ISSN 1812-1985

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

Человеческий фактор

СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
Основан в 2000 году в Ярославле

2022 No2 (44)

ЧФ: ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

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

Выпуск No2(44) 2022

журнал для психологов

Основан в 2000 году

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

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

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

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

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

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

Отпечатано Типография «ТИТУЛ» 150000, г. Ярославль, Московский пр-т, 1А, стр.5

формат 70x100/16. Тираж 300. Заказ No 215

Оглавление

ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ 8

Козлов В.В. МЕЖДУНАРОДНОЙ АКАДЕМИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК – 30 ЛЕТ 8

Абу-Талеб Д.В. ИНТЕГРАТИВНАЯ МУЛЬТИПАРАДИГМАЛЬНАЯ КОНЦЕПЦИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ: АНАЛИЗ, РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ 15

Козлов В.В., Власов Н.А. СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ГИПНОЗЕ В СРЕДНИЕ ВЕКА И В ЭПОХУ ВОЗРОЖДЕНИЯ 28

Бевзенко И.А. СИТУАЦИЯ РАЗВОДА, КАК ИСТОЧНИКА КРИЗИСА ЛИЧНОСТИ В ИНТЕГРАТИВНОЙ ПАРАДИГМЕ ПСИХОЛОГИИ 34

Галяутдинова С.И., Рабабах Абдель-Хаким, Галяутдинова Н.А. К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ 39

Давыдова-Голд И.О. ВСТРЕЧА КАК ЭКЗИСТЕНЦИЯ 44

Дугарова Н.Б. КАРТЫ. ОТ ИГРАЛЬНЫХ КАРТ ДО МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ 51

Зобков А.В. РЕФЛЕКСИВНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ 61

Иванов Е.А., Лычагина С.В. АНАЛИЗ ФАКТОРОВ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕВИАЦИЙ В ВОИНСКОЙ СРЕДЕ 65

Каргаполова Е.В., Шпаковская Е.С., Давыдова Ю. А. ДУХОВНЫЙ ИДЕАЛ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ МОЛОДЕЖИ (ПО МАТЕРИАЛАМ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ) 72

Козлов В.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭКСПАНСИВНОЙ ТЕНДЕНЦИИ ЛИЧНОСТИ 78

Лычагина С.В., Бекузаров С.А. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТРАКТОВКИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ 83

Морогин В.Г. DOMESTIC LANGUAGE И ЯЗЫК НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ МИРА 91

Мукина А.Е. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ РЫНОЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ 98

Останов Ш.Ш. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО КРЕАТИВНОСТИ 104

Назаров А.М. ДИНАМИКА ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЕЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ 110

Пермина С.В., Яновская А.Б. МИФОСОЗНАНИЕ КАК ОСНОВА, ИСТОЧНИК И СТИМУЛ РАЗВИТИЯ СОЗНАНИЯ 115

Полуэктов Д.А. КОУЧИНГОВЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ «ТЕСТА МЕТАМОДЕРН» («ТЕСТА ПОЛУЭКТОВА»)..... 123

Пономарь О.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ И ДОСТИЖЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО АКМЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ..... 139

Родь В.В. КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ, КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ 144

Санина М.В. ОБЪЕКТИВНЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ОТКЛОНЯЮЩЕГО ТИПА ПОВЕДЕНИЯ ЛИЦ БЕЗ ОПРЕДЕЛЕННОГО МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА ПРИ ИХ ДИСКРИМИНАЦИИ В ТРУДОУСТРОЙСТВЕ..... 151

Симонов П.А. ВЕРА КАК ОСНОВА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНОГОКРИЗИСА: К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ..... 158

Токарев Я.В. ОБРАЗ КАК АЛФАВИТ ЭНЕРГИИ 165

Югай К.С. АНАЛИЗ АКТУАЛЬНОСТИ СПИРАЛЬНОЙ ДИНАМИКИ К. ГРЕЙВЗА В ЖИЗНЕННЫХ ЦИКЛАХ СЕМЕЙ 194

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ201

Абдумаджидова Д.Р. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ..... 201

Баратов Ш.Р. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА В ОБРАЗОВАНИИ УЗБЕКИСТАНА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ УЧАЩИХСЯ..... 207

Бугайчук Т.В. О СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ И РАЗВИТИИ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИЯН: ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД 219

Волченкова А.А.,Глазачева В.П. ОБЩИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ..... 230

Волченкова А.А., Баикина М.В. КОГНИТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ 235

Герасимова В.В., Белоусова М.В., Гилемханова Э.Н. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ, ОТНЕСЕННЫХ К ГРУППЕ РИСКА ПО НАРКОТИЗАЦИИ, В АСПЕКТЕ МЕЖВЕДОМСТВЕННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ 242

Зинова У.А., Бевзенко С.И. ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В СИСТЕМЕ ОТНОШЕНИЙ «РОДИТЕЛИ – РЕБЁНОК» В СПОРТЕ 248

Наркевич В.В. ЗНАЧЕНИЕ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ ИГРЫ ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 253

Наркевич А.В. МЕДИТАЦИЯ КАК ПСИХОДУХОВНАЯ ПРАКТИКА 259

Пермина С.В., Курбатова Н.О. ВЛИЯНИЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СУПРУЖЕСКИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ НА УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ БРАКОМ..... 265

Поддубный С.Е., Позняков В.П. НАМЕРЕНИЯ И ОЖИДАНИЯ ПАРТНЕРОВ В ПАРАХ С РАЗНЫМ СТАТУСОМ БЛИЗКИХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ 273

Пошехонова Ю.В., Ковалевская Ю.К. ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ 281

Рожкин А.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ТРУДОУСТРОЙСТВЕ В ПРЕДПЕНСИОННОМ ВОЗРАСТЕ В УСЛОВИЯХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ САНКЦИЙ..... 288

Турчин А.С. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ С УБЪЕКТНОСТИ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА..... 298

Усманова М.Н. ИНТЕРНЕТ И СОВРЕМЕННАЯ МОЛОДЕЖЬ..... 306

Чуйкова Т.С. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДОВОЙ ЗАНЯТОСТИ..... 314

ЭКСПЕРИМЕНТ И ТЕХНОЛОГИЯ..... 320

Алексеева О.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ «ОБРАЗА ТЕЛЕСНОГО Я» НА ПОСТРОЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ У ЖЕНЩИН МЕТОДАМИ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ..... 320

Бакулина Н.В., Ануфриева Д.М., Костригин А.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АМНЕЗИИ (НА МАТЕРИАЛЕ КЛАССИЧЕСКИХ ПСИХИАТРИЧЕСКИХ И ПАТОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ) 329

Волченкова А.А. ТОЛЕРАНТНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ... 333

Грац О. Ю. ФЕНОМЕН ТВОРЧЕСКИХ ПОТОКОВЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ В ТАНЦЕТЕРАПИИ..... 342

Канавина С. С. КОРРЕКЦИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА КИНОПРОФИЛАКТИКИ 348

Капырин М.В. СПОНТАННЫЙ ТАНЕЦ КАК СПОСОБ ДОСТУПА К РАСШИРЕННЫМ СОСТОЯНИЯМ СОЗНАНИЯ..... 359

Корнеенков С.С. МЕДИТАТИВНАЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ САМОДИАГНОСТИКА ФУНКЦИЙ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ..... 368

Лазарева Л.И. ТЕХНОЛОГИЯ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧАСТНИКОВ СОБЫТИЙНЫХ ФОРМАТОВ «#САМСЕБЕСО…» КАК ИНТЕГРАТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОСТРОИТЕЛЬСТВА С ОПОРОЙ НА МЕТОД «ПАРАДИГМАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ» 380

Махаева В.Ю. ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА РОДИТЕЛЯ НА ДЕТСКУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ 389

Панкратова Т.М. СТИЛЕВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ РОДИТЕЛЯМИ И ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ДЕТЬМИ ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ 395

Пермина С.В., Курбатова Н.О. ИДЕНТИФИКАЦИЯ ЗНАКОВ ПЕРЕНЕСЕННОГО НАСИЛИЯ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ДАЛЬНЕЙШИЕ СТРУКТУРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СЕМЬИ 401

Прокофьева В.А. ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ И МОТИВАЦИИ У КУРСАНТОВ, ИМЕЮЩИХ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ 409

Сарболотская П.А., Костригин А.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН С НЕСУИЦИДАЛЬНЫМ САМОПОВРЕЖДАЮЩИМ ПОВЕДЕНИЕМ (ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ) 415

Смирнова И.Д. ЭКСПЕРИМЕНТЫ С ДМД ДЫХАНИЕМ. 424

ПСИХОТЕХНОЛОГИЯ «ВЕРТИКАЛЬНОЕ ДМД» 424

Сорокина Е.Н. НЕЙРОГРАФИКА КАК МЕТОД ГАРМОНИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИНЫ-МАТЕРИ НА ЭТАПЕ СЕПАРАЦИИ С ДЕТЬМИ ВХОДЯЩИМИ В ВОЗРАСТ СОВЕРШЕННОЛЕТИЯ 430

Стародубцева Г.А. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) 436

Теляковская И.Л. ВЗАИМОСВЯЗЬ МОТИВАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ У МЕНЕДЖЕРОВ ПО ПРОДАЖЕ 440

Турчин А.С., Власова Г.И. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ К КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 444

Устинова Л.Ю. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАНДАЛЫ, КАК МЕТОДА ИНТЕГРАТИВНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ В ИССЛЕДОВАНИИ И КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ 453

Чернышов А.В., Фролов С.Ю. ВЛИЯНИЕ МЕДИТАЦИИ НА ОСОЗНАННУЮ САМОРЕГУЛЯЦИЮ У ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ РЕФЛЕКСИИ 460

Чернышова А.А. ПОЛЬЗА, МЕТОДЫ, ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ МЕДИТАЦИИ НА СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА..... 468

Чурякова М.В., Костригин А.А. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕЛИГИОЗНОЙ И НЕРЕЛИГИОЗНОЙ МОЛОДЕЖИ 474

Штрикер Ю.Д. ЛОКУС КОНТРОЛЯ И САМОПОНИМАНИЕ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ..... 482

Якимчук Д. Ю. ИНТЕГРАЦИЯ ГРУППОВЫХ ФОРМ РАБОТЫ НА ПРИМЕРЕ АВТОРСКОЙ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ДМД («ДВИЖЕНИЕ-МУЗЫКА-ДЫХАНИЕ») ПРОФЕССОРА КОЗЛОВА В.В. В ОБЫДЕННУЮ ЖИЗНЬ 487

Янсон Д.В. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕНСИВА ПО ДИДАКТИЧЕСКОЙ ИНТЕРВИЗИИ ДЛЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПСИХОЛОГОВ..... 494

Список авторов..... 502

ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ

Козлов В.В.

МЕЖДУНАРОДНОЙ АКАДЕМИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК – 30 ЛЕТ

Аннотация

В статье сделана попытка обобщения опыта работы Международной Академии Психологических наук.

Ключевые слова

Академия, сообщество, президиум, психология, наука, практика, проект

Annotation

The article attempts to generalize the experience of the International Academy of Psychological Sciences.

Keywords

Academy, community, presidium, psychology, science, practice, project

Выпуск журнала «ЧФ: Социальный психолог», который уважаемый читатель держит в руках, посвящен юбилею Международной Академии Психологических наук, уже достаточно известной в психологических кругах объединению профессионалов высшей квалификации - исследователей человеческой души.

В этом году МАПН исполняется 30 лет – срок вроде небольшой, но для человеческой жизни достаточно длительный. Академия была организована на Международном Конгрессе психологов а городе Костроме, на котором присутствовало 252 участника из 13 независимых государств: Азербайджана, Армении, Белоруссии, Казахстана, Кыргызстана, Латвии, Литвы, Молдовы, Украины, России, Таджикистана, Туркмении и Узбекистана [1].

Я очень хорошо помню этот день. Ночью в Костроме выпал первый обильный снег. И мы шли на конференцию, протаптывая своими шагами первые тропы. И сегодня мне кажется, что это было символично. Мы все были полны энтузиазма и оптимизма, с комсомольским задором. 29 октября мы всю свою жизнь отмечали День Рождения Всесоюзного ленинского коммунистического союза молодёжи. Все участники были не только психологами, но и бывшими комсомольцами, а многие – членами КПСС. Но все бывшими, так как ВЛКСМ распустили и КПСС тоже перестала существовать как партия СССР.

