. Участники эксперимента особо отметили связанный с пребыванием в космосе интерактивный контент, использование которого позволяло придать пребыванию в изоляции психологический смысл, создать у участников эксперимента образ космического полёта.

Обобщение результатов апробации специально разработанных программных решений позволил нам сформировать методологические подходы к формированию VR-сред психокоррекционной направленности.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основу для формирования методологических подходов к контенту для VR-сред, применяемых в целях психокоррекции, составляют следующие источники:

1. Научная литература по психотерапии, основанной на технологиях VR;
2. Литература по гейм-дизайну и человеко-машинным интерфейсам в области VR;
3. Опыт апробации готовых программных VR-решений в экспериментах, моделирующих неблагоприятные факторы космического полёта;
4. Опыт апробации специально отобранных и разработанных пассивных и интерактивных VR-сред в модельных экспериментах и на группах контроля;
5. Анализ самоотчётов обследуемых – добровольцев в модельных экспериментах.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для психологической поддержки в условиях скученности, сенсорной и социальной депривации, сочетаемой с выраженной монотонией, было разработано специальное программное обеспечение – виртуальное личное пространство [Gushin, 2021; Rozanov, 2022]. Реализация технологии оказалась возможной благодаря сотрудничеству ИМБП и ООО «ИСЗ». При разработке этой технологии учитывался опыт апробации в модельном эксперименте пассивного виртуального контента [Розанов, 2021; Rozanov, 2022] с возможностью просмотра 3D-видео.

Идея виртуального личного пространства частично основывается на опыте физически существующих комнат психологической разгрузки – с их помощью для целевого контингента создаётся психологически и информационно благоприятная среда с возможностью просмотра и прослушивания специального отобранного мультимедийного контента расслабляющей направленности [Богданов, 2001; Тетенова, 2003]. Принцип их работы так же основывается на методологически обоснованном создании дозированных источников искусственной афферентации, компенсирующих опосредованной изменённой среды сенсорный дефицит. Дополненные

специальными средствами сенсорной стимуляции, комнаты психологической разгрузки организуются в виде сенсорных комнат.

Специально разработанное для целей психологической поддержки (психокоррекции) программное обеспечение позволяет пользователям перенестись в виртуальный аналог личного пространства: с помощью средств VR создаётся интерактивный образ личной комнаты для отдыха. В этой виртуальной комнате пользователь может вносить изменения в интерьер, менять погоду и время суток за окном, управлять камином в соответствии с личными предпочтениями. Для прослушивания и просмотра в комнате подбирается набор личного мультимедийного контента (аудио-, фото- и видеоматериалы), которые пользователи загружают в шлем виртуальной реальности с персонализированных карт памяти, индивидуальных для каждого пользователя. Также в данном VR-пространстве созданы виртуальные двери для перехода в другие программы, интерфейс которых стилизован под отдельные комнаты – «комната для занятий творчеством», включающая в себя программу для рисования и создания скульптур, и комната-«кинотеатр», включающая в себя средства просмотра объёмных 3D-видео.

Виртуальное личное пространство было апробировано в экспериментах, моделирующих психологически неблагоприятные факторы космического полёта.

Основываясь на результатах апробации, опыте психологической поддержки экипажей орбитальных космических полётов и наземных модельных экспериментов, учитывая известные психологические неблагоприятные факторы и особую автономность предстоящих межпланетных полётов [Gushin, 2021], а также перспективы и возможные сферы применения комплексов VR в практической медицине [Rozanov, 2022], мы можем выделить следующие ключевые возможности VR, актуальные для психологической поддержки и психологической коррекции людей, находящихся в экстремальных условиях:

1. Создание персонального информационного пространства в условиях сенсорной депривации, монотонии, дефицита приватности. Для этого основой формируемого с помощью VR визуального виртуального образа является приватное помещение (комната). Она может модифицироваться, «обживаться» пользователем. Из присутствующего в виртуальной комнате «окна в мир» пользователь имеет возможность просматривать природные ландшафты. Это дает возможность компенсации отсутствующих в гермообъекте биологических задатчиков ритма, субъективно расширяет пространство восприятия.

2. Возможность оказывать эмоциональную поддержку, за счет специально отобранного видео-контента, в частности, 3D-видео с контентом релаксационной направленности с видами природы, и интегрированных в виртуальное личное пространство средств арт-терапии.

Опыт применения VR-технологий для арт-терапии описан в литературе [Zeevi, 2021; Настун, 2018].

3. Возможность поддержания мотивации, поддержания психологического смысла деятельности в условиях вынужденной изоляции путем формирования виртуального образа космического полета. Это с помощью специально подобранных видео сюжетов космической тематики и интегрирования космической символики в интерфейс (интерьер) виртуального личного пространства.

4. Интерактивность – компенсация резкого снижения общей двигательной активности, сенсорной и социальной депривации и однообразия выполняемых работ. Естественно, что в условиях гермообъекта и монотонного режима труда и отдыха, жестко регламентированного циклограммой, самореализация у человека затруднена. Самостоятельно выбираемая активность в виртуальном пространстве может частично компенсировать дефицит реальной активности. Для этой цели «осязаемые» части интерьера виртуального личного пространства сделаны интерактивными – взаимодействие с дверью приводит в новую комнату, взаимодействие с камином позволяет изменять уровень пламени в нём, и т.д. Хаотичные изменения, вносимые пользователем в интерьер виртуального личного пространства, могут послужить для эмоциональной разрядки.

5. Возможность непосредственного, без дополнительных элементов управления, взаимодействия с виртуальной средой. Все предметы в интерфейсе виртуальной реальности «осязаемы», подобны «земным» реальным предметам, воспроизводят функции аналогичных «земных» предметов. Это мотивирует оператора использовать компьютеризированные психотехнологии в дальнейшем, т.к. они не будут напоминать привычные интерфейсы управления компьютерной техникой, используемые для профессиональной и операторской деятельности – оставаясь при этом интуитивно понятными.

6. Возможность реализации в VR среде концепции аффорданса (affordance). Аффорданс – возможность действия, ожидаемое назначение – свойство предмета или объекта окружающей среды (а так же интерфейса компьютерной системы), которое позволяет использовать его определённым образом [Gibson, 1982]. Бытовой пример: форма ручки классической чашки подразумевает, что чашку можно взять в руку. «Компьютерный» пример: иконка «Корзина» подразумевает, что её можно «наполнить» удалёнными и ненужными файлами; есть визуальное различие между наполненной и пустой «Корзиной». Подобный аффордансу концепт есть у немецкого психолога Курта Левина: «валентность», или «возбуждающая способность» (Aufforderungscharakter) [Lewin, 1969]. Аффорданс – один из ключевых принципов в разработке интерфейсов перспективных компьютеризированных средств психологической поддержки, т.к. наделяет их виртуальными элементами, копирующими

хорошо привычные и знакомые «земные» предметы, способствует повышению интуитивной понятности интерфейса, приданию его элементам предметной образности привычной жизни.

ОБСУЖДЕНИЕ

Следует отметить, что в современных исследованиях, посвященным вопросам применения VR-технологий для психокоррекции и/или управляемой релаксации, вопросы медицинской безопасности применения VR-технологий отдельно не поднимались и не рассматривались [Freeman, 2017; Anderson, 2013; Difede, 2007]. Это связано, по всей вероятности, с применением серийно выпускающихся и свободно продающихся шлемов VR и тем, что безопасность этих устройств, прошедших необходимую сертификацию, авторы этих исследований подразумевают априорной. В наших исследованиях проводились врачебные (неврологические) осмотры, которые показали безопасность применения VR-технологий для психокоррекции – негативные реакции отсутствовали в 98,4% случаях при совокупной выборке в 78 человек.

Применение в качестве средства психологической поддержки специально разработанного ПО и специального отобранного контента VR в контексте настоящего исследования было воспринято обследуемыми в целом положительно. Однако, члены экипажей экспериментов ЭСКИЗ и SIRIUS-21/22, как и члены международного экипажа МАРС-500 в своё время, выразили мнение о том, что им не хватает более динамичного, игрового контента для шлема VR, в том числе, связанного с активными видами спорта и профессиональной деятельностью космонавта. По мнению российских и американских ученых в длительных космических полётах (включая перспективные межпланетные полёты) необходимо использование средств поддержания профессиональных навыков космонавта, которые также могут служить в качестве метода психологической поддержки [Рюмин, 2017; Kanas, 1991]. Эти средства включают различные тренажёры, которые возможно реализовать на основе технологий VR. И действительно, по результатам моделирования операций по высадке на поверхность Луны в эксперименте с длительной изоляцией и высокой автономностью SIRIUS-21/22, использование тренажеров на основе VR-технологий вызвало у международного экипажа (согласно данным самоотчётов, радиограмм и групповому «послеполётному» интервью со всем экипажем) массу положительных эмоций. Виртуальная «высадка» на Луну способствовала компенсации воздействия на членов экипажа депривационных факторов и положительно повлияла на межличностные отношения между ними. Представляется важным то, что у обследуемых, длительно пребывающих в гермокамерах, эта активность в виртуальном пространстве актуализировала образ космического полёта. Параллельное исследование проведённое на контрольной группе в обычных

условиях жизнедеятельности, с компьютерным анализом мимики (использовалась основанная на технологиях искусственного интеллекта программа Noldus FaceReader), подтвердило благоприятный психоэмоциональный эффект от симуляционной высадки на поверхность Луны в VR-среде.

Таким образом, важным для психологической поддержки фактором является реализация в VR сценариев и контента, связанного с различными аспектами профессиональной деятельности.

Имеются данные о быстрой утрате интереса к технологии после начала использования VR-сред релаксационного характера [Linder, 2019, p. 2]. Это может быть связано с объемом контента, используемого для психокоррекции посредством VR. Согласно самоотчётам обследуемых в «сухих» иммерсиях, объем предъявляемого VR-контента являлся достаточным для всей продолжительности эксперимента (от 3 до 7 сут.). В то же время, согласно самоотчётам испытуемых в эксперименте ЭСКИЗ, набор возможностей для интерактивного взаимодействия с виртуальным личным пространством и разнообразие объёмных видео (14 файлов от 1,5 до 15 мин продолжительностью) были недостаточными для выполнения всех задач ПП: обследуемые сообщали, что он «приедался, надоедал». Согласно групповому интервью с членами экипажа SIRIUS-21/22, высокая мотивация к использованию виртуального личного пространства сохранялась лишь в течении трёх недель эксперимента, после чего данный вид VR членам экипажа «наскучила». Понятно, что увеличение объема и разнообразия VR контента, используемого для ПП может способствовать поддержанию долгосрочного интереса к технологии и мотивации её использования в более длительной перспективе.

ВЫВОДЫ

Результаты исследований с применением VR в качестве средства психологической поддержки при нахождении человека в условиях гермообъекта и психологическом влиянии на него таких факторов, как изоляция, монотония, сенсорная депривация и других свидетельствуют о том, что VR среды:

- 1) не оказывают негативного влияния на здоровье;
- 2) психологически безопасны при условии, тщательного отбора контента, который не должен содержать стимулы, вызывающие негативные эмоции, страх, беспокойство;
- 3) могут быть легко индивидуализированы за счет персонализированного содержания, с учетом текущего психо-эмоционального состояния, личных предпочтений и потребностей пользователя в объёме, достаточном для ожидаемой продолжительности применения;
- 4) являются значимым средством уменьшения влияния психологически неблагоприятных факторов измененной среды обитания в условиях

реальных и моделируемых космических полетов, морских походов, полярной деятельности, карантинных и др.

Исследование выполнено при поддержке Минобрнауки России в рамках соглашения № 075-15-2022-298 от 18.04.2022 г. о предоставлении гранта в форме субсидий из федерального бюджета на осуществление государственной поддержки создания и развития научного центра мирового уровня «Павловский центр «Интегративная физиология – медицине, высокотехнологичному здравоохранению и технологиям стрессоустойчивости» (разработка средств психокоррекции на основе технологий ВР и апробация их в модельных экспериментах). Работа поддержана темой РАН № 63.2 (теоретическое исследование факторов риска длительного космического полёта, ретроспективный анализ итогов модельных экспериментов).

ЛИТЕРАТУРА

1. Dzardanova, E., Kasapakis, V., Gavalas, D. On the Effect of Social Context in Virtual Reality: An Examination of the Determinants of Human Behavior in Shared Immersive Virtual Environments // *EEE Consumer Electronics Magazine*. 2018. V. 7(5). P. 44-52.
2. Goncalves R., Pedrozo A. L., Coutinho E. S. F., Figueira I., & Ventura P. Efficacy of Virtual Reality Exposure Therapy in the Treatment of PTSD: A Systematic Review. *PLoS One*, 7(12); Rauch, Sheila; Rothbaum, Barbara. Innovations in exposure therapy for PTSD treatment. *Practice Innovations*. 2012. 1 (3): 189–196
3. Розанов И.А., Рюмин О.О., Кузнецова П.Г., Савинкина А.О., Карапетян А.С. Опыт применения технологий виртуальной реальности для психологической поддержки в эксперименте, моделирующем факторы космического полёта // Неделя Российской психологии в ГСГУ, 16 -19 марта 2021 года / Под общей редакцией И.В. Гороховой, М.Н. Филиппова. Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2021. С. 57-62.
4. Розанов И., Кузнецова П., Савинкина А., Швед Д., Рюмин О., Томиловская Е., Гуцин В. Психологическая поддержка на основе виртуальной реальности в эксперименте с трехсуточной «сухой» иммерсией // *Авиакосмическая и экологическая медицина*. 2022. Т. 56. № 1. с. 55-61.
5. V. Gushin, O. Ryumin, O. Karpova, I. Rozanov et al. Prospects for Psychological Support in Interplanetary Expeditions // *Front. Physiol.*, 03 November 2021 <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.750414>
6. I.A. Rozanov, O. Karpova, D., A. Savinkina, P. Kuznetsova, N. Diaz Rey, K. Shishenina, V. Gushin. Applications of methods of psychological support developed for astronauts for use in medical settings // *Front. Physiol.*, 14

September 2022 Sec. Environmental, Aviation and Space Physiology.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2022.926597>

7. Козеренко, О.П. Система психологической поддержки экипажей в длительных космических полётах // Авиакосмическая и экологическая медицина. 2013. Т. 47. № 4. С.73-75

8. Гущин, В.И. Эксперименты с изоляцией: прошлое, настоящее, будущее // Авиакосмическая и экологическая медицина. 2018. Т. 52. № 4. С. 5-16;

9. Файхтингер Е. Л. Влияние культурно обусловленных информационных предпочтений на коммуникацию с внешними абонентами в условиях долговременной изоляции : автореферат дис. на соиск. уч. степ. кандидата биологических наук. Москва, 2019. - 23 с

10. Feichtinger, E. MARS-500 – A testbed for psychological crew support during future exploration missions // 2012 IEEE Aerospace conference. - Big Sky, Montana, USA, 3-10 March, 2012. – P.1-17

11. J. J. Gibson. Reasons for Realism: Selected Essays of James J. Gibson. Resources for Ecological Psychology. New Jersey: L. Erlbaum, 1982. 411 с.

12. K. Lewin. Grundzüge der topologischen Psychologie. Posthume deutsche Ausgabe, hrsg. von R. Falk & F. Winnefeld. Bern: Huber. 1969

13. Богданов О.В. Методические рекомендации по проведению комплекса лечебно-восстановительных и реабилитационных мероприятий в Сенсорной комнате (коррекция сенсорных нарушений) // Сенсорные комнаты СШУЗЛИН. Сборник статей и методических рекомендаций. М. 2001. С. 141-145;

14. Тетенова Г.П., Миглевская Т.Н. Организация и функционирование сенсорной комнаты для пожилых людей // Психология зрелости и старения: научно-практический журнал. М. 2003, № 4. С. 87-101

15. L.S. Zeevi. Making Art Therapy Virtual: Integrating Virtual Reality Into Art Therapy With Adolescents. Front. Psychol., 04 February 2021 Sec. Health Psychology <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584943>

16. Hacmun, D. Regev, R. Salomon. The Principles of Art Therapy in Virtual Reality; Front. Psychol., 31 October 2018 Sec. Psychology for Clinical Settings <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02082>

17. Рюмин, О.О. Вопросы психологического обеспечения пилотируемых межпланетных полётов // Авиакосмическая и экологическая медицина. - 2017. - Т.51. - № 4. С.15-20;

18. Kanas, N. Psychological Support for Cosmonauts // Aviation, Space and Environmental Medicine. 1991. V.62. P.353-355

19. Freeman, D., Reeve, S., Robinson, A., Ehlers, A., Clark, D., Spanlang, B., et al. Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. Psychol. Med. 2017, 47. P. 2393–2400. doi: 10.1017/S003329171700040X

20. Anderson, P.L., Price, M., Edwards, S.M., Obasaju, M.A., Schmertz, S.K., Zimand, E., Calamaras, M.R. Virtual reality exposure therapy for social anxiety disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2013. 81. P. 751–760;

21. Difede, J., Cukor, J., Jayasinghe, N., Patt, I., Jedel, S., Spielman, L., Giosan, C., Hoffman, H.G Virtual reality exposure therapy for the treatment of posttraumatic stress disorder following September 11, 2001. *Journal of Clinical Psychiatry* 2007. №68. P. 1639–1647

Розанов И.А., Иванов А.В., Рюмин О.О., Бубеев Ю.А.

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ В ЭКСПЕРИМЕНТАХ С МОДЕЛИРОВАНИЕМ СТРЕССОРОВ КОСМИЧЕСКОГО ПОЛЕТА

В статье описан опыт применения технологий виртуальной реальности (VR) в психокоррекционных целях. Применялись как пассивные, так и специально разработанные интерактивные среды VR. Эти среды апробировались в экспериментах, моделирующих неблагоприятные психологические факторы космического полёта. Результаты апробации показывают благоприятное влияние VR на психоэмоциональную, психофизиологическую и когнитивную сферу обследуемых.

Ключевые слова: виртуальная реальность, психокоррекция, психологическая поддержка,

The article describes the experience of using virtual reality (VR) technologies for psychocorrective purposes. Both passive and specially designed interactive VR environments were used. These environments have been tested in experiments simulating unfavorable psychological factors of spaceflight. The results of the approbation show a favorable effect of VR on the psycho-emotional, psychophysiological and cognitive sphere of the subjects.

Keywords: virtual reality, psychocorrection, psychological support.

ВВЕДЕНИЕ

Технологии виртуальной реальности активно используются в игровой индустрии, киноиндустрии, образовании, торговле, туризме, промышленности и медицине (терапия фобий, невротических, связанных со стрессом расстройств) [Dzardanova, 2018, p. 45]. Представляется перспективным применить VR-среды релаксационной направленности для

коррекции психоэмоциональных нарушений, в частности, таких, которые вызваны длительным пребыванием человека в экстремальной среде. Однако существуют исследования, результаты которых свидетельствуют о ряде негативных проявлений ВР, а именно о быстрой утрате интереса после начала использования ВР-сред релаксационного характера [Linder, 2019, p. 2], о неблагоприятном воздействии ВР на вестибулярный аппарат [Burdea, 2002, p. 2-3]. Психофизиологические эффекты, возникающие у реципиентов при взаимодействии со средами ВР, в литературе описаны недостаточно полно, при этом большая часть исследований опирается на субъективные методы оценки состояния реципиентов. Всё это обуславливает необходимость объективного изучения вопросов безопасности и эффективности применения современных средств ВР в качестве метода психокоррекции.

В Институте медико-биологических проблем РАН на основе опыта космической психологии осуществляется разработка перспективных средств коррекции психологического состояния человека в рамках программ психологической поддержки [Козеренко, 1983, с. 208]). Среди этих средств стоит отметить методы психоподдержки на основе технологий ВР [Розанов, 2021a, с. 66-67]. Сфера предстоящего применения перспективных ВР-технологий для психокоррекции может распространяться на многих представителей опасных профессий, длительное время находящихся в экстремальных условиях, в изоляции, сочетанной с рядом других факторов, таких как скученность и монотония [Розанов, 2021b, с. 55-61]. Актуальность темы связана также с пандемией COVID-19, которая вызвала целый ряд негативных массовых психологических проблем [Freedland, 2020]. В этой связи психокоррекция на основе ВР может быть полезна и в практической медицине для профилактики последствий карантинных и пандемий.

Таким образом, цель исследования заключается как в теоретическом изучении психофизиологических эффектов виртуальной реальности, так и в апробации ВР-технологий релаксационной направленности в экспериментах, моделирующих психологически неблагоприятные факторы космического полёта.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Апробация перспективных технологий ВР для психокоррекции проводилась в наземных экспериментах, моделирующих неблагоприятные факторы космического полёта:

1. 3-х, 7-ми и 5-ти суточные «сухие» иммерсии (6, 10 и 5 обследуемых в возрасте от 23 до 41 года, 6 женщин, 10 мужчин и 5 женщин соответственно). Основные неблагоприятные факторы экспериментов: перераспределение жидких сред организма, физиологический дискомфорт,

болевым синдром, нарушения сна, гипокинезия, сенсорная депривация, монотония [Tomilovskaya, 2019].

2. Изоляционный 14-ти суточный эксперимент ЭСКИЗ (6 обследуемых и один дублёр в возрасте 23-45 лет, 5 мужчин и 2 женщины). Основные неблагоприятные факторы эксперимента: сенсорная и социальная депривация, скученность, дефицит приватности, монотония.

Первую контрольную группу составили 13 добровольцев (в возрасте от 21 до 36 лет, 1 мужчина и 12 женщин), вторую – 12 добровольцев женского пола.

За время экспериментальных исследований было проведено 69 сеансов ВР.

В эксперименте с трёхсуточной «сухой» иммерсией в качестве средства психологической поддержки (ПП) были применены пассивные среды ВР. С учётом дискомфорта, вызываемого условиями эксперимента с «сухой» иммерсией (обездвиженное состояние, боли) использовались специально отобранные 3D-видео сюжеты релаксационной направленности (пейзажи, плавание, полёт и пр.) [Розанов, 2022, с. 56-60]. Видео, отобранные по тем же принципам, применялись на усовершенствованном шлеме ВР в пятисуточной женской «сухой» иммерсии и во второй контрольной группе.

В изоляционном эксперименте ЭСКИЗ, семисуточной «сухой» иммерсии и на представителях первой контрольной группы применялся разработанный специалистами ИМБП и ООО «ИСЗ» аппаратно-программный комплекс (АПК) для психологической поддержки и коррекции [Gushin, 2021]. В сформированной виртуальной реальности пользователям предъявлялось личное приватное пространство в виде персональной уютной комнаты, в которой можно было «отдохнуть» от коллег по экипажу и самостоятельно заняться обустройством её интерьера. Это, на наш взгляд, позволяло испытуемым восполнить дефицит приватности, воссоздать стирающийся в ходе продолжительной изоляции образ природы и привычной повседневной жизни, приступить к эмоционально-стимулирующему творчеству в процессе «обживания» этой комнаты.

Методы оценки состояния операторов.

Для анализа степени влияния стрессоров и эффективности средств аппаратной психокоррекции на психофизиологическое состояние человека в медико-биологических экспериментах применяются различные опросно-анкетные и инструментальные методы, которые могут быть использованы для контроля при разработке новых технологий оценки изменений психоэмоционального состояния. В экспериментах, моделирующих различные неблагоприятные, стрессогенные факторы космического полета в последние годы положительно зарекомендовали себя инструментальные методики, позволяющие анализировать мимику, общую двигательную активность, речь.

Для анализа мимики используется, в частности, программное обеспечение FaceReader, позволяющее на основе проприетарного алгоритма регистрировать проявление базовых эмоций в мимике человека при автоматическом анализе изображений и видеозаписей. Одним из основных показателей, отражающих функциональное состояние обследуемых, является общая эмоциональность невербальной коммуникации, а также противоположная ей доля нейтральных выражений лица, свидетельствующих о безэмоциональном, спокойном общении.

Для круглосуточного контроля динамики двигательной активности используются носимые актиграфы-браслеты, позволяющие на базе программной платформы обеспечить объективные 24-часовые измерения физической активности и циклов сон-бодрствование, включая расход энергии, метаболический эквивалент, количество пройденных шагов, интенсивность физической активности, интервалы ЧСС, положение субъекта, общее время и качество сна.

Контент-анализ речи позволяет осуществлять сведение содержания вербального общения, на основе специальных правил кодирования, к набору количественно измеряемых категорий, поддающихся компьютерной обработке. Для анализа используется ряд категорий, отражающих, в том числе использование в коммуникативном поведении стратегий совладания со стрессогенными ситуациями (копинг-стратегий).

Изучение влияния ВР на психофизиологическое состояние.

Для изучения психофизиологических эффектов ВР применялась единая, специально разработанная схема исследования:

1. Оценка безопасности применения ВР для ПП – врачебные осмотры, которые включали в себя сбор анамнеза; оценку глазодвигательных рефлексов; устойчивость обследуемых в позе Ромберга; изучение нистагма; выявление тремора; оценку сухости кожных покровов [Болезни нервной системы, 2021].

2. Оценка психоэмоционального состояния посредством валидизированного способа анализа мимики (ПО Noldus FaceReader) по видеозаписям самоотчетов обследуемых [Skiendziel, 2019; Noldus. FaceReader™ 7, 2016; Küntzler, 2021].

3. Оценка когнитивных функций по данным контент-анализа речи (самоотчеты реципиентов) – выявление слов-паразитов, персевераций и других речевых ошибок [Мясников, 2002, с. 10].

4. Оценка двигательной активности (актиграфия), качества и продолжительности сна (актиграфия, алгоритм Cole-Kripke). Применялся браслет ActiGraph GT3XBT, лицензированный для применения в качестве диагностического медицинского средства и специальное ПО для него [Bussman, 1998, p. 489-491].

5. Оценка влияния личностных особенностей восприятия информации анкетированием [Ильин, 2001, с. 24-30]: анкеты «Иммерсивность» (для

анализа эффекта погружения в среду VR) и «Психологическая поддержка» [Розанов, 2021b, с. 56-57].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты исследования психофизиологических эффектов VR, применённой для психологической коррекции в модельных экспериментах, показали следующее:

1. Согласно данным анкетирования и анализу самоотчётов обследуемых, во всех проводимых экспериментах и у контрольной группы отмечался сенсомоторный эффект присутствия – т.е. эффект погружения в виртуальную среду. Согласно данным анкеты «Иммерсивность» у 6 испытуемых из 10 в семисуточном эксперименте наблюдался устойчивый тренд роста продолжительности сеансов VR, что может свидетельствовать о накоплении специфических психологических факторов, присущих модельному эксперименту, повышающих потребность в сеансах ПП на основе технологий VR.

2. Позитивное воздействие виртуальных сред на когнитивную сферу, проявившееся в снижении числа слов-паразитов, речевых ошибок, персервераций в самоотчетах, возможно, было связано с активным влиянием VR на активность ЦНС [Mullen, 2021, p. 380-381]. В эксперименте с трёхсуточной «сухой» иммерсией частота речевых ошибок и слов-паразитов после сеанса VR значительно снижалась (по критерию Вилкоксона $T=-2,201$; $p<0,05$) [Розанов, 2021b; с. 56]. Этот результат был воспроизведён в эксперименте с 14-ти сут. изоляцией ЭСКИЗ: содержание дискурсивов достоверно снижалось – в 0,14 ... 5,17 раз (по критерию Вилкоксона $T= -2,057$; $p<0,05$).

3. Посредством анализа мимики был выявлен выраженный эффект воздействия VR на психоэмоциональное состояние обследуемых. Установлено снижение выраженности негативных эмоций, развившихся под воздействием стрессоров, переход обследуемых в спокойное эмоциональное состояние [Розанов, 2021a, с. 59; Розанов, 2021b, с. 55-56; Gushin, 2021]. В частности, в трёхсуточной и в семисуточной «сухих» иммерсиях анализ мимики показал, что после сеанса VR наблюдалось снижение уровня возбуждения и рост доли нейтральных эмоций ($T = 2,605$ при значимости 0,09 и $T = -0,09$ при значимости 0,331 в трёхсуточной иммерсии; $T = 2,305$ при значимости 0,07 и $T = -0,11$ при значимости 0,201 в семисуточной иммерсии). Этот эффект был выявлен и в первой контрольной группе. Психоэмоциональные эффекты VR, заключающиеся в снижении возбуждения и выраженности уровня эмоционального реагирования, могут быть объяснены тем, что восприятие стимульного материала накладывается на актуальное психофизиологическое состояние субъекта, сформированное другими факторами внешней информационной

среды – и «гасит» его, что согласуется с принципами информационной теории эмоций [Симонов, 1981] и теории доминанты [Ухтомский, 2002].

Нами также было выявлено статистически достоверное доминирование эмоционального компонента «печаль» в трёхсуточной «сухой» иммерсии после завершения сеанса ВР. Это можно охарактеризовать как «проблему выхода» – неготовность реципиента воспринимать объективную действительность сразу после сеанса ВР. По всей вероятности, именно проблема возвращения в объективную реальность из реальности виртуальной приводила к росту выраженности показателей по шкале «злость» в ряде случаев у обследуемых в экспериментах ЭСКИЗ ($T = -2,201$; $p < 0,28$ – данные получены на основе критерия отрицательных рангов). Аналогичные результаты наблюдались и в эксперименте с семисуточной «сухой» иммерсией. Проблема «выхода» остаётся в настоящее время нерешённой и требует специального изучения. Мы полагаем, что эта проблема может быть решена техническими средствами.

4. Среды ВР в условиях изоляции и скученности, вызывающие нарушения длительности и качества сна, также оказывали положительное влияние на сон. После сеансов ПП, основанных на технологиях ВР, было установлено снижение числа пробуждений и рост продолжительности сна относительно средних значений [Gushin, 2021].

5. ВР-среды расслабляющей направленности способны вызывать тоническую релаксацию. В эксперименте с трёхсуточной «сухой» иммерсией по данным актиграфии установлено, что суммарный объем движений после сеанса ВР достоверно уменьшался в 13 из 15 случаев (по критерию Вилкоксона $T = -2,48$; $p < 0,05$) [Розанов, 2021а, с. 60; Розанов, 2021б, с. 59].

Психофизиологические исследования эффектов ВР, проведённые в пятисуточной женской «сухой» иммерсии с применением аппаратной и программной части ВР следующего поколения подтверждают выявленными нами в прежних исследованиях закономерности. ВР среды релаксационной направленности вызывают гармонизацию эмоций у обследуемых в стрессогенной среде «сухой» иммерсии: рост нейтральной компоненты ($T = 2,670$; $p = 0,08$) и снижение уровня возбуждения ($T = -1,78$; $p = 0,89$). Та же динамика наблюдалась и во второй группе контроля.

ОБСУЖДЕНИЕ

Эмпирически описанные в литературе, а также выявленные нами в ходе исследований, психофизиологические эффекты виртуальной реальности можно разделить на: 1) сенсомоторные; 2) когнитивные; 3) психологические (эмоциональные); 4) физиологические.

Сенсомоторные психологические эффекты виртуальной реальности связаны с развитием эффекта присутствия вследствие воздействия созданных иммерсивными средами зрительных и слуховых стимулов на сенсорные системы человека. В ряде исследований подразумевается, что

любая VR-среда априори является психологически иммерсивной. Трактовки насчёт иммерсивности разнятся. Так, в исследовании [Mahmoud, 2020, p. 480-481] под психологически иммерсивными средами, создающими эффект присутствия у реципиентов, подразумеваются любые интерактивные компьютерные программы в виртуальной реальности. В ряде отечественных исследований вводится понятие виртуальной реальности высшего типа – интерактивные среды, сгенерированные с помощью современных шлемов VR с широкими углами обзора, обладающие возможностью воздействовать на зрительные и тактильные анализаторы [Барабанщиков, 2022, с. 4-5].

Необходимо отметить, что согласно данным последних исследований, установлены нейрофизиологические корреляты восприятия психологических иммерсивных сред – таких, как VR. Активность двух гомологичных дорсолатеральных отделов префронтальной коры (ДЛПФК) левого и правого полушарий является основой способности воспринимать и испытывать эффект погружения [Аникина, 2021].

Когнитивные эффекты VR, по всей вероятности, определяются таким качеством VR, как интерактивность (захват внимания, концентрация на взаимодействии с виртуальным миром). Снижение удельного веса речевых ошибок и слов-паразитов в самоотчётах испытуемых позволяет судить о том, что сеанс ПП на основе VR способствует релаксации, снижению напряжённости высшей нервной деятельности, гипотетически и перераспределению активности в различных участках головного мозга в ходе сеанса [Аникина, 2021]. Безусловно, данная гипотеза нуждается в более детальном изучении. Однако, применение VR в релаксационных целях затрудняет применение инвазивных и сложных методик, таких как многоканальная ЭЭГ и фМРТ, входящих в «арсенал» нейрофизиологов – которые, могут отвлечь реципиента от самой релаксации и «смазать картину» получаемых данных.

Схожие с нашими результаты встречаются и в ряде других исследований, что косвенно подтверждает нашу гипотезу о том, что VR-среды могут положительно влиять на когнитивные функции реципиентов. Так, в исследовании [Маринова, 2022] приводятся данные, подтверждающие статистически достоверный рост процессов активации и улучшение когнитивных способностей после сеансов VR. В литературе имеются сведения и о повышении вербальной и невербальной креативности после сеансов VR [Аникина, 2021].

Психологические эффекты VR, заключающиеся в нейтрализации эмоций и снижении возбуждения, могут быть объяснены, в соответствии с информационной теорией эмоций [Симонов, 1981]) не только возможной эмоциогенностью среды самой VR, но и тем, что восприятие стимульного материала накладывается на актуальное психофизиологическое состояние субъекта, сформированное другими внешними информационными факторами. Релаксационное воздействие VR на эмоциональную сферу

реципиентов отмечалось в целом ряде исследований. В частности, установлено, что сеансы ВР приводят к снижению у реципиентов таких показателей, как активность и возбуждение [Аникина, 2021]. Положительное влияние ВР на эмоциональную сферу обследуемых подтверждается тем, что ВР-среды релаксационной направленности способны снижать уровень тревожности. По данным одного из последних исследований, релаксационное воздействие виртуальной среды (в исследовании применялся ВР-контент с видами природы, моря) является эффективным способом понижения напряжения, уровня ситуативной и общей тревоги у обследуемых с повышенной тревожностью [Маринова, 2022].

Физиологические эффекты ВР. Вероятно, при применении ВР имел место перенос фокуса внимания с вызванных гипокинезией собственных дискомфортных проприоцептивных ощущений на психологически приятный сенсорный приток от зрительного анализатора. Иными словами, воздействие ВР на сенсорные системы способствовало тому, что испытуемые меньше фиксировались на дискомфорте и боли; их внимание концентрировалось на событиях, происходящих в среде ВР (эффект «погружения»). В результате несогласованность и хаотичность движений снижались, поиск более удобного положения, «ёрзанье», связанное с длительным пребыванием в состоянии гипокинезии нивелировалось. Проведённый анализ позволил выдвинуть гипотезу об эффекте «замирания» в ходе ВР-сеанса, свидетельствующем о повышенной концентрации внимания. Это подтверждает гипотезу о том, что ВР-сеансы могут «вовлечь» реципиента таким образом, что он сможет войти в потоковое состояние, приводящее к расслаблению, гармонизации психофизиологического состояния, уменьшению негативного влияния изменённой среды обитания.

Двигательная активность (ДА) человека может быть рассмотрена как двигательная задача. Изменение психологического смысла и значения задачи неизбежно приводят к изменению всей психологической картины движений [Боген, 1985; Гальперин, 2000]. Движение, рассматриваемое как явление в целом, неотделимо от психологии – так как движение является формой психического отражения [Бернштейн, 1991]. Изменения в характере ДА, наблюдаемые после сеансов ВР, в русле этой концепции являются актом психического отражения – следствием активизировавшихся и упростившихся после сеансов ВР процессов адаптации к стрессогенной среде обитания.

Другой физиологический эффект ВР, выявленный посредством регистрации двигательной активности – методом актиграфии – положительное влияние ВР на сон. У реципиентов, находящихся в условиях изоляции и скученности, на фоне выраженной тенденции к ухудшению качества сна, наблюдалось улучшение этого качества в дни сеансов ПП на основе ВР. Нарушения сна, такие как трудное засыпание, поверхностный

сон, частые пробуждения – являются проблемой, характерной для периода адаптации человека к условиям космического полёта и, в то же время, одним из явных маркеров психической астенизации [Мясников, 2000, с. 57-67]. Это явление характерно и для условий ДКП, и для полярных зимовок, и для наземных модельных экспериментов. Можно с осторожностью предположить, что сеансы ВР для ПП «сглаживали» психо-эмоциональный фон, связанный с нарастающей в связи с пребыванием в стрессогенной изменённой среде обитания астенизацией, и тем самым упрощали процесс засыпания и улучшали качество сна. Так же представляется весьма вероятным, что положительные изменения в когнитивной сфере, выраженные у обследуемых после сеансов ВР для ПП, установленные посредством анализа речи, позволяли мобилизовать адаптационные ресурсы организма и облегчить процесс приспособления к изменённой среде обитания.

Положительное влияние ВР-сеансов на качественные и количественные характеристики сна ряда реципиентов в условиях изоляции, гипотетически может быть объяснено с помощью концепции негативно влияющего на сон вечернего нервно-эмоционального перевозбуждения – «arousal» [Pfaff, 2006] – которое нивелировалось сеансами ВР.

Наконец, представляется любопытным экстраполировать на полученные нами экспериментальные данные представления о т.н. «потоке» [Csikszentmihalyi, 1997, p. 31] и круговой модели эмоций [Russel, 1980]. Исходя из этих концепций, ВР-среды могут «вовлечь» реципиента таким образом, что он сможет перейти в состояние «потока», противопоставленное состоянию возбуждения.

ВЫВОДЫ

Результаты настоящей работы подтверждают наличие описанных в литературе и выявленных нами в предыдущих исследованиях психофизиологических эффектов виртуальной реальности. ВР-среды релаксационной направленности:

- создают эффект присутствия;
- улучшают психо-эмоциональное состояние за счет временного переключения внимания реципиента со стрессовых факторов реальной окружающей среды на объекты виртуальной среды;
- оказывают позитивное воздействие на когнитивные функции;
- способствуют гармонизации эмоций;
- оказывают влияние на двигательную активность, снижая выраженность стресс-индуцированных моторных реакций.

Это «раскрывает горизонты» для разработки и применения специально подобранных ВР-сред в психокоррекционных целях.

Исследование выполнено в рамках научной программы Национального центра физики и математики (направление №9 «Искусственный интеллект и большие данные в технических, промышленных, природных и социальных системах»).

ЛИТЕРАТУРА

1. Dzardanova, E., Kasapakis, V., Gavalas, D. On the Effect of Social Context in Virtual Reality: An Examination of the Determinants of Human Behavior in Shared Immersive Virtual Environments // *EEE Consumer Electronics Magazine*. - 2018. - V. 7(5). - P. 44-52.
2. Lindner, P., Miloff, A., Hamilton, W., Carlbring, P., Pauli, P. The Potential of Consumer-Targeted Virtual Reality Relaxation Applications: Descriptive Usage, Uptake and Application Performance Statistics for a First-Generation Application // *Frontiers in Psychology*. - 2019. - V. 10(2). - P. 1–6.
3. Burdea G. (2002) Keynote Address: Virtual Rehabilitation-Benefits and Challenges// 1st International Workshop on Virtual Reality Rehabilitation (Mental Health, Neurological, Physical, Vocational). VRMHR. Lausanne, Switzerland. November 7 and 8. P. 1-11.
4. Козеренко О.П. Психологическая поддержка // *Справочник по космической биологии и медицине*. М., 1983. С. 208–210
5. Розанов И.А., Абдюханов Р.Х., Ульяновкин А.И. Критерии применения технологий виртуальной реальности для психологической поддержки в длительных космических полётах // *Материалы XIX конференции молодых учёных, специалистов и студентов, посвящённая 60-летию первого полёта человека в космос*. - М.: Федеральное Государственное бюджетное учреждение науки Государственный научный центр Российской Федерации – Институт медико-биологических проблем Российской академии наук, 2021. - С.66-68.
6. Розанов И.А., Рюмин О.О., Кузнецова П.Г., Савинкина А.О., Карапетян А.С. Опыт применения технологий виртуальной реальности для психологической поддержки в эксперименте, моделирующем факторы космического полёта // *Неделя Российской психологии в ГСГУ, 16 -19 марта 2021 года / Под общей редакцией И.В. Гороховой, М.Н. Филиппова*. - Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2021. С. 57-62.
7. Freedland, Kenneth E et al. Health psychology in the time of COVID-19. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*. - 2020.
8. Tomilovskaya E., Shigueva T., Sayenko D., Rukavishnikov I., Kozlovskaya I. Dry Immersion as a Ground-Based Model of Microgravity Physiological Effects. *Front. Physiol.*, 27 March 2019. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00284>

9. Розанов И., Кузнецова П., Савинкина А., Швед Д., Рюмин О., Томиловская Е., Гуцин В. Психологическая поддержка на основе виртуальной реальности в эксперименте с трехсуточной «сухой» иммерсией // *Авиакосмическая и экологическая медицина*. 2022. Т. 56. № 1. с. 55-61.
10. V. Gushin, O. Ryumin, O. Karпова, I. Rozanov et al. Prospects for Psychological Support in Interplanetary Expeditions // *Front. Physiol.*, 03 November 2021 <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.750414>
11. Болезни нервной системы : руководство для врачей : в 2 т. / под ред. акад. РАН, проф. Н.Н.Яхно. –5-е изд., репринт. – Москва: МЕДпресс-информ, 2021
12. Skiendziel, T., Rösch, A. G., and Schultheiss, O. C. (2019). Assessing the convergent validity between the automated emotion recognition software noldus facereader 7 and facial action coding system scoring. *PLoS ONE*. 14:e0223905. doi: 10.1371/journal.pone.0223905
13. Noldus. FaceReader™ 7: Tool for automatic analysis of facial expressions. Wageningen, The Netherlands: Noldus Information Technology; 2016.
14. Küntzler T., Höfling T.A., Alpers G.W. (2021) Automatic facial expression recognition in standardized and non-standardized emotional expressions. *Front. Psychol*, 12:627561. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.627561
15. Мясников В.И., Степанова С.И. Факторы риска развития психической астенизации у космонавтов в длительном полете // *Вестник ТГПУ*. 2002. № 3 (31). С. 9–11.
16. Bussmann, J. B. j., Tulen, J. H. M., Van Herel, E. C. G., Stam, H. J. (1998). Quantification of physical activities by means of ambulatory accelerometry: A validation study. *Psychophysiology*, 35, p. 488–496.
17. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. СПб: Питер, 2001. 464 с.
18. Mullen, G., Davidenko, N. Time Compression in Virtual Reality, *Timing & Time Perception*, 9(4), 377-392, 2021. URL: https://brill.com/view/journals/time/9/4/article-p377_377.xml
19. Ухтомский А. А. Доминанта. Статьи разных лет. 1887-1939. СПб.: Питер, 2002. 448 с.
20. П. В. Симонов эмоциональный мозг. М.: «Наука», 1981.
21. Mahmoud K., Yassin H., Hurkxkens T.J. Does Immersive VR Increase Learning Gain When Compared to a Non-immersive VR Learning Experience? // *Learning and Collaboration Technologies. Human and Technology Ecosystems*. 2020. July. P.480—498. DOI: 10.1007/978-3-030-50506-633.
22. Барабанщиков В.А., Селиванов В.В. Психические состояния и креативность субъекта в дидактической VR-среде различной иммерсивности // *Экспериментальная психология*. 2022. Том 15. № 2. С. 4–19. doi:10.17759/exppsy.2022150201
23. Аникина В.Г., Хозе Е.Г., Стрижова И.В. Динамика психических состояний обучающихся, осваивающих дидактические VR-программы с

использованием технологий виртуальной реальности // Экспериментальная психология. 2021. Том 14. № 4. С. 123—141. DOI: 10.17759/exppsy.2021140407

24. Маринова М.М. Влияние VR-среды на уровень тревожности // Экспериментальная психология. 2022. Том 15. № 2. С. 49–58. doi:10.17759/exppsy.2022150204

25. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 1985. 192 с.

26. Гальперин П.Я. Введение в психологию: Учебное пособие для вузов. 2-е изд. М.: Книжный дом «Университет», 2000. 336 с

27. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.

28. Мясников В.И., Степанова С.И., Сальницкий В.П., Козеренко О.П., Нечаев А.П. Проблема психической астенизации в длительном космическом полете. - М.: Фирма "Слово", 2000. - 224 с.

29. Pfaff D (2006). Brain arousal and information theory neural and genetic mechanisms. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. ISBN 9780674042100.

30. Csikszentmihalyi M. Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life (1st ed.). New York: Basic Books. 1997.

31. Russell, James (1980). "A circumplex model of affect". Journal of Personality and Social Psychology. 39 (6): 1161–1178. doi:10.1037/h0077714. hdl:10983/22919.

Сандалова А. В.

ТЕЛО ИЛИ ТЕЛЕСНОСТЬ: ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕДМЕТОМ РАБОТЫ В ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ.

Аннотация. В статье проводится исследование, что является объектом воздействия в работе психолога и психотерапевта, использующего методы телесно-ориентированной психотерапии: “тело” или “телесность”. Также делается попытка формулирования определения телесно-ориентированной психотерапии.

Ключевые слова: тело, телесность, телесно-ориентированная психотерапия.

Annotation. The article investigates what is the object of influence in the work of a psychologist and psychotherapist using methods of body-oriented psychotherapy: “body” or “physicality”. An attempt is also made to formulate a definition of body-oriented psychotherapy.

Keywords: body, physicality, body-oriented psychotherapy.

В современном мире психология становится все более популярной: более востребованной как специальность у абитуриентов (количество выпускников психологических специальностей в 2018 году составило 9,8 тыс. чел., тогда в 2020 году - 10 тыс.чел. [Российский статистический ежегодник]) , увеличивается количество людей, которые пользуются услугами психологов и психотерапевтов для решения своих жизненных задач (по данным WordStat запросов по слову: “Психолог” - на 36% больше в марте 2021 (>2,4 млн.), чем в марте 2020 года, “Консультация психолога” - на 29.3% больше за период апрель 2020 - март 2021 относительно апреля 2019-март 2019) [О рынке психологических услуг]. Открываются частные кабинеты психологической помощи, давно используется психологическая оценка готовности ребенка к школе, появляются психологи как неотъемлемая часть команды и на предприятиях. Помните сериал “Миллиарды”? Там очень эффектно показана работа психотерапевта Вэнди Роуз , роль которой сыграла Мэгги Сифф, и показана ценность ее знаний и навыков для эффективной работы компании.

Психологическая наука востребована и используется в разных областях нашей жизни. В ситуации повышенного интереса к психологии на первое место выходит качество предоставляемой услуги, что напрямую связано с пониманием тонкостей и нюансов различных направлений в психологии.

Современному психологу и психотерапевту для оказания качественной помощи нужно найти “свое место” и свое “орудие труда”. Для этого необходимо разобраться в большом объеме школ, направлений, подходов, технологий, которые созданы с тех пор, когда психология получила свое особое место как наука. Для начала имеет смысл выделить основные парадигмы психологии, о которых пишет профессор Козлов В.В. в своей монографии “Интегративная психология” [Козлов, 2007, с. 27]. Он выделяет семь базовых парадигм психологии, которые по-разному понимают ее предмет:

1. физиологическая
2. психоаналитическая
3. бихевиористическая
4. экзистенциально-гуманистическая
5. трансперсональная
6. коммуникативная
7. интегративная

Как пишет профессор Козлов В.В. в учебном пособии “Трансперсональная психология” “ первые три из вышеназванных направлений уже давно стали предметом многочисленных отечественных исследований” [Козлов, 2010, с. 13]. И несмотря на это, а может быть и благодаря этому, мы в данной работе обратимся к психоаналитической парадигме, к такому ее направлению, как телесно-ориентированная терапия,

чтобы выяснить что является предметом телесно - ориентированной терапии: тело или телесность?

Основоположником телесно - ориентированной терапии, как известно, по праву считается Вильгельм Райх - ученик Зигмунда Фрейда, представитель психоаналитической парадигмы в психологии. Робинсон так пишет о вкладе Райха в развитии психоанализа: "Вряд ли кто-либо другой, кроме Райха, столь последовательно и упорно разрабатывал критические, революционные аспекты теории психоанализа" [Robinson, 1969, p. 10], [Фрейджер Р., Фэйдимен Д., с.92]. Вклад Райха в развитие понимания функционирования тела с точки зрения психологии высоко оценен: "Его (Райха - прим. автора) можно назвать крестным отцом всех методов современной терапии, имеющих отношение к эмоциональной жизни нашего тела" [Фрейджер Р., Фэйдимен Д., с.92]. Именно Райх в своих работах соединил психику и тело, он обратил внимание на то, что характер человека имеет физическое выражение - хронические мускульные зажимы, которые он назвал "защитным панцирем". Райх ввел понимание того, что телесное и психологическое тождественно: "телесный и психологический панцири функционально тождественны, то есть ригидность мускулатуры и психологические защитные механизмы "имеют одни и те же функции в психическом аппарате: они способны заменять друг друга и подвержены взаимному влиянию. По существу, они не могут быть разделены" [Райх, 1999, с. 23-24], [Reich W., 1970, с. 211].

Эта мысль подтверждается многими последователями Райха. В том числе она находит отражение и в психосоматике. Так, Сандомирский М.Е в своей книге "Психосоматика и телесная психотерапия" пишет: "взаимосвязь тела («сомы») и психики всегда двусторонняя. Как все соматические расстройства имеют свои психологические «корни», так и любые психологические проблемы всегда приносят психосоматические «плоды» [Сандомирский, 2005, с. 7].

В современном мире телесно-ориентированная психотерапия насчитывает "десятки официально-признанных школ" [Соловьева, 2021, с. 19].

Проведя анализ литературы, посвященной телесно-ориентированной терапии, мне не удалось найти официально признанного определения телесно-ориентированной психотерапии. Вот лишь некоторые "зарисовки на заданную тему", которые подводят нас к формированию определения. Вильгельм Райх обращал внимание на то, что работать нужно с телом, а именно с мышечным панцирем. Ученик Райха - Александр Лоуэн - писал о цели телесной терапии: "цель терапии – оживленное тело, индивид, способный к полному выражению удовольствия и боли, радости и разочарования" [Богданов, 2015]. Лизбет Марчер говорит о цели терапии как "о способности иметь выбор. Я считаю (говорит Марчер в интервью - примечание автора), что у нас есть выборы, когда мы в контакте со своим телом, эмоциями, мыслями и духовностью...Я действительно хочу, чтобы

люди находились в своей реальности, потому что это единственное место, откуда мы можем сделать ясный выбор” [Березкина-Орлова, 2010, с.25]. Малкина - Пых И.Г называет телесную терапию “синтетическим методом «исцеления души через работу с телом», с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека” [Малкина-Пых, 2005, с.1].

Психотерапевт Юдина И.И. определяет телесную психотерапию “как сравнительно молодое и перспективное 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. Врач -психотерапевт Богданов А.А. приводит в своей статье такое определение ТОП: “ это вид психотерапии, в котором работают с телом клиента, для того чтобы добиться улучшений в его психическом самочувствии” [Богданов, 2015].

Все приведенные авторы указывают на то, что работа в телесно-ориентированной терапии направлена на восстановление изначального потенциала человека, возвращения человека “к себе”, восстановление его целостности посредством работы с телом: расслабляя или/и активируя те или иные мышцы с помощью различных технологических приемов.

Задача нашего исследования заключается в том, чтобы определить с чем именно работает телесный терапевт и какой именно термин корректно использовать в определении телесно-ориентированной психотерапии. Чтобы сделать выводы, разберем два достаточно близких по звучанию термина: тело и телесность и проанализируем, какие именно смыслы вкладывают ученые, исследователи в них.

Тело человека во все времена было в центре внимания. Так есть и по сей день. О его природе размышляли философы. Тело воспевали писатели и поэты, изображали на своих полотнах художники, скульпторы запечатлели его в мраморе и бронзе. В биологии, медицине, физике, химии и других науках исследовали строение и функционирование тела человека.

С начала человеческой истории люди пытаются понять и объяснить взаимосвязь тела, души и духа. История развития представлений об этом освещена Малкиной - Пых И.Г. в справочнике практического психолога [Малкина-Пых, 2005, с.5-23] и Сергеевой Л.С. в хрестоматии “Телесно-ориентированная психотерапия” [Сергеева, 2000, с. 11-18]. В конце своего исторического экскурса Сергеева Л.С. пишет, что “рассматривать личность как целое, значит, рассматривать личность во всех ее частях: тело, психика, чувства, мышление, воображение и т.д.; но это не то же самое что рассматривать личность как сумму отдельных частей... Телесно-ориентированная психотерапия возникла на основе практического опыта и многолетних наблюдений взаимосвязи духовного и телесного в функционировании организма” [Сергеева, 2000, с. 16].

Возвращаясь к определениям ТОП, приведенным выше, мы можем сделать вывод, что телесная терапия осуществляется через работу с телом. Что же такое тело?

В словарях Ушакова и Ожегова мы находим несколько определений понятия “тело”. В нашем контексте “тело- это человеческий организм в его внешних, физических формах” [Значение слова].

Отношение к телу в психологии несколько однобоко. Якимова Л.С. отмечает в своей статье “Исследование феномена телесности в психологии”, что “в психологии тело рассматривается как своеобразный контейнер, в котором собраны ощущения и чувства, являющиеся следствием пережитых ситуаций. Согласно телесной психологии, тело в виде мышечных блоков собирает в себе остатки невыраженных эмоций, чувств и желаний” [Якимова]. Тхостов добавляет, что “тело (в психологии - прим. автора) понимается как область, абсолютно рядоположная организму, как некий материальный субстрат, или “скорее всего, как “место обитания” психического” [Тхостов, 2002, с.4]. Тхостов утверждает, что в психологии утвердился “бестелесный” подход.

Если мы посмотрим работы Райха, Лоуэна и других создателей школ телесной терапии, то они подтверждают факт того, что пережитые эмоции сохраняются в теле, контейнируются в нем. Вот пример из работы В. Райха “Характероанализ” : “Связывание агрессии происходит с помощью анально-эротической энергии. Заторможенность аффектов представляет собой одну единственную великолепную судорогу Я, которая не столько сопровождает телесные судороги, сколько использует их. Все мускулы тела, особенно тазобедренного пояса, таза, плеч и лица, ... находятся в хроническом перенапряжении. Отсюда проистекает часто встречающаяся физическая негибкость у этих людей” [Райх, 1999, с. 194].

Приведем еще один пример теперь уже из работы ученика В. Райха - Александра Лоуэна : “Этот конфликт (конфликт между родителями и ребенком - прим. автора) очень часто перерождается в борьбу за власть. Здесь не имеет значения, кто выиграет в таком конфликте, так как в итоге проигрывают обе стороны. Несмотря на то, поддается ребенок или бунтует, прерывается нить любви, соединяющая ребенка с отцом или матерью. Вместе с потерей любви теряется духовность ребенка, и он утрачивает свою грацию. Утрата грации-это физическое явление. Мы замечаем это по тому, как люди двигаются или стоят” [Лоуэн, 2016, с. 21]. В обоих случаях речь идет об изменениях физического тела, физических параметров тела, связанных с пережитыми эмоциональными состояниями.

Малкина - Пых в своей монографии говорит не только о теле. Она параллельно вводит понятие “телесности”. С одной стороны она их разводит и в то же время показывает взаимосвязь и иерархию данных понятий. Она пишет, что “понятия «тело», «телесность» – ключевые в телесной терапии. «Телесность» – это не только собственно тело, но и его

временное измерение (прошлое, настоящее, будущее), и пространство вокруг ядра, включая различные феномены сознания: традиции, желания, потребности. Телесность, тот или иной способ восприятия телесности, и составляет базу первичного опыта человека, основу структуры самосознания. В экзистенциальном смысле мир телесности – это микрокосм, воплощающий в себе глубинную мудрость Вселенной, где тело связывает человека и природу в единое гармоничное целое” [Малкина - Пых, 2005, с.3].

Можно сказать, что тело обладает телесностью, опыт жизни души, прожитый телом, проявляется через телесность. Телесность - это реальное тело. Не то первозданное, данное нам Богом, а то, которое формируется под воздействием социальной среды, в которую попадает человек. На протяжении своей жизни тело способно менять качество своей телесности. Это подтверждают и слова знаменитого французского философа Мишеля Фуко: “Вот то, что я попытался реконструировать: образование и развитие некоторого практикования себя, целью которого является конструирование самого себя в качестве творения своей собственной жизни” [Фуко, 1996, с. 431].

Телесность включает в себя и физическую составляющую - собственно тело- и опыт всей жизни, в частности, влияние социума в онто - и филогенетическом контексте: “телесность призвана выразить культурную, индивидуально - психологическую и смысловую составляющие человеческого существа” [Цветус-Сальхова, с.71(2)].

Как и почему возникло понятие “телесность” и какую роль отводят ей в научном поле? “Категория телесности стала вводиться, с одной стороны, под влиянием культурологии и семиотики, где обнаружили, что в разных культурах тело понимается и ощущается по-разному, с другой стороны, в результате нового понимания понятий «болезнь», «боль», «организм» и др. (оказалось, что это не столько естественные состояния тела, сколько присваиваемые, формируемые и переживаемые человеком культурные и ментальные концепции)” [Цветус-Сальхова, с.70 (1)]. Тхостов А.Ш. добавляет, что “существует и весьма обширная область “нормальной телесности: существование тела обнаруживается практически в каждый момент нашей жизнедеятельности в виде ли “слабости”, “усталости”, или, напротив, “силы”, “возбуждения” и пр. Тело совершенно “явным” образом в области “сексуальности”, “эротики”, “религиозного опыта”, пусть даже иногда и в превращенной форме “телесного усмирения” [Тхостов, 2002, с.3].

Цветус - Сальхова приводит следующее определение телесности: “Телесность – это новообразование, конституированное поведением, то, без чего это поведение не могло бы состояться, это реализация определенной культурной и семиотической схемы (концепты), наконец, это именно телесность, т.е. модус тела” [Цветус - Сальхова].

И если мы вновь обратимся к вышеприведенным цитатам из работ В. Райха и А. Лоуэна, то сможем увидеть, что внешнее воздействие,

“законсервированное” в теле, приводит к проявлению не собственно функций тела в их изначальной божественной красоте и изяществе, а телесности, как ответной реакции объекта - владельца тела - на оказанное на него влияние.

В качестве образного описания понятия телесности хочется привести высказывание В.П. Зинченко. Он замечает: «Для обсуждения путей одушевления тела и овнешнения, “оплотнения” души должно быть привлечено пространство “между”, в котором бы находилось нечто, относящееся в равной степени и к душе, и к телу, но не было бы ни тем ни другим. Или, точнее, было бы плотью и души, и тела. Живое движение как минимум – посредник между душой и телом» [Зинченко, 2005, с. 45]. Под этот промежуточный компонент “между” очень подходит понятие “телесность”. Она как раз объединяет и заземляет опыт души в теле.

Исследованием темы телесности занимались многие философы и ученые. Карл Густав Юнг в своих исследованиях пришел к выводу, “что телесность человека может включать в себя не только собственное «Я», но и «Я Другого», а также архетипы социального бессознательного” [Зинченко, 2005, с. 608–614].

Телесность человека является системой, включающей в себя биологическую, социальную, культурную и историческую компоненту; она включает в себя тело, душу и дух и является адаптивной структурой, позволяющей человеку приспособиться к жизни в заданных условиях. Данная структура способна к изменениям.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что именно с телесностью происходит работа при использовании техник телесно-ориентированной психотерапии. Результаты нашего исследования требуют дополнительного осмысления полученных данных и его углубления. Полученные результаты могут иметь практическое значение для работы специалистов по телесно-ориентированной психотерапии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданов А.А Телесно-ориентированная психотерапия. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <http://live-for-life.ru/telesno-orientirovannaya-psihoterapiya>
2. Георгиева Н.А Феномен образа тела в психологии. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/fenomen-obraza-tela-v-psihologii/>
3. Значение слова. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://znachenie-slova.ru/тело>
4. Козлов В.В. Трансперсональная психология. Изменённые состояния сознания, околосмертные переживания, интуиция, психология духовности. Учебное пособие. Москва, Сер. Психологическое образование, ЭКСМО, 2010 - 510 с.

5. 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.
6. Лоуэн А. Психология тела. - М.: Корвет, 2016 - 224 С.
7. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. — Москва: Эксмо, 2005 — 749, [1] С.
8. О рынке психологических услуг . - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://s3.amazonaws.com/appforest_uf/f1617569806951x135813698214898530/Рынок_психологических_услуг_в_России%2С_командное_задание.pdf
9. Психология телесности / В.П. Зинченко, Т.С. Леви. - М.: 2005.- 731 С.
10. Райх В. Характероанализ: Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков / Перевод; Общ. ред. и вступ. ст А.В. Рассохина. - М.: Terra - Книжный клуб; Республика, 1999. - 464 С.
11. Российский статистический ежегодник . - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/210/document/12994>
12. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство - М: Независимая фирма «Класс», 2005. - 592 С.
13. Соловьева И.А. Работа с клиентом в телесно-ориентированной психотерапии - М.: Институт консультирования и системных решений, 2021.-360 С.
14. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия/ Автор-составитель Л.С. Сергеева. - СПб., 2000.-290 С.
15. Телесная психотерапия. Бодинамика: [пер. с англ.] / Ред.- сост. В.Б. Березкина-Орлова. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2 0 1 0 .- 4 0 9 , [7] С.
16. Тхостов А.Ш. Психология телесности - М.:Смысл, 2002.- 287 С.
17. Фрейджер Р., Фэйдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://mir-knig.com/read_230736-92
18. Фуко М. Воля к истине: по ту сторону знания, власти и сексуальности. Работы разных лет : пер. с фр. М. : Касталь, 1996. - 448 С.
19. Цветус-Сальхова Т.Э «ТЕЛО» И «ТЕЛЕСНОСТЬ» В КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/telo-i-telesnost-v-kulturologicheskikh-issledovaniyah>
20. Юдина И.И. Телесно-ориентированная психотерапия как метод психотерапевтической коррекции в работе с пациентами, страдающими депрессией. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/telesno-orientirovannaya-psihoterapiya-kak-metod-psihoterapevticheskoy-korreksii-v-rabote-s-patsientami-stradayuschimi-depressiey>

21. Якимова, Л. С. Исследование феномена телесности в психологии / Л. С. Якимова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 10 (114). — С. 1385-1389. — URL: <https://moluch.ru/archive/114/29603/> (дата обращения: 15.09.2022).

22. Reich W. Function of the Orgasm. N.Y.,1970.

Санина М.В.

**ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ СИСТЕМ НЕПОСРЕДСТВЕННО
ВОЗДЕЙСТВУЮЩИХ НА ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ЛИЦ БЕЗ
ОПРЕДЕЛЕННОГО МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА В СИСТЕМЕ
СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

Аннотация: в статье обращено внимание на процесс развития лица без определенного места жительства в системе социальных отношений. Становление человека как личности в социальной среде не протекает без сложностей и противоречий. Современные экономические и социальные ситуации влияют на личность стрессогенными факторами разной природы, носят очень часто чрезвычайно напряженный характер, 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.

Ключевые слова: социальная система, социальные отношения, лицо без определенного места жительства, социализация, стрессогенные факторы, психосоциальная адаптация.

Annotation: The article draws attention to the process of development of a person without a fixed place of residence in the system of social relations. The formation of a person as a person in a social environment does not proceed without difficulties and contradictions. Modern economic and social situations affect the personality with stress factors of a different nature, they are very often extremely

stressful, sometimes reaching a critical state. The problem of human adaptation is quite important at various stages of the life cycle in connection with the implementation of the process of optimizing the interaction between the individual and the social environment.

Key words: Social system, social relations, homeless person, socialization, stress factors, psychosocial adaptation.

Введение

В естественно историческом процессе развития социальных систем, прогрессе общества ценность проявлений личности как индивидуальности возрастает [3, с. 86]. Принятие каждой личности с ее творческими проявлениями является значимым социальным компонентом развивающегося социального общества.

Процесс развития личности в социуме протекает со сложностями и противоречиями и чем разностороннее личность, тем сложнее протекает путь ее развития в социальном обществе. В процессе становления личность допускает ошибки, корректирует свое поведение, преодолевает трудности, приобретает новые навыки выхода из кризисных и стрессовых ситуаций. Одним из важных компонентов развития личности является мотив к осуществлению деятельности. При наличии данного мотива личность вступает в новые социальные связи с другими людьми и зачастую сама становится мотиватором в деятельности других. Общение стимулирует развитие психики, сознания, познание к труду, формирует важный опыт в умении жить в социуме.

Процесс адаптации в психологической науке трактуется большим многообразием взглядов на данный феномен [1; 2; 4; 5; 6]. Значимость данной проблематики не раскрывает в настоящее время особенности и закономерности адаптационного процесса в точки зрения психологических характеристик, которые способствуют либо препятствуют адаптационному процессу.

В своем большинстве процесс адаптации в исследованиях рассматривается через призму приспособительных механизмов в стрессовых ситуациях посредством психической реакции в виде напряжения и стресса [9; 10; 11; 13]. Стресс как критическое событие в экзистенции человека в свою очередь способствует изменения поведения личности и его образа жизни через экзистенциальную фрустрированность и испытание различных психологических девиаций: тревогу, депрессию, горе, страх, гнев, агрессию, вину, стыд, неполноценность и т.д.

Развитие социума способствует расширению области познания личности, изменению ценностей, процессов маргинализации общества. Утрата старых ценностей при отсутствии осознания нового смысла и значимости новых ценностей и идеалов, приводит к тому, что не каждая личность находит себя в постоянно изменяющемся обществе и впадает в состояние нравственно-правовой аномалии через испытание чувства пустоты и утраты жизненного смысла.

Изучение динамических процессов адаптации личности в постоянно развивающемся обществе могло бы способствовать прогнозированию и управлению психосоциальным развитием личности, а также предотвращения формирования такой асоциальной категории как лицо без определенного места жительства.

В процессе адаптации личности при наличии психотравмирующих воздействий стрессогенных факторов в современной социокультурной и экономической ситуации в этиологии и генезе имеют место психопатологические расстройства, которые могут быть достаточно осложненным и могут способствовать возникновению деструктивных феноменов, неблагоприятного деструктивного изменения личности.

Исходя из всего вышеизложенного, в центр нашего диссертационного исследования мы поместили изучение психосоциальной адаптации индивидов без определенного места жительства.

Проблема бездомности для Беларуси не нова. На разных исторических этапах предпринимались попытки к решению данной проблемы, но неизменным оставалось одно: тяжелейшее социально-экономическое положение и незащищенность на законодательном уровне бездомных.

Актуальность исследования обусловлена высокой практической значимостью, определяемой масштабами бездомности, заключается в распространенности бездомности и длительных сроков жизни в статусе бездомного в белорусском обществе. Проблема бездомности является одной из наиболее острых социальных проблем в современном обществе. Из-за отсутствия статистических данных об общей численности лиц без определенного места жительства бездомные государственными органами не учитываются.

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. На данный момент необходим решительный прорыв на практическом уровне, направленных на устранение такого явления в обществе, как бомжевание.

Научная новизна исследования состоит в самой постановке научной проблемы и обосновании исследования путем раскрытия проблемы психосоциальной адаптации индивидов без определенного места жительства.

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. В отечественной науке выделяют два этапа изучения проблемы: дореволюционный и современный. С середины XIX века исследования в области асоциального поведения проводили отечественные ученые и мыслители: Д.А. Дриль, В.Л. Гиляровский, А.А. Кауфман, Д.А. Линев, С.В. Максимов, И.Г. Прыжов, М.И. Пыляев, А.И. Свирский. В современной отечественной науке с середины 70-х годов бродяжничество изучали Ю.М. Антонян, М.М. Бабаев, М. Буянов, Я.И. Гиляровский, Л.Н. Гуменюк, И.М. Карпец, В.Н. Кудрявцев, Ю.И. Ляпунов, А.М. Плешаков, Э. Раска, В.И. Самороков, Т.В. Шипунова, В.В. Шпалинский, С.П. Щерба, Т.М. Явчуновская. Бродяжничество, как определенная стратегия адаптации к изменяющимся социально-экономическим условиям рассматривалась Е.С. Балабановой, В.Р. Киселевым. Процесс попадания на социальное дно, обусловленный практиками социального взаимодействия анализировали в теории социальной эксклюзии П. Абрахамсон, Дж. Юнг. Изучение феноменов бездомности, нищеты занимались Л.С. Алексеева, М.Л. Бутовская, А.П. Верховодко, И.А. Голосенко, Д.А. Дорофеев, И.А. Дьяконов, Ф.Н. Завьялов, И.З. Карпинский, М.О. Кудрявцева, В.В. Курушин, Т.Г. Малышева, Б.В. Марков, Н.Р. Москвина, П.Д. Павленок, А.В. Пернюхов, Ю.Ю. Прыкина (Клемятич), С.А. Сидоренко, З.Р. Соловьева, С.А. Стивенсон.

В западных теориях проблема маргинальности и маргинального человека впервые была поставлена представителями Чикагской школы социологов Р. Парком, Э. Берджессом, Э. Стоунквистом и др. в первой трети двадцатого века. Маргинальность рассматривалась в аспекте социальной функции в обществе в виде любых социальных трансформаций трудах американских ученых: А. Антоноски, М. Голдберг, Дж. Манчини, Р. Мертона, У. Самнера, У. Уолтер, Е. Хьюз, Т. Шибутани и др. С середины двадцатого столетия маргинальность исследуется европейскими

социологами: Д. Жоделе, Ж. Кланфер, Ж. Леви-Стренже, М. Оберти, А. Фарж, К. Рабан и др. Представители французской, немецкой, английской школ обращали внимание на объективные социальные предпосылки формирования маргинального типа личности, его поведенческим особенностям: девиации, пассивности или агрессивности, аморальности, которые проявляются на уровне межиндивидуальных отношений.

В последние два десятилетия прошлого века проблема маргинальности становится объектом исследования ученых постсоветского пространства. По теории и истории маргинальности написаны труды С. Артановского, П. Ильина, Э. Орловой, И. Поповой, Е. Рашковского, В. Старикова, Г. Бульчинского, Н. Фроловой, Б. Шапталова и др.

Украинский исследователь М. Темкин рассматривал вопросы статусной маргинальности, А. Горбач изучал методологические аспекты маргинализма, теорию маргинальной личности.

Диссертационные исследования Н.В. Антонова «Феномен гендерной маргинальности: социально-философские исследования» (2013), А.В. Шляков «Бродяжничество как феномен культуры повседневности» (2009), И.Ю. Лапова «Маргинальность как социальный феномен современного города» (2009), А.Р. Масалимова «Маргинальность как культурологическая проблема» (2008), О.Н. Галсанамжилова «Структурная маргинальность в российском обществе: социологический анализ» (2007), С.В. Штак «Особенности социально-психологической адаптации представителей различных групп социальных аутсайдеров» (2006).

Анализ степени разработанности темы данной диссертации, обзор, имеющейся научной литературы позволяет сделать вывод о том, что феномен маргинальности достаточно хорошо представлен в социально-гуманитарных науках, но при этом бездомные стали объектом социологических исследований методом выборочных опросов, показывающих основные социально-демографические характеристики бездомных и некоторые параметры образа жизни.

Тема бродяжничества и попрошайничества требует неотложных систематических исследований не только в силу малой изученности, но и в силу практических потребностей решения задач по снижению уровня бездомности населения.

Гипотеза исследования: бездомность является социальной проблемой, имеющей негативные последствия, как для самих бездомных, так и для других людей и для общества в целом. Опыт показывает, что 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 белорусского общества.

Цель исследования: определение психологических особенностей психосоциальной адаптации индивидов без определенного места жительства.

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.

Методология исследования базируется на монистическом понимании истории, общесоциологических теоретико-методологических подходах, эвристических возможностях концепции социокультурной динамики П.А. Сорокина, работах западных и отечественных социологов. Она основана на существующих концептуальных подходах к процессу социальной адаптации и особенно в отношении лиц, оказавшихся в экстремальных условиях, радикально видоизменивших свой образ жизни, а потому и систему ценностных ориентаций, интересов и потребностей. Выявление и сопоставление внутренних соматических и психологических факторов и факторов внешней, окружающей среды приобретает первостепенное значение для научно обоснованных выводов о возможности

возвращения бездомных граждан в социум под воздействием системы адаптирующих и социализирующих мероприятий.

С методологических позиций как континуальный социальный процесс рассматриваются процессы социализации, адаптации, и реинтеграции в общество бездомных граждан.

Методы и организация исследования

Методы сбора данных, включенных в диссертацию на соискание ученой степени кандидата психологических наук, относятся преимущественно к экспериментально-психологическим методам.

Был разработан сценарий исследования исходя из сформулированных цели и задач диссертационного исследования, а также для проверки выдвинутой гипотезы:

а) в основу метода исследования был положен корреляционный метод, на основании того, что процесс адаптации и его взаимодействие с окружающей средой является переменным показателем, что препятствует полноценным экспериментальным манипуляциям и контролю;

б) зависимой переменной в ходе исследования был взят уровень адаптации, который изучался на основе самоотчетов, по причине невозможности непосредственного наблюдения за процессом адаптации и измерения объективных показателей;

в) такие показатели как эмоции, комплексы аффектов, механизмы психологической защиты компонентов «Я-концепции», их взаимосвязи и процесс взаимодействия с зависимой переменной были взяты в качестве независимых переменных и помогли раскрыть степень адаптированности личности.