Во время развала всего осталась интенция к объединению, корпоративности, взаимной поддержке . Именно этот дух объединения стал мощным мотиватором создания МАПН.

Идея организовать этот конгресс возникла из ностальгии по психологическому климату и духу времени 90-ых. Одновременно есть огромное желание пообщаться с теми, с кем мы начинали этот проект.

С годами понимаешь, что общение не роскошь, а смысл человеческой жизни.

Днем рождения МАПН нужно считать 29 октября 1992 г., а местом рождения - старинный русский город Кострому. Местом "дислокации" Академии стал еще более старинный город Ярославль, а точнее - факультет психологии Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. И это не случайно! Преподавание психологии в этом учебном заведении было начато еще в 1805 году с момента его основания. Здесь трудились К.Д.Ушинский, известный не только своими педагогическими, но и

психологическими трудами, Н.П.Четвериков - ученик Отца психологии - Вильгельма Вундта, известные отечественные психологи-профессора: Л.М.Шварц, Т.Г. Егоров, В.С.Филатов, Н.П.Ерастов, А.В.Филиппов, В.Д.Шадриков, М.С.Роговин и многие другие. Именно в Ярославле в 1970 году был создан первый провинциальный факультет' психологии. Кстати, вообще третий в СССР, после Московского (в 1964г.) и Ленинградского (в 1966 г.) факультетов соответствующих университетов [9, 10].

Первым деканом Ярославского факультета (поначалу он назывался факультетом истории, психологии и права (как в Сорбонне!) был именно В.В.Новиков, ставший позднее и первым президентом МАПН. В 1995 году, он был переизбран в этой общественной должности. Коллеги нашли, что шестидесятилетие ученого еще не основание для просьбы об освобождении от исполнения организаторских функций. Затем Виктор Васильевич был переизбран 2000-ом году.

В 2007-ом году Новиков В.В. по просьбе президиума МАПН и группы действительных членов Академии был переизбран президентом на четвертый срок [2, 3, 4, 5] .

Основатель и президент Международной Академии Психологических Наук (1992 – 2010) Виктор Васильевич Новиков - доктор психологических наук, профессор, Почетный президент Международной Академии Психологических Наук (2010-2012)

Виктор Васильевич Новиков родился 18 мая 1935 года в семье военнослужащего в селе Полтевы-Пеньки Кадомского района Рязанской области. В годы войны семья оказалась в Ярославле. Занимался греко-римской борьбой, стал мастером спорта. Закончил Ярославский государственный педагогический институт им. К. Д. Ушинского. Известный в нашей стране и за рубежом специалист в области социальной психологии, промышленной психологии и психологии коллектива, он внес своими исследованиями крупный вклад в психологическую науку и практику, активно участвуя в разработке научных проблем социальной и промышленной психологии [6].

В.В. Новиков начал свою научную и педагогическую карьеру еще в 60-е годы. В 1967 в Ярославском государственном педагогическом институте им. К.Д. Ушинского он защитил ученую степень кандидата педагогических наук (по психологии). В 1981 защитил ученую степень доктора психологических наук по специальности 19.00.05 в Институте психологии АН СССР, г. Москва. В 1996 защитил ученую степень доктора философии международного бизнеса и коммерции, г. Сан-Франциско, США, а в 1999г. доктора экономических наук ВМАК России и Международного межакадемического Союза при ЮНЕСКО, г. Москва [7].

Виктор Васильевич Новиков – личность, бесспорно, незаурядная: видный ученый и организатор науки. Им созданы уникальные образовательные и научные школы. Под его руководством работала Международная Академия Психологических Наук, Высшая школа практической психологии и менеджмента, два докторских диссертационных Совета, недавно еще единственная в стране кафедра социальной и политической психологии, аспирантура и докторантура по организационной и социальной психологии. Он – Действительный и Почетный член многих российских и международных академий, университетов, ассоциаций и обществ, член редколлегий нескольких научных журналов и других изданий. Им написаны и отредактированы сотни книг, профессор Новиков - непременный участник и организатор множества самых крупных научных конгрессов, съездов, симпозиумов и конференций, постоянный руководитель, консультант, рецензент и оппонент докторских и кандидатских диссертаций [6].

В.В. Новиков - Заслуженный деятель науки РФ. За выдающиеся заслуги в теории и практике психологической науки награжден медалями СССР и России, а также орденом «Знак почета», орденом «Звезда Вернадского первой степени за заслуги в науке» Международного Межакадемического Союза при ЮНЕСКО, орденом «За заслуги перед отечеством» 2 степени, Почетным Знаком Губернатора Ярославской области «За заслуги в образовании. Высшая Школа». Новиков В.В. – один из основателей и первый декан третьего в стране факультета психологии, первой отраслевой психологической службы, автор социально-психологического проектирования, психологического управления и концепции самостоятельной социальной психологии производственного коллектива, изобретатель «социального паспорта» и «социально-психологического портрета» коллектива, родоначальник «проектов социального управления трудовым коллективом» и множества других направлений и конкретных методов психологии [2].

В.В.Новиков - автор более 500 научных работ, в том числе 38 монографий. Только в последние годы опубликованы "Психологическое управление" (1994); Социальная психология предпринимательства» (1995), "Психологическое управление в кризисном обществе" (1999); "Социальная психология: феномен и наука" (2003). В 2002-2005 годах изданы избранные произведения профессора Новикова В.В. («Социальная психология и экономика» в 11 томах). Труды В.В. Новикова получили широкое признание как в России, так и во многих странах "дальнего" (Австралия, Англия, Бельгия, Болгария, Германия, Голландия, Канада, США, Польша, Румынии, Франция, Япония и др.) и "ближнего" зарубежья (Украина, Беларусь, Литва, Латвия, Грузия, Армения, Казахстан, Эстония, Узбекистан, Таджикистан). Его произведения изданы на 43 языках мира. В.В.Новиков проявил себя умелым организатором науки, руководителем ряда перспективных направлений исследований [3, 5, 6].

Под его руководством подготовлено и защищено 75 кандидатских и 33 докторских диссертаций. Он является учредителем и главным редактором журнала «ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР», включающего специализированные серии «Проблемы психологии и эргономики», «Социальный психолог», «Общество и власть», является руководителем исследовательского проекта по кризисологии, номинированного на Государственную Премию РФ (2002 г.) и др.

До 12 августа 2012 года работал профессором кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ, а также выполнял обязанности Почетного Президента МАПН [5].

В 2010 году президентом МАПН был избран профессор Козлов В.В.

Согласно учредительному Уставу МАПН, для членов Академии не было установлено ни членских, ни вступительных взносов. За последние 25 лет абсолютное большинство ее нынешних членов не заплатили ни одного рубля за время пребывания в ней. Однако, суровые экономические обстоятельства вынужденно заставили президиум МАПН собирать средства с новых членов, хотя бы для изготовления и оформления документов (диплома, удостоверения, академического знака и почтовых расходов).

Основная цель сотрудничества ученых и практиков в рамках МАПН сводится к координации научных исследований, обмену информацией и поддержка друг друга в любых жизненных ситуациях, в том числе и морально, и материально. МАПН устраивает встречи на разных уровнях общения. Особое внимание уделяется издательской и просветительской деятельности, подготовке современных профессиональных психологов. Почти все члены Академии являются членами различных ученых, научно-методических и диссертационных

советов. В 1998 году в МАПН создан Региональный Диссертационный Совет по специальностям 19.00.01 - общая психология, история психологии, 08.00.05 - экономика, управление народным хозяйством, в котором защитили докторские и кандидатские диссертации около 100 членов академии. При этом в диссертационных советах за последние 30 лет защищено более 350 кандидатских, и 28 докторских диссертации. На совете при С.-Петербургском университете (где председателем является Л.А.Свенцицкий) за это время защищено 20 докторских и 152 кандидатских диссертаций.

В системе МАПН работали две авторских школы практической психологии, которые возглавляли профессора Новиков В.В. и Обозов Н.Н. Обе школы работали по единой программе. По программам, вообще, превышающим вузовский курс преподавания при подготовке психологов, в этих школах уже прошли профессиональную подготовку сотни инженеров, учителей, военнослужащих, получивших к своему основному диплому вторую профессию. В 1995-ом году впервые в России была открыта профессиональная специализация по интегративным психотехнологиям в структуре Высшей Школы практической психологии МАПН [1]. Образовательные программы МАПН по прикладной психологии сформированы во многих региональных отделениях МАПН. Наиболее масштабной среди них является Институт интегративной психологии и психотерапии (Москва).

Отделения МАПН созданы: в Волгограде, в Иваново, в Ижевске, в Иркутске, в Казани, в Новосибирске, в Нижнем Новгороде, в Новосибирске, в Таганроге, в Твери, в Томске, в Уфе, в Челябинске, в Екатеринбурге, в Чебоксарах, в Москве, в Санкт-Петербурге, в Алматы, Астане, Шымкенте, Бишкеке, Бухаре, Ереване, Риге, Пекине, Гамбурге, Келани, Калифорнии...

За время существования нашего, принципиально нового научного центра, во исполнение Устава МАПН, под ее эгидой было организовано и проведено немало круглых научных и ненаучных практических мероприятий, внесших существенный вклад в развитие психологии, расширение ее возможностей воздействия на общество, в пропаганду психологических знаний. Проведено более тысячи конференций, съездов, симпозиумов, тренингов, встреч, семинаров и других форм общения ученых, разнообразные мероприятия в Москве, Твери, Пензе, С.-Петербурге, Владимире, Иркутске, Новосибирске, Челябинске, Торжке, Хабаровске, Перми, Набережных Челнах и др. городах России.

Под эгидой МАПН прошли Международные встречи психологов в Австралии (гг. Мельбурн и Аделаида, 1993), В Бельгии, Германии, Голландии, Польше, Франции (1996), в Одессе (1995), Всемирного конгресса по психологии в Канаде (гг. Монреаль и Торонто, 1996), на конференциях и методологических семинарах в Израиле (2004, 2005, 2006, 2008, 2009, 2010, 2011), Германии (2003, 2004, 2006), Германии (2009), Латвии (1995-2011), Тайланде (2004, 2005, 2006, 2008, 2011) Индии (2007, 2011), Японии (2008), Непале (2008, 2010), Бали (2009), Израиле (2000-2009), Шри-Ланке (2010), Корее (2010), Египте (2010), Бирме (2012), Камбодже (2013), Вьетнаме (2015), Китае (2016, 2018), Яве (2020), Армении (2019-2022) и др. Прекрасной традицией стали ежегодные Прибалтийские конференции (Рига, Таллин – 1993-2021).

Хорошей традицией стали Летние и Зимние Психологические Школы, которые проводятся в различных регионах бывшего Советского Союза (Россия, Казахстан, Латвия, Белоруссия) под руководством проф. Козлова В.В.

Крупнейшим организационным проектом МАПН являются Международные Конгрессы, которые проводятся в Ярославле ежегодно по различным актуальным проблемам социальной психологии (1998 – 2005 гг.), а с 2006 года – всем направлениям современной психологии. К каждому Конгрессу традиционно выпускаются трехтомные научные сборники участников. В каждый год это мероприятие собирает более 100 ведущих ученых в психологии в очной, 350 в заочной и онлайн формах.

Одним из замечательных результатов деятельности Международной Академии Психологических Наук явилось рождение ее дочерней общественной организации ученых: Балтийской педагогической академии с центром в Санкт-Петербурге. Создание еще одной академии, призванной объединить более широкий круг профессионалов, занимающихся образованием и воспитанием подрастающего поколения, подготовкой профессионалов различного профиля - это живой и деятельный отклик на возникающие в жизни проблемы. БПА резко взяла со старта и устремилась в будущее, что весьма символично дня научного общества, обосновавшегося в Государственной академии физической культуры имени П.Ф-Лесгафта. И на сегодняшний день, несмотря на уход первого президента профессора Волкова И.П., Академия расширяется и эффективно работает.

Все это стало возможно благодаря объединению усилий ученых различных стран, в том числе и посредством МАПН.

Особенно убедительно, как нам кажется, об этом свидетельствуют многочисленные издания, появившиеся на свет под грифом Международной Академии Психологических Наук. За 30 лет учебников, монографий, методических пособий, научных сборников под эгидой редакционного издательского отдела МАПН вышло более 5000 тысяч.

При поддержке и общественной аккредитации МАПН и БПА очень плодотворно работало негосударственное учебное заведение Международная академия психологии, менеджмента и предпринимательства в С.- Петербурге (ректор и организатор профессор Н.Н. Обозов); Институт трансперсональной психологии в Таганроге (ректор - член-корр. МАПН доцент А.Д. Тытарь); Специализация по интенсивным интегративным психотехнология (руководитель – действительный член, профессор Козлов В.В.), центр российско-американских политических исследований в Ярославле, (руководитель - член-корр. МАПН доцент И.Ю. Киселев); Дальневосточный центр «Психология» в Хабаровске (директор – член-корр. МАПН С.А. Чернышов), Московский институт трансперсональной психологии (ректор – член-корр. МАПН В.В. Майков), Российская Ассоциация трансперсональной психологии и психотерапии, институт интегративной психологии и психотерапии (Ректор – к.пс.н., член-корреспондент МАПН Сукманюк А.Н., научный руководитель – действительный член, профессор Козлов В.В.), Центр профессиональной подготовки МАПН (Мюнхен – Германия, Москва – Россия) – руководитель – к.пс.н., член-корреспондент МАПН А.В. Маслов, Международный институт интегративной психологии (ректор – действительный член, профессор Козлов В.В.), Институты второго дополнительного высшего образования «Международная Академия психологических наук» в Екатеринбурге (ректор член-корреспондента МАПН Еремеева О.), в Алматы (ректор академик МАПН д.пс.н. Кузубова М.В.), Институт интегративной и семейной психологии в Астане (ректор д.пс.н., академик МАПН Кулжабаева Л.С.), Институт развития и здоровья в Иркутске (ректор академик Фролова О.П.), онлайн специализация по интегративной психологии (руководитель профессор Козлов В.В.) …

В 1999 году создан журнал для практических психологов и эргономистов "Проблемы психологии и эргономики", учредителями которого явились МАПН и Межрегиональная эргономическая Ассоциация.

В 2003 году сформирован проект «Человеческий фактор», редактором которого являлся до 2010 года проф. Новиков В.В, а с 2010-го года профессора Козлов. За последние 30 лет цикл журналов получил признание читателей по всей России и за рубежом.

С 2001 года в Ярославле издается журнал «ЧФ: Социальный психолог» - первый и единственный в России по этой дисциплине (главный редактор – профессор Козлов В.В.). Уже издано 43 выпуска журнала и он включен в РИНЦ.

В 2001 году в сети Интернет создан информационный сайт МАПН (основатель и руководитель проекта - профессор Козлов В.В.), на котором каждый член МАПН может разместить свою информацию. Доступ к сайту можно получить, зайдя по адресу: www.mapn.su.

Хочется выразить Григорию Онгемах – администратору сайта, за безупречную помощь в работе этого проекта.

С 2002 года выходит журнал «Вестник интегративной психологии» (главный редактор проф. Козлов В.В.) и реализуется глобальный проект по новому направлению – интегративной психологии, который объединяет не только ведущих психологов Ярославля, но и представителей многих регионов России и зарубежных психологов.

С 2016 года журнал «Вестник интегративной психологии» стал отдельным изданием в БухГУ и приобрел статус издания ВАК Узбекистана благодаря усилиям академика МАПН, доктора психологических наук, руководителя Узбекистанского отделения МАПН Баратова Ш.Р.

С 2003 года в МАПН организуется ежегодная конференция «Интегративная психология: теория и метод», в русле которой работают не только мастера-практики психологии России, ближнего и дальнего зарубежья, но также проводятся и тематические методологические семинары. По итогам этой конференции ежегодно под эгидой МАПН выпускаются «Труды Ярославского методологического семинара».

Эти ежегодные издания, по мнению многих ведущих психологов, каждый из них является событием в научном мире России.

Академия с 2003 года выпускало ежегодный научный журнал «Седьмая волна» (главный редактор проф. Козлов В.В.), выпущено 18 научных сборников.

С 2010 года совместно с ИСИ РАН выпускается ежегодный сборник «Методология современной психологии» (редакторы проф. Козлов В.В., Мазилова В.А., Карпова А.В., Петренко В.Ф.)

В настоящий момент работают 25 отделений МАПН в России и за рубежом.

Академия объединяет ученых-психологов из 53 стран мира. Это результат большой работы Президиума Академии и всех ее членов. Академия объединяет более 800 докторов наук и кандидатов наук. Это огромный организационный, исследовательский, социальный и духовный потенциал современной психологии.

За эти 30 лет были разные и глубокие кризисы в нашем обществе. Множество общественных Академий, которые возникли в 90-ые годы, уже давно канули в лета. Хочется выразить огромному сообществу МАПН бесконечную благодарность за то, что мы вместе смогли все превозмочь и расширили свои ресурсы и перспективы развития.

Особая благодарность членам президиума МАПН и руководителям региональных отделений.

И сегодня, как 30 лет назад, мы полны энтузиазма и оптимизма - Международная Академия Психологических наук делает уверенные шаги в фундаментальных вопросах теории, методологии, практики и эксперимента древней и вечно юной науки психологии.

Литература

1. Козлов В.В. Международная Академия психологических наук. Первые десять лет. Ярославль, МАПН, изд-во РИА «Титул», 2002 – 21 с.
2. Козлов, В. В. Учитель жизни и психологии : краткое изложение творческой, научной и учебной деятельности профессора Ярославского государственного университета В.В. Новикова и воспоминания / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2015. – 305 с. – EDN ZHQBHX.
3. Козлов В.В., Мазилов В.А., Фетискин Н.П., Костригин А.А. Новиков Виктор Васильевич: данные биографии // История российской психологии в лицах: Дайджест. 2016. № 5. С. 104-121.
4. Козлов В.В., Мазилов В.А., Фетискин Н.П., Костригин А.А. Новиков Виктор Васильевич: данные биографии // История российской психологии в лицах: Дайджест. 2016. № 5. С. 31-40.
5. Козлов В.В. Память об учителе //Человеческий фактор: Социальный психолог. 2014. № 2 (28). С. 127-132.
6. Козлов, В. В. Великому психологу - 85 лет / В. В. Козлов // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2020. – № 1(39). – С. 8-14. – EDN CZXQDG.
7. Козлов, В. В. Международной академии психологических наук - 25 лет / В. В. Козлов // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2017. – № 2(34). – С. 11-17. – EDN MKCPFA.
8. Козлов, В. В. Светлый человек, большой ученый, талантливый педагог (к 80-летию профессора Н.П.Фетискина - ученого, педагога и организатора психологической науки) / В. В. Козлов, В. А. Мазилов // Человек. Общество. Наука. – 2022. – Т. 3. – № 1. – С. 49-59. – DOI 10.53015/2686-8172_2022_3_1_49. – EDN BWMKQP.
9. Ярославская психологическая школа: актуальные проблемы практической психологии: Материалы Всероссийского научно-практического форума, Ярославль, 10 октября 2020 года / Под редакцией А.В. Карпова. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Филигрань", 2020. – 290 с. – ISBN 978-5-6045659-0-2. – EDN HQRFTL.
10. Ярославская психологическая школа: история, современность, перспективы : Сборник материалов Всероссийской научной конференции, Ярославль, 08–20 октября 2020 года / Отв. редактор А.В. Карпов. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Филигрань", 2020. – 644 с. – ISBN 978-5-6045263-0-9. – EDN ENEZNI.

Абу-Талеб Д.В.

ИНТЕГРАТИВНАЯ МУЛЬТИПАРАДИГМАЛЬНАЯ КОНЦЕПЦИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ: АНАЛИЗ, РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ

Аннотация. В статье поднимается вопрос о возможности единой психологической концепции и едином подходе в образовательной среде. Необходимость такой концепции продиктована стремительным жизненным ритмом и количеством «новоявленных» тенденций, связанных с развитием и образованием (развивающие и обучающие программы), в том числе, рост психологических школ и подходов. И все же, при всей многогранности подходов современной психологии и педагогики, существует вероятность ошибки в процессе выбора и предпочтения психологических школ в образовательной среде. В попытке рассмотреть и проанализировать сложившуюся ситуацию мы прибегаем к интегративной мультипарадигмальной концепции как для образовательной среды, так и сферы образования. Необходимость привлечения интегративной мультипарадигмальной концепции в образовательную среду мы связываем с характеристикой самой личности, которую мы называем мультипотенциалом.

Ключевые слова: интегративная мультипарадигмальная концепция, интегративная психология, образование, коммуникации, парадигма, контакт с самим собой, личностный мультипотенциал, внутриличностная и межличностная коммуникация.

Annotation. The article raises the question of the possibility of a unified psychological concept and a unified approach in the educational environment. The need for such a concept is dictated by the rapid pace of life and the number of "newfound" trends related to development and education (educational and training programs), including the growth of psychological schools and approaches. And yet, with all the versatility of approaches of modern psychology and pedagogy, there is a possibility of error in the process of choosing and preferring psychological schools in the educational environment. In an attempt to consider and analyze the current situation, we resort to an integrative multi-paradigm concept for both the educational environment and the field of education. We associate the need to bring an integrative multi-paradigm concept into the educational environment with the characteristic of the personality itself, which we call multipotential.

Keywords: integrative multi-paradigm concept, integrative psychology, education, communications, paradigm, contact with oneself, personal multipotential, intrapersonal and interpersonal communication.

Принимая во внимание необходимость социализации для каждого человека, можем заметить, что сама по себе среда уже является образовательной для личности. И, когда мы говорим о сфере образования, мы также относим ее к среде, влияющей на формирование личности человека, находящейся в ней (будь то сад, школа, институт, тренинг или любая иная обучающая программа образовательного характера).

В образовательной среде мы можем наблюдать различные психологические феномены, ассоциированные с процессом развития человека в ней, такие как: затрудненное общение, барьерное восприятие, вербальная и невербальная коммуникация и др. [10; 20; 26]. Присутствие данных феноменов в жизни индивида задает вектор в формировании и развитии личности каждого человека. К тому же их наличие отражается частным образом на самоактуализации и идентификатиции человека, его мироощущении, в частности – ощущении принадлежности к социальной общности, социализации и инкультурации в ней (сообщества, информационные пространства и т.п). База этих феноменов содержит коммуникативную основу, зависящую, в свою очередь, от сформировавшейся на текущий момент времени аксиосферы сообщества и личности [9].

Восприятие действительности, субъективная реальность, картина мира, интроспекция, – все эти термины, используемые различными психологическими школами с их теорией, методологией и подходами, – сведены к одному важному знаменателю – коммуникации, и не представляются возможными без участия личностной аксиосферы. В аксиосфере личности заложен ценностно-смысловой универсум, приобретенный и набранный человеком на протяжении его жизни, и данная структура имеет динамичный характер, изменяясь по мере развития каждого индивидуума. Изучению данной динамики психологическая наука отводит значительное внимание, т.к она включает в себя культурный, нравственный, интеллектуальный и другие аспекты воспринимаемой человеком реальности. Также динамика представлена сопоставлением, соотнесением реальности с действительностью, что, фактически, является системой оценивания (связанной с системой ценностей) и всегда сопровождается коммуницированием (одной из форм которого является взаимодействие человека с окружающей его средой) – как во внутреннем, так и внешнем (социальном) мире человека – внутриличностной и межличностной коммуникациями.

И здесь мы сталкиваемся с еще одним феноменом психической составляющей личности - персонификацией. Персонификация, множественность психики, субличностность – данные понятия и термины, взятые за основу понимания личностного конструкта, в свою очередь, являются «воспитанными» структурами личности (сформированными в эволюции развития каждого индивида). Деятельность таких «персон» (появившихся в результате воспитания) и есть основа человеческой личности по Леонтьеву, на закате лет А Н Леонтьев, обратившись к проблеме личности, дал ей следующее объяснение: «Личность есть иерархия деятельностей» [16]. Исследования психической составляющей структур личности, известные также как множественность психики, были сделаны еще в прошлом веке ведущими учеными и психологами XX столетия - как зарубежными, так и отечественными.