Методики, положенные в основу диссертационного исследования позволили определить уровень адаптации лиц без определенного места жительства, получить количественные и качественные психо-эмоциональные характеристики в период адаптации.

Так, были использованы методика «Семантический дифференциал жизненной ситуации» в адаптации О.В. Александровой, И.Б. Дермановой (Консультативная психология и психотерапия 2018. Т. 26. № 3. С. 127), опросник «Краткая версия шкалы эмоциональных схем Роберта Лихи» (Leahy Emotional Schema Scale II RUS, LESS II_RUS) в адаптации Н.А. Сирота, Д.В. Московченко, В.М. Ялтонского, Я.А. Кочеткова, А.В. Ялтонской [7, 15, 20], опросник Келлерманна-Плучека «Индекс жизненного стиля» (LSI), опросник «Способы совладающего поведения» Лазуруса,

методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда, методика SCL-90-R.

Участникам исследования предлагалось пройти биографическое интервью, которое было разработано для сбора важных социально-демографических данных с характеристикой участников исследования об их значимых отношениях в сферах жизни:

- взаимоотношения в семье и социуме;
- трудовой стаж и сведения о наличии судимости;
- стаж бездомного образа жизни;
- эмоциональное отношение к собственной трудной жизненной ситуации.

Методика «Семантический дифференциал жизненной ситуации» в адаптации О.В. Александровой, И.Б. Дермановой

Методика «Семантический дифференциал жизненной ситуации» (СДЖС) разработана в русле психосемантического подхода. Данная методика ориентирована на изучение когнитивных и эмоциональных компонентов субъективного восприятия человеком своей жизненной ситуации. Основные смысловые оси восприятия выражены через факторы: владение ситуацией, эмоциональное переживание ситуации, позитивные ожидания, обыденность и повседневность, разрешимость, личностная включенность и вера в преодолимость ситуации, энергетический заряд, уровень понимания.

В основу методики СДЖС был положен тот факт, что индивид имеет субъективный опыт, индивидуальную систему смыслов и значений, на основании которых можно выявить восприятие его жизненной ситуации.

Опросник «Краткая версия шкалы эмоциональных схем Роберта Лихи» в адаптации Н.А. Сирота, Д.В. Московченко, В.М. Ялтонского, Я.А. Кочеткова, А.В. Ялтонской

Шкала представляет собой 28 пунктов (прямых и обратных), оцениваемых по шкале Лайкерта (1 – абсолютно неверно, 6 – абсолютно верно) [15].

При этом под эмоциональными схемами, согласно концепции Роберта Лихи, принято рассматривать определенный набор убеждений, интерпретаций, ожиданий, формирующих у человека по отношению к собственным эмоциям и эмоциям других людей способ реагирования и выбор поведенческих и межличностных стратегий в ответ на эмоциональные проявления свои и других людей [19].

Опросник Келлерманна-Плутчека «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) был разработан Р. Плутчиком в соавторстве в Г.

Келлерманом и Х. Р. Контом в 1979 году. Тест используется для диагностики различных механизмов психологической защиты. Механизмы психологической защиты развиваются в детстве для сдерживания, регуляции определенной эмоции; все защиты в своей основе имеют механизм подавления, который первоначально возник для того, чтобы победить чувство страха [8]. Предполагается, что существует восемь базисных защит, которые тесно связаны с восемью базисными эмоциями психоэволюционной теории. Существование защит позволяет косвенно измерить уровни внутриличностного конфликта, т.е. дезадаптированные люди должны использовать защиты в большей степени, чем адаптированные личности [14]. Защитные механизмы минимизируют негативные и травмирующие переживания и эмоции. В основном эти переживания связаны с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги или дискомфорта. Механизмы защиты помогают нам сохранить стабильность своей самооценки, представлений о себе и окружающем мире. Могут выступать буфером в недопущении сильных эмоциональных разочарований и угроз их переживания. Когда психика не может справиться с тревогой и страхом, защитные механизмы искажают реальную действительность для сохранения психологического здоровья и целостности личности [18].

Опросник «Способы совладающего поведения» Лазуруса (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий механизмов совладания со стрессом. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга [12].

Методика была разработана Ричардом Лазарусом и Сюзан Фолкманом (Richard Lazarus, Susan Folkman) в 1988 году. Русскоязычная адаптация сделана Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой в 2004 году, дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифионовой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой. Под руководством Л. И. Вассермана [17]. Совладание с жизненными трудностями является постоянно изменяющимися когнитивными и поведенческими усилиями личности, направленные на управление специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются ей как подвергающие испытанию или превышающие ресурсы [18]. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том,

чтобы либо преодолевать эти трудности, либо их избегать, либо вытерпеть их.

Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда, методика SCL-90-R направлена на выявление степени выраженности симптоматики невротического (психоневрологического) регистра у пациентов и здоровых лиц [16, С. 193-197]. Первоначальная версия шкалы предложена Дерогатисом (Derogatis et., 1974) и его коллегами (Derogatis, Lipman & Covi, 1973) на основании клинической практики и психометрического анализа. Затем она была модифицирована и валидизирована в настоящем варианте (Derogatis, Rickels & Rock, 1976). Русский вариант SCL-90-R был применен в комплексном исследовании, которое проводилось лабораторией психологии посттравматического стресса и психотерапии ИП РАН.

SCR-90-R является инструментом определения актуального, присутствующего на данный момент, психологического симптоматического статуса для широкого спектра индивидов, начиная от лиц из группы «нормы» до пациентов с различными диагнозами как соматической направленности, так и обладающими психическими расстройствами.

Методика SCL-90-R состоит из 90 вопросов, каждый из которых оценивается по пятибалльной шкале. Ответы на 90 пунктов подсчитываются и интерпретируются по 9 основным шкалам симптоматических расстройств (аббревиатуры в скобках образованы от соответствующих английских слов): соматизация (COM), обсессивности-компульсивности (O-C), межличностной сензитивности (INT), депрессии (DEP), тревожности (ANX), враждебности (HOS), фобической тревожности (PHOB), паранойяльных тенденций (PAR), психотизма (PSY).

Кроме того, методика имеет также 3 обобщенных шкалы второго порядка и позволяет получить общий индекс тяжести симптомов (GSI), индекс наличного симптоматического дистресса (PTSD), общее число утвердительных ответов (PST). Индексы второго порядка предложены для того, чтобы иметь возможность более гибко оценивать психопатологический статус и степень выраженности симптомов.

Организация исследования

Данное исследование проводилось на базе «Центра временного пребывания» для лиц БОМЖ религиозной миссии «Надежда» Союза Евангельских христиан баптистов в Республике Беларусь в городе Гомеле (далее – Центр).

Лицам БОМЖ сообщалось о цели исследования: изучение личностных характеристик, способов реагирования на стрессовые ситуации, отношения к эмоциям, общего состояния здоровья и настроения в последнее время.

В случае согласия лиц БОМЖ на принятия участия в исследовании, им предлагалось ответить на вопросы биографического интервью. Данная процедура занимала около 30 минут. Затем им отдавались методики для самостоятельного заполнения в удобное время во время пребывания в Центре. Участникам также предлагалось в последствии получить обратную связь в устном или письменном виде.

Контрольная группа в количестве 53 человек набиралась путем прибытия лиц БОМЖ в Центр для временного проживания в нем на период социализации и интеграции в социум лиц БОМЖ после освобождения из мест лишения свободы. Критериями включения выступили: пол, образование, профессия, семейное положение, наличие детей, проживание до бездомного образа жизни, наличие судимости, количество лет, проведенных в местах лишения свободы, стаж ведения бездомного образа жизни, причина ведения бездомного образа жизни. Беседы с респондентами проводились лично и включали в себя прохождение биографического интервью, заполнение тестовых методик, что в среднем составляло 2 часа. Для получения обратной связи испытуемые могли ее получить в Центре. В исследовании приняли участие 112 человек, разделенных на две группы по половому признаку.

Экспериментальную группу составили лица БОМЖ в возрасте от 20 до 70 лет, проживавшие в Центре. Среди них 56 лиц женского пола, лиц мужского пола соответствующее число участников.

Информация о возрастном распределении с учетом наличия или отсутствия судимости выборки представлена ниже (см. таб. № 1).

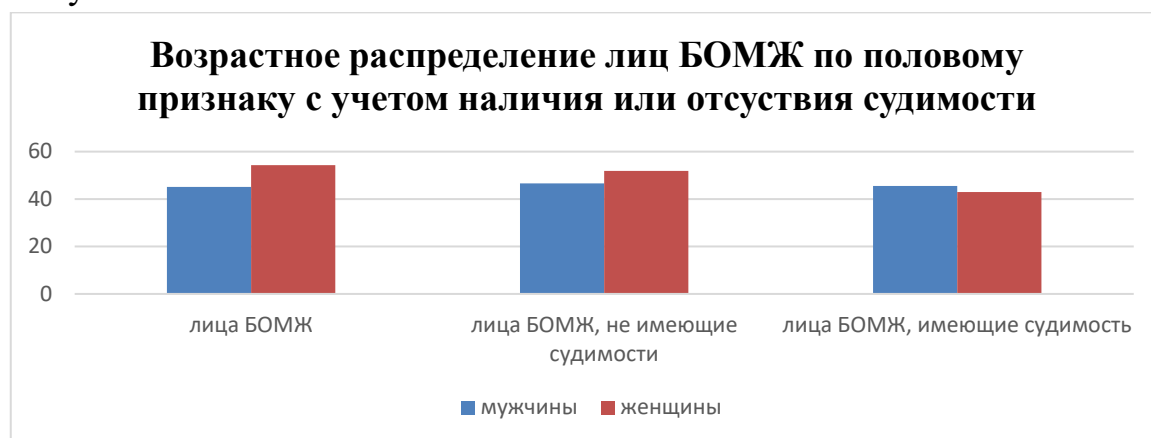
Таблица № 1.

	Средний возраст	
	Мужчины	Женщины
Лица БОМЖ	45,14	54,26
Лица БОМЖ, не имеющие судимости (мужчины – 22 чел., женщины – 38 чел.)	46,55	51,82
Лица БОМЖ, имеющие судимость (мужчины – 35 чел., женщины – 18 чел.)	45,51	42,95

Таким образом, средний возраст экспериментальной группы составил: мужчины 45,51, женщины – 51,82, средний возраст контрольной – мужчины – 45,51, женщины – 51,82.

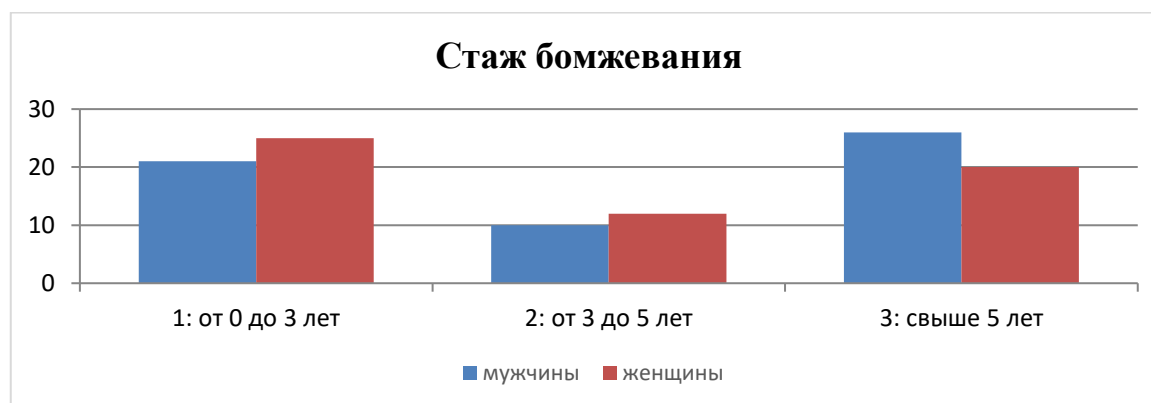
Данные о возрастном распределении с учетом наличия или отсутствия судимости представлены на рисунке 1.

Рисунок № 1.



Данные о стаже бомжевания представлены на рисунке 2.

Рисунок № 2.



Исследование процесса адаптации лиц без определенного места жительства во взаимодействии с деструктивными факторами социальной среды, может послужить источником укрепления и сохранения их психического здоровья. Практическая значимость изучения этой проблемы обусловлена необходимостью совершенствования и оптимизации адаптационного процесса в неблагоприятных и психотравмирующих воздействиях окружающей среды, что является фактором повышенного психического напряжения.

- 1 Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. – М.: Медицина, 1993.– 400 с.
- 2 Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Суицид как феномен социально–психологической дезадаптации личности// Актуальные проблемы суицидологии: Сб. трудов НИИ психиатрии МЗ РСФСР/ Отв. ред. Портнов А.А. – М.: МНИИ психиатрии, 1978. – Т.82. – С. 6 – 28.
- 3 Асмолов, А.Г. Психология личности: Учебник / А.Г. Асмолов. — М.: Изд-во МГУ, 1990. — 367 с.
- 4 Баевский Р.М. Биокибернетика и прогностика, некоторые проблемы оценки адапционно–приспособительной деятельности организма// Кибернетические аспекты адаптации системы «человек – среда». – М., 1975.
- 5 Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности //Вопросы психологии. – 1989. – №1. – С. 92–100.
- 6 Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека.– Л: Наука, 1988. –268с.
- 7 Вассерман Л. И., Щелкова О. Ю. Медицинская психодиагностика: Теория, практика и обучение. СПб.: Филологический факультет СПбГУ; М.: Издательский центр «Академия», 2004. 736 с.
- 8 Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. - Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. - СПб.: Издательство: СПбНИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2005. - 50 с.
- 9 Витенберг Е.В. Социально–психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. – СПб.: СПбГУ, 1994. – 16 с.
- 10 Карцева Т.Б. Изменение образа Я в ситуациях жизненных перемен: Дис. ... канд. психол. наук. –М.: ИПАН, 1989. – 136 с.
- 11 Кремень М.А. Упреждающая адаптация к новым условиям жизнедеятельности/ Адукацыя і выхаванне.– 1999, № 3–4.– С. 22–24.
- 12 Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. - М. : 2007. № 3. - С. 93-112.
- 13 Пергаменщик Л.А. Кризисные события и психологические проблемы человека/ Под. ред. Л.А. Пергаменщика. – Минск: НИО, 1997. – 207 с.
- 14 Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. - Мытищи: Издательство «Талант», 1996. — 144 с.
- 15 Сирота Н.А. Психодиагностика эмоциональных схем: результаты апробации русскоязычной краткой версии шкалы эмоциональных схем Р. Лихи. Сирота Н.А., Московченко Д.В., Ялтонский В.М., Кочетков Я.А.,

Ялтонская А.В. // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. №1. 2016. С. 76-83.

16 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. – EDN НУРРQJ.

17 Методики психологической диагностики больных с эндогенными расстройствами. Усовершенствованная медицинская технология. СПб НИПНИ им. Бехтерева, Санкт-Петербург, 2007 г.

18 Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов НИПНИ им. Бехтерева, Санкт-Петербург, 2009 г.

19 Leahy R.L. A model of emotional schemas. Cognitive and Behavioral Practice. 9 (3). 2002. P.177-190.

20 Oei T.P.S., Baranoff J. Young schema questionnaire: review of psychometric and measurement issues // Australian Journal of Psychology. № 59. 2007. P. 78-86.

Симонов П.А.

ПАРАДИГМАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КАК МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХОВ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ НА ЗАРЕ ЭПОХИ МЕТАМОДЕРНА

Аннотация: В настоящей статье автором выдвигается предположение, что общей характеристикой кризисных явлений нового времени, которое во многих источниках уже стали именовать эпохой метамодерна, является рожденный большой вариативностью возможного развития событий страх неопределенности, инструментом эффективного преодоления которого может стать применение интегративных коучинговых инструментов, основанных на методе парадигмального анализа.

Ключевые слова: парадигмальный анализ, психология, метамодерн, страх, неопределенность.

Abstract: In this article, the author suggests that a common characteristic of the crisis phenomena of modern times, which many sources have already begun to call the metamodern era, is the fear of uncertainty born of a large variability in

the possible development of events, the tool for effectively overcoming which can be the use of integrative coaching tools based on the method of paradigm analysis.

Keywords: paradigm analysis, psychology, metamodern, fear, uncertainty.

Потребность в безопасности (одна из базовых потребностей по А. Маслоу) принципиально важна и свойственна каждому человеку. Тема безопасности - как социальной (в том числе - международной), так и индивидуальной - актуализировалась в мировой науке в XX веке, в особенности - в свете переосмысления событий Второй мировой войны. Также в этот период концептуализируются такие направления теории безопасности, как безопасность в экономической сфере (экономическая безопасность), экологическая безопасность, безопасность в социальной сфере (социальная безопасность, ассоциированная не только с социальной защищенностью, но и с уровнем жизни, благосостояния, преступности и т.д.). Тема потребности в безопасности особенно актуализировалась в свете пандемических событий 2020-2022, а также последних социально-политических событий 2022 года, которые, можно сказать без преувеличения, отразились на жизни если не большинства, то весьма и весьма значительного количества жителей разных стран и континентов.

Рассуждая о том, что же стало объединяющим фактором, позволяющим нам анализировать различные кризисные явления современности в общем ключе, хотелось бы отметить, что к таким факторам мы полагаем отнести неопределенность, которая не только выражается в отсутствии понимания возможного развития событий, но и, основываясь на ощущении беспомощности отдельной личности в преодолении глобальных кризисных явлений, порождает страх самого негативного развития данных событий, которые только человек способен представить себе, размышляя над их вариативностью. Как утверждает П.М. Пискарев, «мы живем в мире, где все стремительно меняется, и никто из нас не уверен, что эти изменения к лучшему. Фактически современный человек пребывает в состоянии шока от чувства всеобщей неопределенности, и только врожденный оптимизм помогает ему переносить поток поступающих извне тревожных сообщений» [7, с.259].

Начало нового тысячелетия было ознаменовано не только кризисными проявлениями в политической, экономической, социальной и иных сферах, но и значительным переосмыслением понимания различных концепций развития человечества, которые характеризовали ту или иную эпоху. На смену постмодерну, с его поиском решений и ответов на новые вопросы в старых парадигмах, граничащих порой с отказом человечеству в будущем, закономерно, с нашей точки зрения, пришла эпоха метамодерна, как особое состояние социально-культурного пространства, не «колеблющаяся», а целостная эпоха, где греческое «мета» понимается не как «колебание», а как

обобщенность, помещенность над (в значении, родственном метанарративам Лиотара). Обозначая проблематику становления новой эпохи - эпохи метамодерна, - П.М. Пискарёв утверждает, что речь идет об особом, синтетическом типе человеческого бытия, при котором различные парадигмы представлены в обществе одновременно [6, с.12]. Такая сложная многомерность современного мира с его интенсивностью информационного взаимодействия и динамично развивающейся событийностью стала требовать от человека совершенно нового подхода к восприятию реальности, чем также усилила эффект неопределенности, предоставив в распоряжение каждого, кто пытается анализировать возможные перспективы, практически неограниченный объем информации. События внешнего порядка, неизменно оказывая влияния на внутреннее восприятие реальности, привнесли в нашу жизнь многое из того, что мы субъективно оцениваем для себя как неизведанное – а именно вопросы, алгоритма решения которых, лежащего на поверхности нашего знания, мы не имеем. Подтверждение наших мыслей мы можем найти в работе Д.В. Наумовой, отмечавшей, что «неопределенность ситуации заключается в том, как человек субъективно оценивает для себя степень ее новизны (есть или нет опыта проживания подобной ситуации, есть ли опыт решения проблем в похожих ситуациях), уровень сложности (насколько личность субъективно оценивает уровень трудности и экстремальности проблемы или ситуации), уровень неразрешимости (субъективно оценивает возможность/невозможность решить проблему)» [5, с.145]. На наш взгляд, автор совершенно справедливо, анализируя толерантность к неопределенности указывает, что уровень ее повышается в случае, если личность обладает опытом решения аналогичных проблем, и снижается в отсутствии подобного опыта. Хотелось бы подчеркнуть, что соглашаемся мы с оценкой современности в качестве новой эпохи метамодерна совершенно не безосновательно, ибо, столкнувшись в преодолении кризисных явлений, характерных, впрочем, для смены глобальных периодов существования человечества, с новыми вызовами, человеку приходится изменять свои взгляды «в восприятии и интерпретации реальности и отдельных ее элементов, в адаптации к окружающему миру и, что самое важное, - в самоактуализации. Можно сказать, что адаптация к новым условиям - биологическая, психологическая, социальная, культурная — уступает место значимому феномену метамодерна — реализованной самоактуализации и экзистенциальной целостности» [6, с.14]. В своем стремлении к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, находясь в поиске наиболее эффективного решения этой задачи, человек столкнулся с тем безграничным потоком информации, который предоставлены ему современным развитым высокотехнологичным миром. Неопределенность, порождаемая необходимостью выбора, а также тот факт, что социум, который уже на закате эпохи постмодерна сделал выбор в пользу отказа от какой-либо одной доминирующей концепции

«верного пути», предоставив личности самостоятельно определять наилучший вектор развития, дополнилась еще и тем, что основным, если не определяющим, фактором информационной повестки стал страх, как инструмент управления сознанием масс.

С.А. Романова, проводя философский анализ современных страхов в условиях неопределенности, указывает на значимость страха как инструмента масс-медиа и формирование так называемой «культуры страха», указывая на то, что именно «страх готовит сознание к восприятию определенной информации» [10, с.70]. Автор отмечает, что, несмотря на «позитивную сторону» страха, активизирующую осторожность и внимательность в человеке, основной его характеристикой является возможность, манипулируя сознанием, заставить «потерять голову», что может выражаться в активном отрицании, демонстративном нигилизме, других неадекватных реакциях на ситуацию, порой весьма опасных для окружающих. Подводя итог своим рассуждениям, автор выдвигает утверждение о том, что страху может противостоять только разум, что неизменно налагает большую ответственность на того, кому предоставлена возможность нести информацию миллионам и кто должен проявлять предельную социальную ответственность.

Кризисные явления, отчасти ставшие следствием процесса информатизации общества и происходящих в нем глубоких социотехнических изменений, породили собой и кризис культуры – источника, к которому в прежние времена обращались взоры надежды на поиск ответов на самые актуальные социальные и личные запросы. «Современная культура в целом не дает человеку эффективных средств преодоления фундаментальных страхов, порождаемых спецификой положения человека в современном обществе и спецификой самой секулярной культуры современности: страха, связанного с неопределенностью человеческой сущности (как в социальном, так и в онтологическом аспектах), и страха перед смертью» [2, с.63], - утверждают в своих размышлениях о механизмах преодоления экзистенциального страха Л.Е. Киреева и А.М. Руденко. Авторами, как нам представляется, делается в целом вполне логичный и правильный вывод о способности современной культуры «производить лишь средства облегчения этих страхов, среди которых наиболее распространенными являются: произведения массовой культуры, связанные с тематикой смерти и ужаса; некоторые политические идеологии, предлагающие варианты преодоления ужаса перед бессмысленностью истории и личной смертью» [2, с.63]. Человек, находясь в постоянном поиске преодоления экзистенциальных страхов, часто обращался к указанным направлениям, находясь в поиске “соломинки”, позволившей бы удержаться над пропастью неопределенности. Однако, не найдя ответов и там, продолжал свой поиск средств, способных снизить остроту социальных проблем. Анализируя

современную действительность, авторы приходят к закономерному выводу, что с ростом индустриализации общества, наметившиеся тенденции к формированию общества потребления также не смогли решить обозначенные проблемы, лишь иногда снижая их остроту. Рост же запроса в обществе на решение вышеуказанных вопросов, породил «формирование новых типов религиозности, находящихся под значительным влиянием светской и потребительской культуры. Этот тренд довольно мощный, но и он не может изменить сущность современной культуры, а значит, основные экзистенциальные проблемы по-прежнему не имеют решения для большинства, разделяющего её установки и ценности» [2, с.63].

Укрепление социальной безопасности личности в условиях стремительного развития глобальной экономики - вопрос, как мы убедились, весьма многосторонний. Кризисные явления политической, экономической, культурной сфер жизни человека, приведшие к нарастанию неопределенности, стали, по мнению А.В. Шиловцева, «катализатором возникновения и распространения различных страхов, фобий, маний и иных психологических проявлений, ведущих к социальной незащищенности людей. Высокая степень тревоги порождает психическую и социальную бифуркацию...» [13, с.207]. Выдвигая свои предположения по возможному решению вопроса, связанного с преодолением страхов неопределенности, автор актуализирует понятие страха, которое, по его мнению, имеет существенное отличие от тревоги, вызывая в человеке ступор, бездействие, фатализм. Страх, как резонно полагает автор, оказывает разрушающее воздействие на личность и приводит в расстройство ее социальную безопасность. «Укрепление социальной безопасности предполагает не просто ликвидацию оснований для страха, фобий и маний» [13, с.207], автором ставится вопрос о необходимости формирования у человека установок, повышающих личностный иммунитет против разного рода проявлений социальной нестабильности и неопределенности. Не можем мы также не согласиться с тем, что «воспитание в человеке конструктивного и адекватного отношения к окружающей его социальной реальности» является крайне актуальным направлением практической проработки для специалистов помогающих практик. В качестве базовой установки, автор предлагает принять «настрой на позитив», подкрепленный необходимыми социальными технологиями и практиками, который, по его мнению, мог бы существенно снизить не только проявления социальной неуверенности или незащищенности людей, но позволил бы самостоятельно находить благоприятный выход из различных ситуаций [13, с.209]. С нашей точки зрения, появившаяся как раз на заре современной эпохи тенденция к «позитивному мышлению» является одной из возможных идей, которая ложится в основу современной методологии психологической работы с кризисными состояниями современной личности. Идея, высказанная нами ранее в контексте важности самоактуализации, как феномена эпохи метамодерна и ключевого явления в антикризисной работе, предполагает не

только реализацию талантов и способностей, но и познание себя, стремление к единству, интеграции и внутренней целостности личности. Позитивный взгляд в грядущее, позволяет, с нашей точки зрения, обратить внимание на те ресурсы, которыми личность обладает уже сейчас и которые могут укрепить ее и направить необходимое количество психической энергии на преодоление тех или иных факторов, способствующих развитию кризисного состояния, включая состояние социального страха, характеризующееся переживанием нестабильности, потерей как внутрличностного, так и межличностного комфортного пространства.

Рассматривая пути преодоления социальных страхов, О.Н. Герман и Л.В. Радишевская отмечали характерность для данного явления потери опоры извне, стабильности, возникновения состояния отчужденности, негативного отношения и даже враждебность по отношению к имеющимся социальным нормам. Авторами дается определение социального страха, как состояния, которое возникает в ситуации неопределенной опасности, угрозы и часто обусловлено непознаваемым источником опасности, с которым еще предстоит столкнуться [1, с. 48-51]. Отмечая конструктивный характер, который может носить страх, выражающийся в актуализации значимости имеющих ценностных приоритетов, авторами делается акцент на том, что социальные страхи, базовой основой которых, как мы уже говорили выше, является страх неопределенности, обнажают имеющиеся в обществе кризисные явления и стремление этого общества к переменам, к поиску личностью самой себя, своего пути и самоидентификации в отношении социума. По-новому происходит и осмысление авторами страха как такового, где его естественная природа соотносится с переживанием необходимости отказа от имеющегося по отношению к предстоящим изменениям. К размышлениям о страхе неопределенности мы смело можем применить концептуальное понимание, изложенное авторами, характеризующее страх как «внутреннее побуждение человека к сохранению имеющегося и осознанию невозможности этого сохранения при отсутствии осознанного плана действий осуществления новых проектов будущего» [1, с. 48-51].

Опираясь на все изложенные факты, мы можем сделать вывод, что динамично развивающееся, подверженное индустриализации и шквальной информационной нагрузке общество, на заре новой эпохи метамодерна столкнулось с совершенно новыми кризисными явлениями различных сфер жизни, которые, породив множество базирующихся на неопределенности страхов, в свою очередь, являют собой вызовы к поиску новых системных решений, направленных на обнаружение ресурсов личности, позволивших бы ей эффективно и безоговорочно преодолевать свои страхи, а не просто разрешить очередной кризис, следом за которым неизменно, как показывает практика, последует другой, возможно, еще более сложный и многомерный. Одним из таких решений, на наш взгляд, является основанная

В.В. Козловым интегративная методология, которая «опираясь на целостное видение человека в перспективе его материального, социального, духовного роста, предполагает при психологической работе с клиентом раскрытие его потенциальности, развитие интуиции, творчества, высших состояний сознания, личностных ресурсов» [3, с.41].

Резюмируя рассуждения о страхах неопределенности, можно сказать, что подобный страх может проявлять себя в совершенно различных формах, характерных, как утверждает В.В. Козлов для всех аспектов функционирования личности как целостной системы отношений с реальностью. [3, с. 287]. Это и недифференцированный страх, возникающий внезапно и сопровождающийся чувством неминуемо надвигающейся угрозы, катастрофы, часто метафизического характера, и страх перед новыми, неожиданными внутренними состояниями, быстро сменяющимися друг друга, и страх утраты контроля, связанный с потерей основных жизненных ориентиров и девальвацией прежних целей, а также переживанием новых состояний, связанных с интенсивными эмоциями и телесными ощущениями, а также, относимый многими учеными к самому базовому страху, - страх смерти, связанный с ужасом уничтожения центра материального Эго – тела [3, с. 287]. Использование же в психологической работе со страхом одного из принципов интегративной методологии - принципа потенциальности - предполагает, что человеком будут мобилизованы многие, возможно даже ранее скрытые от него, ресурсы, позволяющие успешно преодолевать страхи, возникающие из-за отсутствия поддержки со стороны окружающих, что, в свою очередь, будет способствовать успешной самоактуализации личности.

Изменения, происходящие на уровне социальных норм, отменившие однозначные требования к тому, каким человеку надлежит быть, в то же время не представили ему взамен никаких четких установок, что также не могло не породить осознание неопределенности. Трансформация социально-культурного окружения в условиях разнообразия норм и подходов к тому, «как должно быть», привели человека к необходимости простройки своего «ценностно-смыслового универсума» и выработке собственных социальных норм» [8, с. 51]. Человек, живущий на заре новой эпохи метамодерна, в процессе самоактуализации, как процессе творческом и созидательном, столкнувшись с необходимостью поиска нового инструментария, который не только и не столько выведет его из кризисного состояния, сколько позволит ему выйти на новый уровень своего развития, интегрируя весь полученный опыт и знания, и усиленный ресурсами, обнаруженными на этом пути, не отрицает, а активно развивает накопленный поколенческий опыт, генерируя на его основе совершенно новые подходы к решению актуальных задач. К таким подходам мы относим неизменно следующий в русле интегративной методологии, «построенный с использованием геометрической пространственной

топософской логики, имеющий в основе метод известного ученого и философа, вошедшего в историю как один из основателей эпохи Нового времени, - Рене Декарта» [7, с. 259-269], метод Парадигмального анализа («теория Метамодерн»). Само слово «парадигма» греческого происхождения и в переводе может означать «модель, пример или образец». Что же позволяет нам утверждать, что данный метод, являясь несомненно феноменологическим порождением эпохи метамодерна, станет наиболее эффективной моделью в преодолении страха неопределенности? Автором рассматриваемой нами модели парадигмального анализа является П.М. Пискарев, определивший данный метод как систему взглядов на явления окружающего мира и представлений о возможных взаимодействиях с ним [10, с.47]. В основе предлагаемой автором теории парадигмального анализа лежит понимание постоянного циклично происходящего в четыре этапа процесса изменений, которому подвержено сущее (живое и даже неживое). Эти этапы: премодерн, модерн, постмодерн, метамодерн образуют некую «Рамку реальности» (рис.1), где метамодерн всегда завершает любой цикл развития и являет собой закономерный этап наивысшего развития каждого цикла.



Рис. 1. Рамка «Парадигмальный анализ»

«Парадигмальный анализ – это способ смотреть на различные феномены мира, в том числе феномены внутренней жизни, через четыре качественные парадигмы. Разбивая «рамку реальности» на четыре, именуемые «квадрантами», качества, можно понять, где мы сейчас находимся в своем развитии, что было прежде и что будет потом» [12, с. 17]. Таких «рамок реальности», которые в парадигмальном анализе носят название «экран парадигмального анализа», «экран или рамка метамодерна» в настоящее время создано порядка 400. Самым, пожалуй, лучшим примером такого «экрана метамодерна» может служить приведенная ниже рамка «Мотивация» (рис.2), которая, по нашему мнению,

может быть полезным инструментом в построении аналитической работы в ключе парадигмального анализа по преодолению страхов неопределенности. «Применяя направленный на поиск ресурсов в кризисной ситуации коучинговый подход, специалист помогающих практик, через постепенный поочередный анализ группы смыслов каждого квадранта, выявляет основы понимания возможных точек опоры для построения плана по преодолению кризисного состояния» [12, с. 108].

МОТИВАЦИЯ



Рис. 2. Рамка «Мотивация»

Применение на практике алгоритма работы с моделью «экран метамодерна» возможно как в формате коуч-диалога с самим собой и с клиентом, так и в сочетании с авторским инструментом П.М. Пискарева «БоГобан». Уникальность алгоритма состоит, на наш взгляд, в том, что, при всей простоте его освоения (как специалистом помогающих практик, так и человеком весьма далеким от психологии), глубина анализа может не быть ограничена ничем, кроме собственных установок личности относительно своих способностей к познанию себя и мира. Каждый отдельный квадрант «экрана метамодерна» - это группа смыслов, позволяющая личности обрести точку опоры для дальнейшего движения. Проанализированный квадрант, «отдавший» свои смыслы в процессе работы, неизменно становится для человека ресурсом, который будет положен в основу его способности к преодолению страхов, каждый же последующий, еще не изученный квадрант, становится мотивом, поддерживающим неудержимый интерес к движению и самопознанию. Результатом практической работы методом парадигмального анализа, как правило, является, пусть и не всегда четко очерченный и структурный, но все же обладающий всеми признаками реализуемости – план дальнейшего движения и осознания собственных возможностей. Этот план как нельзя лучше позволяет человеку не просто увидеть и осознать те или иные перспективы, но увидеть и простроить свою особую картину реальности, где путем осуществления ряда практических

шагов, он достигает ранее не осознаваемых целей, использует и активно развивает свой потенциал, реализует себя и гармонично существует в актуальной действительности. В результате чего, ранее присутствовавшие страхи неопределенности, беспомощности уходят из индивидуально-личностной реальности, уступая место новому ощущению способности к творению и реализации в построении своего будущего. Как отмечает А.В. Сандалова, «исследуя целое через разнообразие рамок метамодерна, мы видим разные проявления бытия, а объединяя все знания и опыт, используя принцип интегративности, формируем свою «интегративную картину мира»: создавая свой проект, творим философию своей жизни. В результате, мы создаем не только материальный продукт творческого акта, но и ментальный продукт мысли» [11, с. 17]. Идея парадигмального анализа начинает получать широкое распространение и постепенно раскрывается в разных аспектах познания в период, который мы характеризуем как «зарю эпохи метамодерна», будучи положена в основу различного инструментария, направленного на познание личностью себя и мира, а также на преодоление кризисных явлений актуальной реальности. Определяя основные приемы парадигмального мышления в социальном сознании, М.Н. Насиров утверждал, что «понятие парадигма следует использовать не в онтологическом и не в социокультурном, но прежде всего в методологическом ключе, а сам парадигмальный анализ представляет собой одно из средств интеграции философской и научной мысли» [4, с. 308].

Подводя общий итог нашим размышлениям, можно сказать, что применение интегративного метода парадигмального анализа, во всем разнообразии имеющегося, разработанного на его основе инструментария, позволяет достигать большой эффективности в обретении самоактуализации – базовой духовной потребности личности в реализации своих способностей, что, в свою очередь, с опорой на выявленные внутренние ресурсы, позволяет человеку осознавать достижимость своих устремлений, прорабатывать структурный и осознанный план реализации этих устремлений, вселяя уверенность как в свои индивидуальные, так и социальные способности к «позитивной» трансформации, нивелируя тем самым порожденные кризисными явлениями и бессистемным валлообразным информационным потоком страхи неопределенности. Позитивные изменения личного мироощущения отдельных людей призваны также воздействовать на мироощущения социума в целом, утверждая в нем стремление к построению «позитивного» лучшего мира и уверенности в состоятельности подобных стремлений. «В эпоху метамодерна человек становится инструментом гармонизации мира, мир говорит с нами, ссылаясь на феномен человеческой судьбы и того космоса, который удастся построить этому новому человеку, обращенному лицом в бесконечное светлое будущее» [7, с. 14]. Парадигмальный анализ как философско-психологический концепт, а также как интегративный метод

преодоления кризисных состояний продолжает свое уверенное становление с одновременным ростом области практического применения. Учитывая возрастающую потребность в обществе на преодоление страхов и личностное развитие, полагаем, что обозначенный метод имеет достаточно большие и широкие перспективы дальнейшего развития.

Литература

1. Герман О.Н., Радишевская Л.В. Пути преодоления новых социальных страхов // В сборнике: Актуальные проблемы и достижения в общественных науках. Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. - 2016. - С. 48-51.
2. Киреева Л.Е., Руденко А.М. Механизмы преодоления экзистенциального страха в современной культуре // Экономические и гуманитарные исследования регионов. - 2017. - № 4. - С. 57-64.
3. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 386 с. – EDN RYSNPR.
4. Насиров М.Н. К определению основных приемов парадигмального мышления в социальном познании // Общество и право. - 2010. - № 2 (29). - С. 305-309.
5. Наумова Д.В. Личностные характеристики молодых людей толерантных и интолерантных к неопределенности // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. - Серия 4: Педагогика. Психология. - 2021. - № 62. - С. 142-156.
6. 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. – EDN QXZDGL.
7. Пискарёв П.М. Метамодерн: к постановке проблемы // Актуальные проблемы психологического знания. - 2019. - № 1 (50). - С. 5-17.
8. Пискарёв П.М. Парадигмальный анализ – как системный взгляд на историю, вызванный необходимостью теоретического обоснования будущего // Методология современной психологии. - 2019. - № 9. - С. 259-269.
9. Пискарёв П.М. Человек метамодерна // Актуальные проблемы психологического знания. - 2019. - № 3-4 (52). - С. 48-63.
10. Пискарёв П.М. Метамодерн. Счастье в квадрате. - Москва. - 2020. - 304 с.
11. Романова С.А. Страх в условиях неопределенности: философский анализ // В сборнике: Духовная сфера общества. Сборник статей по итогам НИР кафедры философии и социологии за 2019 год. Министерство науки и высшего образования РФ; Марийский государственный университет. - Йошкар-Ола. - 2020. - С. 66-71.

12. Сандалова А.В. Парадигмальный анализ как основа для творческого решения практических задач // В сборнике: Психология творчества и одаренности. сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва. - 2021. - С. 14-18.

13. Симонов П.А. Парадигмальный анализ в работе специалиста помогающих практик // В сборнике: Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования. Сборник статей по материалам LVIII международной научно-практической конференции. - Москва. - 2022. - С. 105-109.

14. 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. – EDN HYPPQJ.

15. 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. – EDN RYSLTP.

16. Шиловцев А.В. Социальная безопасность личности в условиях нестабильности и неопределенности: от страха к уверенности // Личность. Культура. Общество. - 2015. - Т. 17. - № 3-4 (87-88). - С. 206-210.

Слепко Ю.Н.

ОБЪЯСНЕНИЕ В ПСИХОЛОГИИ: ОТ РАЗНООБРАЗИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ К РАЗРАБОТКЕ УРОВНЕВОГО ПОДХОДА

*Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 22-28-00089, <https://rscf.ru/project/22-28-00089/>*

Аннотация. В статье констатируется актуальность разработки проблемы объяснения в современной психологической науке. Утверждается необходимость использования уровневого подхода к решению проблемы объяснения. Показано, что в отечественной и зарубежной психологии не разработано удовлетворяющей сложности предмета психологии теории объяснения.

Ключевые слова: объяснение, предмет психологии, уровневый подход.

Abstract. The article states the relevance of developing the problem of explanation in modern psychological science. The necessity of using a level approach to solving the problem of explanation is stated. It is shown that in

domestic and foreign psychology, the theory of explanation that satisfies the complexity of the subject of psychology has not been developed.

Key words: explanation, subject of psychology, level approach.

В ряде современных методологических, теоретических исследований уже многократно утверждалось, что в психологии отсутствует общепринятая теория объяснения, а так же теория предмета психологии, в которой раскрывалась бы вся сложность лежащей за ним психической реальности [Мазиллов, 2017; Мазиллов, 2020а; Мазиллов, 2020б; Мазиллов, 2020в]. В этих же исследованиях показано, что продуктивным способом решения данной проблемы является встраивание процедуры объяснения в предмет психологической науки. Принципиальным является использование в качестве предмета психологии конструкта внутренний мир человека (по В.Д. Шадрикову), который имеет уровневое строение и включает в себя уровни индивидуальных, субъектно-деятельностных и личностных проявлений психического [Шадриков, 2019а; Шадриков, 2010; Шадриков, 2015]. Встраивание объяснения в предмет психологии позволяет раскрыть сложную детерминацию психической жизни человека в плане строения внутреннего мира, его функционирования и развития; позволяет предложить модели взаимодействия уровней внутреннего мира в процессе изучения деятельности человека в конкретных и многообразных формах ее реального проявления; позволяет предложить общую для всего многообразия взаимосвязей уровней внутреннего мира технологию его психологического исследования.

Использование уровневого подхода к решению проблемы объяснения позволяет преодолеть недостатки существующих в науке подходов к пониманию процедуры объяснения (Ж. Пиаже, 1966; Р. Браун, 1963; Е.П. Никитин, 1970; А.В. Юревич, 2006). Наиболее общие их недостатки проявляются в сведении многообразия исследовательских процедур в психологии к причинно-следственному объяснению, редукционизму психологического знания к знанию непсихологическому (биологическому, физическому, математическому и т.д.), произвольности выбора оснований видов объяснения, не учитывающих сложность и многообразие проявлений предмета психологии. Для решения проблемы объяснения в психологии не применимы и ее философские исследования (Е.П. Никитин), так как они построены на материале естественных наук и не учитывают специфику предмета психологии. Особо отметим, что в современной психологии во многих случаях исследователи вынуждены ограничиваться лишь интерпретацией, так как использование причинно-следственного объяснения в условиях существующей трактовки предмета заведомо ведет к редукции. Разработка современной концепции объяснения позволит восстановить в правах причинно-следственное объяснение в психологии.

Необходимо обратить особое внимание, что разработка методологии и технологии уровневых объяснений в психологии требует решения ряда

актуальных задач. Требуется соотнесение уровневого понимания предмета психологии и уровневого характера процедуры объяснения. Результатом этого должно стать встраивание процедуры объяснения в структуру предмета психологии, что является принципиально новой задачей для современной психологической науки. Используя методологию и технологию уровневых объяснений в психологии, необходима формулировка вариантов решения актуальной методологической проблемы воспроизводимости результатов исследований в психологии. Последнее связано с актуальным в современной психологии трендом по изучению «кризиса воспроизводимости» (reproducibility crisis) в зарубежной науке (Н. Pashler, E.-J. Wagenmakers, 2012; F. Schmidt, 2016; Н. Fraser, 2018 и др.).

Прежде требуется дать обзор исследований проблемы объяснения в отечественной и зарубежной психологической науке. Это позволит встроить сформулированные выше идеи в общую логику развития методологических исследований в психологии.

Говоря о современном состоянии исследований в области проблемы объяснения в психологии, необходимо констатировать, что в отечественной психологической науке отсутствует как теория объяснения, так и концептуальные подходы, позволяющие адекватно подходить к объяснению предмета психологии. Такое состояние проблемы объяснения в отечественной психологии определяется историей психологической науки в XX веке, напрямую связанной с развитием марксизма-ленинизма как официальной философией в СССР. Диалектический и исторический материализм оформился как философская методология всех наук, в том числе и психологии. Понятно, что места для теории объяснения в психологии нет: эти вопросы решает диалектика, используя категории «причины» и «следствия» и три известных закона диалектики. Повторим: возможно, этого хватало для научных дисциплин, относящихся к естественным наукам, но для психологии, очевидно, это стало существенным препятствием. Обратим внимание на следующий момент: наиболее интересные работы появляются в советской психологии в 20-е годы двадцатого столетия. В дальнейшем (30-70-е годы XX века) наиболее значимые психологические работы выполняются в областях, которые «ближе» к физиологии (П. К. Анохин, Н. А. Бернштейн, А. Р. Лурия и др.), либо, напротив, к философии (С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, Д. Н. Узнадзе и др.). Итак, в отечественной психологии теория объяснения, независимая от официальной идеологии и методологии, разрабатываться не могла. Однако проблема объяснения нашла свое решение в рамках разработки проблем эпистемологии и философии науки, активизировавшихся с середины 50-х годов XX века. Наиболее известным здесь является подход к объяснению отечественного философа Е.П. Никитина, критически воспринявшего дедуктивно-номологическую модель К. Гемпеля. В философии и частично в психологии хорошо известны работы Е.П. Никитина, посвященные разработке проблемы объяснения -

«Объяснение - функция науки» (1970), «Объяснение философское и объяснение научное» (1972) и др. Оставаясь в рамках философского, эпистемологического подхода к разработке проблемы объяснения, идеи Е.П. Никитина могут быть продуктивно использованы для решения проблемы объяснения в естественных науках, тогда как для познания предмета психологии (как науки гуманитарной) они содержат значительные ограничения. И так, ни в самой психологической науке, ни в философии не было предложено сколь-нибудь удовлетворяющей сложности предмета психологии теории объяснения. Именно поэтому говорить о «современном состоянии проблемы объяснения в российской психологии» крайне затруднительно [Мазилев, 2017; Мазилев, 2020а; Мазилев, 2020б; Мазилев, 2020в].

Между тем, говоря о уровне подходе к пониманию процедуры объяснения и встраиванию ее в предмет психологической науки, необходимо обратить внимание на многолетние исследования М.С. Роговина, посвященные структурно-уровневому подходу в познании предмета психологической науки. Прежде всего речь идет о таких его работах, как: «Структурно-уровневые теории в психологии» (1977), «Развитие структурно-уровневого подхода в психологии» (1974), «Проблемы теории памяти» (1977) и др. Несмотря на то, что данные работы и результаты проведенных исследований можно лишь условно отнести к «современному состоянию проблемы», они позволили реализовать структурно-уровневый подход к изучению памяти (Роговин М.С. Проблемы теории памяти. М., 1977), фиксированных форм поведения (Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения. Иркутск, 1976), проблем неопределенности (Роговин М.С., Офицеров В.В. Военная психология. М., 1963), распознавания образа (Урванцев Л.П. Формирование суждений в условиях неопределенной визуальной стимуляции. М., 1974), решения практических задач (Ерастов Н.П. Метод структурно-психологического анализа деятельности и проблемы рационализации труда. Ярославль, 1974; Шадриков В.Д. Системный подход в психологии производственного обучения. Ленинград, 1976).

Наиболее значимым результатом развития структурно-уровневого подхода в психологии стала разработка проблем предмета психологической науки в работах В.Д. Шадрикова («Мир внутренней жизни человека», 2006; «Ментальное развитие человека», 2007; «Психология деятельности человека», 2013; «Общая психология», 2015 (в соавторстве с В.А. Мазилевым); «Способности и одаренность человека», 2019; «Духовные способности», 2020 и др.). В его исследованиях в качестве предмета психологии был определен внутренний мир человека - показана его психологическая структура, раскрыта генетическая динамика, показано соотношение внешнего и внутреннего мира и др. Важно, что реализация в работах В.Д. Шадрикова уровневого подхода к пониманию предмета психологии позволяет подойти к конструктивному решению проблемы

объяснения в психологии, а именно - встроить объяснение в предмет психологии и сформулировать методологические принципы и технологию уровневого объяснения предмета. Реализация данной идеи является принципиально новой для всей психологической науки и представляется ведущим методологическим средством интеграции психологического знания.

Переходя к анализу современного состояния проблемы уровневых объяснений в зарубежной психологии, отметим, что в данном случае ситуация выглядит иначе. Значительно более активная разработка в современной зарубежной психологии проблемы объяснения связана с тем, что в течение последних 70 лет публиковались серьезные исследования, посвященные различным аспектам объяснения. Среди них следует обратить внимание на следующие работы: Hempel C. G. *Studies in the Logic of Explanation* / C. G. Hempel, P. Oppenheim // *Philosophy of Science*. 1948. Vol. 15. N2. P. 135-175; Brown R. *Explanation in social science*. Chicago, 1963; Fraisse P., Piaget J. et M. Reuchlin., *Traite de psychologie experimentale*. Vol. I. *Histoire et methode*. Paris, 1963; Fodor J. A. *Psychological Explanation: An Introduction to the Philosophy of Psychology*. N.Y., 1968; Pongratz L. J. *Problemgeschichte der Psychologie*. Munchen, 1967; Cammins, R. *The Nature of psychological Explanation*. London, 1983; Swart H.A.P. *Explanation in Psychology*. Delft, 1985. Отметим, что активная разработка проблемы объяснения в зарубежной психологии позволила в настоящее время получить множество результатов исследования отдельных аспектов объяснения, разработать различные модели, подходы, схемы объяснения, методы и техники объяснения; обратиться к анализу проблемы соотношения и сравнения видов объяснения в психологии – механистического и функционального; реализовать анализ проблемы объяснения в различных областях психологической науки (бихевиоризме, эволюционной психологии, социальной психологии); вести обсуждение проблемы плюрализма объяснительных моделей в психологии как признания сложности психики и психических явлений. Учитывая множественный характер результатов анализа проблемы объяснения в зарубежной психологии, охарактеризуем кратко основные направления исследований в этой области научного знания.

В первую очередь необходимо обратиться к анализу теоретических основ концептуализации и применения объяснения как научного метода. М. Коломбо определяет объяснение как самостоятельный метод (Colombo, M. *Experimental philosophy of explanation rising: The case for a plurality of concepts of explanation*. *Cognitive Science*, 41(2), 503–517). Он считает, что объяснение как научная операция имеет независимое положение и отличается от когнитивной салиентности (*cognitive salience* - понимания значимости какой-либо вещи), рационального признания приемлемости (*rational acceptability*) и умозаключения (*entailment*). Объяснение выполняет важные познавательные функции: создает основу для надежных

обобщений, способствует обучению и решению задач, играет важную роль в операциях подтверждения и вывода. Дж. Мур, ссылаясь на М.Б. Тернера (Turner, M. B. (1967). *Philosophy and the science of behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts), считает, что в научном объяснении необходимо выделять две формы: 1) инстанцирование (instantiation) - событие или явление объяснено, когда его особенности можно описать с помощью какой-либо формулы, закона или суждения; 2) дедукция из покрывающего закона (deduction from covering law) или дедуктивно-номологическое объяснение - событие или явление объяснено, когда его описание является выводом из какого-либо закона и определением набора начальных или ограничительных условий; все вместе это представляет собой умозаключение (Moore, J. (2000). *Varieties of scientific explanation*. *The Behavior Analyst*, 23(2), 173-190.).

Дедуктивно-номологической объяснительной моделью в психологии пользуются в большинстве случаев. Д. Папино представляет несколько моделей объяснения действий человека в связи с наличием различных убеждений (правдивых или ошибочных). По его мнению, в психологии существует проблема привязки объяснения к двум основаниям: к правдивости и целесообразности (телеологии). Прежде всего, он отмечает следующее положение: «Правдивость или ложность убеждения не соответствует его объяснительной роли» (Papineau, D. (1990). *Explanation in psychology: Truth and teleology*. *Royal Institute of Philosophy Supplements*, 27, p. 22). Это означает, что убеждение может объяснять действие вне зависимости от того, является ли оно правдивым или ложным; действие человека будет в любом случае объяснено.

Преимущества схемы, основанной на средствах, заключается в том, что здесь не вводятся дополнительных переменных: с помощью этого средства субъект либо достигнет результата, либо нет. Однако недостатком этой схемы является ограниченность анализа поведения человека и его психических образов и личностных свойств.

Преимуществом объяснительной схемы, основанной на результате, является включение в анализ самих убеждений и целей. Однако присутствует сложность с анализом правдивости убеждений: необходимо вводить дополнительные положения, например, о том, что такое правдивое убеждение - «гарантия того, что действие, основанное на этом убеждении, приведет к достижению результата» (Papineau, D. (1990). *Explanation in psychology: Truth and teleology*. *Royal Institute of Philosophy Supplements*, 27, p. 27) или «убеждение правдиво, если и только если произойдет» (Papineau, D. (1990). *Explanation in psychology: Truth and teleology*. *Royal Institute of Philosophy Supplements*, 27, p. 30), как связано правдивое убеждение с достижением результата и удовлетворенностью от него (удовлетворением желания или потребности - «действия, основанные на правдивых убеждениях, удовлетворяют желания/цели, на которые они были направлены» (Papineau, D. (1990). *Explanation in psychology: Truth and*

teleology. Royal Institute of Philosophy Supplements, 27, p. 35) или «состояние удовлетворения желания это такое состояние, которое гарантированно случится после действий, соответствующих желанию, если убеждения в основе действий являются правдивыми» (Papineau, D. (1990). *Explanation in psychology: Truth and teleology*. Royal Institute of Philosophy Supplements, 27) и др.

Д.А. Вейскопф выделяет четыре вида объяснительных моделей: феноменологические, бескомпонентные (noncomponential), механистические и функциональные (Weiskopf, D. A. (2011). *Models and mechanisms in psychological explanation*. *Synthese*, 183(3), 313-338.). По его мнению, феноменологические модели не подходят для надежного и прогнозирующего объяснения, только для описания; остальные три модели удовлетворяют критериям научности.

М. Марраффа и А. Патерностер считают недостаточными разрозненно существующие объяснительные модели в когнитивных науках: редукционизм, механистический анализ, объяснительный плюрализм, теория динамических систем, информационную теорию и др. (Marruffa, M., & Paternoster A. (2013). *Functions, levels, and mechanisms: Explanation in cognitive science and its problems*. *Theory and Psychology*, 23(1), 22-45). Они признают, что психические (когнитивные) явления требуют множества и разнообразия объяснительных уровней, которые взаимодействуют между собой через процессы декомпозиции и контекстуализации. Современные достижения в области психологии и когнитивных наук требуют объединения различных теорий и использования плюрализма. По мнению авторов, существующие плюралистические идеи не удовлетворяют всем особенностям психических явлений. М. Марраффа и А. Патерностер предлагают синтез двух подходов - информационного (computationalism) и динамического (dynamicism).

Б.Д. Хейг обращается к методу «выведения (наи)лучшего объяснения» (inference to the best explanation, иногда в зарубежной литературе его называют абдукцией, выдвижением гипотез или объяснительной индукцией) как к одному из признанных методов в психологическом объяснении (Haig, B. D. (2009). *Inference to the best explanation: A neglected approach to theory appraisal in psychology*. *The American Journal of Psychology*, 12(2), 219-234.).

Метод ВНО (выведение (наи)лучшего объяснения) основывается на качественном анализе и рассуждении о научных данных и явлениях. ВНО функционирует как метод, который определяет, насколько та или иная теория хорошо объясняет данные, результаты исследований, феномены и др. (Lipton, P. (2003). *Inference to the best explanation*. London/New York: Routledge). Б.Д. Хейг выделяет три подхода в рамках ВНО: схематическое доказательство (schematic argument), объяснительная привлекательность (loveliest explanation) и теория объяснительной согласованности (theory of explanatory coherence).

М. Колтхарт и М. Дэвис также приходят к выводу о том, что в психологии и когнитивных науках зачастую имплицитно используется метод ВНО (Coltheart, M., & Davies, M. (2003). Inference and explanation in cognitive neuropsychology. *Cortex*, 39(1), 188-191).

По нашему мнению, в рассмотренных работах можно выделить две основные проблемы: поиск наиболее подходящей объяснительной модели для психологии и обозначение ошибок в объяснении психологических явлений. Выбор доминирующей объяснительной модели для психологии является нерешенным вопросом до сих пор. Это связано с тем, что психология находится на стыке гуманитарных и естественных наук. Поэтому, как показывают некоторые авторы, в психологии часто прибегают к механистическому объяснению, редукционизму, к опоре на эмпирические данные, стремлению выразить психические функции с помощью формул, схем, алгоритмов и т.п. На другой стороне располагаются идеи герменевтики, описательного подхода, т.е. полный уход от формального, строгого, детерминистского. Есть и взгляды, соответствующие постмодернизму, - стремлению к плюрализму, для которого главной задачей является объяснение (любой ценой, в любом виде). Но наиболее перспективной из предложенных зарубежными авторами является когнитивная объяснительная модель, которая включает информационное объяснение психики через функционирование динамических систем (Marruffa, M., & Paternoster A. (2013). Functions, levels, and mechanisms: Explanation in cognitive science and its problems. *Theory and Psychology*, 23(1), 22-45). Однако объяснение, хотя и стремится к точности через учет различных принципов, тем не менее содержит множество ошибок, искажений и даже заблуждений. Многие зарубежные авторы отмечают, что необходимо определить роль эмпирических данных в психологических исследованиях (проблема факта), выявить соотношение объективного и субъективного в психических проявлениях человека, а также учитывать субъективные установки и убеждения самих исследователей. Нам известны принципы постнеклассической науки, однако выйти из круга взаимосвязи фактов и интерпретации до сих пор не получается. В любом случае, даже если исследователь принимает какую-либо теорию или модель на основе строгих фактов или расчетов, то на выбор фактов, формул, в конце концов, методологических основ влияет субъективизм выбирающего их ученого. Вероятно, необходимо продолжать обнаруживать ошибки и искажения в психологическом объяснении, так как их наличие в дискурсе не всегда понятно самому субъекту.

Не менее важным и интересным аспектом развития проблемы объяснения в зарубежной психологической науке является ее решение в наиболее популярных психологических направлениях. В данном случае кратко обратимся к тому, как объяснение рассматривается в современном бихевиоризме, эволюционной психологии, социальной психологии.

Выше мы касались того, как сторонник бихевиоризма Дж. Мур определяет ведущие объяснительные модели в психологии - инстанцирование и дедуктивно-номологическое объяснение (Moore, 2000). Однако, по его мнению, эти подходы можно использовать только в необихевиоризме и когнитивной психологии, но никак не в классическом бихевиоризме и поведенческом анализе (behavior analysis). Дж. Мур поднимает две проблемы: что такое вообще объяснение и как объясняют явления бихевиористы. Поведенческие аналитики рассматривают объяснение не как научную практику, но как часть поведения человека, конкретно - вербальное поведение. «Объяснительное поведение» является сложным оперантным поведением, т.е. анализ «объяснительного поведения» состоит из выявления стимулов, которые побуждают такое поведение, и подкреплений, которые поддерживали его. С точки зрения бихевиоризма, объяснять - значит осуществлять поведение по схеме «стимул - реакция» со всеми подкрепляющими факторами. Стимулом для объяснительного поведения могут быть воспринятые данные, неразрешенный вопрос, человек, который побуждает к объяснению, и др. Подкреплением той или иной объяснительной стратегии (выбора того или иного аргумента) могут стать манипулирование событием или предметом на основе объяснения, предсказание или интерпретация, разрешение вопроса, упорядочение данных и др. Это процесс осуществления объяснения как поведения. Но в самом бихевиоризме к этому анализу добавляются элементы полноценного оперантного анализа - выявление контекста, средовых факторов, а также - одно из ключевых положений - следование прагматизму: полученное объяснение поведения должно быть полезным с прикладной точки зрения.

Другие представители бихевиоризма У. Баум и Дж. Хит противопоставляют бихевиористическое объяснение интенциональному психологическому (Baum, W. M., & Heath, J. L. (1992). Behavioral explanations and intentional explanations in psychology. *American Psychologist*, 47(11), 1312-1317). Согласно интенциональному объяснению, поведение человека - результат какого-либо психического процесса (например, человек «захотел» что-то сделать). Но такое объяснение, с точки зрения авторов и Б. Скиннера, является «менталистским», психологизированным. Слабое место данного объяснения заключается в том, что оно вымышленное, придуманное (fictional), мы лишь предполагаем, что что-то могло вызвать определенное поведение, наверняка мы не можем знать. Поэтому такой подход - бесплодный и не может быть практичным/прагматичным (к чему стремятся бихевиористы). В противовес интенциональному подходу бихевиористы используют физическое объяснение с элементами исторического. Поведенческие аналитики, во-первых, ищут физические причины какого-либо поведения в окружающей среде, а во-вторых, индивидуально-исторически прослеживают, как конкретное действие могло сформироваться. Человек решил какую-то

задачу не потому, что захотел, пришел к ней интеллектуально и т.п., но на него повлияли средовые факторы, он в прошлом уже сталкивался с такой задачей или наблюдал, как ее решают другие. Поэтому бихевиоризм в некотором смысле - это «история поведения» (history of behavior). У. Баум и Дж. Хит видят здесь сближение бихевиоризма с эволюционной биологией и психологией.

Хотя классический бихевиоризм является достаточно устаревшим подходом, обсуждение его объяснительных моделей является важным. Во-первых, мы можем проследить развитие объяснения в психологии (в частности, в зарубежной психологии) и понять, по каким причинам бихевиористическое объяснение на определенном этапе было доминирующим и до сих остается в американской психологии и почему произошел отказ от него, например, в пользу гуманистического. Во-вторых, бихевиористическое объяснение наиболее соответствует повседневности, а значит, каждый исследователь вне «лабораторных условий», вне эксперимента и исследований пользуется им. Важно понять, как бихевиористическое обыденное объяснение может пересекаться с научным исследовательским и влиять на него. Наконец, рассмотрение объяснительных практик в качестве самостоятельного поведения также открывает нам новые направления исследований: возможно, существование и актуализация определенных условий запускают конкретные объяснительные поведенческие проявления, обстоятельства обуславливают научно-исследовательское поведение, объяснение.

Далее кратко остановимся на проблеме объяснения в рамках эволюционной психологии.

Д. Червоне обращается к эволюционной психологии и полагает, что ее можно использовать для успешного объяснения в психологии личности (Cervone, D. (2000). Evolutionary psychology and explanation in personality psychology: How do we know which module to invoke? *American Behavioral Scientist*, 43(6), 1001–1014.). Базовые посылки эволюционной психологии следующие: 1) эволюционная теория; организм стремится к приспособлению к окружающей среде; 2) психика - продукт эволюции, состоит из психических органов (модулей); 3) психические органы являются контекстно-специфичными (обрабатывают сигналы только ограниченного ряда стимулов, вырабатывают решения только на конкретные ситуации); 4) каждый отдельный психический модуль занимается только специфической задачей, а не является многозадачным (как это трактуется, например, сторонниками теории черт); 5) поведение рассматривается как взаимоотношение психических механизмов и средовых сигналов; 6) поведение является приспособлением к окружающей среде, поиску ресурсов, т.е. современным выражением поведения на предыдущих стадиях эволюции. Однако существуют и проблемы: пока неизвестно, как формируются психические модули, к каким конкретным ситуациям и стимулам они привязаны, как они выбираются среди аналогичных, является

ли мультимодульным сложное поведение человека и др. Автор считает, что некоторые из этих положений реализуются (или заимствованы) в других подходах психологии личности: в когнитивной психологии - модульная организация психики; в социальном бихевиоризме - контекстно-специфическое поведение и др.

Д.М. Басс выделяет несколько эволюционно-психологических концептов, с помощью которых можно интерпретировать личностные свойства и индивидуальный путь личности (Buss, D. M. (2009). How can evolutionary psychology successfully explain personality and individual differences? *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 359-366): 1) согласно теории жизненной истории (life-history theory), человеческая жизнь, ее стратегии и сценарии строятся на основе решений относительно того, в какое русло будет направлять свою биологическую энергию человек, каким образом он будет адаптироваться и приспосабливаться к биологическим условиям, реализуя человеческий, социальный, интеллектуальный и другие потенциалы; 2) теория высокозатратных сигналов (costly signaling theory) - рассмотрение человека как социального животного, которое отправляет сигналы-запросы на получение чего-либо важного для себя, но которое предлагает взамен тоже что-то ценное (например, часто среди иллюстраций такого поведения приводят просоциальное, альтруизм и т.п.); 3) балансный отбор (balancing selection) реализуется через два механизма: средовая гетерогенность (environmental heterogeneity) (требует от определенной личности конкретного набора свойств или качеств) и частотнозависимый отбор (frequency-dependent selection): наиболее приспособляемой и успешной будет та личность, которая обладает несколькими стратегиями поведения и др. Эволюционно-психологическое объяснение используется даже в прикладных сферах, например, в маркетинге и микроэкономике (Prendergast, G., & Ching, L. C. (2013). An evolutionary explanation for shopping behavior. *Journal of Consumer Marketing*, 30(4), 366-370).

Р.Д. Грей, М. Хини и С. Фэйрхол критикуют эволюционно-психологическое объяснение за преувеличение адаптационного принципа, отсутствие анализа лежащих в основе адаптационного поведения когнитивных и нейромеханизмов, модулярную структуру психики и концепцию мноморфической психики (monomorphic mind) (Gray, R. D., Heaney, M., & Fairhall, S. (2003). Evolutionary psychology and the challenge of adaptive explanation. In K. Sterelny & J. Fitness (Eds.), *From mating to mentality: Evaluating evolutionary psychology* (pp. 247–268). London/New York: Psychology Press). Эволюционная методология и объяснительная модель вводят в психологию измерение среды и социума, таким образом, объяснение психических явлений усложняется, так как они встраиваются в более разнообразную и многофакторную систему. С одной стороны, благодаря этому мы приближаемся к пониманию человеческого поведения и психических процессов, с другой - наоборот, теряем шансы объяснить что-либо из-за того, что все учесть не получится. Поэтому эволюционно-

психологическая точка зрения имеет множество безусловных принципов и положений. В частности, концепт «жизненной истории» (Buss, 2009) соединяет биологическое, психическое и социальное и объясняет человеческую жизнь через разнонаправленные действия и решения, однако все это является теоретическим конструктом. Как нам представляется, эволюционно-психологическое объяснение может быть перспективным, если сделать попытку осмысления фундаментальной методологии психологии: например, ответить на вопросы, насколько организменными являются психические проявления, насколько они подчиняются эволюционным законам и т.п.

Помимо рассмотренных интерес вызывает обращение к проблематике объяснения в современном зарубежном социально-психологическом знании. Остановимся так же на этом вопросе кратко.

А. Месуди намечает связь между эволюционной психологией и социальной психологией, полагая, что можно либо организовать новую научно-исследовательскую область, либо укреплять междисциплинарные связи между данными науками (Mesoudi, A. (2009). How cultural evolutionary theory can inform social psychology and vice versa. *Psychological Review*, 116(4), 929-952). По его мнению, эволюционно-психологическая модель объяснения как минимум может быть полезна для социально-психологической интерпретации, а как максимум - может преобразовать уже сложившиеся классические социально-психологические теории. Так, на примере пяти феноменов он показывает, как перекликаются объяснительные модели этих двух наук: 1) социальное научение: а) социальная психология - приобретение социального и культурного опыта; б) эволюционная психология - с помощью наблюдения за поведением других человек меньше затрачивает своих ресурсов и энергии; 2) конформность: а) подчинение большинству, социальноодобряемое поведение; б) приобретение качества или мнения, которое наиболее популярно или распространено в популяции; 3) установка на следование успешному социальному примеру (социальное подражание) (model-based bias/prestige-success bias): а) следование социальному примеру, так как он наиболее успешен и предпочтителен; б) следование наиболее адаптивному примеру; 4) апперцепция (content bias): а) запоминание и понимание только знакомого; б) генетическая предрасположенность к усвоению какой-либо информации; 5) межгрупповые процессы: а) социальная идентичность («мы» и «они»); б) эволюционно более сплоченные группы сильнее не сплоченных, тенденция к поддержке своей группы, так как она обеспечивает тебя ресурсами и способствует адаптации. А. Месуди считает, что социальная психология и эволюционная психология должны сотрудничать и обмениваться теоретическими концептами для более успешной интерпретации и понимания научных проблем.

О. Клен определяет глубинные основы и факторы научного объяснения в социальной психологии (Klein, O. (2009). *From Utopia to Dystopia: Levels*

of explanation and the politics of social psychology. *Psychologica Belgica*, 49(2-3), 85-100). По его мнению, теории в социальной психологии на протяжении XX в. во многом зависели от политических установок. Как мы знаем, в социальной психологии есть два больших вектора - индивидуальный и групповой. В зависимости от политической ситуации в обществе развивались индивидуалистические (либерализм) или групповые/коллективистские (социализм и т.п.) идеи. Более того, этот фактор влиял и на постановку социально-психологических проблем и на их объяснение. В XXI в. мы столкнулись с повсеместным распространением нейронаук: появилась и социальная нейронаука (*social neuroscience*), которая, во-первых, постулирует, что человек - это социальное существо (а не изолированный индивидуум), а во-вторых, изучает социально-психологические феномены и ищет их нейронные и физиологические корреляты и основания вместо индивидуально-психологических. Это новая политическая идея в науке. Автор призывает заниматься «интроспекцией», рефлексией своих научных убеждений и установок и быть объективными и в постановке научных проблем, и в их решении и объяснении.

Как видно на примере работ по социальной психологии, объяснение здесь зачастую касается частных случаев, конкретных феноменов (научение, конформность, подражание и др.), что отдаленно связано с общими явлениями этой области. Вероятно, это достаточно характерно в целом для социально-психологического знания. Более того, намечается усложнение ситуации за счет создания нового исследовательского поля - социальной нейронауки. Не претендуя на истину, отметим, что пока мало обнаружено нейронных коррелятов для сложных индивидуальных психических феноменов, а социально-психологические феномены являются еще более сложными и не локализованными в одном субстрате. К тому же, как отмечают некоторые авторы, социальная психология еще и подвержена политическим и - шире - общественным влияниям на теоретическую и исследовательскую проблематику (хотя, скорее всего, такие влияния можно обнаружить и в других психологических дисциплинах). Можно заключить, что, как и в других проанализированных нами направлениях зарубежной психологии, социальной психологии необходимо поставить задачи рефлексии собственной методологии и объяснительных схем.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Мазиллов В.А. Методология психологической науки. История и современность. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2017. 419 с.
2. Мазиллов В.А. Предмет психологии. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2020а. 175 с.
3. Мазиллов В.А. Предмет психологической науки и проблема объяснения в психологии. Статья первая: трудности объяснения // Высшее образование сегодня. 2020б. № 6. С. 69-76.

4. Мазилев В.А. Объяснение в психологии. Предмет психологической науки и проблема объяснения в психологии. Статья вторая. На пути к разработке новой концепции объяснения // Высшее образование сегодня. 2020в. № 7. С. 59-65.

5. Роговин М.С. Структурно-уровневые теории в психологии (методологические основы). Ярославль : ЯрГУ, 1977. 80 с.

6. Шадриков В.Д. К новой психологической теории способностей и одаренности // Психологический журнал. 2019а. Т. 40. № 2. С. 15-26.

7. Шадриков В.Д. Мир внутренней жизни человека. М.: Логос, 2010. 392 с.

8. Шадриков В.Д., Мазилев В.А. Общая психология. М.: Юрайт, 2015. 411 с.

9. Шадриков В.Д. Способности и одаренность человека. М.: ИП РАН, 2019б. 274 с.

Смирнова И.Д.

ДМД КАК ПСИХОТЕХНОЛОГИЯ И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.

Аннотация: Три вещи никогда не возвращаются обратно – время, слово, возможность. Поэтому, не теряй время, выбирай слова, и не упускай возможность познать ДМД дыхание и изменить свою реальность.

5 лет назад ДМД дыхание полностью изменило мою реальность. И в этой статье мне хочется рассказать про ДМД дыхание и поделиться возможностями данной психотехники в профессиональной деятельности и в повседневной жизни.

Ключевые слова: ДМД, дыхание, психотехнология, свободное дыхание

Annotation: Three things never come back - time, word, opportunity. Therefore, do not waste times, choose words, and do not miss the opportunity to learn DMD breathing and change your reality.

5 years ago, DMD breathing completely changed my reality. And in this article I want to tell you about DMD breathing and share the possibilities of this psychotechnics in professional activity and in everyday life.

Keywords: DMD, breathing, psychotechnology, free breathing

С каждым годом Дыхание – Музыка – Движение (ДМД) набирает свою популярность, как эффективная и уникальная психотехнология, не только среди молодежи, а и среди людей старшего и даже пожилого возраста.

Метод ДМД родился в апреле 2000 года, на Волге, в сосновом бору. И его создал доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной и политической психологии ЯрГУ им. П. Г. Демидова Владимир Васильевич Козлов.

Появлению на свет этой практики существовали три базовые предпосылки. Первая предпосылка носила личный характер и касалась «кризиса развития» автора. Вторая предпосылка была связана с хобби профессора - музыкой. Третью предпосылка - научная.