З.Фрейд, благодаря теории о трех компонентах психики (Оно (Ид), Я (Эго) и Сверх-я (Суперэго), проложил путь к дальнейшим исследованиям ее

множественности. Фактически, сегодня мы это расцениваем, как существование интрапсихического содержания нашей личности, т.е неосознаваемые компоненты сознания, блокирующие рационалистическое мышление, отождествление с которым привычно для нашего ума [38].

К.Г. Юнгу в исследованиях архетипов и комплексов удалось продвинуться в концепции множественности психики, выдвинув предположение, что это больше, чем просто интроекты. В 1935 году Юнг прочел серию лекций в Тавистоцкой клинике (сегодня Тавистоцкий институт человеческих отношений, Лондон, Великобритания), стенограмма которых известна под названием «Фундаментальные психологические концепции» и позже, уже после смерти автора, в 1968 году его труды вошли в публикацию, названную «Аналитическая психология: теория и практика». В данной работе автором комплекс описан и представлен как имеющий тенденцию образовывать как бы “отдельную маленькую личность”[32].

Психосинтез Роберто Ассаджиоли основан на однозначной позиции, что все мы являемся собранием субличностей. [2] Его концепция о маленьком и высшем «Я» представляет собой собственно структуру индивидуального сознания, где «маленькое Я» подобно атому, элементарному и неразложимому на какие-либо составляющие части нашего существа, оно же, в свою очередь, – является и «Я-самосознанием», с возложенной на него задачей объединять разрозненные части личности. Фактически «Я-самосознание» сепарирует нас не только от «я» окружающих людей, но и от динамично меняющегося потока содержимого, наполняющего наше сознание, – мыслей и эмоций. Элементарность и неделимость «я» позволяет нам растождествиться (как бы развоплотиться), занять метапозицию и отстраненно наблюдать за собственными эмоциями, размышлениями и выводами. В процессе же самого развоплощения, «я» принимает на себя функции «точки опоры» всей остальной личности, возвращая ей чувство устойчивости и душевного равновесия. [30, с.13]

Присущая нам от природы психическая множественность – признанный факт большого числа теоретиков со времен Ассаджиоли: Дональд Винникот (Donald Winnicott, 1958, 1971) пишет о ней в работах об интериоризированных объектах в теории объектных отношений; В. Сатир, занимавшаяся в русле семейной терапии исследованием субличностей внутри психики и признанный семейный терапевт, говорила о “частях в людях” (Satir, 1978; Satir, Baldwin, 1983), в которых тоже угадывается теория психической множественности; Р.Шварц основал интегративный подход в психотерапии, объединяющий в себе системную логику, концепт множественности личности, работу с травмой и работу с телом [30]; Джон и Хелен Уоткинсы создали гипнометод терапии эго-состояний [37]; Хэл и Сидра Стоуны основали метод «Диалога голосов» для установления контакта обозначенными в их методологии «внутренними голосами и познанием Самости» [28]; Эрик Берн, автор «транзактного анализа в психотерапии», развил теорию о различных эго-состояниях [4]; Фридеманн Шульц фон Тун, родоночальник коммуникативной психологии, издал книгу, ставшую классической -

“Говорить друг с другом: анатомия общения (Москва, 2015; "Miteinander reden. Das Innere Team" (Rohwolt, 1989, 1998, 2007)); Фредерик Перлз, основоположник гештальт-терапии, в русле которой также признается психическая множественность, создал принцип работы с «собакой сверху» и «собакой снизу» – как работы со сценариями невроза в коммуникациях (Peris, 1969; Fagan, Sheppard, 1970); терапевты когнитивно-бихевиорального направления описывают разнообразные схемы и «Возможные Я» (Markus, Nurius, 1987; Dryden, Golden, 1986); в этом ряду можно назвать также других авторов и создателей методов, предложивших способы “прикоснуться” к феномену множественности и сделать возможной работу с ним. Наблюдения и результаты исследований ученых и практиков в этой области поразительно сходны между собой, что, собственно, свидетельствует о неоспоримом присутствии в нас множественности психики.

Подводя черту анализу подходов работы с множественностью психики, осмотрев наиболее влиятельные на сегодняшний день психотерапевтические подходы, мы видим в них наличие интериоризированных объектов и полагаем, что, учитывая “мультипотенциал личности” (“мультиролевой потенциал”) каждого субъекта, обремененного собственной мультизадачностью (здесь можем вспомнить закон Миллера о связанных с количеством удерживаемых во внимании задач, влияющих на коэффициент полезного действия одномоментно [36]), существует потребность в такой методологии, которая могла бы удовлетворять не только вопрос решения отдельных задач воспитательной и образовательной среды, но и влияла бы на всестороннее развитие и рост личности.

Понимая, что признание множественности психики объединяет большинство психологических школ, можем выделить ключевую из известных нам сегодня, целью которой является именно объединение всех психологических парадигм, а именно школу интегративной психологии и интегративный подход в психологии. «Существование множественности предметов и множественности понимания психологии, а также сложившаяся ситуация с их конкуренцией, борьбой и даже спесью и презрением»,- как пишет автор метода интегративной психологии Козлов В.В. – «… с точки зрения интегративной психологии полны смысла, т.к. именно созданное ситуативное напряжение и двигает эволюцию психологической науки». [12 с.57]

Одновременно с этим встает вопрос применения множественного, мультипарадигмального и одновременно интегрального подхода, применимого в среде воспитания и образования.

В качестве такого интегрального подхода мы предлагаем рассматривать *интегративную мультипарадигмальную концепцию*, вытекающую из психологических доктрин и дисциплин, в частности из интегративной психологии, как максимально адаптивной мультипарадигмальной дисциплины.

Прежде чем перейти к рассмотрению феномена мультипарадигмальности, остановимся на понятии парадигмы. Понятие

“парадигма” уже укоренилось в психологических работах и методологических дискурсах. Как известно, сама смена научных парадигм, предложенная Т. Куном в прошлом столетии, весьма догматична; при этом исторически развитие психологии значительно многообразнее и шире предложенной концепции смены парадигм. Вопрос о применимости куновской парадигмы в области психологии поднимался и ранее в работах Петренко В.Ф. (2007г.) [21], Юревича А.В. (2007) [33], Гусельцевой М.С. (2012) [6]. Это дает нам возможность увидеть отсутствие единого мнения об объяснительной целесообразности парадигмы в психологии.

Так, к примеру, А.В. Юревич, в своей работе «Системный кризис психологии» [35] проводит анализ использования термина “парадигма” в психологии, и выделяет три основные сформированные позиции понятийного аппарата, относительно ее методологического статуса, порождающие, в свою очередь, три различных видения ее состояния и перспектив, которые отмечает Мазилов А.В., исследуя тему «Перспективы парадигмального синтеза в современной психологии»: «Согласно первой позиции, которой придерживался сам Т.Кун, психология представляет собой допарадигмальную дисциплину, в которой единая парадигма, способная интегрировать различные «психологии» в единую науку, еще не сложилась, что и отличает ее от более развитых – естественных – наук. Согласно второй, психология это мультипарадигмальная наука, обреченная на сосуществование различных парадигм, а значит, и принципиально различных вариантов понимания психического, подходов к его изучению, способов производства знания, критериев его верификации и т.д. Согласно третьей позиции, психология – внепарадигмальная научная дисциплина, а представления о парадигмальной логике развития науки, наработанные на материале изучения истории естественных наук, главным образом, физики (напомним, что Т. Кун по образованию был физиком), к ней неприменимы» [34, с.3]. Здесь же Мазилов указывает, что А.В.Юревич отмечает следующее: «… в современных условиях в психологическом сообществе доминирует вторая позиция, то есть, большинство исследователей полагают, что психология это мультипарадигмальная наука» [17].

Минуя анализ концепции в целом, Мазилов В.А. уделяет внимание вероятности, «…что более перспективным подходом является выделение естественнонаучной и герменевтической парадигм (о двух «полупсихологиях» пишут Л. Гараи и М. Кечке). Внутри естественнонаучной парадигмы могут быть выделены различные ориентации (механические, физические, химические, биологические, генетические, биогенетические и т. д.). Разделение всей психологии на позитивистскую и гуманистическую представляется не вполне оправданным, т. к. в этом случае придется отнести к позитивистской психологии и те направления в психологической науке, которые имели явную антипозитивистскую направленность (хотя нельзя не признать, что «позитивистско-гуманистическая» и «естественнонаучно-герменевтическая» оппозиции во многом совпадают)» [17].

М.Е. Чеснокова, проведя свой анализ понятия “парадигма” с опорой на исторический материал и подведя итог, полагает, что, в отличие от концепции Т.Куна, выступающей понятийным аппаратом объяснения развития науки в области психологического знания, парадигма сама нуждается в разъяснении. Делясь выводами, автор пишет, что: «1. Психологическая парадигма представляет собой совокупность методологических установок, определяющих направление, цель, круг объектов, руководящие принципы и методический инструментарий работы психолога; 2. Сами же парадигмы в психологии могут быть разделены на исследовательские и практические; 3. Исследовательские парадигмы в психологии изначально возникают на определенной философской основе…», и выделяет, таким образом, четыре парадигмы: «гносеологическую, феноменологическую, деятельностную и экзистенциальную». Автор подчеркивает, что одна исследовательская парадигма может выступать основой для целого ряда школ и направлений психологии (в том числе оппозиционных); 4. Открытия, исследования и даже целые психологические направления, выступающие артефактами по отношению к существующей парадигме, подготавливают появление новой парадигмы, но не создают ее; 5. Новая психологическая парадигма возникает на стыке развития философии, артефактов науки и запросов практики; 6. Психология — наука, для которой проблема познания является важной, но не единственной задачей. При столкновении с практикой исследовательские парадигмы претерпевают существенную трансформацию. Характер трансформации определяется особенностями данной исследовательской парадигмы…» [29].

В.А.Мазилов в своем исследовании парадигмы в психологии через исторический контекст (2012) отмечает, что одна и та же парадигма в истории психологии может воплощаться (“а точнее, порождать разные концепции, ибо основная функция парадигмы как раз и состоит в том, чтобы продуцировать новые концепции”) неоднократно [19].

Исходя из написанного выше, мы видим присутствие и мультивлияние парадигмы на формирование концепций и взглядов в области психологии. Тот же принцип просматривается и в других научных сферах и областях: учитывая междисциплинарность науки множественности ее теорий, сама наука взаимосвязана своими областями и сферами, проявленными в деятельности и оказывающими свое влияние, в конечном счете, как на эволюцию цивилизации и человечества в целом (филогенетический аспект), так и на развитие в жизни человека (онтогенетический аспект). Как пишет об подобном А.В.Юревич: «Комплексные, многополярные психологические объяснения, в которых нашлось бы место и нейронам, и смыслу жизни, могли бы послужить одним из главных средств преодоления противостояния естественно-научного и гуманитарного изучения психики» [34. с.14]. Тех же взглядов о необходимости установления взаимопонимания разных психологических концепций придерживается В.В. Козлов, и пишет: «Психологи вынуждены пользоваться совокупностью концепций, каждая из которых имеет свои достоинства и недостатки. Потому требуется инструмент, позволяющий

осуществлять соотнесение различных психологических теорий и в перспективе производить интеграцию психологического знания» [12 с.58]. В поиске инструмента В.В. Козлов и В.А. Мазилов в сложившейся сегодня необходимости развития понятийного научного аппарата, благодаря которому стало бы возможным соотносить различные концепции школ, наук, направлений в психотерапии и других гуманитарных знаний, что и будет способствовать их взаимодействию между собой авторы рассматривают необходимость возникновения подхода в создании универсальной языковой среды. По мнению авторов таким подходом могла бы стать «Коммуникативная методология». [12 с.58];[18].

Возвращаясь к системе образования, и возможному существованию такого мультиподхода, который мог бы учитывать множественность человеческой психики, мы склоняемся, что именно мультипарадигмальный (интегративный) подход может быть значимым для разрешения задач интегрального, всестороннего развития, необходимого современному человеку и его интегральной личности с развитой толерантностью и адаптивностью к жизненным обстоятельствам, самоактуализированной, осознающей, идентифицирующей себя в своей реальности, действительности и отождествляющей себя в ней.