За 9 лет до реализации психотехнологии ДМД было проведено множество лабораторных, естественных и формирующих экспериментов с применением различных методов связанного дыхания, медитаций, направленных визуализаций, танцевально-двигательных практик и др.

Само внедрение ДМД сопровождалось множеством научных исследований его психологических, социально-психологических механизмов, результаты которых были отражены в нескольких кандидатских и докторских диссертациях, выполненных под руководством профессора [Козлов, 2019, с.15].

ДМД было придумано для того, чтобы с учетом всех научных исследований построить идеальный процесс [Козлов, 2021, с.98].

По своей внутренней логике ДМД вобрало в себя все позитивные моменты вайвейшн, холотропного и свободного дыхания [Козлов, 2019, с.15].

ДМД – это психотехнология, аккуратно разложена по музыкальному сопровождению, аккуратно разложенная по дыхательной психотехнике, и, учитывающая все известные на данный момент физиологические, нейропсихологические особенности человеческого организма [Козлов, 2021, с.115].

ДМД является универсальной и экологичной практикой личностного роста и трансформации, самоисследования и расширения границ личности, достижения эвристической самореализации.

Как показывает опыт научных исследований и практической работы, ДМД позволяет:

- полнее реализовать свой творческий потенциал,
- даже в конфликтных ситуациях сохранять ясность мышления,
- быстро восстанавливать эмоциональное равновесие,
- стать более независимым от внешних воздействий,
- повысить работоспособность,
- принимать людей и ситуации такими, какие они есть,
- чувствовать радость от общения с людьми,
- эффективно делать выбор, когда это требуется,
- научиться лучше владеть своим телом, жить полно и гармонично.

Работа с ДМД показала, что эта практика – эффективная и гармоничная система поддержания духовного равновесия, личностного роста и проявления своего ресурса для любого человека, независимо от пола,

возраста, цвета кожи, религии, нации, степени здоровья, уровня образования и культурной идентичности [Козлов, 2013, с.177].

Идея же, заложенная в ДМД в том, что каждый человек целостен в каждый момент времени жизни, и потенциальность его всегда выше, чем реальность. И ДМД – это метод, транспорт для путешествий от Я – РЕАЛЬНОГО к Я-ПОТЕНЦИАЛЬНОМУ целостного, уникального человеческого существа, и реализация его потенциальности в свободном потоке творчества, как высшего предназначения [Козлов, 2021, с.92].

Базовым элементом ДМД является связанное дыхание. За время существования ДМД дыхания было проведено множество исследований по физиологии и нейрофизиологии дыхания. И было научно доказано, что связным дыханием невозможно навредить человеку: ни его телу, ни его психике.

В ДМД дыхании всегда присутствуют направленные визуализации и релаксационные тексты. И особенность релаксационных текстов заключается в том, что они направлены и на релакс, и на контекстуальную активацию сознания.

Так же в ДМД дыхании используется специально подобранная музыка для более эффективных процессов. На сегодняшний день существует 99 авторских сессий. Каждая сессия распределена по времени и по интенсивности. Средний процесс дыхания длится от 1:10 до 1:20.

Важно знать и понимать структуру дыхательной сессии, которая состоит:

- Нулевой старт. Релаксация, настройка
- I фаза. Медленное глубокое дыхание.
- II фаза. Квантовый скачок в ИСС. Быстрое глубокое дыхание.
- III фаза. Хаос. Спонтанное дыхание.
- IV фаза. Интеграция. Медленное поверхностное дыхание.

В каждой фазе есть свои особенности: стиль музыки, громкость музыки, дыхание, намерение. На протяжении всей сессии важно поддерживать горизонтальное положение, чтобы сохранить просоночное состояние и расширенное состояние сознания. Одежду лучше одеть просторную, свободную, чтобы было удобно двигаться. Чем меньше одежды, тем глубже можно проникнуть в свою психическую реальность. Все движения в дыхании спонтанны. Начинать лучше с самой удобной позы, как правило – это любимая поза сна. Дышать можно самостоятельно и в паре, когда за дышащим наблюдают, оберегают, поддерживают.

В нулевой стартовой точке дыхание участников медленное, мягкое, глубокое и поверхностное. На этом этапе всегда присутствуют направленные визуализации и релаксационные тексты. Ведущий должен задать вектор, задать контекст, куда направляется сознание. Очень важно тут сохранить активность сознания участников.

В I фазе дыхание медленное, глубокое и мягкое, как звук океанического прибоя, как движение шелкового платка вверх и вниз. Фаза

длится 3-5 минут и при этом дыхание постепенно учащается и углубляется. На I и II фазе действует три закона дыхания – закон цикличности, закон «одной дырки», закон расслабленного выдоха. Музыка должна быть манящая в путешествие, открывающая просторы в мир подсознания.

II фаза – фаза быстрого и глубокого дыхания. Соответственно и музыка тут сильная, мощная, мажорная, которая энергезирует. Длительность этапа от 3.5 до 7-10 минут.

III – фаза хаоса, длительностью 45 минут. Дыхание спонтанное и можно поэкспериментировать с его глубиной, скоростью, соотношением вдоха и выдоха. Вот музыкальные произведения многомерные, многосюжетные и ритмические.

IV фаза – время интеграции, длительностью 20 минут. Здесь важно сохранить медленное и поверхностное дыхание. Если на предыдущем этапе музыка играла довольно громко, то на этом этапе очень важен музыкальный фон. Почему? Именно сейчас сознание продуцирует самые важные проблемы, темы, инсайты и с эти моменты громкая музыка будет отвлекать сознание. Эта фаза длится 15- 20 минут и очень важно не вставать, не открывать глаза, а дождаться окончания музыки.

Как считает создатель ДМД, дыхание может проводить любой человек. Не важно, какое у него образование, важно, чтобы у него была мотивация, и чтобы у него было доброе, поддерживающее, хорошее отношение к людям, а также он должен соблюдать принципы ахимсы-гуру, круга священных обязанностей, который выполняет учитель по отношению к своим ученикам.

Обязательно ведущий должен быть носителем ДМД. Что это такое и как им стать? Необходимо получить опыт ДМД, другими слова – подышать. Самое лучшее пространство, где вы можете это сделать – это тренинги по ДМД дыханию, которые проводит профессор. Вы должны пропитаться до мозга костей этим невероятным пространством, этими запредельными эмоциями, дикими звуками, разносторонними запахами, безумными движениями, животными криками, хаосом внутри и снаружи, невероятными сюжетами и картинками, появляющимися в вашей голове. Вы должны почувствовать вкус хаоса. Вы должны срезонировать с многогранностью профессора, чтобы более глубоко погрузиться в мир ДМД дыхания. Вы должны позволить себе быть максимально безумным, позволить себе все, что может дать это ДМД пространство, чтобы расширить свои возможности и возможности своих учеников. Вы должны там умереть и переродиться новым человеком, человеком с новыми возможностями. Человеком, за которым захотят пойти, человеком к которому придут, чтобы получить такую же возможность изменить себя, чтобы получить такой же невероятный опыт.

И вот прожив все это, вы и станете носителем ДМД. Оно будет в каждой вашей клеточке, в каждой вашей мысли. Вы будете пахнуть ДМД. Вы станете самим ДМД.

Ну и, конечно, без мотива никуда в ДМД дыхании.

Самый главный мотив, который должен быть у ведущего – это самореализация другого. И через самореализацию другого самореализация себя. И если этот базовый мотив существует у человека, то он готов вести ДМД [Козлов, 2021, с.90].

Как правило, на тренинги по ДМД дыханию приходят уже осознанные люди, которые знают и понимают зачем они пришли и что они хотят получить от этой практики. И если мы не пристаем к ним со своими рекомендациями, не раздаем советы налево и направо, удерживаемся от излишней помощи, то за очень короткий срок, за небольшой период времени каждый человек находит ответы на все свои вопросы. Находит сам, без чьей либо помощи, находит сам в глубинах своего подсознания, находит себя и свое Я потенциальное. Другими словами, находит себя.

И хочется процитировать Лао-цзы: «Если я удерживаюсь от того, чтобы приставать к людям, они сами заботятся о себе. Если я удерживаюсь от того, чтобы приказывать людям, они сами ведут себя правильно. Если я удерживаюсь от проповеди людям, они сами улучшают себя. Если я ничего не навязываю людям, они становятся собой [Козлов, 2019, с.42].

И это очень важно в ДМД дыхании: Все происходит само собой.

Помню, как я проводила свои первые тренинги: я дышала с каждым, я дышала за каждого. Иногда мне казалось, что я пыталась всю работу сделать сама, вместо всех участников тренинга.

Прошло некоторое время, и наконец-то услышала и осознала слова Козлова В.В., которые он говорил на обучающем тренинге по ДМД дыханию: «А ничего и не надо делать, все и так само происходит. Я просто наблюдаю и если нужна помощь, то я это увижу и подойду».

И тут стало все на свои места, в один момент качество моих тренингов изменилось. Все стало происходить само по себе, все процессы в ДМД дыхании не нуждались во мне. Они просто происходили без меня, это был процесс каждого человека в отдельности. И это было прекрасно, я впервые после тренинга вышла не как выжатый лимон, а полна сил, энергии идти и творить дальше. И процессы у участников тренинга были совершенно другого качества. И трансформационные процессы проходили более мягко и глубоко.

Чтобы подышать, не обязательно надо идти каждый раз на тренинг, можно и дома самому подышать. Но важно иметь опыт группового дыхания, чтобы был понятен процесс. Профессор даже сделал музыкальные сессии с настройкой, чтобы нам оставалось только включить запись и дышать. И самое главное, все будет происходить само по себе, только не забывать дышать. Конечно, надо понимать, что не будет группового эффекта, но польза однозначно будет: и для физического, и для психического здоровья.

ДМД дыхание я и мои клиенты используют также в оздоровительных пробежках. Тут уже четко отработан механизм бега и дыхания и внедрен в

регулярную практику людей. Все в восторге от результатов. В следующей статье опишу механизм дыхания в беге.

Используя ДМД дыхание можно быстро и качественно делать те дела, которые не очень нравятся или не очень хочется делать. Но только ты включаешь музыку и начинаешь медленно дышать, сразу все меняется, ты начинаешь кайфовать от процесса. Когда начинается хаотическое дыхание, то все действия значительно ускоряются, и каждое движение приносит освобождение и удовольствие. То, что обычно делается по пол дня, тут за одну дыхательную сессию все успеваешь сделать.

Я очень люблю делать простираания. Адаптировала буддийские простираания под оздоровительную практику. И вот без связного дыхания и ДМД музыки я могу сделать только 20 раз, а с ДМД дыханием спокойно 70 раз получается.

Для более глубокого изучения и погружения в этот метод, я рекомендую обязательно посетить профессиональный психотехнический тренинг В.В.Козлова «Психология Дыхание - Музыка - Движение» а также почитать книги профессора «Психотехнология ДМД», «Психология ДМД», «Психотехнологии измененных состояний сознания».

Библиографический список

1. Козлов В. В., Донченко И. А. Направленные визуализации: теория и метод. Запорожье: Кругозор, 2015. – 253 с.
2. 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.
3. Козлов В.В. Психология дзэн-буддизма. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2019 – 139 с.
4. Козлов, В. В. Психотехнологии измененных состояний сознания : методы и техники / В. В. Козлов ; В. В. Козлов. – 2-е изд., испр. и доп.. – Москва : Изд-во Ин-та психотерапии, 2005. – (Серия "Золотой фонд психотерапии"). – ISBN 5-89939-126-X. – EDN QXLUSB.
5. Козлов, В. В. Психология дыхания, музыки и движения : Монография / В. В. Козлов. – Издание 3-е, дополненное и расширенное. – Ярославль : РПФ "Титул", 2019. – 196 с. – EDN JKWEVP.
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., Козлов Ю.А. Психотехнология ДМД: дыхание, музыка, движение. Теория и метод. Методическое пособие для ведущих семинары по ДМД. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2021 – 296 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. – EDN НУРРQJ.

Степанов О.Г.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ОРИГИНАЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ – ИНТЕГРАТИВНАЯ ПЕРИНАТОЛОГИЯ.

Аннотация: в статье делается попытка осмысления теоретических предпосылок оригинального направления интегративной психологии - интегративная перинатология. В результате соединения положений философии Л. Витгенштейна, перинатальной психологии, педиатрии и экзистенциальных базовых представлений классиков психологии проводится анализ формирования нового направления интегративной психологии, используя при этом подходы и технологии последней.

Ключевые слова: перинатальная психология, педиатрия, интегративная психология, интегративная перинатология.

Annotation: the article attempts to comprehend the theoretical prerequisites of the original direction of integrative psychology - integrative perinatology. As a result of the combination of the provisions of L. Wittgenstein's philosophy, perinatal psychology, pediatrics and existential basic representations of classics of psychology, the analysis of the formation of a new direction of integrative psychology is carried out, using the latter's approaches and technologies.

Key words: perinatal psychology, pediatrics, integrative psychology, integrative perinatology.

Последние десятилетия ушедшего столетия, а также период начала нового тысячелетия, вплоть до нашего времени отмечается интенсивным развитием новых представлений о формировании личностного конструкта ребенка во внутриутробном, неонатальном и раннем возрасте. Пересматривается также влияние неблагоприятного протекания этих периодов на дальнейшее развитие человека и на всю последующую его жизнь.

Перинатальные отношения – часть нашего бессознательного вегетативного обучения и процесса адаптации. Поздние психопатологические расстройства часто связаны с дефицитом пренатальной привязанности и являются результатом негативного или недостаточного, неадекватного резонанса со стороны матери. Первые взаимоотношения между матерью и ребенком абсолютные, отличаются абсолютной зависимостью, потому что здесь напрямую стоят вопросы

жизни и смерти. Разные шоковые состояния, аборт, стрессы, ситуации, желание матери избавиться от ребенка вызывают формирование у ребенка примитивных стратегий выживания, чувства аннигиляции, смертельной тревоги, двоичной жизни или смерти. Во взрослой жизни это также может сопровождаться развитием смертельной тревоги и страха аннигиляции. При формировании позитивной привязанности возникает диффузное «запоминание» базового чувства безопасности, физической и эмоциональной связанности, релаксации и единства.

Многие наши переживания и чувства (очень многие) в основе своей динамики, эмоциональности, энергетике имеют перинатальные корни. По большей части даже пренатальные, так как формирование чувств, эмоций во многом происходит именно в пренатальный период, то есть в утробе матери.

Необходимо отметить, что этому положению во многом способствовал тот прорыв научной мысли, произошедший в перинатальной психологии в конце XX века. Вот самые главные положения:

1) Формирующаяся структура (нервная система) немедленно начинает действовать (проявляет свою функцию).

2) Сегодня четко доказано, что высокая организация деятельности мозга ребенка возможна уже при незаконченной большей части нервной системы.

Что это означает? Что во время внутриутробного развития, в перинатальный период, возможно переживание высоко дифференцированных эмоций и чувств, сравнимых по своим характеристикам с таковыми у взрослых. Что в этот период происходит формирование базовых представлений ребенка: рай, ад, трансцендентная функция, Самость и т.д. Уместно здесь привести слова К. Г. Юнга о цели трансцендентной функции (ТФ) у детей на семинаре по детским сновидениям (1938): «Цель ее - реализация во всех аспектах личности первоначально скрытой в эмбрионально – зародышевой плазме; рождение и развертывание оригинальной потенциальной целостности.»

Все это позволяет по-другому взглянуть на периодизацию детского развития (оральная, анальная фазы и т.д.), т.к. наивысший уровень ТФ и Самости у человека можно захватить сразу после рождения и первые месяцы жизни... Недаром говорится, что устами ребенка говорит Бог. Получается, что каждый ребенок говорит своей Самостью-Богом какое-то время – кто больше, кто меньше. А когда Бог «перестает» говорить устами ребенка? Когда у ребенка накопится достаточное количество боли, фрустраций, негативного опыта, он «замолкает». Вектор уровня Самости с возрастом идет «вниз» (у большинства навсегда). Рубежной для «обвала» уровня Самости обычно может быть анальная фаза – при ее неблагоприятном течении наступает разлом и формирование генитальной фазы может пойти по ущербному пути (но это может случиться и в оральную фазу и внутриутробно). Пути трансформации Самости:

1) у большей части людей вектор Самости уходит в безвозвратное пике, так как они так не и не справляются с вопросом: «Что от меня хочет этот мир?», не уравновесив себя;

2) единицы после кризиса среднего возраста стабилизируются в потере уровня Самости и выходят на суб «тот» уровень (уровень новорожденного);

3) и лишь единицы из сотен выходят на уровень просветления (Будды).

Важно в понимании этих положений вновь привести провидческие слова К.Г. Юнга (1938), которые послужат некоторой иллюстрацией к вышесказанному: «В конце концов не можем же мы приписывать ребенку психологию взрослого человека. Но как бы странно это не звучало, бессознательно ребенок уже обладает психологией взрослого. С самого рождения – можно сказать еще до рождения - личность уже является тем, чем ей предстоит стать... Жизнь вынуждает нас разделять и разграничивать. И именно поэтому мы теряем самих себя и вынуждены искать себя заново. Придя к целостности, мы заново открываем себя и понимаем, каким мы на самом деле были все это время».

Эти слова передают ощущение о важности пренатальных отношений, возникающих между матерью и ребенком для того, чтобы *можно потом, в дальнейшем понимать, что происходит между ними, ощущать «точно также как ощущают они» и мочь присоединиться со своими ощущениями, чтобы почувствовать их состояние.* Уместно также сделать еще несколько замечаний.

Ведь, собственно говоря, эти положения возникли не вдруг, имелись исторические предпосылки и работы многих исследователей, ведущих к этому. Несколько пионеров психоанализа, а именно: П. Гринакри, Д. В. Винникотт, Мелания Кляйн, К. Меннингер, Роджер Маникайрли, П. М. Плойе – отметили наличие в снах и в фантазийной жизни материала, относящегося к рождению.

Д.В. Винникотт относит момент возникновения психики ко второму триместру беременности, когда «мозг как орган уже позволяет регистрировать переживаемый опыт, собирать данные, сортировать явления, классифицировать их. такое слово, как "фрустрация" уже имеет смысл. ребенок способен держать в уме идею, что нечто ожидалось, но в полной мере не исполнилось». Хочется вспомнить и Майкла Балинта, который в своей работе «Базисный дефект» дает философию формирования отношений (чувств, ощущений) в монаде «мать – дитя», возникающих при дефицитных состояниях. Он говорит о том, что базисный перинатальный дефицит – это снижение адаптивных возможностей ребенка во внеутробной жизни. Он описывает, как при базисном дефиците возникает «предательство матери», в результате чего ребенок «переживает» «падение навзничь», в пропасть. Он также пытается отобразить ощущения ребенка в утробе. Его первые попытки их воссоздания очень интересны. По представлениям Балинта, ребенок в утробе напоминает шерл, дымчатый хрустальный

кристалл – мутный, с включениями, где-то более интенсивной окраски, а где-то более прозрачный. Именно так, по мнению учёного, выглядят первые ощущения в голове ребенка, находящегося в утробе: где-то мутно, где-то прозрачно, где-то темно, где-то светло. Во-вторых, он предполагает, что ребенок «представляет» себя «водой, которая находится во рту у рыбы». И эта вода связана «с той» водой, в которой обитает рыба. Но в то же время у нее (у воды!) есть иллюзия, «что она сама по себе вода». Таким образом, Баллинт говорит о двойности ощущений: «сама по себе вода», но имеет абсолютную связь с той водой, которая снаружи...! Таким образом Баллинт представил первые попытки эмоций и ощущений возникающий у ребенка в утробе.

Группа психоаналитиков, к которой принадлежат Отто Ранк, Нандор Фодор, Фрэнсис Мотт, Станислав Гроф, Элизабет Фер, Арнальдо Расковски, еще несколько аргентинских психоаналитиков, а также группа психоаналитиков, основавших вместе с Густавом Грабером в Германии Международное общество по изучению перинатальной психологии, – всерьез рассматривала возможность существования психической жизни при рождении. Все эти психотерапевты подчеркивают травмирующее воздействие собственного рождения, прерывающего, по их мнению, уютную внутриутробную жизнь, а в качестве доказательства для своих теорий большинство этих авторов приводит сны и фантазии своих взрослых пациентов.

Приведем также положения известного юнгианского аналитика Джеймса Холлиса о том, что *все мы испытываем главную экзистенциальную травму человечества – отлучение от матери, это сепарация из матки, потеря ее*. И весь жизненный путь у людей в основном посвящен возврату в матку, к матери, к первичным чувствам, вместилищу, безопасности, границам, поддержке, целостности, непрерывности воссоединения. Мы отлучаемся от матери и потом всю жизнь стараемся вернуться в эти ощущения, в эти чувства.

В этом смысле очень важны были работы Отто Ранка, который в 1921 году еще в книге «Травма рождения» писал, что *каждый человек испытывает эту травму, и она имеет последствия у каждого, и каждый стремится вернуться в матку*. Он описал массу замещающих и компенсирующих действий, связанных с этим. И эти действия производятся для получения синонимичных ощущений, похожих на те, которые человек проживал в матке. Наверное, Ранк первый поднял вопросы важности травмы рождения, но он, правда, описал это только как травму рождения, а сейчас можно написать, что это просто процесс рождения. Уже в 1919 г. Ранк утверждал, что «суть жизни заключается в отношениях между матерью и ребенком». «Партнеры в браке, – утверждает Ранк, – всегда повторяют эти узы матери и ребенка...». Ученый подчеркивал, что женские гениталии часто бывают источником тревоги, которая должна быть преодолена посредством сексуального удовольствия, и что этот факт часто находит

отражение в сновидениях и мифах. Идея о том, что эта тревожность проистекает из травмы рождения и что эта травма должна быть вновь пережита в терапии, возможно, экстремальна для того времени, но в целом концепция Ранка – способ вернуть матери ее центральное психологическое место. Практический вывод из концепции травмы рождения Ранка заключался в клиническом следствии, что все психические конфликты связаны с отношениями между ребенком и его матерью.

Выводы, сделанные в книгах Ранка, начиная с «травмы рождения» (1923 г.), побудившей Фрейда сказать: «я не имею с ним больше дела», в настоящее время кажутся бесспорными. Отто Ранк пошел дальше Фрейда (слишком далеко, по мнению самого Фрейда) в убеждении, что фактически все психологические проблемы и поведение человека вообще следовало бы рассматривать как реакции на травму рождения. Ранк очень тщательно анализировал сновидения, фантазии и мифы на предмет их взаимосвязи со страхом отделения от матери, страхом остаться одному в темноте, играми в заползание в дыру и т. д. он даже касался связей между ритуалами рождения заново, а также другим культурологическим и мифологическим материалом и опытом рождения.

Эти взгляды Ранка в 1924 г. считались радикальными, но были восприняты всерьез только сегодня. Его предположение, что матка – райское место, опровергается современными данными о внутриутробной жизни, однако идеи Ранка о психоанализе, сконцентрированном на рождении, сократили время, необходимое для терапии, от нескольких лет до четырех-восьми месяцев и, следовательно, указывают нам на правильность выбранного Ранком пути.

Возникший в рамках французской психоаналитической школы детский психоанализ наибольшую известность приобрел благодаря работам Франсуазы Дольто. В своей книге «На стороне ребенка» она утверждает, что «...каков бы ни был опыт индивида, даже если он обошелся без дородового стресса и послеродовых осложнений, переход от внутриутробной ко внеутробной жизни сам по себе является травмой. Это испытание, от которого никогда полностью не оправиться. Утрата плаценты, оболочек и чрева – первая наша потеря. оправиться от этого можно только пройдя через множество испытаний и вторых рождений, и всегда это будет проходить по образцу, заданному родами». Развивая идеи Лакана, Дольто утверждает, что биологически мы все отдельные индивиды, которые не могут жить в полном слиянии, даже на этапе беременности, то, что нас соединяет, – это сугубо человеческий способ взаимодействия – психологическая коммуникация посредством слова, «потому что разум и дух есть у каждого, а дух воплощен в слове... слово – это способ все очеловечить». Каждый человек выражает себя в человеческом коде – в «языковых отношениях». Язык желаний находится в теле. И смысл биологических событий важнее самих событий. страдание, которое женщина пережила на этапе беременности и о котором она не смогла никому рассказать, ребенок будет высказывать «своим

телом». Именно это утверждение лежит в основе практики работы психоаналитиков этого направления с младенцами и новорожденными. Те замечательные и поистине удивительные результаты, которые они достигают в лечении совсем крошечных детей, помогая им обрести смысл биологических событий их жизни, впечатляют. И именно это позволило наметить возможности и подходы работы со взрослыми людьми на рестимулирования и реактивирования перинатальных событий и переживаний, серьезно повлиявших на их развитие в рамках нового направления интегративной перинатологии.

Ребенок, еще не имеющий вербального способа заявить о себе, использует язык тела. Только мать или психоаналитик, рассказавший ребенку о смысле его телесных посланий, помогает ему обрести иной человеческий способ выразить свои потребности.

Это отсылает нас к перинатальным переживаниям ребёнка и матери к философии Л. Витгенштейна, который так долго занимался вопросами универсальности языка, как и современный пример из Италии, совершенно, казалось бы, далёкой, затрагивает те же самые струны формирования отношения и эмоциональных реакций ребёнка, универсальности его языка к воздействиям родителей, взрослых, всего внешнего мира. Центр современной поэзии Болонского университета проводил акцию в больнице Sant'Orsola, в педиатрическом онко- и гематологическом отделении, где поэты наблюдали за лечением детей, за работой врачей, а потом каждый писал об этом цикл текстов, стихотворений или прозы. Проект назывался *Parole necessarie* – «**Необходимые слова**». Итальянская поэтесса Франка Манчинелли тоже жила среди этих детей, глубоко прониклась переживаниями одной девочки, а затем написала текст, который можно назвать «взглядом ребёнка изнутри», поражающий своим попаданием в наши рассуждения. Вот русская версия её слов:

«Моё тело – восковая табличка. Я думала, что пишу, но на самом деле я была «написана другими». Я ношу на себе знаки иной (не моей) письменности. Это язык, который мы можем показать, не размыкая губ, идя по следам наших родовых смыслов. Его знали наши предки (родичи), знали своим целиком расписанным телом. Мы же в детстве тоже его узнавали – потемневшими от синяков коленями и локтями, порезами, покрасневшими от йода» (пер. В. Казарцевой). Символический и подтверждающий вышеуказанное пример дает возможность понять, что те же приемы и технологии работы можно использовать с людьми любого возраста.

Необходимо также упомянуть Станислава Грофа, **который дал возможность ощутить то, что невозможно объяснить, почувствовать то, что невозможно почувствовать**. Он описал опыт тысяч людей, «проживших» процесс рождения в холотропных сеансах... Именно исследования Станислава Грофа позволили обобщить опыт

переживаний, ощущений, чувств, который возникают во внутриутробное время, в период рождения и сразу после него.

Гроф, пожалуй, один из самых спорных авторов академической психологии, который оказал колоссальное влияние на развитие «психологии новой волны» – наиболее популярного сейчас направления в практике, основанного на интеграции мистических и восточных духовных учений и достижений современной науки. Станислав Гроф является одним из основателей трансперсональной психологии, в рамках которой создана и используется новая модель картографии внутреннего пространства. Новая картография наряду с традиционным уровнем биографических воспоминаний включает еще два трансбиографических уровня: перинатальный, связанный с переживанием рождения и смерти, и трансперсональный, опосредующий связь с любыми аспектами феноменального мира и с различными мифологическими и архетипическими переживаниями. Гроф утверждает, что переживания всех трех обозначенных уровней человеческой психики вполне доступны большинству людей. Его собственные исследования трансперсональных областей психики были связаны с использованием новаторских техник и приемов, позаимствованных из йоги, восточных дыхательных практик, на основе которых им была разработана практика холотропного дыхания. Общая стратегия холотропного подхода – это вера во внутреннюю мудрость тела и следование внутреннему процессу, спонтанно разворачивающемуся во время особой дыхательной практики (согласно исследованиям Грофа, нужно дышать чаще, более эффективно, практически без пауз, с полной концентрацией на внутренних переживаниях и образах). Собственно говоря, именно использование этих данных и телесно-ориентированные методы позволили отработать методологическую базу нового направления, заявляемого в рамках интегративной психологии.

В этой связи необходимо отметить важность такого направления, как ребефинг, разработанный Леонардом Орром и Сондрой Рэй, а также положения бодинамического подхода с его изменением репринта проживания перинатальных событий. Использование этих практик и усовершенствование их на практике в течение последних лет позволило обеспечить новый методологический подход в рамках оригинального направления - *интегративная перинатология*.

Что дает интегративный подход? В отличие от исследований перинатальных психологов предметом изучения которых остаются только психологические аспекты течения беременности, родов, послеродового и неонатального периодов интегративный подход изучает влияние перинатальных травм, стрессов, переживаний и событий на формирование личного конструкта, на течение жизни человека на протяжении всего жизненного цикла.

Собственно, все психологические школы (начиная с З. Фрейда) так или иначе добиваются релаксации, регресса и проживания перинатального

материала своей жизни. Именно *интегративная перинатология* позволяет объединить знания педиатрии, педагогики, нейрофизиологии, перинатальной психологии, психологии развития, телесно-ориентированного подхода, трансперсональной психологии. Благодаря последней (а также ребефингу и бодинамическому походу), мы имеем богатый инструментарий технологий интегративной психологии, что помогает более полно интегрировать перинатальный опыт, а также изменить ретрит проживания этого материала на более благоприятный. Это может способствовать снижению проявлений базисного дефицита клиентов и снизить травматический потенциал и влияние перинатальных переживаний на течение жизни. Опыт работы в модульной системе подготовки и психологических школах на протяжении 4 лет показывает высокую эффективность и практическое значение всех наработанных технологий интегративной перинатологии. Обеспечение надежного холдинга сопровождения участников этих модулей разработчиками оригинального направления позволяет отметить несомненный успех и безопасность наработанных техник и практик.

В заключении хочется привести слова известного американского аналитика Эдит Эвы Эгер, которая не раз отмечала важность интеграции ранних травматических переживаний: «Возможно, наше детство это компас, который помогает нам определять свое местоположение в жизни: важны ли мы для своих близких или нет. Возможно, наше детство – это карта, на которой мы изучаем размеры и границы своей значимости. Возможно, каждая жизнь – это исследование того, чего у нас нет, но чем хотелось бы обладать, и того, что есть, но лучше бы не было.»

Библиографический список

1. Балинт М. Базисный дефект: Терапевтические аспекты регрессии /М. Балинт. Пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2002. - 256 с.
2. Винникотт Д.В. Игра и реальность - М., Институт Общегуманитарных Исследований, 2008. - 240 с. (Серия «Современный психоанализ: теория и практика»).
3. Гроф С. За пределами мозга: Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии/ С. Гроф. Пер. с англ. А. Адрианова, Л. Земской, Е. Смирновой под общ. Ред. А. Дегтярева. – М.: АСТ и др., 2005. – 497 с.
4. Козлов В.В. Истоки осознания. /В.В. Козлов. – Волгоград: Издательство «Семь ветров», 1999. – 288 с.
5. Дольто Ф. На стороне ребенка/Ф. Дольто. – СПб.: XXI век, 1997. – 526 с.
6. Кренц И., Кренц Х. Пренатальные отношения: размышления об этиологии расстройств личности // И.Кренц, Х. Кренц. Психиатрия. - 2003.

7. Могилевская Е.В. Перинатальная психология: психология материнства и родительства/ Е. В. Могилевская, О.С. Васильева. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. - 278 с.
8. Ранк О. Травма рождения и ее значение для психоанализа / О. Ранк. . Пер. с англ.- М.: «Когито-Центр», 2009. - 239 с.
9. Степанов О. Быть с ребенком. Практикум по общению. М.: Независимая фирма «Класс», 2016. – 160 с. - (7Я. Родители / дети).
10. Степанов О. Круги жизни. – М.: Независимая фирма «Класс», 2022. – 208 с.
11. Степанов О. Общение с новорожденным как с миром. М.: Независимая фирма «Класс», 2015. – 152 с. – (Библиотека психологии и психотерапии)
12. Степанов О. То, что дороже всего. Книга об отношениях. Москва, 2017. Сер. 7Я. Родители / дети. - 192 с.
13. Степанов О.Г. Расширение двигательной сферы на первом году жизни ребенка и роль процессов касания в развитии его личностного конструкта //Методология современной психологии. 2021. №13. С. 388-399.
14. Степанов О.Г. Связь врожденных рефлексов, эмоций и расширения двигательных навыков в первые месяцы жизни ребенка//Методология современной психологии.2020. №12. С. 195-202.
15. Степанов О.Г., Винокуров В.В. Перинатальная психология и наследие Людвига Витгенштейна. Мистическое: «восьмая ступень» - «рождение», «точка касания» и «трансцендентная функция»//Методология современной психологии.2019. №9. С. 281-292.
16. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы/А. Фрейд. пер. с англ.- М, Педагогика, 1993. - 144 с.
17. Холлис Д. Грезы об Эдеме: В поисках доброго волшебника / Д. Холлис. Пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2009. - 222 с.
18. Чемберлен Д. Разум вашего новорожденного ребенка./ Д. Чемберлен. Пер. с англ. – М.: Независимая фирма «Класс», 2005.- 224 с.
19. Эгер. Э Выбор. /Эгер.Э., Швалль -Вейганд. Э. Пер с англ. – М. Манн Иванов и Фербер, 2020. -344 с.

Токарев Я.

ОНТОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Онтопсихология – одно из самых молодых современных направлений, занимающихся анализом психической деятельности. Онтопсихология анализирует человека как событие в его экзистенциальном и историческом свершении. Она исследует формы и процессы, которые структурируют конкретного человека в равенстве со свойственным ему

«изо» природы, определяет его существенные формы и допускаемые феноменологические добавления.

Ключевые слова: психология, онтопсихология, психика, личность, онто Ин-се.

Abstract. Ontopsychology is one of the youngest modern trends dealing with the analysis of mental activity. Ontopsychology analyzes a person as an event in his existential and historical accomplishment. It explores the forms and processes that structure a particular person in equality with his inherent “iso” of nature, determines his essential forms and allowed phenomenological additions.

Key words: psychology, ontopsihology, psyche, person, Iso.

ВВЕДЕНИЕ

Основателем онтопсихологической школы является Академик Антонио Менегетти (1936 г.), доктор теологии Папского Латеранского университета в Риме, доктор философии и социологических наук Папского университета святого Фомы Аквинского в Риме, доктор философии и психологии Миланского Католического Университета Сакро Куоре. Обладатель ученой степени доктора психологических наук, присужденной решением Высшей аттестационной комиссии Российской Федерации. Президент Международной ассоциации онтопсихологии (неправительственная организация, обладающая специальным консультативным статусом при ЭКОСОС ООН), академик и вице-президент Международной академии информатизации. Теория профессора Менегетти признана научным миром и преподается в Российском государственном социальном университете (РГСУ, Москва). В конце 60-х годов XX века внимание Менегетти привлекает феномен шизофрении, в котором ученый улавливает параллель с неразрешенной дилеммой по критической проблеме познания. В эти годы он посещает известные европейские центры психоанализа (Париж, Фрибур, Лондон, Тависток, Вена, Шварцвальд), затем знакомится с американскими психологическими школами и течениями, при этом особое внимание Менегетти привлекают работы представителей гуманистической психологии – Роджерса, Мэя и Маслоу. Большое воздействие на формирование научных взглядов Антонио Менегетти оказали работы Гуссерля, учение же Бинсвангера о редукции он считал недостаточно полным.

С 70-х гг. Антонио Менегетти прекращает преподавание психотерапии и онтопсихологии в Папском университете святого Фомы Аквинского в Риме и последующие десять лет жизни посвящает интенсивной психотерапевтической деятельности. За эти годы он нарабатывает опыт в лечении хронических симптомов различных заболеваний. Овладев

техникой лечения, Менегетти постепенно отходит от лечебной клинической практики и направляет свое внимание на психологию креативности и развития личности, рассматривая лидера как естественный вектор социальной деятельности, экономики и творчества.

В 80-е годы он формализует базовую концепцию различения онтической и меметической информации.

Менегетти делает три основополагающих открытия:

1) выделяет идентичность и характеристики единства действия, которое уточняет человека в соответствии с природным проектом: *онто Инсе*;

2) обнаруживает и описывает динамику и информацию *семантического поля*;

3) обособляет и описывает *монитор отклонения* – механизм, искажающий сознание «Я» на уровне перцептивных процессов головного мозга.

Антонио Менегетти уделяет внимание каждой сфере деятельности, в которой человек мог бы реализовать себя: экономике, искусству, политике, музыке, моде, изучению процессов психической деятельности.

Он является основателем и главой художественного направления онтоарт.