Следовательно, мы не можем не сослаться на интегральный аспект образования, который раскрывается, прежде всего, в “образовательном переходе”: переходе от образования “раз и на всю жизнь” к образованию “на протяжении всей жизни”. О концепции непрерывного образования пишут педагоги, психологи, помогающие практики, социологи, философы и культурологи: “Развитие терминологии непрерывного образования за рубежом” [7], “Концептосфера непрерывного образования: логика и методология изучения” [14], “Актуальность непрерывного образования как условия личностно-профессионального развития педагога дошкольного образования” [31], “Методология и перспективы развития современного непрерывного образования” [25],“Непрерывное образование: различие подходов” [5], “Историко-педагогический анализ становления и развития системы непрерывного педагогического образования” [3] и т.д.

Причины образовательного перехода можно соотнести со сферой техники и технологии; в этом смысле очевидна неизбежность образовательного перехода: нашему современнику необходимо регулярно осваивать новые технологии, технические новинки и “софт”, фигурирующие сегодня во многих сферах его жизни (от бытовой до профессиональной); а также – со сферой пространств – социальных и информационных. Стремительное развитие информационных пространств сегодня являет нам новые знания, требующие освоения. Кроме того, развивается коммуникативное измерение информационного пространства: рождаются новые интернет-сообщества, расширяется понятие коммуникации – от межличностной и межгрупповой – до общемировой.

Коммуникативные аспекты и навыки коммуникации здесь играют, пожалуй, ключевую роль. Обращаясь к сказанному выше в статье, мы начали

свое повествование с окружающей каждого человека и общество в целом среды – как таковой, влияющей как на образование, так и развитие человека, и, в частности, – несущей в себе функции образовывания личности. Что же касается парадигм в образовательной сфере, то, как пишет М.Г.Чеснокова в своей исследовательской работе «О парадигмах психологии»: «Стоит отметить, что деятельностная парадигма в психологии определенным образом ограничила объяснительные возможности, заложенные в марксистской философии…» - здесь автор упоминает феномен отчужденной деятельности, выделенный К. Марксом [11 с.17], и указывает на то, что сама же деятельность использована в психологии лишь в позитивном аспекте: творческая и созидательная (по «принципу творческой самодеятельности» С.Л. Рубинштейна), в то время как теория деятельности Маркса была не адаптирована представителями деятельностного подхода и осталась за его пределами.

«Определенную роль в этом, несомненно, сыграл идеологический фактор: в советском обществе «строителей коммунизма» отчужденной деятельности просто не могло быть. На этом фоне главным артефактом по отношению к деятельностной парадигме стали примеры не всегда успешной реализации деятельностных принципов в сфере общественной практики (в частности, в области образования). Факты говорили о том, что не всякая деятельность развивает и что наличие большого выбора деятельностей (программ обучения) не обязательно ведет к формированию индивидуальностей» [29].

Мы поддерживаем взгляды М.Г.Чесноковой относительно узкости и развития только в одной леонтьевской парадигме, оказавшейся тупиковой для развития советского общества, что, впоследствии (как утверждает В.С.Лазарев), вызвало период кризиса деятельностной парадигмы. Кризис в 1990 годах был выражен (Лазарев, 2001) в изменении статуса теории деятельности под влиянием плюрализма, что повлекло за собой переход теории из разряда общепсихологических в разряд частнопсихологических теорий… [15] Таким, образом вариант деятельностного подхода А.Н. Леонтьева [16] был вынужден уступить место работам его внутреннего оппонента С.Л. Рубинштейна [23], рассматривавшего деятельность только как один из способов бытия человека в мире, наряду с познавательным и созерцательным отношением». [29].

Человек подошел к точке в собственном бытии, описанной Рубинштейном, – где он ощущает особую потребность находиться в контакте с собой (своим внутренним миром, «внутренней семьей», *личностным мультипотенциалом* с его ролевым репертуаром и. Контакт со своими внутренним и внешним (окружающим) пространствами, известный как коммуницирование субъект-субъектных и субъект-объектных отношений, основан на взаимодействии и взаимопонимании (то же касается множественности психики – взаимодействия «частей» внутри субъекта). Человек, взаимодействуя со всем, к чему прикасается физически и ментально, интроспективно обрабатывая поступающую информацию из

среды, затем продуцирует в нее же продукты своей деятельности. От того, насколько установлен контакт с собой (своей множественностью) и зависит качество выдаваемого человеком продукта и уровень его КПД.

Чтобы любая информация извне была воспринята (полученный импульс с постобработкой нашим сознанием, психикой) и после принята уже в осознании в качестве пережитого опыта, необходим все тот же контакт нашего *личностного мультипотенциала*, частей личности друг с другом. Именно подобный контакт позволяет войти интроспективно в коммуникацию (а затем – взаимодействие и взаимосвязь) субъект-субъектных и субъект-объектных отношений, через обращение к собственной памяти и всему, что было получено опытным путем в процессе взаимодействия с окружающей средой от момента появления на свет и установки интерпсихических и интрапсихических процессов (хотя Винникот и его приверженцы и последователи, опираясь на свои исследования в области перинатальной психологии, утверждают, что такой контакт случается еще в доперинатальном отрезке времени). Иными словами, в основе гармоничной межличностной коммуникации и субъект-субъектных отношений лежит гармоничное взаимодействие элементов “мультипотенциала” личности.

В.В. Козлов в своей статье «Интегративный подход в психологической практике» пишет о том, что: «…в соответствии с принципом целостности любые трудности психологического и социально-психологического характера имеют двоякий смысл: нарушение и акт восстановления», - при котором необходимо учитывать многоуровневость психики с включенными в нее многоуровневыми кризисными состояниями и явлениями: «…за демонстрируемыми личностными проблемами стоят более глубокие неосознаваемые структуры (гештальты, системы конденсированного опыта, целостности психической реальности, субличности и т. п.). Они являются не только своеобразными паттернами связи индивидуальной психики с окружающим миром и несут определенный личностный смысл, но и являются отражением глубинных интерперсональных и трансперсональных измерений» [13].

В научной работе П.М. Пискарева [22] представлена концепция теоретико-практической модели “мультиролевой личности” и приведено описание взаимодействия с множественным потенциалом психики через данную модель. Также в работах других исследователей доказана эффективность модели в работе с ней через коучинговый подход, представленный сегодня парадигмой (имеем в виду коучинговый подход как парадигму), и который также применим на практике в образовательной среде [24]; [1]; [27].

«Эффект Зейгарник», известный, как «феномен воспроизведения незавершенных действий» или «нарушение мотивационного компонента памяти» был получен экспериментальным путем еще в 1927 г. Сущность описанного Зейгарник феномена отражена в том «…что если действие не завершить, то намерение останется неосуществленным», как отмечает сам автор: «это, в свою очередь, приведет к созданию аффективной активности,

которая впоследствии проявит себя в другой деятельности. В случае незавершенности — в постоянном воспроизведении действия в сознании» [8]. Сама же Б. В. Зейгарник объясняла этот факт тем, что у любого здорового испытуемого ситуация опыта вызывала какое-либо личностное отношение к ней, т. е., возникал мотив, ради которого и выполнялось задание; это косвенно свидетельствовало о “множественности личности”. Позже психолог Мария Овсянкина дополнила открытие Зейгарник своими экспериментами; она выяснила: незаконченная задача, даже без каких-либо напоминаний, воспринимается в качестве «квазипотребности». Эффект получил определение – «тенденция возобновлять прерванное действие», а также стал известен как «Эффект Овсянкиной». Эффект “описывал” ситуацию, в которой навязчивые мысли систематически возвращают нас к задаче, и мы испытываем потребность закончить прерванное действие — и тем самым прийти к разрядке. Позднее эксперименты, начатые Блюмой Зейгарник, продолжил исследователь памяти Джон Баддели. В эксперименте с анаграммами удалось выяснить, что участники запоминали лучше то, что им не удалось решить в поставленной задаче (это, по нашему мнению, также косвенно свидетельствует о “множественности” личности или, по крайней мере, о множественности сознания).

Таким образом, мы получаем картину того, что та часть нашей психической множественности, которая не справилась с поставленной (возложенной) на нее задачей, будет искать способ исправить ошибку. Подобное будет происходить с травмирующим (в какой-то степени) нашу психику переживаемым опытом, и опытом травмы в том числе. Для Психического делимого – «маленького я» (тут мы вновь обращаемся к психосинтезу Ассаджиоли) в случае с травмой, здесь будет выступать в качестве «точки опоры» полученный травматичный опыт, что, в дальнейшем, приведет к стереотипии в попытке исправить ситуацию, вплоть до феномена «выученной беспомощности», с которым наша психика в любом случае не готова мириться.

Также в исследовании вопроса *мультипотенциальности личности* важно учесть, что для успешного взаимодействия в среде образования, необходимо не только установление контакта с учеником как человеком, но и с той его частью (частями) множественности психики (мультиролевого репертуара), которые отвечают за познавательные потребности. Сама же *личностная мультипотенциальность* участвует в формировании нашей субъективной реальности. По мнению В.В. Козлова и В.В. Новикова в развитии субъективной реальности участвуют две стороны процесса: «1. процесс движется в направлении, устраняющем деструктивное действие негативных переживаний. При этом интегративным фактором выступает некоторый виртуальный образ себя, имеющий качество, противоположное тому, которое вызывает деструктивные переживания, например: любимый - не любимый, глупый -умный, бедный - богатый и т. п.; 2. процесс самоорганизации развивается благодаря активации мотивации достижения,

где в качестве интегрирующего фактора выступает архетипический образ Героя, Учителя, Матери, Мудреца, Мага, Воина, Возлюбленного и т. д.»[13].

Итак, мы видим, как четко прослеживается, что разные психологические школы с их доктринами, в истоках своих обращены к нарушенной внутренней коммуникации и попыткам установления в ней контактного взаимоотношения или взаимоотношений (учитывая психическую множественность). Различные психологические школы с их подходами черпают свое вдохновение из парадигм психологии, проистекающих из разных «точек» человеческого бытия: перинатальная психология, возрастная психология, психоанализ, гештальтпсихология, индивидуальная психология, когнитивная психология, функционализм, структурализм, гуманистическая психология, аналитическая психология, бихевиоризм, фрейдизм, трансперсональная психология и др.

Делая акцент с опорой на интегративную психологию, которая наиболее соответствует и отвечает сегодня требованиям современности связанной с необходимостью объединения и взаимосвязи всех парадигмальных концепций психологии, а также проследив в историческом контексте хронологию возникших подходов, опирающихся на парадигмы психологии, мы убеждаемся в том, что наличие *интегративной мультипарадигмальной концепции в образовательной среде* – среде, участвующей в формировании *мультипотенциальной личности* человека, – сможет приблизить самого человека к более свободному взаимодействию как внутри себя, так и во внешнем мире, – а значит, сделать его более счастливым.

Подводя итог написанному, можем сделать следующие выводы:

1. В наиболее влиятельных терапевтических подходах признано наличие интериоризированных объектов психики; при том, что теории различны между собой, все они предполагают, что наша психика далека от единства.
2. Множественность психики объединяет большинство психологических школ, из чего следует, что для взаимодействия с психикой человека может быть применим такой же – множественный и одновременно интегральный – подход.
3. *Личностный мультипотенциал* человека, по сути, и является его вовлеченным ролевым репертуаром, «воспитанным» собственным личным жизненным опытом в процессе взаимодействия не только с отдельными “агентами социализации”, но с любой средой, которая его окружает в «текущий» момент времени.
4. Чтобы любая информация извне была воспринята (полученный импульс с постобработкой нашим сознанием, психикой) и после принята уже в осознании в качестве пережитого опыта (тут речь может идти и об усвоенной информации, знании), также необходим контакт нашего *личностного мультипотенциала*, частей личности, друг с другом. Иными словами, в основе гармоничной межличностной коммуникации и субъект-субъектных отношений, а также успешного процесса обучения лежит гармоничное взаимодействие элементов “мультипотенциала” личности.

5. Мультизадачность современного человека также ассоциирована с его мультипотенциальностью, а не только инспирирована характером внешней среды (стремительным развитием техники и технологий, необходимостью учиться и т.д.). Иными словами, “личностный мультипотенциал” также может помогать человеку справляться с нагрузкой внешней среды современной эпохи (необходимостью адаптироваться, получать образование, непрерывно развиваться).

6. Личность с ее мультипотенциальностью может быть воспитана (взращена) в соответствующей образовательной среде, где будет учитываться *личностный мультипотенциал* (человека) с его ролевым репертуаром: необходимость анализа и целенаправленного развития данных элементов личности (прежде всего, путем взаимодействия и обучения самого человека взаимодействию с ними). Таким образом, *интегративная мультипарадигмальная концепция* в образовании – это индивидуальный подход к каждому субъекту образовательного процесса.

7. Полагаем, что *интегративная мультипарадигмальная концепция* в образовательной сфере будет способствовать налаживанию контактов: как внутриличностных, так и межличностных (контактов образовательной среды).

8. Развитие и воспитание *личностного мультипотенциала* не может протекать в рамках одной парадигмы психологии, и требует детального изучения и привлечения множества парадигм во всем их разнообразии.

Литература:

1. Абу-Талеб, Д. В. Коучинг как парадигма интегрального образования: коммуникативный аспект : - дис. … канд психол. наук.– Ярославль, 2021. – 294 с.
2. Ассаджиоли Р. Психосинтез: принципы и техники. – М: Институт Общегуманитарных Исследований. – 2016. – 204 с.
3. Арнаутов В.В., Сергеев Н.К. Историко-педагогический анализ становления и развития системы непрерывного педагогического образования. – [электронный доступ] – Режим доступа: https://old.altspu.ru/Journal/pedagog/pedagog_11/istpedan.htm
4. Берн Э. Трансактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психотерапия / пер. с англ. А. Калмыкова и В. Калиненко. — М. : Академический проект, 2006. — 320 с.
5. Бощева Н.Л., Глухова М.И. Непрерывное образование: различие подходов // Вестник Московского университета МВД России. – 2013. – С.163 – 165.
6. Гусельцева М.С. Парадигмы в психологии: историко-методологический анализ // Парадигмы в психологии: науковедческий анализ / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Т.В. Корнилова, А.В. Юревич. М.: ИП РАН, 2012. С. 34-56.
7. Данилова Л.Н. Развитие терминологии непрерывного образования за рубежом. // Вестник КГУ. - 2017 - С. 232-236
8. Зейгарник, Б.В. Патопсихология / Б.В. Зейгарник. - М: МГУ, 1986.

9. Каган, М. С. Философская теория ценности // Избранные труды в VII томах. Том II. — СПб. : ИД «Петрополис», 2006. — С. 327—500.
10. Киселева Е. Ю. Психологические характеристики затрудненного общения // Вестник ОмГУ. – 2007. – №1. – С.131-135
11. Клюенков О.И. Феномен отчуждения человека как опыт его существования : дисс ... канд. философских наук : Архангельск, 2007 140 с., С. 17
12. Козлов В.В. Методология интегративной психологии, Ярославль: МАПН, 2021 – 180с.
13. Козлов В.В., Новиков В.В. Интегративный подход в психологической практике // Ярославский педагогический вестник. 2012. – № 1 – Том II (Психолого-педагогические науки), С. 226-231
14. Колесникова И.А. Концептосфера непрерывного образования: логика и методология изучения Непрерывное образование: XXI век. – Выпуск 3 (15). – 2016. – 17 с.
15. Лазарев В.С. Кризис «деятельностного подхода» в психологии и возможные пути его преодоления // Вопросы философии. 2001. № 3. С. 33-47.
16. Леонтьев А.Н. Философия психологии. М.: Издво Моск. ун-та, 1994.
17. Мазилов, В. А. Перспективы парадигмального синтеза в современной психологии / В. А. Мазилов // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – Т. 2. – № 3. – С. 186-194.
18. Мазилов В.А. Интеграция психологического знания: методологические проблемы. М.: МАПН, 2008. 122 с.
19. Парадигмы в психологии: от истории к современности // Парадигмы в психологии: науковедческий анализ / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Т.В. Корнилова, А.В. Юревич. М.: ИП РАН, 2012. С. 57-94.
20. Парыгин Б.Д. Психологический барьер и его природа // Социальная психология и философия: Сб. статей / Под ред. Б.Д. Парыгина. Л.: ЛГПИ, – 1975, Вып. 3. – С. 3-13];
21. Петренко В.Ф. Конструктивистская парадигма в психологической науке // Теория и методология психологии: постнеклассическая перспектива / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. М.: ИПРАН, 2007. С. 286-312.]
22. Пискарев П.М. Метамодерн и интегративная теория гуманитарного знания: дис. … Д-ра психол.наук. — Яр., 2019 — 469с. С. 346
23. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб.: Питер, 2012.
24. Савельева О.А. Психологические основы нейрографики. - дис. … канд психол.– Ярославль, 2018. – 254 с.
25. Саламатов А.А. Методология и перспективы развития современного непрерывного образования // Вестник ЮУГГПУ. – 2014. – С. 113 – 124
26. Самохвалова А. Г. Психология детского затрудненного общения: онтогенетический аспект // Вестник КГУ. – 2011. – №5-6. – С.216-222
27. Сорокина Е.Н. Коучинг материнской сферы женщины-матери актуального времени: дис. … Д-ра психол.наук. — Яр., 2021 — 727с. –

[Электронный источник]. – Режим доступа: https://metamodern.ru/publications/sorokina/
28. Стоун Х. Уинкельман С. Принимая собственные «я»: Руководство по Диалогу голосов / Пер. с англ. А. Бойкова, А. Костровой. — М.: Изд-во Эксмо; СПб.: Домино, 2003. — 304 с.
29. Чеснокова, М. Г. О парадигмах психологии / М. Г. Чеснокова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2016. – № 4. – С. 61-83.
30. Шварц Р. Системная семейная терапия субличностей. – М.: Научный мир, 2011. – 336 с.,
31. Шерайзина Р.М., Задворная М.С., Историческая и социально-образовательная мысль. - Том 8 №4/1. – 2016. - С. 173 – 177
32. Юнг К.Г. / Юнг говорит: Бессмертный разум человека, - 1935, - под общей редакцией Уильяма МакГуайра и Р.Ф. С. Халла. – [Электронный источник]. – Режим доступа: https://castalia.ru/blogs/translations/albert-oeri-yung-govorit-kg-yung-bessmertnyiy-razum-cheloveka-1935#_ftn2
33. Юревич А.В. Парадигмальные дебаты // Методология и история психологии. 2007. Т. 2. № 3. С. 3-17
34. Юревич А. В. Перспективы парадигмального синтеза // Вопросы психологии. - 2008. - № 1. - 2008. - С. 3-15.
35. Юревич, А. В. Системный кризис психологии // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 3– 11
36. George A. Miller / The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on our Capacity for Processing Information, (1956) Harvard University, First published in Psychological Review, 63, 81-97. Электронный доступ: https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.6d67f06c-63202f53-a5ad3ec0-74722d776562/psychclassics.yorku.ca/Miller
37. John G. Watkins, Advanced Hypnotherapy, Taylor and Francis, 2012, – [Electronic resource] – https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.93990a4c-6320b09c-630bb8f2-74722d776562/https/www.overdrive.com/media/4058136/advanced-hypnotherapy
38. Ph.Tyson, R.L.Tyson. Psychoanalytics Theories of Development: An Integration New Haven & London: Yale University Press, 1990, – [Electronic resource] – http://psylib.org.ua/books/taiso01/index.htm

Козлов В.В., Власов Н.А.

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ГИПНОЗЕ В СРЕДНИЕ ВЕКА И В ЭПОХУ ВОЗРОЖДЕНИЯ

Аннотация: в статье представлен анализ социальных представлений о гипнозе в Средние века и эпоху Возрождения. Кратко описан социально-исторический контекст, в котором они возникли. В Средневековье гипноз, «унаследованный» им от Античности, использовался как в качестве

религиозной практики, так и с целью лечения больных. Во время Ренессанса он применялся с этими же целями, но уже использовалось более «научное» объяснение феномена транса на основе «теории» магнетизма (Парацельс). Завершается статья кратким представлениям взглядов на гипноз Я. ван Хельмонта и А. Кирхера.

Ключевые слова: гипноз, транс, трансовая работа, история гипноза, магнетизм.

Abstract: the article presents an analysis of social ideas about hypnosis in the Middle Ages and the Renaissance. The socio-historical context in which they arose is briefly described. In the Middle Ages, hypnosis, «inherited» by him from Antiquity, was used both as a religious practice and for the purpose of treating patients. During the Renaissance, it was used for the same purposes, but a more «scientific» explanation of the phenomenon of trance based on the "theory" of magnetism (Paracelsus) was already used. The article concludes with a brief presentation of views on hypnosis of the J. van Helmont and A. Kircher.

Keywords: hypnosis, trance, trance work, history of hypnosis, magnetism.

Актуальность. Феномен трансового состояния сознания, равно как и гипноза, занимает умы ученых в течение многих веков. Известно, что транс в том или ином виде был знаком человечеству с самых древнейших времен и применялся в религиозных и лечебных целях [5]. По мере развития успехов физиологии и с возникновением психологии как науки в XIX веке гипноз стал изучаться с научной точки зрения. В XX веке в развитых странах были созданы и плодотворно функционируют лаборатории, изучающие этот феномен; на сегодняшний день можно констатировать: нейробиология и психология (нейропсихология, когнитивная и трансперсональная психология) далеко продвинулись в объяснении природы транса и гипноза [6].

Однако также известно, что любой феномен может быть полноценно понят лишь с учетом генезиса представлений о нем. Мало определить гипноз так, как понимают его современные ученые; важно также понять, как его видели блестящие (и не очень) умы прошлого, проследить его генезис от древнейших времен до современности. В недавней нашей работе [3] мы показали, каким образом транс и гипноз понимались в Древних Востоке, Египте, Греции и Риме. В этой статье мы рассмотрим социальные представления о трансовой работе в последующих временных периодах – Средневековье и в эпоху Возрождения.

Гипноз в Средние века. Известен каламбур – «века были так себе, средненькие». Действительно, этот период часто называют «темными веками» по сравнению с более культурно развитой Античностью. Однако такая точка зрения, возникшая в эпоху Возрождения, подвергалась и подвергается критике хотя бы на том основании, что за почти что тысячу лет, прошедших от падения Западной Римской империи до начала Ренессанса, Европа испытывала различные социальные, экономические и культурные флуктуации; Средневековье неоднородно и его нельзя категорично считать «провалом» в истории человечества. В ходе его можно выделить еще как минимум два

«возрождения» – каролингское (конец VIII – середина IX века) и Возрождение XII века [2].

Однако в V веке, во время нашествия варваров на одряхлевшую Западную Римскую империю, создавалось явственное ощущения «конца времен». Рим, до сего момента бывший светом цивилизации на Западе, рухнул под натиском вестготов в 410 году [8]. Затем последовал довольно длительный период нестабильности, закончившийся оформлением государств более-менее похожих на сегодняшние. К началу Высокого Средневековья (1000 год) уже существовали Франция, Германия (в составе Священной Римской империи), Англия и ряд иных государств; значительная часть Испании находилась под властью мусульман-мавров. На континенте продолжало упрочняться положение христианства, которое мирными и воинственными средствами подавляло любую ересь и остатки язычества. Нельзя сказать, что труды античных авторов не вызывали интереса у средневековых «ученых»; скорее их интерес зачастую был однобоким, а внимание избирательным.

Гипноз в Средние века использовался для двух целей. Первая – это фактически медитация, но с христианской ее интерпретации. К XI относят упоминания об афонских монахах, которые вводили себя в состояние самогипноза, устремив оба глаза на свой пупок; за это их прозвали «созерцателями пупка» или омфалопсихиками [10]. Еще один пример использования транса в религиозных целях в христианской Европе приводят Ж. Беккио и Ш. Жюслен: «В X веке панорама старой Европы обогатилась шпилями готических соборов, наиболее гармоничным из которых является Шартрский собор. В его нефе еще и сейчас можно увидеть изображение лабиринта, находящегося в круге диаметром четырнадцать метров. В средние века паломники проходили этот извилистый путь на коленях, не переставая при этом молиться. После часа такого продвижения они достигали центра лабиринта в состоянии гипнотического транса» [1].