Онтопсихологическая методология Антонио Менегетти способствует развитию гуманистической этики, в особенности когда методы онтопсихологии применяются здоровыми личностями, реализующими свое лидерство путем чуткого служения прогрессивным потребностям человека и общества.

С начала 90-х годов Антонио Менегетти все больше обращается к социологии, подчеркивая в своих трудах важность отношений между человеком и обществом. В соответствии с собственной изначальной целью он уделяет особое внимание психологии самореализации и творчества, человеку-лидеру, ведь креативность индивидуальна.

Онтопсихология – одно из самых молодых современных направлений, занимающихся анализом психической деятельности.

Онтопсихология относится к экзистенциально-гуманистическому направлению в современной психологии, но в целом не отрицает результатов глубинных исследований, которые велись классическим психоанализом, а также опирается на открытия ядерной физики (в частности, комплементарных модулей субатомных векторностей). Понятием «векторность» обозначен тот детерминант, который уточняет само допущение и процесс образования любого следствия.

Онтопсихология – от греч. ὄντος [ontos]: родительный падеж причастия настоящего времени глагола εἶμι [eimi] (быть), λόγος [logos] (изучение), ψυχή [psyche] (душа) – означает изучение психических процессов в их первом проявлении, включая понимание бытия в человеке; исследование психологии в соответствии с координатами реальности или

интенциональности действия-жизни, действия-бытия. Это означает, что онтопсихология исходит из реальности антропологического факта, а не из культуры или суждений человека.

Онтопсихология анализирует человека как событие в его экзистенциальном и историческом свершении. Она исследует формы и процессы, которые структурируют конкретного человека в равенстве со свойственным ему «изо» природы, определяет его существенные формы и допускаемые феноменологические добавления. Позиция, метод, инструменты, исследование,

процессы, опыты, сопоставления, результаты, выводы, доказательства онтопсихологии основываются на двух критериях: 1) *аутентичности исследователя*, то есть соответствии единства действия исследователя природному «изо», 2) *идентичности и возрастающей функциональности* объекта исследования – человека в мире жизни. Иными словами, критериями являются истинный человек и результаты развития.

А.

В результате проведенных исследований и клинических сопоставлений было обнаружено следующее.

Основанием для человека и поддерживающим его началом служит структурная целостность природы, основным посредником которой является *онто Ин-се*. Онто Ин-се – это ядро и форма единства действия, которое образует человеческого индивида.

Осмысленные и волевые поступки, осуществляемые человеком на уровне сознательной феноменологии, обоснованы и направлены набором стереотипов, которые в любой своей исторической феноменологии восходят к *монитору отклонения*.

Руководствуясь набором стереотипов (оставаясь в рамках «шахматной доски», системы, решетки), человек не способен объективировать смысл или мир жизни (индивидуальной первоосновой которого является онто Ин-се).

Онто Ин-се – начало всего живого.

Монитор отклонения – начало всякого отчуждения.

Б.

Возобновление действия онто Ин-се в историческом аутоктизе позволяет обособить все импульсы и способы поведения человека. Идентифицировав онто Ин-се в историческом действии, мы сможем достичь семи результатов.

1) Обособить патологические, искаженные импульсы.

2) Полностью идентифицировать и аутентифицировать образ действия организмического, или природного, «изо» (что позволяет восстановить биологическое и функциональное здоровье).

3) Заложить фундамент эпистемического знания (решить проблему кризиса познания).

4) Определить и применить креативную векторность в синкретизме исторической среды.

5) Реализовать существование в онтологическом плане.

6) Подвести к онтическому видению как благодати Бытия (мистика); существование осознается как причастность Бытию.

7) Восстановить логику Бытия в вот-бытии существующего (созерцание бытия без существования).

Из указанных семи результатов пять первых являются научно-экспериментальными, а два последних представляют собой внутренний опыт, возможный для человеческого существа вообще, но в действительности доступный лишь немногим.

1) *Выделить и обособить патологические, искаженные импульсы.* То есть определить болезни, чувства, эмоции, верования, которые самоотверженно переживаются субъектом, но не удостоверяются его Ин-се.

2) *Полностью идентифицировать и аутентифицировать образ действия природного «изо» и восстановить биологическое и функциональное здоровье.* Онто Ин-се постижимо исключительно через производимые им следствия. Первым проявлением онто Ин-се является организмический критерий, непосредственным следствием которого является биологическое здоровье субъекта. «Биологическое здоровье» понимается здесь не с точки зрения медицины. «Здоров» тот, кто регулирует и моделирует свою жизнь с функциональным результатом. Здоров тот, кто функционирует в самоидентичности, то есть поддерживает и усиливает собственную функциональную идентичность. Целостное выполнение этой предпосылки позволяет полностью пройти биологический и психический циклы.

Благодаря онто Ин-се стало возможным постижение природного «изо», то есть начала, совпадающего с природой, – организмического критерия. Онто Ин-се является внутрисущностной частью природного «изо», и потому оно одинаково, неизменно во всей динамической целостности универсума. Оно производит успешный тематический отбор в равенстве природе.

Существует совпадение моего личного здоровья со здоровьем среды. Едва субъект достигает аутентичности, согласуя свой образ действия с природным «изо», он становится здоровым.

3) *Заложить фундамент эпистемического знания* и тем самым решить проблему кризиса познания. «Наука» означает: «знание, одновременное действию». Принципом науки является не объект, а аутентичность ученого-

исследователя, здоровье врача. Тот, кто ошибочен на сознательном или бессознательном уровнях, несет в себе комплексы, руководствуется стереотипами, не способен создать науку, совпадающую с природным «изо».

Проследив радикальное основание своего здорового состояния, человек может проникнуть в корень всех вещей окружающего мира. Он может научно Исследовать весь сотворенный мир, который с ним соотносится (остальной мир неподвластен его познанию, поскольку человек не может его метаболизировать). Достигнув очевидности собственного онто Ин-се, субъект может стать аутентичным, способным на познание и научное исследование, а значит, эпистемическим. «Онтопсихология» означает, что психический модус человека соответствует онтическому началу: психология и бытие совпадают.

Мы можем обосновать критерий познания, то есть принцип реальности, соответствующий антропо-гуманистическому мировоззрению. Если субъект тождественен себе, то, осознавая свое тождество, он может знать и то, что тождественно ему. Эпистемический критерий истинен, если в своем самодвижении и символическом обозначении он идентифицирует реальность, выводит формулу движения квантов реальности. Любая наука проверяется через свое соответствие природной реальности. Человек, который овладел собственной мерой (онто Ин-се), может управлять реальностью, а значит, создавать точную науку. Доказательством достоверности является очевидность результатов и обратимость символа и реальности: все функционирует, все идет хорошо, и в этом есть жизнь.

4) *Определить и применить креативную векторность в синкретизме исторической среды.* Можно распознать и аутентифицировать творческую линию субъекта, путь его самореализации (через преподавание, любовь, литературу, столярное дело, живопись, музыку, медицину, психотерапию и пр.). Ни один экзистенциальный путь не способен полностью заменить собой финишную прямую: конечная цель всегда одна – это бытие, но способы ее достижения бесконечны. Лишенный точных ориентиров субъект может сомневаться в том, какая дорога является верной, в чем заключается истина (религия, мать, отец, учитель, дети и т. д.) и что нужно делать для того, чтобы хорошо жить. На основе онто Ин-се можно понять призвание и самобытный темперамент субъекта.

Если человек развивает свою сокровенно-внутреннюю виртуальность, он разгадывает свою жизнь, поскольку находит смысловую, или ценностную, *цель*, то есть то, что идентифицирует его и позволяет быть больше. Когда субъект познает свое онто Ин-се вне стереотипов, он удостоверяет свою точность, самореализуется, живет в свое удовольствие и наслаждается покоем. В противном случае он испытывает тоску, страдает шизофренией, неврозом, его одолевают беспокойство и экзистенциальный стресс.

Таким образом, для выявления индивидуальной линии креативного развития необходимо идентифицировать онто Ин-се личности и определить то, что оно интенционирует, и на что указывает в каждой конкретной ситуации. Поэтому онтопсихология постоянно анализирует онто Ин-се субъекта. В качестве критерия она использует исключительно указания онто Ин-се, а не мнения врачей, психологов, родителей, общества, стереотипы. Я счастлив и реализую себя, если своим оптимальным выбором достигаю совпадения с самополающимся бытием. В совершенном мною выборе бытие возвышает меня, делает необычным. Ошибочная же дорога ведет меня лишь к неполноценности.

Для развития личности онтопсихологическое знание указывает, каким практическим путем ей следует пойти. Естественно, сначала онто Ин-се указывает дорогу к здоровью, росту, материальному благополучию, то есть дает субъекту необходимое, а затем начинает давать больше. По мере того как субъект достигает успеха и реализует себя, Ин-се раздвигает горизонты, но они не открываются до тех пор, пока субъект не избавится от комплексов и не реализует проект природы. *Экзистенциальные и метафизические ценности, или блага, подчинены иерархической экономике.* Нельзя пренебречь здоровьем, знанием, опытом, и соблюдением внутренней честности и пропорции в отношениях между вещами и людьми, нельзя обойтись без денег как пространства свободы, без искусства, опыта управления и, наконец, без мудрости.

Креативная векторность определяется в синкретизме исторической среды. Ин-се представляет собой не нечто чисто метафизическое, но метафизическое во плоти. Мы познаем бытие через его воплощение, которое подвергается воздействию различных модулей существования (типа общества, языка, денег, возраста, времени, семьи, личных ситуаций и т. п.), то есть оно принимает самое экономичное решение, совместимое с возможностями данного проекта.

Существует множество ситуаций, но, как только «срабатывает» ближайшая из них, ее необходимо выбрать и метаболизировать. Если субъект пытается уклониться от нее, это равнозначно бегству от себя и регрессу.

5) *Реализовать существование в онтологическом плане.* При помощи онто Ин-се субъект способен реализовать себя в трансцендентности бытия.

Я существую, то есть рождаюсь, изменяюсь и умираю, но если мне удастся целиком постичь онто Ин-се, я проникаю в разум бытия.

Через собственное существование и биологическое действие индивид может достичь близости с бытием: от экзистенциального уровня он переходит к совпадению с онтическим.

Логика его индивидуального существования начинает совпадать с самой логикой бытия.

Поэтому он живет не только как биологическое животное, но прежде всего как слово внутри высшего разума. Следуя своему онто Ин-се, человек обретает себя в бытии.

Под термином «онтическое» следует понимать сам факт причастности бытию; термин же «онтологическое» означает рефлекссию этого факта. В процессе аутентичного исторического аутоктиза, соответствующего онто Ин-се, человек полностью осуществляет задуманное целостностью бытия. Это есть соответствие метафизическому проекту.

б) *Подвести к онтическому видению как благодати бытия. Существование осознается как причастность бытию.* На шестом уровне естественного развития достигается хорошее самочувствие, спокойствие, умиротворение, иными словами, состояние благодати. Когда существование и бытие совпадают, субъект воспринимает высшие, не предусмотренные природой, или сверхъестественные, уровни – уровни благоденствия, видения, вдохновения, которые можно назвать мистическими, то есть видимыми уму, или очевидными, но невыразимыми другим людям. Таким образом, это реально, но научно недоказуемо. Благодаря этому опыту субъект ощущает превосходство жизни. Этот уровень также подчинен порядку и, чтобы сохранять точность в подобном переживании, требуется неуклонно следовать указаниям онто Ин-се. Если субъект достигает состояния благодати, но не знает, как им правильно распорядиться, он его теряет. Состояние благодати утрачивается в силу следования обычным стереотипам или

неумения управлять социальной и экзистенциальной экономикой. *Для поддержания состояния благодати (этого чистого дара сущности разума жизни) необходимо владеть его логикой.*

Когда субъект находится в состоянии благодати, вся жизнь как будто подчиняется ему.

Он живет жизнью, которая щедро вознаграждает его, которая приятна в плотском, умственном, оперативно-деятельностном, историческом отношении. Секрет достижения мудрости – в онто Ин-се и его всецелом развитии. Мы все разные, но, постигнув логику бытия, мы начинаем воспринимать его как дар, благодать, наслаждение, экзальтацию, счастье, и перед нами открываются горизонты онтического видения, или чистое восприятие бытия, благодаря прямой причастности его сокровенному опыту. Обычно мы переживаем это как мимолетный чувственный и неосознаваемый опыт.

Шестой момент дает нам онтологическое видение, которое констатирует факт существования в Бытии, благодаря чему мы больше не воспринимаем его как существование ради смерти и оно начинает превращаться в радость.

7) *Восстановить логику Бытия в вот-бытии существующего (созерцание бытия без существования).* Онто Ин-се обнаруживает себя, освобождается от всех феноменов и присутствует как онтическое вот-

бытие, раскрывает себя богом. Не то что субъект приходит к богу – он и *есть* бог. Каким образом? Он живет, он не есть сама жизнь, но является жизнью, он есть в жизни и ей причастен. Придя к высшему знанию, он становится бытием, он больше не является существующим. Он бог, не будучи богом *вообще*. Каждый счастлив в той мере, в какой сумеет синхронизировать, идентифицировать себя с Бытием.

Индивид устанавливает личные отношения с сокровенной сущностью, с высшим Бытием: его душа беседует с богом. На этом уровне опыта субъект, чья биологическая жизнь ничем не отличается от других, обладает *уровнем сознания*, позволяющим ему жить без того, чтобы существовать: на опыте он ощущает себя бытием, не существуя, он переживает себя как направленность к Бытию.

Онтопсихологическое мировоззрение обособляет существование и координаты онто Ин-се. Как только онто Ин-се выявлено со всей очевидностью, оно становится основным критерием, позволяющим отличить позитивное от негативного во всем, что существует. По мере устранения – при помощи рационального аналитического познания – всего негативного, постоянно происходит *метанойя*: переход от сознания комплексувального и стереотипного к сознанию онтическому.

«Я» должно переделать себя, чтобы точно отражать онто Ин-се. И тогда стресс и растерянность сменяются ощущением райской уверенности, которую придаст глубинное обладание Бытием через личное восприятие. Тому, кто умеет различать онто Ин-се и следовать ему, предопределено *быть счастливым*: если распознана причина, ее следствие гарантировано. Равным образом, тот, кто не следует своему онто Ин-се, обречен на безрадостную жизнь в страхе. Такой человек не знает, где он находится и куда ему идти, его жизнь проходит во мраке и обрывается в ошибке.

В.

Неизменным критерием является здоровье исследователя, существующего.

Все, что идентифицирует и укрепляет здоровье оператора, принимающего решения и осуществляющего познание, является вектором жизни.

Именно это и есть организмический критерий, первой феноменологией которого является биологическое здоровье. Целостная реализация этой предпосылки позволяет соблюсти иерархию ценностей и полностью пройти биологический и психический циклы.

Организмический критерий – это феноменология онто Ин-се. Он гарантирует эпистемическую достоверность процесса познания. Тогда разум совпадает с бытием.

Методика анализа состоит в постоянном считывании данных *семантического поля*, которое представляет собой энергетическую форму каждой индивидуации в ее собственном универсуме, или мире жизни.

Когда векторы семантического поля указывают на усиление организмического критерия, это свидетельствует о деятельности онто Инсе. В противном случае мы имеем дело с модулями монитора отклонения, а значит, с патологией или суицидальной направленностью. В этом случае разум представляет собой всего лишь *мнение* (лат. *doxa* – от гр. *δόξα*).

Онейромантия – это графическое изображение целостно-динамического поля субъекта: его анализ строится на применении организмического критерия субъекта. То же относится и к невербальным языкам (кинетико-физиогномическому, интенционально-проксемическому и лингвистическому с его кодами семантического подтекста).

Г.

Онтопсихологическое мировоззрение рассматривает человека как ответственное, главное действующее лицо, основу которого составляет виртуальность, дающая возможность личной актуализации в бытии.

Диагностические инструменты онтопсихологии: лингвистический анамнез и историческая биография, анализ симптома или проблемы, физиогномический, кинетико-проксемический анализ, онейрический анализ, анализ семантического поля, проверка результата (меметика монитора отклонения или же онтическая интенциональность). С их помощью факт анализируется на предмет его функциональности или дистоничности для субъекта в целом.

Инструменты вмешательства онтопсихологии: индивидуальная и групповая психотерапия, аутентифицирующее консультирование, бизнес-консалтинг, имагогика, синемалогия, мелодистика, мелоданс, солнечная гидромузыка, психотея, резиденс.

Области применения онтопсихологии: психосоматика, педагогика, психология лидера, философия, онтоарт, эстетика, этика, право, экзистенциальная метафизика, экономика и политика. Все онтопсихологическое знание направлено на обучение тому, как восстановить сознание единства действия. Знаменитое изречение «познай самого себя» просто означает «постичь с точностью собственную природу, всю целиком». Если человек желает познать универсум, истину, жизнь, он должен отталкиваться от точности в своем существовании.

Насколько субъект знает собственное существование, настолько ему подвластно познание. Поэтому фундаментальной целью всей психологии является восстановление целостного осознания организмической информации. В противном случае наука невозможна.

Ниже приведу схему составляющих онтопсихологии как науки с инструментами познания личности

ОНТОПСИХОЛОГИЯ

Наука

ПРЕДМЕТ
Психическая
деятельность

МЕТОД БИЛОГИЧЕСКИЙ
Рациональный индуктивно-
дедуктивный процесс, включающий
в себя новизну дополняющих
принципов: семантического поля,
онто Ин-се и
монитора отклонения

ЦЕЛЬ
Соотнести
логику «Я» с
логикой онто
Ин-се для
обеспечения
реализации

ОТКРЫТИЯ
- Онто Ин-се
- Семантическое поле
- Монитор отклонения

ДОКАЗАТЕЛЬСТВО
- Исчезновение симптома
или проблемы
- Развитие субъекта в плане
собственной целостной
функциональности
относительно совокупности
экзистенциального
контекста

КРИТЕРИЙ
Онто Ин-се в его
15-ти феноменологиях
в исторической ситуации,
среди которых должны
присутствовать как минимум:
- Идентичность (ИЗО)
- Утилитаризм
- Функциональность



Человек выбирает на основе
собственной идентичности то,
что полезно для функциональ-
ности его исторической
индивидуальности

МИРОВОЗЗРЕНИЕ
Человек есть от-
ветственное и главное
действующее лицо,
основывающееся на
виртуальности, способ-
ное к личностному осу-
ществлению в Бытии

ДИНАМИКА
- Взаимосвязь между
Ин-се, априорным «Я» и
лого-историческим «Я»;
- Взаимодействие между
монитором отклонения,
рефлексивной матрицей,
комплексами, стерео-
типами, мемами,
лого-историческим
«Я»

Инструменты

**АНАЛИЗА
(диагноза)**
- Лингвистический
анамнез и историческая
биография
- Анализ симптома
или проблемы
- Физиогномический,
кинетико-проксемический
анализ
- Символение
- Семантическое поле
- Результат

**ОБЛАСТИ
ПРИМЕНЕНИЯ**
- Психосоматика
- Педагогика
- Психология лидера
- Онто-Арт
- Эстетика
- Этика
- Право
- Экзистенциальная
метафизика

ВМЕШАТЕЛЬСТВА
- Индивидуальная и
групповая психотерапия
- Аутентифицирующее
консультирование
- Бизнес-консультирование
- Имагогика
- Синемалогия
- Психотерапия
- Мелодистика, мелоданс,
солнечная гидромюзика
- Резиденс
- Изомастер

Литература

1. Козлов, В. В. К 85-летию Антонио Менегетти - реализованного мастера психологии / В. В. Козлов, Я. В. Токарев // Методология современной психологии. – 2022. – № 15. – С. 5-21. – EDN MFWOEQ.
2. 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.

Цымзина С.В.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ (ТНР)

В статье приведены данные формирующего эксперимента, направленного на разработку и апробацию программы по музыкальной терапии для детей с тяжелыми нарушениями речи. В основу программы положены активные методы обучения. Доказано, что программа занятий по музыкальной терапии для детей с тяжелыми нарушениями речи является эффективной формой коррекционно-развивающей работы, т.к. помогает увидеть ресурсы, потенциал ребенка, на которые может опираться психолог.

Ключевые слова: музыкальная терапия, арт-терапия, коррекционно-развивающая работа, дети с тяжелыми нарушениями речи, дети с ограниченными возможностями здоровья, ресурсы и потенциал ребенка.

The article presents the data of a formative experiment aimed at developing and testing a music therapy program for children with severe speech disorders. The program is based on active teaching methods. It is proved that the program of music therapy classes for children with severe speech disorders is an effective form of correctional and developmental work, because it helps to see the resources, the potential of a child, which a psychologist can rely on.

Keywords: music therapy, art therapy, correctional and developmental work, children with severe speech disorders, children with disabilities, resources and potential of a child.

В век интенсивного развития информационных технологий неуклонно растет число детей с ТНР. Родители стали меньше уделять внимание «живому» общению с ребенком. Большую часть времени дети «общаются» с телевизором, смартфоном (планшетом или компьютером), да и родители от них не отстают.

Все чаще различные проблемы с речью у детей сопровождаются комплексным характером нарушений в психофизическом развитии. Как правило, с такими детьми в основном занимаются учителя-логопеды. Несмотря на активные преобразования в дошкольном образовании, все более остро встает вопрос междисциплинарного взаимодействия специалистов в реабилитационной и абилитационной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). К сожалению, не во всех дошкольных образовательных учреждениях существует психологическая служба. Практика показала, что совместная работа учителя-логопеда, учителя-дефектолога и педагога-психолога с детьми данной целевой группы является наиболее эффективной и способствует более успешной коррекции проблем психофизического развития, освоению образовательной программы, формированию универсальных предпосылок учебной деятельности, их успешной социализации.

Перед психологами встает вопрос о совершенствовании методов коррекционно-развивающей работы для детей с ОВЗ. Данные методы должны учитывать индивидуальные психофизические особенности таких детей, что будет способствовать формированию у них ключевых компетенций (личностных, коммуникативных, интеллектуальных, социальных, общекультурных, здоровьесберегающих). На наш взгляд, музыкальная терапия как метод коррекционно-развивающей работы для детей с ОВЗ, и в частности, для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), помогает в решении перечисленных выше проблем.

С младенческого возраста ребенок способен эмоционально откликаться на музыку. Музыкальное искусство способствует как духовному, так и интеллектуальному развитию ребенка. Кроме того, музыка развивает эмоциональный интеллект ребенка. Через эмоционально-смысловое содержание музыкальной интонации он постигает окружающий мир, мир чувств и эмоций человека [Кирнарская, 2005].

Несмотря на то, что за рубежом существует много исследований в области музыкальной терапии, в нашей стране этот вопрос является наименее изученным. Особый интерес вызывает проблема возможности применения музыкальной терапии в работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи. До сих пор остаются открытыми вопросы, связанные с подбором методов коррекционно-развивающей работы в рамках музыкальной терапии, помогающих психологу раскрыть творческий потенциал ребенка и способствующих наиболее успешной коррекции отклонений в речевом развитии. Таким образом, слабая разработанность

теоретико-методологических и методических подходов в области музыкальной терапии определяют актуальность разработки данного исследования.

Цель работы: разработать и апробировать программу музыкальной терапии для детей с тяжелыми нарушениями речи.

Данная цель предполагает решение следующих задач:

1. Проанализировать и обобщить исследования, посвященные изучению музыкальной терапии.

2. Апробировать программу по музыкальной терапии для детей с ТНР.

3. Подобрать методы коррекционно-развивающей работы в рамках музыкальной терапии, способствующие оптимальному психофизическому и личностному развитию детей с ТНР.

4. Определить результативность разработанной и апробированной программы по музыкальной терапии.

Объект исследования – процесс развития детей с тяжелыми нарушениями речи.

Предмет исследования – программа по музыкальной терапии для детей с тяжелыми нарушениями речи.

Гипотеза исследования: музыкальная терапия способствует оптимальному психофизическому и личностному развитию детей с тяжелыми нарушениями речи.

Методологической базой для данной работы явились ведущие философские и психологические концепции: о музыкальном воспитании, построенном на активной форме музыкальной деятельности (К. Орфа, З. Кодая, Д.Б. Кабалевского, Э. Бальчитиса, Н.А. Ветлугиной и др.), о коррекционной работе со старшими дошкольниками (Л.Н. Комиссаровой, И.Л. Дзержинской, А.В. Запорожца, А.П. Усовой, Н.Г. Кононовой, Э.П. Костиной и др.), о влиянии музыкального искусства на психику и физиологию человека (М. Догеля, Н. Тарханова, В.М. Бехтерева, М.Л. Лазарева, А. Томатиса и др.), о возможности использования музыки в психотерапии (А. Понтвик, Х. Бонни, К. Ульбриха, Д.Л. Морено, Дж. Морено, Г.-Г. Декер-Фойгта, Е.П. Дединской, А.И. Копытина, В.И. Петрушина, В.Б. Поляковой, Е. Тарариной, П.Н. Севастёнок, И.В. Сусаниной, К.А. Щербинина, В.М. Элькина и др.), об использовании музыкальной терапии в качестве коррекционно-развивающего метода в работе с детьми с ОВЗ (Д. Алвин, Ю. Брюкнера, И. Медераке, А.Ф. Белко, П.Н. Севастёнок, Е. Тарариной и др.), о влиянии музыки на интеллектуальное развитие детей (Э.Б. Абдуллина, О.А. Апраксиной, М.Г. Арановского, Б.В. Асафьева, Н.А. Ветлугиной, Л.С. Выготского, Д.Б. Кабалевского, Д.К. Кирнарской, В.В. Медушевского, Б.М. Теплова, Д. Логана и др.).

Методы исследования. На разных этапах исследования использовались следующие методы:

1) теоретический анализ и обобщение литературы по теме исследования;

2) тестирование с применением методики: «Методика определения готовности к школе» Л.А. Ясюковой (включает в себя пакет методик, позволяющих изучить особенности внимания, мышления, памяти, зрительно-моторной координации, эмоционального состояния, работоспособности, выявить уровень тревожности детей);

3) анализ эмпирических данных осуществлялся при помощи методов статистической обработки – сравнение двух зависимых выборок по критерию t-Стьюдента.

Экспериментальная база исследования - МБДОУ «Детский сад №101» г. Владимира. Выборку составили 60 воспитанников 6-7 лет групп компенсирующей направленности для детей с ТНР (30 человек – экспериментальная группа; 30 человек – контрольная группа).

Музыкальная терапия - вид арт-терапии, психотерапевтический метод, который средствами музыкального искусства целительно воздействует на психологическое состояние человека [Декер-Фойгт, 2003; Морено, 2009; Петрушин, 1997; Тарарина, 2017].

Программа занятий по музыкальной терапии поможет научить детей с ТНР:

- 1) эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- 2) понимать эмоциональное состояние свое и окружающих людей;
- 3) видеть свой творческий потенциал;
- 4) преодолевать страх самовыражения и проявлять познавательную активность;
- 5) справляться с трудностями в речевом и интеллектуальном развитии;
- 6) правильному дыханию и приемам саморегуляции;
- 7) выразительности и пластике движений в соответствии с характером музыкального произведения.

Также на занятиях дети познакомятся с творчеством известных композиторов, с различными музыкальными жанрами и музыкальными инструментами.

В программе применялись следующие методы и приемы работы:

1) психологическая диагностика, т.е. была проведена диагностика интеллектуального развития и личностных особенностей детей до начала занятий и после окончания цикла занятий по музыкальной терапии;

2) упражнения на вокализацию – данные упражнения предполагают как разучивание песен, так и использование специальных упражнений для закрепления звукопроизношения;

3) игра на простейших музыкальных инструментах используется как в индивидуальных музыкальных импровизациях, так и в групповых импровизациях, например: дети могут изображать свое эмоциональное состояние. Кроме того, предполагается включение детей в совместное музицирование путем создания оркестра и разучивания пьес. Игра на

простейших музыкальных инструментах способствует развитию коммуникативных навыков, мелкой моторики, развитию познавательных процессов, творческого мышления; эмоциональной отзывчивости на музыку, эмоционального интеллекта;

4) психогимнастика с применением музыкального сопровождения учит детей снимать мышечные зажимы;

5) кинезиологические упражнения под музыкальное сопровождение способствуют активизации межполушарного взаимодействия, развитию памяти, внимания, мыслительной деятельности;

6) пальчиковая гимнастика с пропеванием стихов направлена на развитие мелкой моторики, речи, высших психических функций, снимает тревожность;

7) релаксация помогает детям снимать мышечные зажимы;

8) слушание музыки активизирует развитие интереса к музыке, эмоциональной отзывчивости на музыку, эмоционального интеллекта;

9) танцевально-двигательная терапия способствует развитию общей моторики и снятию мышечных зажимов;

10) изо-терапия развивает воображение, творческое мышление, зрительно-моторную координацию, активизирует образную сферу при прослушивании музыкального произведения (например упражнение «Рисуем музыку»);

11) сказкотерапия помогает в активизации образной сферы и решении внутренних психологических проблем.

Программа занятий базируется на следующих компонентах.

1. Диагностический – выявление уровня сформированности интеллектуальных способностей, уровня тревожности, особенностей эмоциональной сферы и работоспособности.

2. Мотивационный – заинтересовать детей, развивать познавательную активность.

3. Когнитивный – знакомить с творчеством композиторов, различными музыкальными жанрами, развивать восприятие, внимание, память, воображение и творческое мышление.

4. Регулятивный – обучение детей приемам эмоционально-волевой саморегуляции, формирование умения понимать эмоции свои и других людей.

5. Оценочный – выявление динамики показателей характеристик сформированности интеллектуальных способностей, уровня тревожности, особенностей эмоциональной сферы и работоспособности.

Программа включает в себя 36 занятий продолжительностью 30 минут. Структура каждого занятия включает в себя три части:

1. Разминка (начало занятия) – самооценка эмоционального состояния, создание доброжелательной атмосферы в группе, активизация совместной работы. В разминку включаются кинезиологические упражнения, психогимнастика, повторение пройденного на предыдущем занятии.

2. Основное содержание занятия - формы и методы работы зависят от поставленных на занятии задач (слушание музыки, игра на музыкальных инструментах, пение, работа со сказкой, рисование музыки и т.д.).

3. Заключительная часть занятия – самооценка эмоционального состояния, подведение итогов занятия (может включать релаксацию, кинезиологические упражнения).

В соответствии с поставленными задачами исследования формирующего эксперимента для подтверждения эффективности программы была проведена проверка достоверности различий средних показателей внимания, мышления, памяти, зрительно-моторной координации, эмоционального состояния, работоспособности, уровня тревожности детей экспериментальной и контрольной групп до программы и после неё по t-критерию Стьюдента для зависимых выборок.

В экспериментальной группе установлены достоверные различия по показателям внимания у детей: скорость переработки информации ($t=-4,901$; $p<0,001$) и концентрация внимания ($t=-4,626$; $p<0,001$). В контрольной группе установлены достоверные различия только по показателям скорости переработки информации ($t=-2,904$; $p<0,01$).

Также в экспериментальной группе установлена динамика по следующим показателям мышления у детей: визуальное мышление (линейное ($t=-6,530$; $p<0,001$), структурное ($t=-4,583$; $p<0,001$)), понятийное интуитивное мышление ($t=-4,167$; $p<0,001$), понятийное логическое мышление ($t=-4,871$; $p<0,001$), понятийное речевое мышление ($t=-4,709$; $p<0,001$), понятийное образное мышление ($t=-4,709$; $p<0,001$), абстрактное мышление ($t=-4,397$; $p<0,001$). В контрольной группе установлена динамика только по показателям визуального мышления (линейного) ($t=-3,525$; $p<0,01$), понятийного интуитивного мышления ($t=-2,693$; $p<0,05$), понятийного образного мышления ($t=-2,693$; $p<0,001$).

В экспериментальной группе установлены достоверные различия в показателях речевого развития детей ($t=-4,762$; $p<0,001$) и зрительно-моторной координации ($t=-3,247$; $p<0,01$). В контрольной группе установлены достоверные различия только по показателям зрительно-моторной координации ($t=-2,112$; $p<0,05$).

По показателям сформированности кратковременной речевой памяти детей до и после занятий установлены достоверные различия в экспериментальной ($t=-3,808$; $p<0,001$) и контрольной группах ($t=-3,340$; $p<0,01$). По показателям кратковременной образной памяти установлены достоверные различия только в экспериментальной группе ($t=-5,385$; $p<0,001$).

Также в экспериментальной группе установлена положительная динамика по показателям уровня тревожности ($t=4,568$; $p<0,001$), работоспособности ($t=-2,760$; $p<0,01$) и настроения ($t=-2,931$; $p<0,01$) у детей до занятий и после. В контрольной группе положительной динамики по данным показателям не выявлено.

На основании вышеизложенного следует отметить, что разработанная программа занятий по музыкальной терапии для детей с тяжелыми нарушениями речи является эффективной и может быть внедрена в образовательный процесс дошкольных образовательных учреждений, работающих с детьми данной целевой группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию / Пер. с нем. О. Гофман. – СПб.: Питер, 2003. – 208 с.
2. Искусствотерапия / Под ред. Мартинсоне К. и др.; пер с латыш. А. Карповой. – СПб.: Речь, 2014. – 352 с.
3. Кирнарская Д.К. Музыка – лучший педагог / Искусство в школе. – 2005. - №1. – С. 3-6.
4. Кирнарская Д.К. Музыка – лучший педагог / Искусство в школе. – 2005. - №2. – С. 3-6.
5. Морено Джозеф Дж. Включи свою внутреннюю музыку: Музыкальная терапия и психодрама / Пер. с англ. М.Ю. Кривченко. – М.: Когито-Центр, 2009. – 143 с.
6. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. – М.: Композитор, 1997. – 164 с.
7. Тарарина Е. Человек звучащий. Практикум по музыкальной терапии. (Библиотека Арт-терапевта). – М.: ООО «Вариант» при участии ИП Шиманского А.Г., 2017. – 214 с.

Чернышова А.А., Мармыш Т. А.

СОВРЕМЕННАЯ МЕДИТАЦИЯ КАК СПОСОБ РАСКРЫТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в данной статье было рассмотрено влияние и продолжительность практики медитации на раскрытие творческого потенциала человека.

Ключевые слова: медитация, творчество, креативность, адаптивность, саморегуляция, осознанность

Abstract: in this article, the influence and duration of the practice of meditation on the disclosure of a person's creative potential was considered.

Keywords: meditation, creativity, creativity, adaptability, self-regulation, awareness

Задачей исследования стало то, как медитация способствует раскрытию индивидуальности личности и то, как регулярная практика медитации способна развить творческий потенциал человека.

Актуальность темы заключается в том, что стрессовые факторы, хроническая усталость человека, и как следствие эмоциональное выгорание, подавляет раскрытие идейности и креативности человека, тем самым не давая ему развиваться и самосовершенствоваться исходя из заложенного в нем потенциала.

Творческий потенциал способствует самосовершенствованию человека, помогает не бояться новых открытий, быстрой адаптации к требованиям и изменяющимся внешним условиям. Это влияет на адаптивность к жизни в целом, что на данный момент абсолютно необходимо в свете быстро меняющихся событий в мире. Кроме того, это влияет и на все общество в целом, не давая ему возможность создавать новые уникальные модели и продукты.

Объект исследования данной работы: медитация как метод, техника. Предмет исследования: творческий потенциал человека. Гипотеза исследования: регулярная практика медитации способствует раскрытию творческого потенциала человека и идейности за счет снижения уровня тревожности, стресса, усталости ума и увеличения уровня энергии.

В своей работа “Психологические основы творческих состояний” , авторы В.В. Козлов и О. П. Фролова, интегрируют опыт различных авторов и обобщают свойства творческой личности [Козлов, Фролова, 2013, с 41-53] :

1. Перцептивные особенности: необыкновенная напряженность внимания, восприимчивость, впечатлительность; интеллектуальные особенности: интуиция, фантазия, выдумка, дар предвидения, обширность знаний; характерологические особенности: уклонение от шаблона, оригинальность, упорство, высокая самоорганизация, колоссальная работоспособность (Я. А. Пономарев).

2. Доминирующая роль познавательной мотивации, исследовательская творческая активность, выражающаяся в способности к обнаружению нового, в постановке и решении проблем; возможности достижения оригинальных решений, возможности прогнозирования и предвосхищения, способности к созданию идеальных эталонов, обеспечивающих высокие эстетические, нравственные и интеллектуальные оценки (М. М. Кашапов, А. М. Матюшкин).

3. Интеллектуальная активность, интегрирующая в себе умственные и мотивационные факторы (Д. Б. Богоявленская).

4. Зоркость в поисках проблем, способность к свертыванию длинной цепи рассуждений, «боковое» мышление, цельность восприятия, готовность

памяти, гибкость мышления, способность к оценочным действиям, легкость генерирования идей, беглость речи, способность к доработке, легкость ассоциирования, наличие чувства юмора (А. Н. Лук).