Вторая цель применения трансового состояния, как и раньше, состояла в его использовании для врачевания. Истерия, которая позже станет главным предметом исцеления при помощи гипноза и считалась результатом движения матки в женском теле, также «лечилась» в Средневековье при помощи специальной молитвы: «О Господи!.. Останови матку Твоей девы Н. [имя] и излечи эту болезнь, ибо перемещается она неистово... Заклинаю тебя, о матка, от имени Святой Троицы, вернуться в то место, куда Бог поместил тебя изначально. Заклинаю тебя... вернуться на свое место как можно мягче и спокойнее, а не перемещаться и не причинять какой-либо вред этой рабе Божьей, Н... Заклинаю тебя не вредить деве Божьей, Н., не занимать ее голову, горло, шею, грудь, уши, зубы, глаза, ноздри, лопатки, руки, ладони, сердце, живот, селезенку, почки, спину, бока, суставы, пупок, кишечник, мочевой пузырь, бедра, голени, пятки, ногти, но лежать спокойно в том месте, которое Господь для тебя выбрал, чтобы эта дева Божья, Н., стала здорова» [7].

В Средние века, как и во времена Античности, продолжали свою «врачебную» с деятельность использованием гипноза монархи Западной Европы. В частности, норвежский король Олаф II мог исцелять больных,

причем данной способностью обладал даже его труп, а короли Англии и Франции могли одним прикосновением исцелять зоб [9]. Доходило до того, что монархи этих двух стран соперничали друг с другом в вопросе качества излечения и количества излеченных.

Гипноз использовался не только в Европе в то время. Знаменитый персидский врач Авиценна (ibn Sīnā, 980-1037) был первым ученым, дифференцировавшим гипноз и сон. В своей «Книге лечения», изданной в 1027 году, он называет гипноз на арабском языке (англ. al-Wahm al-Amil) и утверждает, что один человек может погрузить другого в это состояние настолько, что тот примет трансовую реальность за настоящую [12].

Гипноз в эпоху Возрождения. Эпоха Возрождения или Ренессанса (от фр. Renaissance) представляет собой условно выделяемый период в истории между Средними веками и Просвещением. Начало Возрождения датируют с начала XIV (Италия) или с XV (остальная Европа) веков до последней четверти XVI века. Сам термин «Возрождение» был введен в историографию французским ученым Ж. Мишле, хотя впервые начала упоминаться как раз во время Ренессанса. Что означает это понятие? Что, как и почему возрождалось?

Как нами указывалось ранее, существует точка зрения, согласно которой Средневековье представляет собой сплошь «темные века», времена дикости, которые заслонили собой Античность с ее философией, наукой и культурой. С этих позиций Возрождение означает если уж и не возврат к наследию Древней Греции и Рима, то во всяком случае пробуждение интереса к нему. Ренессанс – это поворот интеллектуалов к Античности, к Платону и Аристотелю, к демократии полисов и римскому республиканству. Поэтому эта эпоха характеризуется светским, а не религиозным характером культуры, гуманизмом и антропоцентризмом; теперь в центре внимания просвещенных умов Запада находится Человек или Антропос, а не Бог. Понятно, что такое мировидение стимулировало развитие нерелигиозной философии, культуры и науки. И это не удивительно, так как Разум, являющийся бесценным даром природы, который отличает человека от всего сущего, делает его богоподобным. Следует помнить, что именно в этой время жили такие выдающиеся умы как Н. Кузанский, Г. Галилей, Н. Коперник, Дж. Бруно, М. Монтень, Т. Мор, М. Лютер и Н. Макиавелли и, конечно, Л. да Винчи.

Эпоха Возрождения не была спокойной в политическом плане, как, собственно, и другие эпохи. В Европе шли войны, возникали и уничтожались ереси. Между Англией и Францией бушует Столетняя война, гуситы борются против католиков, династия Габсбургов становится во главе объединения Австрии, Германии, Чехии и Венгрии, в 1453 году под натиском турок пал Константинополь, последний осколок Римской империи, а в 1492 испанский мореплаватель Х. Колумб «открыл» Америку. Европа, до сего момента бывшая фактически на периферии Евразии, начала превращаться в лидирующий регион [8].

Одной из ключевых фигур в истории гипноза в это неспокойное время становится Парацельс. Парацельс (лат. Paracelsus, настоящее имя Филипп Теофраст фон Гогенгейм, Philippus Theophrastus von Hohenheim) –

выдающийся алхимик, врач и философ эпохи Возрождения. Родился в 1493 году в семье врача. Происходил из обедневшего дворянского рода. В 16 лет покинул отчий дом и начал получать университетское образование (Базель, Вюрцбург, Феррара). Затем получил степень доктора медицины. С 1517 года много путешествовал по всей Европе, где продолжал свое обучение. В качестве врача участвовал в военных кампаниях. В процессе почти десятилетних странствий получил обширные знания в самых разнообразных областях человеческой деятельности. При этом он не ограничивал свое общение только лишь с учеными мужами, но и активно взаимодействовал с крестьянскими повитухами, цирюльниками, палачами, пастухами. Псевдоним «Парацельс» («приблизившийся к Цельсу»), придуманный самим Гогенгеймом, указывает на то, что сам ученый считал себя сродни Авлу Корнелию Цельсу, древнеримскому ученому-энциклопедисту и медику.

В 1527 году стал городским врачом в г. Базеле (Швейцария), где вскоре получил должность профессора физики, медицины и хирургии в местном университете. Лекции Парацельс читал на немецком языке, а не на латыни, что было весьма необычно для того времени и трактовалось как вызов традиции. Надо отметить, что его занятия по медицине отличались от преподавания обычных педагогов: Гогенгейм не повторял точки зрения Галена, Гиппократа и Авиценны, а отстаивал свои взгляды. В результате конфликтов с городскими властями он был вынужден переехать в г. Кольмар (Эльзас) в 1528 году.

В 1529-1530 годах Парацельс посещает города Эсслинген и Нюрнберг где бесплатно вылечивает несколько больных, до сего момента считавшихся неизлечимыми. В это же время он изобрел несколько эффективных лекарств, раскрыл природу и причины силикоза. В последующие годы Гогенгейм много работал как исследователь и писал научные труды.

Постоянно меняя места проживания, Парацельс успел пожить в многих германоязычных городах Европы. После того, как Эрнст, пфальцграф Баварский, пригласил его перебраться в Зальцбург, Гогенгейм, наконец, нашел себе окончательное пристанище; у него появились собственный домик на окраине, кабинет и лаборатория. В последние годы своей жизни он смог увидеть плоды своей деятельности и не думать о том, что завтра ему придется перебираться в другой город.

Умер Парацельс 24 сентября 1541 года в Зальцбурге после непродолжительной болезни в возрасте 48 лет. Он прожил далеко на самую короткую по тем меркам жизнь и был похоронен на кладбище городской церкви св. Себастьяна. На памятнике ему написано следующее: «Здесь лежит Филипп Теофраст звания Доктор Медицины, что те многие язву, проказу, подагру, водянку и некоторые неизлечимые заразные болезни тела чудесным искусством излечил и распределением, и отдачей своего имущества бедных почтил. В год 1541, в 24-й день сентября, сменил жизнь на смерть».

Каким образом повлиял Парацельс на развитие учения о гипнозе? В первую очередь тем, что создал теорию магнетизма, которая станет базой для дальнейшего развития учения о трансовой работе. Согласно этой теории, человек составляет единое целое с природой и звезды оказывают влияние на

него; небесные тела источают особую силу, способную переходить к человеку или перетекать между людьми. Человек, согласно ему, питается не только физической пищей, но и магнетической. Эта особая энергия, получившая название флюида, циркулирующего трех частях универсума (нижний, астральный и божественный миры) и человека (тело, дух, душа); в случае, если перемещение флюида в теле нарушается, то человек заболевает [1].

Парацельс считал, что люди могут оказывать влияние друг на друга; в частности, силой воли один человек может влиять на другого, на его духовную сущность. Есть данные, что в то время для лечения уже применялся магнит, которым водили вдоль тела заболевшего и который, по замыслу врача, должен был восстановить правильную циркуляцию флюида. Также Гогенгейм писал о том, что монахи Каринтии (Австрия) исцеляли больных побуждая их неотрывно смотреть на блестящий шар; при этом страждущие погружались в сон, после которого, как правило, выздоравливали. Это является еще одним примером использования гипноза в то время. Парацельс оставил свой след в истории не только гипноза, но и психиатрии. Созвучно своему времени с его гуманистическими настроениями, он писал: «Практически гораздо важнее лечить душевнобольных, чем изгонять бесов, ибо помешанные – это больные люди, и, кроме того, наши браться, а потому следует относиться к ним сочувственно и мягко. Ведь может случиться, что на самих или наших близких постигнет такая же злая судьба» [4].

Безусловно, это было смело по меркам того времени, особенно учитывая тот факт, что инквизиция, считавшая душевные болезни одержимостью дьяволом, в то время набирала силу. Также Парацельс считал важной психологическую составляющую лечения, предвосхищая понятие идеодинамических феноменов: «отмените воображение и доверии и вы ничего не достигнете» и «каким бы ни был предмет вашей веры – действительным или воображаемым, вы достигнете одинакового результата» [11].

Идеи Парацельса развивались после его смерти. Голландец Я. ван Хельмонт (Jan Baptista van Helmont, 1580-1644), среди прочего придумавший слово газ, считал магнетизм влиянием, которые производят различные тела друг на друга, притягиваясь или отталкиваясь на расстоянии. Осуществляется это влияние посредством особого подобного эфиру духа, который пронизывает все сущее и осуществляет его движение.

Известны также опыты немецкого монаха А. Кирхера (Athanasius Kircher, 1602-1680), прижизненно обретшего общеевропейскую славу ученого, сведущего в самых разнообразных науках. В своей книге «Experimentum Mirabile» («Необычайный опыт») он описал то, как навел транс на… петуха. Технически эта процедура выглядела так: связав ноги петуху, ученый резко переворачивает его и держит таким образом, чтобы взгляд птицы был устремлен на линию, прочерченную на земле; в итоге петух деревенел и переставал двигаться. Сейчас мы понимаем, что подопытное животное находилось в состоянии гипнотического транса.

Идея магнетизма пережила Ренессанс и стала теоретической базой для другого ученого, Ф.А. Месмера, жившего в эпоху Просвещения, и ставшего настоящим «отцом гипноза».

Список литературы

1. Беккио Ж., Жюслен Ш. Новый гипноз: Практическое руководство. – М.: Независимая фирма «Класс», 2008. – 160 с.

2. Блок М. Апология истории, или Ремесло историка. – М.: Наука, 1986. – 254 с.

3. Власов Н.А. Историко-психологический анализ социальных представлений о гипнозе в Древнем мире // Человеческий фактор: социальный психолог. – 2022. – № 1 (43). – С. 24-32.

4. Каннабих Ю.В. История психиатрии. – М.: Академический проект, 2012. – 426 с.

5. Козлов В.В., Власов Н.А. Психология внушения и внушаемости. – М.: МАПН, Институт консультирования и системных решений, 2018. – 276 с.

6. Козлов В.В., Власов Н.А. Три парадигмы гипноза // Психология XXI столетия: сборник по материалам ежегодного Конгресса. – 2017. – С. 175-177.

7. Линн С, Кирш И. Основы клинического гипноза: Доказательно-обоснованный подход. – М.: Психотерапия, 2011. – 352 с.

8. Понтинг К. Всемирная история: новый взгляд. – М.: АСТ, 2010. – 958 с.

9. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз. – Киев: Здоровье, 1982. – 376 с.

10. Теппервайн К. Высшая школа гипноза. Гипно – Самогипноз. Практическое руководство для всех. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 464 с.

11. Шерток Л. Гипноз. – М.: Медицина, 1992. – 224 с.

12. Haque A. Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists // Journal of Religion and Health. – 2004. – №43. – P. 357-377.

Бевзенко И.А.

СИТУАЦИЯ РАЗВОДА, КАК ИСТОЧНИКА КРИЗИСА ЛИЧНОСТИ В ИНТЕГРАТИВНОЙ ПАРАДИГМЕ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация. В статье рассматривается ситуация развода, как социально нового по масштабу явления, становящегося причиной глубоких психологических кризисов современности. Кризис спровоцированный ситуацией развода рассматривается сквозь призму интегративной психологии, оценивается масштабу разрушительного воздействия на материальную, социальную и духовную сферу реализации человеческой личности.

Ключевые слова: личностный кризис; психология кризисов; интегративная психология; отношения; кризисная психология; адаптация; личностная трансформация, кризисное состояние развода; дезинтеграция личности.