5. Мотивационно-творческая активность в органическом единстве с высоким уровнем творческих способностей (В. И. Андреев).

6. Способность совершать действия, выходящие за рамки обычных явлений, но не противоречащие законам природы, наличие чувства грядущего, богатство фантазии и интуиция, интерес к новому и необычному (П. Торренс).

7. Независимость и самостоятельность, склонность к риску, активность, любознательность, неудовлетворенность существующим, нестандартность мышления, готовность принимать решения, стремление к признанию, внутренняя мотивация, готовность к росту (К. Тейлор, Э. Роу).

8. Способность замечать и формулировать альтернативы, проявлять фантазию, умение ставить вопросы и избегать поверхностных формулировок, упорство, независимая позиция, готовность к риску, хорошее чувство юмора, активный интерес к изучаемой проблеме (А. Матейко).

9. Стремление к самореализации, поглощенность делом как призванием, аутентичность личности, уверенность в своих силах, инициативность и гибкость, критичность и высокая степень рефлексии (А. Маслоу).

В российской психологии общепринятым является определение творчества как деятельности, порождающей нечто качественно новое и отличающееся неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью. Неважно, в каком виде творчества это проявляется: научном, техническом, художественном или другом [Ушаков Д. 2000, с. 103-110]

А теперь рассмотрим, как медитация и регулярная практика методов современной медитации способны повлиять на раскрытие творческого потенциала личности. И для этого мы сначала рассмотрим, а что же такое медитация и какое понимание мы будем использовать.

Мы будем рассматривать медитацию – как методы саморегуляции человека, которые приносят больше осознанности в жизнь. Таким образом, в нашем понимании медитация – это методы осознанности, выполняя которые, есть возможность повысить качество осознанности в жизни. К ним можно отнести любые методы, которые разбивают механистические привычки человека. Даже такие простые методы, как начать есть левой рукой вместо правой, осознавать свои шаги при ходьбе, начать носить часы на правой руке вместо левой, могут принести больше осознанности и наблюдения в жизнь, разбивая привычные нейронные связи в головном мозге. Особо актуальными являются методы наблюдения за дыханием, осознания тела, осознанного расслабления, техника випассаны и многие другие методы. Например Лемешовская М.Н. в своей работе

«Медитация как психологоакмеологическая практика развития личности» [Лемешовская, 2005, с.104] говорит о том, что медитативное состояние оказывает специфический эффект: в нём человек одновременно отстраняется от себя, своей жизни, определённых ситуаций, обретая способность реалистично смотреть на вещи и в то же время не теряя заинтересованности.

Итак как же медитация влияет на творческий потенциал человека? Данная работа посвящена исследованиям, как медитация способствует раскрытию индивидуальности и творческого начала личности, а именно как длительность занятиями медитацией способствует увеличению творческого потенциала человека. Для определения уровня креативности и творческого потенциала был взят тест оценки творческого мышления Торренса. [Цит.: Е. П. Ильин., 2009, с 306-315]

Автор методики — Элис Пол Торренс, известный американский психолог, посвятивший жизнь исследованию творческого мышления и внёсший большой вклад в теоретическое и практическое изучение умственных процессов. В качестве педагога он много лет работал с одарёнными детьми. Тесты составлялись для выявления скрытых творческих способностей, а также с целью разработки коррекционных программ обучения, акцент в которых делался на индивидуальном подходе к каждому из учащихся. В полной мере осознавая всю сложность оценки креативного потенциала, который не может быть измерен в количественных показателях (в отличие от уровня интеллекта), Торренс тем не менее стремился создать надёжную методику для его изучения. Результаты диагностики обладают высокой степенью надёжности, так как методика была разработана по итогам длительных исследований, проведённых на большом количестве испытуемых.

Тест подразумевает оценку креативности по нескольким критериям: беглость или продуктивность, абстрактность, оригинальность, открытость новым идеям или замкнутость и разработанность или тщательность. Каждый из указанных критериев уникален и складывается в общий показатель творческого потенциала человека.

Беглость характеризует «творческую продуктивность» человека. Особой ценности этот показатель не несёт, но он помогает понять другие показатели теста Торренса.

Оригинальность – самый значимый показатель креативности в тесте оценки творческого мышления Торренса. Степень оригинальности свидетельствует о самобытности, уникальности, специфичности творческого мышления тестируемого. Так же этот показатель характеризует способность выдвигать идеи, отличающиеся от очевидных, общеизвестных, общепринятых, банальных или твердо установленных. Тот, кто получает высокие значения этого показателя, обычно характеризуются высокой интеллектуальной активностью и неконформностью. Оригинальность

решений предполагает способность избегать легких, очевидных и неинтересных ответов.

Абстрактность – выражает способность выделять главное, способность понимать суть проблемы, что связано с мыслительными процессами синтеза и общения.

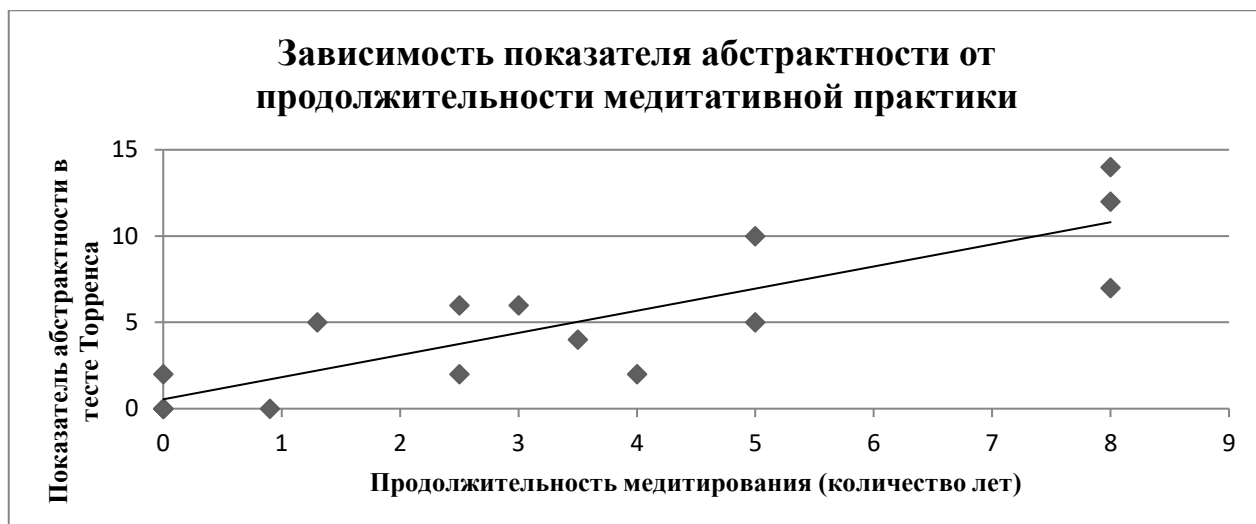
Соппротивление замыканию – отображает способность длительное время оставаться открытым новизне и разнообразию идей, достаточно долго откладывать принятие окончательного решения для того, чтобы совершить мыслительный скачок и создать оригинальную идею.

Разработанность — отражает способность детально разрабатывать придуманные идеи. Высокие значения этого показателя характерны для учащихся с высокой успеваемостью, способных к изобретательской и конструктивной деятельности. Низкие – для отстающих, недисциплинированных и нерадивых учащихся. Показатель разработанности ответов отражает как бы другой тип беглости мышления и в определенных ситуациях может быть как преимуществом, так и ограничением, в зависимости от того, как это качество проявляется.

Для проведения исследования были опрошены 16 человек в возрасте от 26 до 47 лет, как мужчины, так и женщины в разных городах России. Для изучения были привлечены люди с разным уровнем опыта медитации – как занимающиеся медитациями продолжительное время, так и те, кто ни разу не делал медитацию. Это было сделано с целью сравнительного анализа влияния продолжительности практики медитации на уровень творческого потенциала. В ходе анкетирования участников была поставлена задача выявить связь между уровнем творческого потенциала и способностью проявлять свою индивидуальность от продолжительности практики медитации. И в конечном итоге ответить на вопрос «Как медитация влияет на творческое начало личности?»

Результаты оценки теста творческого мышления Торренса. Анализируя данные сводной таблицы, хотелось бы особо отметить некоторые показатели, например критерий «абстрактность» в зависимости от продолжительности медитирования участников анкетирования. Критерий абстрактность выражает способность выделять суть, способность понимать сущность проблемы, что связано с способностью синтеза и обобщения.

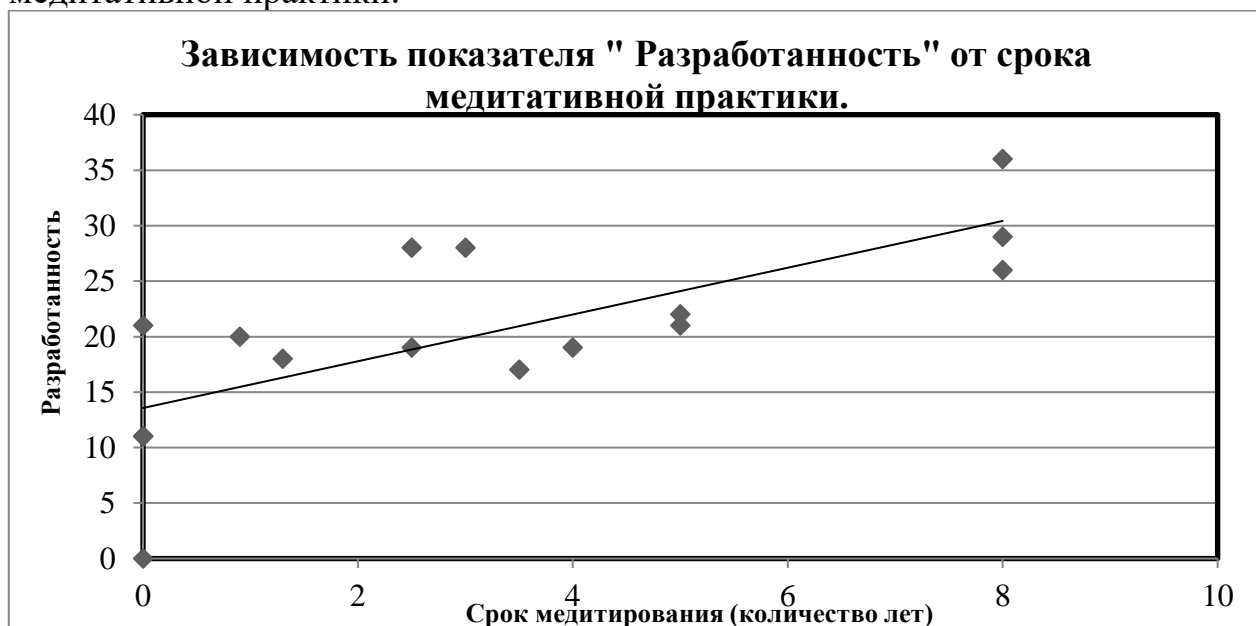
ГРАФИК 1. Зависимость показателя абстрактности от продолжительности медитативной практики.



На графике ясно видна корреляция показателя абстрактности в зависимости от срока практики медитации: чем больше срок – тем выше показатель абстрактности, на что указывает линия тренда, проведенная в соответствии с данными из сводной таблицы.

Следующий показатель теста Торренса, который хотелось бы рассмотреть – это разработанность. Этот критерий отражает способность детально разрабатывать придуманные идеи, указывает на способности к изобретательской и конструктивной деятельности.

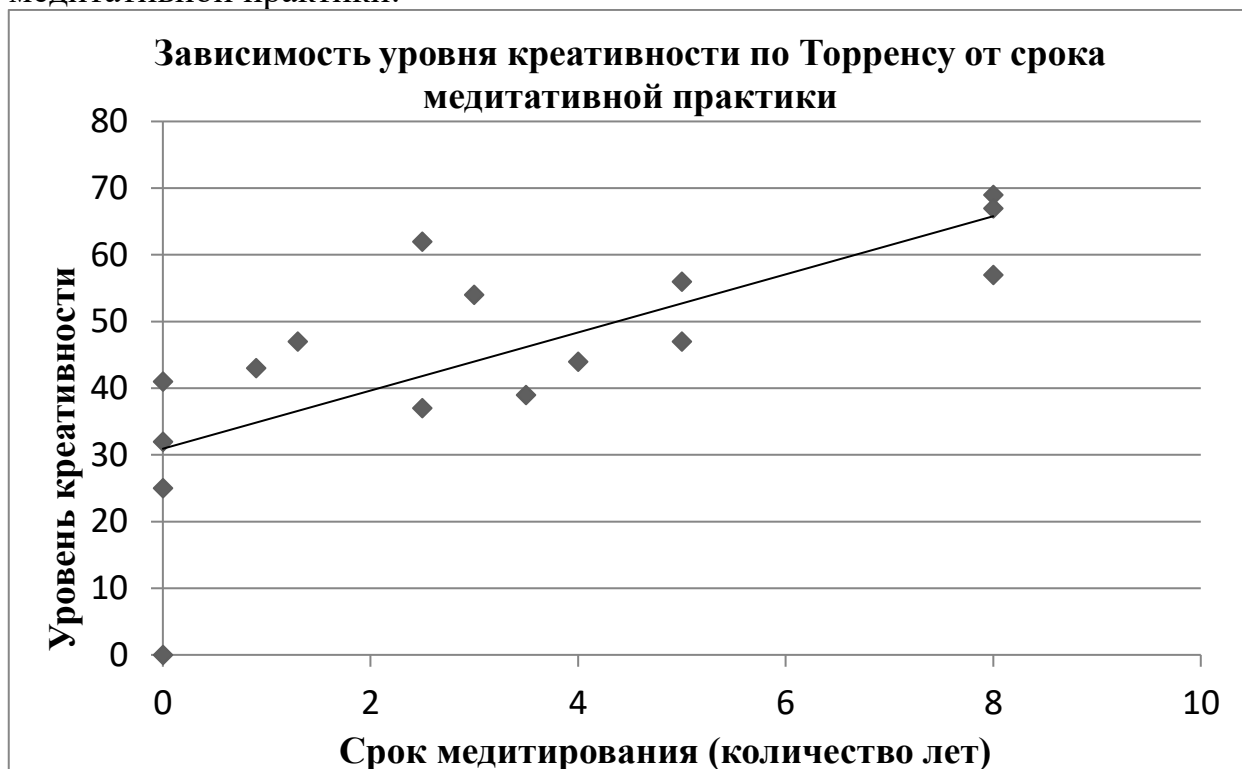
График 2. Зависимость показателя Разработанность от срока медитативной практики.



На графике выше, так же видна прямая зависимость критерия «разработанность» от продолжительности практики медитации. Чем больше срок применения медитативных практик, тем выше показатель разработанности. На это так же указывает проведенная на графике линия тренда.

Важнее и интереснее всего рассмотреть итоговый результат теста оценки творческого мышления Торренса в зависимости от срока использования медитативных техник.

График 3. Зависимость уровня креативности по Торренсу от срока медитативной практики:



На итоговом графике так же хорошо видна зависимость уровня креативности от продолжительности практики. Линия тренда указывает явное возрастание творческого потенциала и проявления своей индивидуальности при продолжительном использовании медитативных практик.

Таким образом, анализ результатов исследования свидетельствует о том, что уровень креативности как в целом, так и уровень составных элементов креативности увеличиваются в зависимости от увеличения продолжительности практики медитации

На основе проделанной работы были сформулированы следующие выводы:

- регулярные практики медитаций увеличивает талант генерировать новые идеи, отличающиеся от очевидных;
- при продолжительной медитации возрастает способность человека выделять главное, понимать суть проблемы;
- длительное время использование медитативных практик увеличивает способность изобретательской и конструктивной деятельности;
- медитация положительно влияет на творческие способности человека, его способность самовыражаться, проявлять свою индивидуальность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин, И. П. Психология творчества, креативности, одаренности /Е.П. Ильин //Изд. Питер; СПб., 2009 - 448 стр.
2. Лемешовская, М.Н. Медитация как психологоакмеологическая практика развития личности / М.Н. Лемешовская // Журнал Акмеология, 2005 – с.104
3. Козлов, В. В., Фролова, О. Ф. Психологические основы творческих состояний / Козлов В. В., Фролова О. Ф. // Журнал «Психология» - 2013 – Т.2, № 2 – с. 41-53
4. Ушаков, Д. В. Творчество и «дарвиновский» способ его описания / Д. В. Ушаков // Психол. журн., 2000, Т. 20, № 3. - с. 103-110

Шевеленкова Т.Д.

ЧТО ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ПОСТНЕКЛАССИЧЕСКОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ?

В статье анализируются причины «застревания» современной российской клинической психологии в рамках классической рациональности. Подробно характеризуется классическая клиническая психология. Одновременно отмечается проникновение в клиническую психологию неклассических идей и исследований (свидетельствующее о том, что господствующая парадигма устаревает), которые стараются не вступать в открытый конфликт с господствующей в ней классической рациональностью: исследователи чаще всего придерживаются традиционных для классической психологии взглядов на человека и предмет исследования в клинической психологии.

Ключевые слова: классическая, неклассическая и постнеклассическая рациональность в клинической психологии

The article analyzes the reasons for the “stuck” of modern Russian clinical psychology within the framework of classical rationality. Classical clinical psychology is characterized in detail. At the same time, there is a penetration into clinical psychology of non-classical ideas and studies (indicating that the dominant paradigm is becoming obsolete), which try not to come into open conflict with the classical rationality that prevails in it: researchers most often adhere to the traditional views of classical psychology on the person and the subject of research in clinical psychology.

Keywords: classical, non-classical and post-non-classical rationality in clinical psychology

В последние десятилетия непрерывно растет число публикаций, поднимающих проблему развития психологии, осмысления ее методологических основ и места в системе наук, а также ставящих задачи методологической рефлексии ее парадигмального статуса. «Для клинической психологии эти задачи, пожалуй, актуальны в еще большей степени: являясь психологической дисциплиной, появившейся в начале XX века «на стыке» психологии и медицины, она оказалась в ситуации необходимости рефлексировать весь груз «методологических проблем» обеих наук» [Зинченко Ю.П., Первичко Е.И., с. 10].

Наиболее актуальным вопросом развития современной психологии, в том числе и клинической, является вопрос доминирующего типа рациональности, а также возможности движения в сторону постнеклассической рациональности. Число публикаций, связанных с постнеклассической психологией, в последние десятилетия, казалось бы, стабильно растет во времени. В то же время «... библиометрический анализ показывает, что утверждение о том, что современная психология является постнеклассической наукой, не подтверждается наукометрическими данными. Даже среди трех российских изданий доля статей, связанных с постнеклассической психологией, не достигает 1 %» [Фёдоров А.А., 2019, с. 44].

Сказанное выше, на наш взгляд, справедливо и для клинической психологии. Отметим также, что при этом большинство исследований, ассоциирующихся с постнеклассической рациональностью, носит сугубо теоретический характер. Это в свою очередь свидетельствует о том, что развёрнутых теоретико-эмпирических исследований в рамках постнеклассической рациональности в клинической психологии крайне мало или даже практически не ведется.

Более того, на основании приведенного выше библиометрического анализа его автор А.А. Фёдоров делает вывод о том, что постнеклассическая психология - исключительно феноменом российской науки, отмечая, что концепция трех типов научной рациональности (классической, неклассической, постнеклассической) остается за рубежом практически неизвестной (или невостребованной), что с его точки зрения рождает вопрос: корректно ли вообще говорить о постнеклассической науке, в том числе и психологии, и насколько обоснована идея смены типов рациональности? [Фёдоров А.А., 2019].

В порядке критики данной точки зрения отметим, что ни науковедческий, ни библиометрический (то есть количественный) анализ не может быть основанием для выводов в области методологии науки, поскольку принципы и методы получения знаний (что является предметной областью методологии) не становятся предметом ни науковедческих, ни

библиометрических исследований. К тому же в рамках господствующей парадигмы число научных работ, представляющих альтернативные взгляды *всегда* крайне невелико (Т. Кун). Данный библиометрический анализ скорее свидетельствует о том, что доминирующим типами рациональности в психологии являются классический и, гораздо реже, неклассический типы. И это, на наш взгляд, справедливо и для современной клинической психологии.

Все сказанное выше делает особенно актуальной постановку задачи методологического анализа возможностей развития постнеклассической клинической психологии, а также факторов этому препятствующих. Вслед за В.Е. Ключко отметим, что «... это не постнеклассика приходит в психологию, потому что ее открыли академики, но они ее открыли, потому что психология наравне с другими науками уже давно вошла в ее пределы» [Ключко В.Е., 2008 С. 177].

Целью данной статьи является показать причины теоретической и методологической стагнации современной российской клинической психологии, ее «застревания» в рамках классической рациональности, отметить проникновение в нее неклассических идей и исследований, а также наметить варианты перехода к постнеклассическим исследованиям.

Что же мешает развитию современной клинической психологии и способствует стагнации ее теоретико-методологических оснований?

Во-первых, клиническая психология, как и основные ветви психологической науки, ориентируется, прежде всего, на позитивистский образ науки, сложившийся в рамках классической рациональности. То, что было названо «позитивистским перенапряжением», свойственным психологии [Юревич А.В., 2001], тем более свойственно в настоящее время психологии клинической. Характерными чертами методологии в клинической психологии до сих пор остаются: представление о четком субъект-объектном расщеплении и формирующийся на его основе концепт объективности знания, который, в свою очередь, обеспечивается полным, как онтологическим, так и гносеологическим исключением субъекта из научной картины мира [Тхостов А.Ш, 2002].

Данные черты методологии клинической психологии, сохраняющиеся уже на протяжении многих десятилетий, могут быть объяснены, на наш взгляд, прежде всего определением статуса клинической психологии как прикладной, практико-ориентированной дисциплины, призванной обслуживать медицинскую практику. Как отмечает Н.С. Бурлакова, классическая патопсихология (в лице Б.В. Зейгарник, С.Я. Рубинштейн, Ю.Ф. Полякова и их последователей) предпринимала колоссальные усилия по встраиванию психологии в повседневную практику работы психиатрических клиник, и тем самым развивала ее как прикладную науку. «Необходимость широкого практического внедрения клинической психологии прежде всего в структуры здравоохранения стала жизненным

фундаментом для легитимизации в 2000 г. новой специальности «Клиническая психология» [Бурлакова Н.С., 2021, с. 250]

Медицинская практика долгое время требовала от клинической психологии «уподобления» ее онтологических и гносеологических оснований, а также методов исследования тем, что используются в медицине, что, в свою очередь, порождалось «страхом отвержения», страхом невостребованности психологического знания в медицинской практике. Так еще в 1913 г. К. Ясперс, обсуждая необходимость психологии для психопатологии, отмечал, что эта необходимость сознается скорее в теории, а на практике подтверждается далеко не всегда. Причину этого он видел в том, что в психологии не описано «нормальных соответствий» результатов ее исследований обширному материалу психопатологии. Поэтому психопатологам приходится, по его словам, «...разрабатывать собственную психологию, ибо психологи не могут обеспечить им необходимую поддержку. <...> Поэтому психиатры нуждаются в более обширной психологической основе, способной обогатить их тысячелетним опытом развития психологической мысли» [Ясперс К., 1997, с. 27]. В настоящее время взаимоотношения психиатрии и клинической психологии остаются непростым вопросом, который в отечественной традиции редко становится предметом рассмотрения.

Во-вторых, требование К. Ясперсом соответствия психологического знания запросам психопатологии было понято в XX веке в основном как соответствие психологии запросам естественнонаучно и биологически ориентированной психиатрии, в которой превалирует естественнонаучная и медицинская системы интерпретаций. В рамках данной системы интерпретаций заболевание превращается в объект рационального познания, в природное явление, подчиненное определенным закономерностям, как специфическая форма существования человека, в которой выражаются естественные биологические процессы и которую следует изучать по аналогии с другими формами жизни. В биологически ориентированной психиатрии, согласно ряду исследований, сложилось убеждение, связанное с бурным развитием нейронаук и исследований мозга, что существует принципиальная возможность описать любой психопатологический феномен на молекулярном уровне. «Психиатрический мир стал жить надеждой, что в скором времени будут открыты объективные и измеряемые маркеры душевных расстройств, возник «особый утопический дискурс» <...> Занимаясь генетикой, эпидемиологией, фармакологией и исследованиями мозга, психиатрия утратила интерес к реальному больному» [Давтян Е.Н., 2021, С.339].

Клиническая психология остается наукой о болезненных проявлениях в психике человека, нарушенных психических функциях и измененных личностных особенностях человека, ориентированная на крайне узкое понимание нормы (статистическое определение нормы, нормы функционирования или, наконец, нормы как способности к адаптации),

мало стремящейся, а порой и не стремящейся вообще иметь дело с собственно человеческим существованием, пусть даже в условиях болезни. Особенно это верно на наш взгляд для клинической психологии, исследующей тяжелые психические расстройства, такие, например, как шизофрения. В этом случае дело не спасает утверждение, что патопсихология нацелена на исследование не только нарушенных, но и сохранных звеньев психических функций, что важно для реализации коррекционной и реабилитационной работы.

Клиническая психология, выстроенная на методологических основах классической рациональности, считает проблемы и особенности переживания собственного существования в мире человеком, страдающим психической патологией, не важными, не существенными, и если данные проблемы и особенности интересуют клинического психолога, то они считаются в значительной степени порожденными психическими нарушениями. Даже если они и признаются важными и существенными, то понимаются, прежде всего, как проблемы *социальные, проблемы адаптации человека*, страдающего психическим расстройством, к *социуму*. Таким образом, ориентация на классическую рациональность в науке делает клиническую психологию психологией «без человека».

В-третьих, проблема адаптации пациента к жизни в социуме становится *ключевой темой классически ориентированной клинической психологии*: психологические проблемы, возникающие у человека вследствие существования у него психических нарушений, рассматриваются как следствие неэффективной адаптации человека, его недостаточной приспособленности к социальному окружению. Поэтому, как в теоретическом, так и в практическом отношении клинические психологи до сих пор видят своей задачей коррекцию социального поведения человека. Еще в середине XX века Р. Мэй отмечал: «Наша культура построена на идеале технического приспособления и имеет так много разнообразных приемов, притупляющих отчаяние, которое возникает при использовании себя как машины», что возникает вопрос – не становятся ли психотерапевты «агентами культуры, чья задача – приспособить людей к этой культуре» [Мэй Р., 2001, с. 195].

В-четвертых, с точки зрения рациональности, доминирующей в классической науке, вряд ли можно говорить о достаточной научной ценности тех альтернатив, которые возникают в неклассически ориентированной клинической психологии. С одной стороны, как отмечает Е.Т. Соколова, современная клиническая психология «...испытывает выраженную нужду в новых методологических подходах, позволяющих развивать новые технологии диагностики и социально-психологической реабилитации...» [Соколова Е.Т., 2012, с. 42].

С другой стороны, становление и развитие такого рода альтернатив происходит крайне трудно. Примером может служить становление экзистенциальной альтернативы в клинической психологии. Следование ей

в научных исследованиях ориентировано на познание субъективного мира, обладающего интенциональными характеристиками (а не объективного мира фактов). Знание, получаемое в рамках экзистенциально ориентированных исследованиях, носит принципиально иной, идеографический характер и существенно зависит от точки зрения познающего субъекта. Данный тип знания оказывается неприемлемым с позиций «доказательной медицины», что затрудняет сближение медицины и психологии. Необходимо отметить также, что, хотя экзистенциальная альтернатива заняла достойное место в психотерапии, но терапевтическая практика данного рода по-прежнему имеет *крайне ограниченный* доступ в психиатрические клиники. Она рассматривается как неприемлемая в клинике, поскольку не является (по словам врачей) научно фундированной, не дает быстрых результатов и не направлена на быстрое изменение социальной позиции больного. Современная психиатрическая практика и клиническая психология, уподобляющаяся ей, стремится добиться быстрых социальных изменений, «одержима» социальным эффектом улучшения адаптации пациента в ущерб его переживаниям, личностным смыслам, а также вопреки их особому способу существования в мире, который, в конечном счете не интересует специалиста по психическому здоровью.

Другим примером неклассических исследований в современной психологии можно считать упрочение методологии качественных исследований, которые не только становятся областью исследовательской практики, характеризующейся своеобразной исследовательской культурой с особой организацией исследований, со своим подходом к принципам и стратегиям валидации качественных исследований, требованием к их построению и проведению, подходами к описанию и классификации техник и методов качественных исследований [Бусыгина Н. П., 2005; Квале С., 2003].

Е.В. Ключко, акцентируя смысл смены идеалов рациональности в психологии, отмечает: «Классицизм исполнял свой «гимн природе» (человек вещь среди вещей, необходимо субъективное исследовать объективными методами), и, чтобы заглушить его, неклассицизм исполнил свой «гимн человеку». И поскольку этот гимн исполнялся скорее как протест против ущербного образа человека, которым пользовался классицизм, и исполнялся для того, чтобы подорвать позитивистские установки, то он и не нес в себе новых конструктивных установок, а в большей степени «расчищал место» для них. Постнеклассицизм приходит для того, чтобы, с одной стороны, ограничить неклассицизм, а с другой – продлить тему человека как предмета психологической науки, начатую неклассицизмом» [Ключко В.Е., 2008 С. 167].

Иначе говоря, переориентация клинической психологии на неклассическую и, далее, на постнеклассическую рациональность позволит и, в определенной степени, уже позволяет реализовать установку на постижение человека в его целостности, перестав редуцировать его до

уровня механического объекта или биологического существования. Предметом становится не болезнь, а «человеческое в человеке» – его ценностно-смысловая сфера, способность к самотрансценденции и самодетерминации и т.д., хотя и соотношенное с бытием-в-мире в условиях здоровья и болезни.

В настоящее время, реализуя неклассическую идеологию в клинической психологии, формируется корпус исследований, ориентированных, в частности, на исследование экзистенциальных проблем пациентов, в том числе в соответствии с запросами практики. Приведем пример только некоторых относительно недавних. В области психосоматики, это, например, понимание тяжелой соматической болезни как экзистенциальной проблемы [Харламенкова Н.Е., Зайцев О.С., Никитина Д.А., Копосова А.Н., 2021], изучения фундаментальных мотиваций и жизнестойкости у онкологических пациентов [Русина Н.А., Швецова С.В., Димова В.Н., Соловьева А.Д., 2021], исследование экзистенциальной беседы как основного инструмента коррекции эмоционального состояния взрослого человека в ситуации онкологического заболевания [Вагайцева М.В., 2021]. В области изучения зависимого поведения – исследование экзистенциального перенапряжения как фактора, способствующего формированию аддиктивного поведения современного человека [Родионов А. Н., Маликов В. М.]. В сфере исследования невротических состояний – сравнительный анализ представлений о смерти и особенностей психологического благополучия в норме и патологии (у лиц с невротической депрессией и ипохондрией здоровья) [Шевеленкова Т.Д. (2), 2021], а также связи между отношением к смерти и экзистенциальной исполненностью [Першина К.В., Осин Р.В., 2021]. Создаются новые методические приемы, позволяющие исследовать целый ряд феноменов, которые ранее не были доступны эмпирическим исследованиям, как например, изучение «феномена капитуляции» пациентов, страдающих шизофренией с суицидальными попытками в анамнезе [Шевеленкова Т.Д. (1), 2021] и пр.

Таким образом исследования, выполненные в русле неклассической клинической психологии (например, приведенные выше), уже мало-помалу проникают в клиническую психологию, при этом *стараясь не вступать в открытый конфликт с господствующей в ней классической рациональностью и теоретическими представлениями, возникшими на ее основе.*

В осуществлении исследований в рамках неклассической рациональности возникают внутренние несогласованности, прежде всего, между теоретическими основаниями и применяемыми в исследовании методами. Так, например, немногочисленные методы исследования, разработанные в экзистенциальной психологии и психотерапии, чаще всего плохо согласуются с исходными позициями самого исследователя: исследователь чаще всего *не стоит* на позициях экзистенциального анализа

и придерживается традиционных для классической психологии взглядов на человека и предмет исследования в клинической психологии, что уже само по себе порождает глубокое внутреннее противоречие. Применение методов и методических приемов, разработанных в русле экзистенциального подхода в клинической психологии, объясняется, на наш взгляд, стремлением к осуществлению исследований, обладающих принципиальной новизной (поиском неосвоенных в науке территорий, новых тем), а не стремлением по-иному взглянуть на статус человека и его феноменального мира, не желанием осмыслить уникальный, собственно человеческий способ бытия-в-мире в условиях здоровья и болезни.

Подводя итог сказанному выше, методологический анализ ситуации в классической клинической психологии, на наш взгляд, свидетельствует о том, что господствующая парадигма устаревает и уже мало привлекает исследователей, все чаще обращающихся в поисках новизны к тому, что раньше игнорировалось или отвергалось. И это само по себе свидетельствует о необходимости смены классической парадигмы, базирующейся на классической рациональности. Означенную выше ситуацию можно также охарактеризовать как стагнацию существующей в клинической психологии научно-исследовательской программы. Возможно, мы либо находимся в преддверии научной революции в клинической психологии, либо уже живем в революционный период не вполне отдавая себе в этом отчет.

Одной из наиболее сложных проблем, стоящих перед неклассическими и постнеклассическими исследованиями в клинической психологии, — это развитие исследовательских процедур и методических подходов, релевантных новому предмету исследования, новым принципам и задачам. Исследовательские методы клинической психологии, сложившиеся в классический период ее развития, во многом заимствованные из естественнонаучной исследовательской парадигмы, не отвечают сложности новых исследовательских задач. «Выход в постнеклассицизм путем простого переноса в психологию новых познавательных установок оборачивается трансформацией методов научного исследования по аналогу тех наук, откуда следует перенос. [Ключко В.Е., 2008, с. 169-170].

ВЫВОДЫ

Таким образом, утверждение неклассической рациональности, как отмечалось выше, «расчищающий путь» клинической психологии к становлению рациональности постнеклассической, возможно, во-первых, если будет осуществлен, теоретический анализ новых категорий и соотношений между ними, моделирующих новый предмет исследования, изменены господствующие в настоящее время в клинической психологии онтологические, антропологические и этические основания.

Во-вторых, это станет возможным при условии решения гносеологических и методических проблем, создания нового арсенала

методических приемов, нацеленных на преодоление, снятие парадокса в соотношении понимания и традиционного исследования, который можно сформулировать так: «понимать нельзя исследовать» (по аналогии с «казнить нельзя помиловать»).

Третье условие – это пересмотр основных направлений практической деятельности клинических психологов и осуществления практической работы с людьми, страдающими психическими расстройствами, которые должны учитывать существование у них наряду с социальными и психологическими проблемами также и проблемы экзистенциальные. Практическая деятельность должна стать ориентированной на работу со способами существования человека в мире, на его существование в условиях здоровья и болезни. Она должна быть переориентирована на нормы, прежде всего, учитывающие ценности индивида, а не только его социального окружения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бурлакова Н.С.* Прикладная клиническая (медицинская) психология в контексте современных задач медицины // *Диагностика в медицинской(клинической) психологии: традиции и перспективы* (к 110-летию С.Я. Рубинштейн). Научное издание. Сборник материалов Третьей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 25-26 ноября 2021 г. / Под ред. Н.В. Зверевой, И.Ф. Рощиной. М., 2021. С. 249-252.

2. *Бусыгина Н. П.* Научный статус качественных методов в психологии // *Московский психотерапевтический журнал*. М., 2005. С. 5-29.

3. *Вагайцева М.В.* Экзистенциальная беседа как основной инструмент коррекции эмоционального состояния взрослого человека в ситуации онкологического заболевания // *Ананьевские чтения — 2021: материалы международной научной конференции, 19–22 октября 2021 года 2021 года* / Под общей редакцией А.В. Шаболтас. Отв. ред. В.И. Прусаков. СПб.: Скифия-принт, 2021. С. 85-87.

4. *Давтян Е.Н.* Клинический психолог – это психиатр? // *Диагностика в медицинской(клинической) психологии: традиции и перспективы* (к 110-летию С.Я. Рубинштейн). Научное издание. Сборник материалов Третьей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 25-26 ноября 2021 г./под ред. Н.В. Зверевой, И.Ф. Рощиной. М.: 2021. С. 337-379.

5. *Зинченко Ю.П., Первичко Е.И.* Постнеклассическая эпистемология в клинической психологии: возможности и перспективы // *Теоретические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии*. Научное издание. Сборник материалов Всероссийской юбилейной научно-практической конференции «Теоретические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии (к 85-летию Ю.Ф. Полякова)», состоявшейся 14-15 февраля 2013 г. в ГОУ ВПО

«Московский городской психолого-педагогический университет» и ФГБУ «НЦПЗ» РАМН / Под общей ред. Н.В. Зверевой, И.Ф. Рожиной. – Москва, 2013 – 197 с. С. 10-11

6. Квале С. Исследовательское интервью. М., Смысл, 2003.

7. Ключко В.Е. Постнеклассическая наука и проблема объяснения в психологии // Методология и история психологии. 2008. Том 3. Выпуск 1. С. 165-178.

8. Мэй Р. Вклад экзистенциальной психотерапии // Экзистенциальная психология. Экзистенция / Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. М., Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. С. 141-200.

9. Першина К.В., Осин Р.В. Исследование связи между отношением к смерти и экзистенциальной исполненностью // Ананьевские чтения— 2021: материалы международной научной конференции, 19–22 октября 2021 года / Под общей редакцией А.В. Шаболтас. Отв. ред. В.И. Прусаков. СПб., Скифия-принт, 2021. С. 640-642.

10. Родионов А. Н., Маликов В. М. Экзистенциальный подход в решении проблем аддиктивного поведения современного человека // Психологическое благополучие современного человека [Электронный ресурс]: материалы международной заочной научно-практической конференции (20 марта 2019 г.) / Урал. гос. пед. ун-т; отв. ред. С. А. Водяха. Екатеринбург, 2019. С. 245-254.

11. Русина Н.А., Швецова С.В., Димова В.Н., Соловьева А.Д. Посттравматический рост онкологических больных как фактор «аутопсихотерапии» // Диагностика в медицинской (клинической) психологии: традиции и перспективы (к 110-летию С.Я. Рубинштейн). Научное издание. Сборник материалов Третьей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 25-26 ноября 2021 г. / Под ред. Н.В. Зверевой, И.Ф. Рожиной. М., 2021. С. 286-288.

12. Соколова Е.Т. Культурно-историческая и клиничко-психологическая перспектива исследования феноменов субъективной неопределенности. // Вестник Московского Ун-та. Сер. 14. Психология. 2012. № 2. С. 37-48.

Тхостов А.Ш. Психология телесности. М., Смысл, 2002.

13. Фёдоров А.А. Библиометрический анализ публикаций по постнеклассической психологии в РИНЦ // Вопросы психологии. 2019. № 4. С. 135-145.

14. Харламенкова Н.Е., Зайцев О.С., Никитина Д.А., Копосова А.Н. Тяжелая болезнь как экзистенциальная проблема // Психологический журнал. 2021. Т. 42. № 6. С. 70-82.

15. Шевеленкова Т.Д. (1) Особенности капитуляции пациентов, страдающих шизофренией с суицидальными попытками в анамнезе // Диагностика в медицинской(клинической) психологии: традиции и перспективы (к 110-летию С.Я. Рубинштейн). Научное

16. *Шевеленкова Т.Д. (2) Связь представлений о смерти и особенностях психологического благополучия в норме и патологии // Ананьевские чтения — 2021: материалы международной научной конференции, 19–22 октября 2021 года 2021 года / Под общей редакцией А.В. Шаболтас. Отв. ред. В.И. Прусаков. СПб., Скифия-принт, 2021. С.147-149.*
17. *Юревич А.В. Методологический либерализм в психологии // Вопросы психологии. 2001. № 5. с. 3-18.*
18. *Ясперс К. Общая психопатология. Пер. с нем. М., Практика, 1997.*

Шингаев С.М.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НАУКЕ

Аннотация. Анализируются современные российские диссертационные исследования и научные статьи, посвященные эмоциональному интеллекту. Сформулированы обнаруженные тенденции: большее количество работ посвящены изучению эмоционального интеллекта участников образовательного процесса. Обозначены перспективы дальнейшей разработки темы, которые будут сосредоточены, по мнению автора, на исследовании эмоционального интеллекта в общей совокупности soft skills и применительно к профессиональной деятельности.

Summary. Modern Russian dissertation research and scientific articles devoted to emotional intelligence are analyzed. The revealed trends are formulated: a greater number of works are devoted to the study of the emotional intelligence of participants in the educational process. The prospects for further development of the topic are outlined, which, according to the author, will focus on the study of emotional intelligence in the total set of soft skills and in relation to professional activity.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, диссертации, тенденции, теории, концепции, компоненты.

Keywords: emotional intelligence, dissertations, trends, theories, concepts, components.

Введение. Эмоциональный интеллект — одно из наиболее популярных понятий последнего десятилетия. Вот некоторые факты. Эксперты Всемирного экономического форума в 2020 году внесли его в топ-10 наиболее важных навыков современности (soft skills). На сайте Ozon.ru по запросу «эмоциональный интеллект» в категории «Книги» в мае 2021 года

обнаруживается более 430 товаров, а в сентябре 2022 года уже более 1890 книг. Больше всего изданий предназначено для детей и их родителей. В поисковике «Яндекс» по запросу «эмоциональный интеллект» находится более 8 млн. результатов. Анализ диссертаций по теме «Эмоциональный интеллект», размещённых на сайте Высшей аттестационной комиссии России показал, что за период с 2012 по 2022 гг. было опубликовано 23 работы, в том числе пять за последние два года (2021-2022 гг.). На сегодняшний день разработано 16 зарубежных и отечественных методик, предназначенных для диагностики тех или иных сторон эмоционального интеллекта. И все это при том, что история понятия достаточно молодая. Со времени первых упоминаний этого термина (в 1985 г. Уэйн Пэйн (Wayne Leon Payne) опубликовал работу «A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence», посвящённую развитию эмоционального интеллекта) прошло менее 40 лет, что для психологической науки, срок небольшой. Сейчас ряд исследователей вводит в научный обиход термин «эмоциональная грамотность». Термин «эмоциональный интеллект» включен в обновленные федеральные государственные образовательные стандарты, регламентирующие деятельность образовательных организаций.

Цель данной статьи заключается в анализе истории понятия эмоционального интеллекта в психологической науке, акцент делается на современном состоянии изучения данного вопроса. Статья является логическим продолжением нашей публикации в журнале «Методология современной психологии» 2020 года.

Основной исследовательской задачей выступает обзор основных современных российских диссертаций, посвящённых изучению такого психологического феномена как эмоциональный интеллект. **Методы исследования:** решение этой задачи осуществлялось посредством логико-теоретического анализа и обобщения психологической и педагогической литературы, связанной с целью исследования.

Результаты.

Вопросы формирования и развития эмоционального интеллекта прочно вошли в поле зрения отечественных ученых [Метелёва, 2017; Никитина, 2017]. С начала 2000-х гг. тема эмоционального интеллект все чаще становится предметом исследования диссертационных работ по педагогике и психологии. Обратим внимание, что из 23 размещённых на сайте ВАК диссертаций: три касаются эмоционального интеллекта подростков, восемь – младших подростков. Обнаружена интересная тенденция: если в 2011-2018 гг. фокус внимания исследователей был сосредоточен на проблеме эмоционального интеллекта участников образовательного процесса (94% диссертаций по психологии и педагогике ориентировались на такой выборке) – прежде всего, школьников, меньше всего – учителей, то в 2020-2022 гг. стали появляться исследования на выборке детей дошкольного возраста [Токарева, 2022], студентов [Бердникова, 2022; Ли, 2021],

осужденных женского пола [Овсянникова, 2021], спортсмены [Пирожкова, 2021].

В диссертации К.С.Кузнецовой [Кузнецова, 2012] дается определение педагогического сопровождения формирования эмоционального интеллекта младших школьников, понимаемого как процесс воспитания и индивидуализации, направленного на создание педагогом условий для максимально возможного самостоятельного проявления детьми способности эмоционального самовыражения с целью их эффективного включения во взаимоотношения с другими детьми и взрослыми, посредством вариативного применения тактик опеки, заботы, защиты, наставничества, партнерства, помощи, поддержки, собственно сопровождения. При этом автор понимает эмоциональный интеллект как взаимосвязанную совокупность когнитивных, рефлексивных, поведенческих, коммуникативных способностей, имеющих внутриличностную и межличностную направленность. Он выражается во внутреннем позитивном настрое, эмпатийном отношении к окружающим, идентификации, контроле и рефлексии эмоциональных состояний и поступков, использовании эмоциональной информации в общении с окружающими, выборе способов достижения цели, и оценивается по когнитивному, рефлексивному, поведенческому, коммуникативному критериям в соответствии с элементарным, достаточным, оптимальным уровнями его сформированности.

Алгоритм организации педагогического сопровождения младших школьников в процессе формирования эмоционального интеллекта заключается в последовательной деятельности педагога:

- разработка программ диагностики и педагогического сопровождения младших школьников в процессе формирования эмоционального интеллекта, занятия с педагогами;

- проведение родительских собраний и создание комиссии по мониторингу педагогического сопровождения;

- оценка исходного уровня сформированности эмоционального интеллекта младших школьников, с применением тактики педагогической помощи детям при прохождении диагностики;

- непосредственная реализация программы педагогического сопровождения формирования эмоционального интеллекта, выбор тактик сопровождения в зависимости от возрастных особенностей младших школьников, их способности к самостоятельному эмоциональному самовыражению, потребностей и интересов;

- проведение итоговой диагностики сформированности эмоционального интеллекта;

- оценка результата, его обсуждение на родительских собраниях и заседании комиссии.

Условиями поэтапной реализации алгоритма являются: готовность педагогического коллектива к сопровождению формирования

эмоционального интеллекта школьников; согласие родителей на формирование эмоционального интеллекта их детей; знание педагогами исходного уровня сформированности эмоционального интеллекта учащихся; соответствие отбираемых тактик сопровождения возрастным особенностям младших школьников, их интересам и потребностям, степени сформированности у них эмоционального интеллекта; положительная динамика уровней сформированности эмоционального интеллекта.

К.С.Кузнецова выделяет как компоненты эмоционального интеллекта (когнитивный, рефлексивный, поведенческий, коммуникативный), так и уровни сформированности (элементарный, достаточный, оптимальный).

Так, в работе О.А.Малаховой, посвященной вокально-хоровой деятельности как средству развития эмоционально-волевой саморегуляции у младших школьников, указывается, что хоровое пение – особый вид коллективной музыкальной деятельности, который формирует стабильное эмоциональное состояние поющих, умения осуществлять самоконтроль и коррекцию, способствует уверенности вокального исполнения [Малахова, 2016]. Автором «доказано, что вокально-хоровая деятельность, реализуемая в творческом коллективе, в котором каждый ребенок, находясь в сотрудничестве с другими обучающимися, не боится совершить ошибки, поддерживается участниками своей хоровой партии и сам поддерживает других ее участников, является средством формирования стабильности эмоционального состояния, положительного эмоционального настроения на исполнение, развития волевых качеств и осуществления самоконтроля исполнительских действий для дальнейшей, в случае необходимости, корректировки» [Малахова, 2016, с.7].

Разработана поэтапная методика развития эмоционально-волевой само-регуляции у младших школьников в вокально-хоровой деятельности, имеющая задачу:

на подготовительном этапе – формирование навыка слухового самоконтроля, методы: наглядно-слуховые, «Музыкальное разрушение», игровые («Сюжетно-ролевая игра», «Игра-Соревнование»), форма обучения – коллективная, виды художественной деятельности – пение, движения под музыку, вид самоконтроля – рисунок в цвете;

на начальном этапе – формирование навыка управления эмоциями и их проявления в пении в соответствии с содержанием вокально-хорового сочинения, методы: игровые («Ролевая игра», «Пластическое интонирование»), формы обучения – коллективная и коллективно-групповая, виды художественной деятельности – пение, чтение стихов, рисование, движения под музыку, вид самоконтроля – вербальный;

на основном этапе – формирование умения сохранять стабильность эмоционального состояния в музыкально-исполнительской деятельности, методы: «Хоровая театрализация», форма исполнительства «Хоровой театр», формы обучения – индивидуально-групповая, коллективно-групповая, коллективная, виды художественной деятельности – пение,

сценическая игра, чтение стихов по ролям, движения под музыку, вид самоконтроля – вербальный, письменный (оценочные листы).

Выявлены критерии и показатели развитости эмоционально-волевой саморегуляции применительно к вокально-хоровому исполнению:

1) слуховой самоконтроль в процессе музыкально-исполнительской деятельности, показатели: умение корректно оценивать собственную музыкально-исполнительскую деятельность (самостоятельно находить и исправлять интонационные, метроритмические, артикуляционные, динамические ошибки);

2) управление эмоциональным состоянием при музыкальном исполнении, показатели: умение дать вербальную характеристику образно-эмоционального содержания хорового произведения и умение проявлять осознанные эмоции в музыкально-исполнительском процессе;

3) состояние внутренней стабильности в условиях творческого процесса, показатели: умение соблюдать эмоциональную устойчивость перед началом и в процессе вокально-исполнительской деятельности и умение преодолевать состояние стресса, возникающее как следствие сценического волнения [Малахова, 2016, с.7-8].

В докторской диссертации С.И.Поповой [Попова, 2015] указывается, что педагогическое регулирование эмоциональных состояний школьника является важнейшим компонентом системы воспитания, оказывающим влияние на характер и результат воспитательного процесса (повышение самооценки учащегося, изменение его отношений к миру). Педагогическое регулирование – это целенаправленный процесс поддержки благоприятных и преобразования неблагоприятных эмоциональных состояний школьника в ходе организуемой педагогом смыслообразующей деятельности учащегося. Источниками смыслообразования выступают базовые и инструментальные ценности культуры, предъявляемые педагогом на основе учета динамики эмоциональных состояний школьника в процессе воспитания. Структурными компонентами педагогического регулирования эмоциональных состояний учащегося являются: аналитико-диагностический (распознавание и интерпретация эмоциональных состояний школьника согласно ситуационному контексту, выявление педагогом направления влияния), праксиологический (определение педагогом тактики, практическая реализация процесса регулирования), рефлексивный (рефлексия педагога и инициирование рефлексии учащегося на основе обратной связи).

Модель педагогического регулирования эмоциональных состояний школьника включает следующие составляющие:

цель (развитие способности учащегося произвольно и осознанно регулировать эмоциональные переживания);

функции (сохранение, закрепление, снижение, инициирование динамики и преобразование проживаемых школьником состояний);

компоненты (аналитико-диагностический, праксиологический, рефлексивный);

методическое и технологическое обеспечение;

средства [аккумуляторы культуры (искусство, литература, мораль, наука, обращение к персоналиям, традициям, ритуалам, символам и т.д.)];

критерии развития способности учащегося к саморегуляции эмоциональных состояний;

уровни и критерии владения педагогами регулированием эмоциональных состояний школьника;

психолого-педагогические и организационные условия эффективной реализации процесса педагогического регулирования эмоциональных состояний учащегося; результат регулирования – способность школьника к произвольной и осознанной саморегуляции эмоциональных состояний.

Э.М.Александровская считает «...одним из самых важных направлений духовно-нравственного воспитания младших школьников является формирование ориентации на другого человека, так как только через реакцию другого человека ребенок чувствует свой опыт социального взаимодействия и получает багаж знаний для выстраивания взаимоотношений с окружающим миром. Все еще в процессе обучения младших школьников эмоциональная жизнь ребенка и его умение выстраивать взаимоотношения, вынесены за рамки педагогического процесса, а преобладающую роль занимает когнитивное развитие». В связи с этим проблема изучения эмоционального интеллекта младших школьников до сих пор остается нерешенной» [Александровская, 2013, с. 48].

Как утверждает Е.П. Ильин, «...эмоциональный компонент осуществляет не только информирующую, но и особую функцию в структуре мотивации ребенка. Возникающие в составе мотивации эмоции, выполняют важную роль определение направленности поведения и способов его выполнении. Переживание ребенком событий, происходящих с ним и вокруг него, становится более значимым, чем просто понимание эмоций. Опираясь на свои эмоции и эмоции других людей, ребенок учится распознавать и получать информацию о том, что происходит в реальной жизни общества» [Ильин, 2012, с. 230].

По мнению Е.В. Коробицыной, «...в воспитании личности младшего школьника лежит эмоциональный интеллект, который подразумевает собой готовность ребенка учитывать его эмоциональное состояние в своей деятельности и уметь ориентироваться на другого человека» [Коробицына, 2012, с. 54].

Усовершенствование кругозора и логического мышления ребенка еще не является залогом его будущей адаптированности и успешности в жизни. Как указывает Е.И. Изотова [Изотова, 2004], очень важно, чтобы «...ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

- умением признавать свои чувства и принимать их такими, какие они есть;
- умением контролировать свои чувства;
- способностью сознательно влиять на свои эмоции;
- способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
- умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
- способностью определять и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сострадать ему [Изотова, 2007, с. 60].

В череде диссертаций, посвященных эмоциональному интеллекту участников образовательных отношений, особняком стоит работа О.А.Токаревой [Токарева, 2022], в которой предпринята попытка теоретического обоснования и экспериментальной апробации модели реализации психолого-педагогических условий развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста, испытывающих трудности в освоении основных образовательных программ. Автору удалось доказать зависимость эмоционального интеллекта ребенка старшего дошкольного возраста от совокупности внешних и внутренних условий и факторов (в том числе от особенностей внимания). По мнению автора, «характер динамики эмоционального интеллекта определяется трансформацией когнитивного и поведенческого компонентов от элементарного уровня через опосредованно-ситуативный к смысловому уровню. К 5–7 годам критериями оценки эмоционального интеллекта становятся: распознавание базовых эмоций; освоение способов выражения эмоции в мимике, пантомимике и просодике; начало формирования языка эмоций; понимание содержательных сторон базовых эмоций и способность к элементарной регуляции эмоциональных состояний» [Токарева, 2022, с.14].

Среди пока немногочисленных диссертаций, посвященных эмоциональному интеллекту студентов, выделим две работы – И.А.Бердниковой [Бердникова, 2022] и Ли [Ли, 2021].

И.А.Бердникова предприняла попытку связать компоненты эмоционального интеллекта с адаптационными способностям студентов, показателями психологического благополучия, а также доказать прогностическую ценность эмоционального интеллекта и его различных компонентов для показателей психологического благополучия студентов. Автором впервые в отечественной науке выделены структурные компоненты эмоционального интеллекта, имеющие наибольшую репрезентацию в степени оказываемого предикторного влияния на показатели психологического благополучия студентов [Бердникова, 2022, с.7.]. Доказано, что чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем более высокими показателями личностного адаптационного потенциала обладают студенты, причем наибольшая выраженность обнаружена в

коммуникативных особенностях и нервно-психической устойчивости студентов. На наш взгляд, этот результат может быть использован при выстраивании программы адаптации молодых людей к студенческой жизни, обучении в высшем учебном заведении. Кроме того, можно попытаться посмотреть возможность применения на других профессиональных группах, например, при адаптации выпускников вузов в первые годы начала самостоятельной профессиональной деятельности, при адаптации новых сотрудников организаций и пр. Автором установлено, что «наибольшую чувствительность к уровню эмоционального интеллекта демонстрируют компоненты психологического благополучия «позитивные отношения с окружающими», «управление средой», «самопринятие». Каждый структурный компонент эмоционального интеллекта вносит свой прогностический вклад в уровневые значения психологического благополучия. Наибольшую предикторную значимость имеют компоненты «понимание своих эмоций», «понимание чужих эмоций», «управление своими эмоциями», «эмоциональная осведомленность», «управление своими эмоциями», «эмпатия» [Бердникова, 2022, с.8-9].

Особенность работы Л.Ли заключается в том, что исследовались механизмы формирования эмоционального и музыкального интеллекта китайских студентов с помощью коуч-технологий. Заметим, что работ, посвященных изучению межкультурных различий такого феномена как эмоциональный интеллект пока крайне мало [Ли, 2021].

Необычно на фоне других диссертационных исследований смотрится работа М.В. Овсянниковой [Овсянникова, 2021], посвященная психологии эмоционального интеллекта осужденных женщин, отбывающих наказание в исправительных колониях. Новизна исследования заключается, прежде всего, в том, что впервые взята такая выборка и выявлены детерминанты, уровень, содержание и особенности проявления эмоционального интеллекта у осужденных женского пола на различных этапах отбывания наказания в исправительных колониях. Автором выделяется две контрастные группы, дифференцированные по особенностям эмоционального интеллекта: «эмоционально импульсивный» и «эмоционально ригидный»; предлагаются варианты работы с указанными группами.

В диссертации В.О.Пирожковой [Пирожкова, 2021] отдельно рассматриваются социальный и эмоциональный интеллект применительно к спортивной деятельности. Установлено, что «эмоциональный интеллект в совокупности с осознанной саморегуляцией поведения и самооценкой повышает психическую устойчивость и снижает чувствительность к соревновательным стрессорам, а социальный интеллект в сочетании с данными личностными характеристиками усиливает конструктивные копинг-стратегии, снижая при этом применение стратегий ухода от проблемы» [Пирожкова, 2021, с.7]. Автором подтверждается вывод, сделанный нами ранее [Шингаев, Юркова, 2020], о том, что у людей,

обладающих высокими показателями эмоционального интеллекта выше стрессоустойчивость.

Считаем важным остановиться на работах В.А. Толочка, утверждающего, что существенными внутренними условиями, обеспечивающими регуляцию деятельности, выступают уровень развития интеллекта и эмоциональный фактор [Толочек, 2015]. Им же предложена оригинальная формула: умственная работоспособность = интеллектуальная работоспособность + эмоциональная «выносливость» + физическая работоспособность. Под умственной работоспособностью понимается сложное психическое образование, интегрирующее разные функции (мнестические, мыслительные, процессы внимания и др.), а также энергетические, позно-тонические компоненты и др., обеспечивающие успешное решение профессиональных задач, сопряженных с интеллектуальными и эмоциональными нагрузками, но без последующих профессиональных деформаций и деструкций [Толочек, 2015].

Важное событие для рассматриваемого нами вопроса произошло в 2002 году – за исследования природы принятия решений и когнитивных искажений в условиях неопределенности Д. Канеманн получил Нобелевскую премию по экономике, а затем выпустил книгу «Думай медленно, решай быстро» [Kahneman, 2011]. Объединив психологию и экономику, автор доказал, что в сложной ситуации неопределенности человек принимает решения не рационально, опирается не столько на логику накопленного профессионального опыта, сколько на эмоции. В частности, в хорошем настроении ему свойственно совершать логические ошибки. Вывод, который сделан: в управленческих решениях обращать внимание не только на интеллект, но и на эмоции.

Дискуссия в области исследования эмоционального интеллекта, на наш взгляд, по-прежнему концентрируется вокруг формулирование критериев и компонентов эмоционального интеллекта. Наличие разных концептуальных подходов (прежде всего зарубежных авторов Дж.Майера, П.Сэловея, Д.Карузо; Д.Гоулмена; Р.Бар-Она и российского автора – Д.Люсина), на которые опираются авторы проанализированных нами диссертаций, скорее, ограничивает исследовательское поле, сужает спектр рассматриваемых вопросов. На наш взгляд, сейчас можно было бы приветствовать создание собственных, авторских, российских подходов и концепций, способных расширить научное поле проблемы.

Выводы.

Нам видится дальнейшее развитие темы эмоционального интеллекта за пределами пока доминирующей области образования, когда рассматриваются участники образовательного процесса. В выборку исследователей можно было бы включить руководителей разного уровня, представителей разных профессиональных групп (как тут не вспомнить разговоры про физиков и лириков?), провести сравнительный анализ мужчин и женщин (сколько лет идет спор о мужской и женской логике!

Возможно, такие исследования эмоционального интеллекта дифференцированно по половому признаку могли бы продвигаться в этом споре).

Список литературы

1. Александровская, Э.М. Психологическое сопровождение школьников / Э.М. Александровская, Н.И. Кокуркина, Н.В. Куренкова. – Москва: Академия, 2013. –208с. – Текст : непосредственный.
2. Бердникова, И.А. Эмоциональный интеллект как предиктор психологического благополучия студентов: автореф. дисс. ... канд.психол.наук. – Москва, 2022. – 24 с. URL: http://theses.sportedu.ru/sites/theses.sportedu.ru/files/avtoreferat_berdnikova_i._a.pdf (дата обращения: 03.09.2022).
3. Изотова, Е.И. Амплификация эмоционального развития детей в условиях дошкольного учреждения/ Е. И. Изотова // Психолог в детском саду. –2007. –№1. –С. 57-74. – Текст : непосредственный.
4. Изотова, М.А. Эмоциональная сфера ребёнка: Теория и практика : учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. - М., 2004. - 288 с. – Текст : непосредственный.
5. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства (Серия «Мастера психологии») / Е.П. Ильин. - Санкт – Петербург: Питер, 2012. - 752 с. – Текст : непосредственный.
6. Коробицына, Е.В. Формирование позитивных взаимоотношений родителей и детей 5-7лет. Диагностика, тренинг, занятия/ Е. В. Коробицына. –Волгоград: Издательство «Учитель», 2012. –133с. – Текст : непосредственный.
7. Кузнецова, К.С. Педагогическое сопровождение младших школьников в процессе формирования эмоционального интеллекта: автореф. дисс. ... канд.пед.наук. - Саратов, 2012. – 94 с. – Текст : непосредственный.
8. Ли, Л. Использование коуч-технологии в процессе формирования эмоционального интеллекта студентов-духовиков из КНР: автореф. дисс. ... канд.пед.наук. – Санкт-Петербург, 2021. – 24 с. URL: https://disser.herzen.spb.ru/Preview/Vlojenia/000000739_Avtoreferat.pdf (дата обращения: 03.09.2022).
9. Малахова, О.А. Вокально-хоровая деятельность как средство развития эмоционально-волевой саморегуляции у младших школьников: автореф.дисс. ... канд.пед.наук. - Екатеринбург, 2016. - 23 с. – Текст : непосредственный.
10. Метелёва, Е.Г. Формирование эмоционального интеллекта младших школьников // Научное сообщество студентов XXI столетия. гуманитарные науки: сб. ст. по мат. LVII междунар. студ. науч.-практ. конф. 2017. № 9(57). URL: [https://sibac.info/archive/guman/9\(57\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/9(57).pdf) (дата обращения: 11.10.2018)

11. Никитина, Е.Л. Особенности развития эмоционального интеллекта у младших школьников. - Киров, 2017. <https://clck.ru/JrgXg> (дата обращения: 11.10.2018)
12. Овсянникова, М.В. Психология эмоционального интеллекта осужденных женского пола, отбывающих наказание в исправительных колониях: автореф. дисс. ... канд.психол.наук. – Рязань, 2021. – 27 с. URL: https://mvd.ru/upload/site120/folder_page/023/413/744/25_Avtoref_Ovsyannikovoy_20.02.21_na_pechat.pdf (дата обращения: 03.09.2022).
13. Пирожкова, В.О. Социальный и эмоциональный интеллект как ресурсы преодоления стресса субъектами командной и индивидуальной деятельности: автореф. дисс. ... канд.психол.наук. – Краснодар, 2021. – 25 с. URL: <https://clck.ru/xgGCU> (дата обращения: 03.09.2022).
14. Попова, С.И. Педагогическое регулирование эмоциональных состояний школьника: дисс. д-ра пед.наук. - Москва, 2015. - 484 с. – Текст : непосредственный.
15. Токарева, О.А. Психолого-педагогические условия развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста, испытывающих трудности в освоении основных образовательных программ: автореф. дисс. ... канд.психол.наук. – Кемерово, 2022. – 26 с. URL: <https://kemsu.ru/upload/iblock/89c/89c90ff5fa7287f9af962136491184ca.pdf> (дата обращения: 03.09.2022).
16. Толочек, В.А. Стили деятельности: ресурсный подход / В.А. Толочек. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 366 с. – Текст : непосредственный.
17. Шингаев, С.М., Юркова, Е.В. Психологическое сопровождение развития эмоционального интеллекта педагогов // Учитель будущего: инновационный опыт и успешные педагогические практики: монография. — Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». — 2020. – С.94-103. – Текст : непосредственный.
18. *Kahneman, D. Thinking, Fast and Slow. New York: Farrar. Straus and Giroux, 2011.*

Список авторов

Алимова Е.Г. (Ташкент, Узбекистан) – педагог-организатор воспитательной работы с детьми, психолог в школе «Lider Ta`lim», соискатель кафедры «Общая психология» Ташкентского государственного педагогического университета им. Низами.

Берберян А.С. (Ереван, Армения) - доктор психологических наук, профессор, Российско-Армянский (Славянский) университет, действительный член МАПН.

Бикетова Л.А. (Павлодар, Казахстан) – к.п.н., руководитель отдела образования и научного менеджмента филиала Республиканского научно-практического центра психического здоровья

Бубеев Ю.А. (Москва, Россия) - д.м.н., профессор, действительный член МАПН, зам. директора по науке ГНЦ РФ - ИМБП РАН.

Вагнер Е.Н. (Москва, Россия) – к.п.н., психолог-консультант, ведущая тренингов личностного роста

Вайнштейн М.М. (Москва, Россия) - бакалавр, МАИ.

Вайсман С.Е. (Екатеринбург, Россия) - доктор психологических наук, действительный член МАПН, психолог, бизнес-наставник

Власов Н. А. (Москва, Россия) – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики Российского государственного социального университета

Геримимова В.В. (Москва, Россия) - кандидат психологических наук, КФ ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия», педагог-психолог, доцент кафедры психотерапии и наркологии.

Данилов А.В. – доктор психологических наук, профессор, академик МАПН, ПАНИ, МАИ.

Диас Рей Н. (Москва, Россия) - магистр, психологический факультет МГУ им. М.В. Ломоносова.

Дорожкина Т.В. (Москва, Россия) – АНО ДПО Институт Психотерапии и Клинической Психологии, клинический психолог, преподаватель

Едакина Т.В. (С-Петербург, Россия) – психолог-консультант, ведущая тренингов личностного роста

Зайцева Е.В. (Москва, Россия) – аспирантка Федерального государственного бюджетного учреждения науки «Институт психологии Российской Академии Наук» (ИП РАН)

Зобков В.А. - доктор психологических наук, профессор, действительный член МАПН, Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых. Гуманитарный институт, профессор кафедры психологии личности и специальной педагогики

Иванов А.В. (Москва, Россия) - к.м.н., зав. лаб. ГНЦ РФ - ИМБП РАН.

Карапетян А.С. (Москва, Россия) - м.н.с. ГНЦ РФ - ИМБП РАН.

Карпов А.А. - ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова», профессор кафедры психологии труда и организационной психологии, доктор психологических наук, доцент, действительный член МАПН, профессор РАО.

Карпов А.В. (Ярославль, Россия) - доктор психологических наук, профессор, декан факультета психологии, заведующий кафедрой психологии труда и организационной психологии, Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, действительный член МАПН, член-корреспондент РАО.

Карпов А.М. (Казань, Россия) - доктор медицинских наук, профессор, Казанская государственная медицинская академия – филиала ФГБОУ ДПО РМАМПО Минздрава России, заведующий кафедрой психотерапии и наркологии.

Кашапов М. М. (Ярославль, Россия) – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и педагогической

психологии, Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, действительный член МАПН.

Кириллова А.И. (С-Петербург, Россия) – психолог, сотрудник АНО ДПО «Институт Психологии Творчества Павла Пискарёва».

Козлов В.В. (Ярославль, Россия) – президент Международной Академии Психологических Наук, доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, действительный член МАПН.

Комарова И.Ю. (С-Петербург, Россия) – соискатель ученой степени кандидата психологических наук, Институт психологии творчества Павла Пискарёва

Корнеенков С.С. (Владивосток, Россия) - кандидат психологических наук, доцент, Дальневосточный федеральный университет

Корнилова М.А. (Москва, Россия) - магистр, психологический факультет МГУ им. М.В. Ломоносова.

Курбатова Н.О. (Екатеринбург, Россия) - юрист, заместитель генерального директора ООО "Центра юридического сопровождения "Авега", психолог.

Лазарева Л.И. (С-Петербург, Россия) – соискатель ученой степени кандидата психологических наук, Институт психологии творчества

Лазарева Н.П. (Магнитогорск, Россия) – юрист, медиатор (Европейский сертификат), руководитель юридического отдела ООО Торговый Дом «ЦентрМеталлИнвест»

Литовченко И.В. (Алматы, Казахстан) – кандидат психологических наук, психолог, консультант ПЦ «Эквилия»

Мазилев В.А (Ярославль, Россия) - доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского, действительный член МАПН.

Мармыш Т.А. (Краснодар, Россия) – студент АНО ДПО «Институт Психологии Осознанности».

Мешкова С.В. (Абакан, Россия) – медицинский психолог высшей квалификационной категории амбулаторного отделения судебно-психиатрической экспертизы

Морогин В.Г. (Абакан, Россия) – доктор психологических наук, профессор, академик МАПН

Назаров В.И. (Иваново, Россия) – доктор психологических наук, профессор, академик МАПН

Наркевич А.В. (Москва, Россия) – доктор психологических наук, кандидат технических наук, член-корреспондент МАПН, сертифицированный НЛП-тренер, арт- и телесно-ориентированный терапевт, преподаватель, автор направления «Всестороннее развитие личности», ведущий программ по социально-духовному развитию и медитативным практикам.

Наркевич В.В. (Москва, Россия) – клинический психолог.

Ободкова Е.А. (Ярославль, Россия) – доцент, кандидат психологических наук.

Пантюшкина С.В. (Иваново, Россия) – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии

Пермина С.В. – доктор психологических наук, профессор, руководитель регионального представительства МАПН, действительный член МАПН, г. Челябинск.

Поваренков Ю.П. (Ярославль, Россия) – доктор психологических наук, профессор ЯГПУ

Погосян Л.Г. (г. Ереван, Армения) – соискатель кафедры психологии Российско-Армянского университета.

Полуэктов Д.А. (С-Петербург, Россия) – соискатель научной степени кандидата психологических наук, директор Института психологии творчества Павла Пискарёва.

Рак М.А. (Москва, Россия) - бакалавр, Первый МГМУ им. И.М. Сеченова (Сеченовский университет).

Родь В.В. (Тюмень, Россия) – психолог, преподаватель

Рожкин А.В. (Москва, Россия) – аспирант кафедры психологии ИМЦ

Розанов И.А. (Москва, Россия) - научный сотрудник ГНЦ РФ - ИМБП РАН.

Российский О.Ю. (Москва, Россия) – психолог-консультант

Рюмин О.О. (Москва, Россия) - к.м.н., зав. лаб. ГНЦ РФ - ИМБП РАН.

Сандалова А.В. (Москва, Россия) – соискатель научной степени кандидата психологических наук, Институт психологии творчества Павла Пискарева.

Санина М.В. (Гомель, Белоруссия) – аспирантка факультета психологии ГГУ им. Ф. Скорины.

Сафаев Н.С. (Ташкент, Узбекистан) - доктор психологических наук, профессор кафедры Ташкентского Национального Университета.

Симоненко Ю. С. (Белогорск, Россия) - психолог, директор Белогорской городской спортивной общественной организации «Киокушинкай карате»

Симонов П.А. (С-Петербург, Россия) - соискатель ученой степени кандидата психологических наук, Институт психологии творчества П. Пискарева.

Скотникова И.Г. (Москва, Россия) – доктор психологических наук, ведущий научный сотрудник Федерального государственного бюджетного учреждения науки «Институт психологии Российской Академии Наук

Слепко Ю.Н. (Ярославль, Россия) – доктор психологических наук, доцент, профессор РАО, декан педагогического факультета Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского, действительный член МАПН.

Смирнова И.Д. (Москва, Россия) – кризисный и телесно-ориентированный психолог. Специалист по оздоровлению. Основатель Центра психологического и телесно-энергетического восстановления

Степанов О.Г. (Челябинск, Россия) – действительный член МАПН, доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской педиатрии имени Н.С. Тюриной Южно-Уральского государственного медицинского университета.

Токарев Я.В. (Магнитогорск, Россия) - кандидат психологических наук, член-корреспондент МАПН, Генеральный директор ООО «Управляющая компания «Фаэтон»

Фадеева Е.С. (Ярославль, Россия) – психолог, ЯГПУ им.К.Д.Ушинского

Цымзина С.В. (Владимир, Россия) – кандидат психологических наук, педагог-психолог Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г. Владимира «Детский оздоровительно-образовательный (социально-педагогический) центр».

Чернышова А.А. (Краснодар, Россия) – психолог, педагог дополнительного профессионального образования, учредитель и преподаватель АНО ДПО «Институт Психологии Осознанности».

Шевеленков Т.Д. (Москва, Россия) – институт психологии им. Л.С. Выготского РГГУ, г. Москва. Россия.

Шингаев С.М. (С-Петербург, Россия) – доктор психологических наук, доцент, Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, заведующий кафедрой психологии, профессор, Санкт-Петербургский государственный университет, профессор кафедры психологии образования и педагогики.

Шишенина К.С. (Москва, Россия) - ПАО "Аэрофлот", магистр, психологический факультет МГУ им. М.В. Ломоносов.