Annotation. The article deals with the situation of divorce as a socially new phenomenon in terms of scale, which becomes the cause of deep psychological

crises of our time. The crisis of divorce is viewed through the prism of integrative psychology, assessed by the scale of the destructive impact on the material, social and spiritual sphere of the realization of the human personality.

Keywords: personality crisis; psychology of crises; integrative psychology; relations; crisis psychology; adaptation; personal transformation, crisis state of divorce; personality disintegration.

> Всему свое время, и время всякой вещи под небом: время разбрасывать камни, и время собирать камни; время обнимать, и время уклоняться от объятий; время искать, и время терять; время сберегать, и время бросать.
>
> Ветхий Завет, Книга Экклезиаста, глава 3

Обращаясь к палитре человеческих кризисов мы обращаем внимание на один из самых социально новых из них — явление развода, как факта относительно добровольного выхода из супружеского контракта двух партнеров.

В чем новизна этого явления? Безусловно в обстоятельствах цивилизационной трансформации общества, только сейчас, спустя тысячи лет эволюции социума, допускающих сегодня возможность функционально легкого расторжения брака.

Никогда прежде в истории современного человечества не было более удобных условий для прекращения моногамного союза пары, чем сегодня.

Отцы, деды и прадеды современного поколения (в своем усредненном большинстве) не имели ни материальных (доход и жилье), ни социальных (общественное порицание и традиции), ни религиозных (церковная сущность брака) возможностей для реализации своего права на свободу выхода из брачного союза или его множественных серийных проявлений.

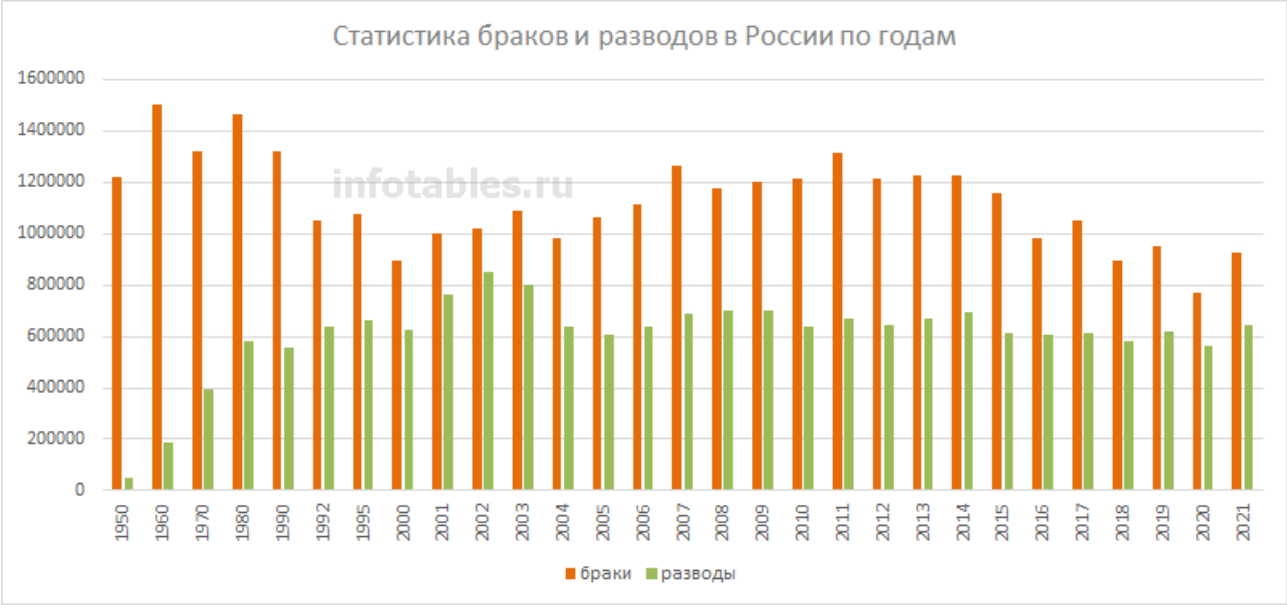
Историки считают, что даже свирепый самодержец Руси Иван Грозный был остановлен Церковью на третьем браке (с поправкой Церковного Собора 1572 г., четвертом) и справедливо (для норм морали тех времен) ограничен в возможностях дальнейшего заключения законных союзов[1]. Что уж говорить о наших менее статусных предках.

Всего сорок-пятьдесят лет назад в нашей стране развод был если не экстраординарным, то очень уж нежелательным событием для общественных организаций на местах и критически неудобным с точки зрения организации свободного быта «врозь» для разводящихся сторон.

С падением советской социальной концепции число разводов стремительно возрастать. По данным демографического ежегодника ООН 2012 г., Россия — первая среди стран с самым большим числом разводов (цифра составляет 5 разводов на 1000 человек за год). Росстат подтверждает эти данные — каждый второй брак на тот период (2012 г.) заканчивался бракоразводным процессом.

В ретроспективе, по данным Федеральной службы государственной статистики, динамика соотношение числа браков с числом разводов с 1950 по 2021 год выглядит стремительно нарастающей и выглядит все более

неутешительно. На сегодня распадается порядка трех четвертей заключенных браков. Год от года эти цифры растут. По свежим данным число разводов в России в первом полугодии 2022 года уже выросло на 3,3% по сравнению январём–июнем 2021-го.



https://infotables.ru/statistika/31-rossijskaya-federatsiya/787-statistika-brakov-i-razvodov

А что до революции? Вплоть до 1917 года число разводов было ничтожным по сравнению с общим количеством браков. На страну с многомиллионным населением в 1840 году приходилось 198 разводов, в 1880 — 920, а в 1890 — 942. Согласно данным переписи 1897 года, на 1000 женатых мужчин приходился один разведенный, а на тысячу замужних женщин — две разведенные, хотя фактически распавшихся семей было во много раз больше.

Привлечем в связи с этим внимание читателя к ключевому, на наш взгляд, обстоятельству этого исследования. Столь массового роста числа разводов как теперь — не было никогда, во всяком случае на территории нашей страны. А значит мы, как общество, в богатстве многовековых помогающих традиций и практик, фактически не имеем развитого опыта и инструментария работы с этим источником человеческих кризисов. Пусть и не самым мощным, но сегодня чрезвычайно распространённым.

Что мы имеем в виду, говоря об отсутствии «развитого опыта»? Давайте обратимся к источникам внешних кризисов (причиной которых не является естественное развитие личности). Большинство стрессовых воздействий потенциально таящих в себе причину кризиса — традиционны для всей истории человечества.

Такие жизненные ситуации[2], как: болезнь (в том числе — увечье), потеря близких, беременность (или аборт), чрезвычайное бедствие или военный конфликт — испокон веков имеют однозначные ответы и сформированные веками поддерживающие практики в традиционном для

России Православии или иных религиях, исповедуемых на бескрайних территориях нашей родины.

Культура бытовой поддержки также имеет множество ритуалов и народных философий для помощи людям попавшим в перечисленный набор ситуаций. Прежде всего в силу их статистической распространенности, как в объемном значении, так и во временном периоде. Люди всегда болели, калечились, хоронили близких и рожали детей. В этом естественная суть существования человека, что в древних веках, что в современном, смеем надеяться, постиндустриальном обществе. Поэтому общество умеет «лечить» эти традиционные травмы психики мудрым словом пастыря или беседой по душам с человеком по соседству.

Но для разводов традиционных рецептов нет. Это новая, уникальная человеческая травма, стресс нового времени. Ободряющего слова для разведенного нет ни в катехизисе ни в народной мудрости. Скорее, наоборот — все добрые и вечные слова и пословицы направлены на усугубление вины человека посмевшего расторгнуть брачный союз (при некоторых обстоятельствах имеющий статус «священного», обратим ваше внимание).

Тем не менее, будучи новым массовым явлением по своей природе, событие развода, безусловно, становится источником классического кризиса в базовом его определении, из множества которых мы выбираем определение основателя интегративной психологии — Профессора В.В. Козлова, как наиболее емкое и одновременно простое, дающее однозначный посыл теории нашего исследования: «Под личностным кризисом мы понимаем состояние внутренней дезинтеграции личности, вызванное ситуацией невозможности решить важнейшие жизненные проблемы привычными способами, в результате которого возникают дисбаланс в жизни и деятельности человека, неразумное с точки зрения личности и неадекватное в социальном аспекте поведение, срыв нервно- психического и соматического состояния, предполагающие существенную перестроиӣку личности и ее связей с окружающим миром.»[3]

С точки зрения триединства среды дезинтеграции личности развод широко проявляет себя во всех сферах.

1. Материальная сфера. Безусловно, изменение структуры взаимоотношений пары касается вопросов быта, имущества, стиля жизни. За гранью развода человек начинает жить в иных материальных условиях и по другим правилам, часто, в другом месте с иной, сокращенной, степенью комфорта (один или двое участников).

Сам процесс развода, в той или иной степени, определяет смену материальных страусов бывших супругов, раздел имущественного комплекса бывшей семьи, торг по условиям их раздела и использования. В конечном итоге — никто из участников не остается в привычных условиях, кто-то отдав больше, а кто-то приобретя далеко не все, что составляло круг привычного материального окружения. Сам факт разделения семейного дохода, а также его индивидуального наличия у независимых в новых условиях бывших супругов,

становится важным новым вопросом, влияющим на жизнеспособность человека и требующим глобального переосмысления.

Как итог — абсолютная неразбериха, «разобранность» материального и отсутствие понятных векторов развития этой жизненной среды нормального функционирования личности.

2. Социальная сфера. В ней также все-по новому. Парная природа существования человека в браке нарушается — и теперь каждому из двух людей приходится привыкать к новым жизненным условиям, формируя новые социальные связи или приучать себя к новой модели жизни.

Отсутствие «человека рядом» сказывается, как на вопросах привычек парного функционирования, так и на социальных связях более широкого порядка. Общественные группы вокруг также настроены на парное восприятие семьи. От близкого круга, включающего друзей и родственников, до дальнего (коллеги, знакомые) — все они привыкли и ожидают парных проявлений личности.

Необратимым становится пересмотр статусов презентации себя, связанных с семьей, таких как: «я — отец/мать», «я — супруг/супруга», «я — хранитель/хранительница семейного очага» и прочие.

Под гнетом внутренней потребности в паре, а также социальных ожиданий, во время и после развода человек склонен формировать новые заместительные связи, не согласно выраженной душевной потребности — а просто «потому что так надо», в целях заполнения возникшей пустоты в себе.

Или наоборот — наступает уныние основанное на убеждении в собственной невозможности постройки новых социальных связей, трудоемкости прохождения этого процесса заново или просто иллюзии незаменимости оконченных отношений с партнером.

3. Духовная сфера. Это безусловно одно из важнейших проявлений парности в брачных отношениях. Само понятие «любовь», являющееся формальной основой конструкции брачного союза лежит в плоскости высших материй, потому часто идентифицируется с понятием «Бога»[5] или становится одним из главных его проявлений.

Любовь в отношениях супругов — есть безусловное доверие, принятие, конструктивное растворение в личности другого человека. Процесс развода (каким бы в идеале «экологичным» он ни был) — не только обнуляет значение этих духовных свойств, но и ставит под сомнение факт их неиллюзорности, как безусловных констант мироустройства.

Часто, за фразой «внутренняя пустота» — скрывается именно разрушение векторов развития именно в духовной сфере, ведь именно она составляет собой основную стержневую структуру личности. Мораль, идеалы, высшие стремления — все это содержится именно в духовной плоскости человеческого создания и именно эти краеугольные понятия, так или иначе, подлежат необратимому пересмотру в процессе развода.

Дополнительный аспект проблемы развода, объединяющий три сферы реализации личности, описанные выше — глобальное отсутствие актуальных целей развития человека по каждому из направлений.

Кризис развода знаменуется отменой старых приоритетов, целей и планов и временным отсутствием новых. Цели материальной реализации семьи — отменены фактом отсутствия семьи. Смыслы развития социальных статусов и связей становятся частично неактуальными и требуют системной ревизии и пересмотра. Человек нуждается в поиске новые духовных стимулов и ответов на вечные вопросы, часто отменяя или пересматривая такую важную духовную сущность, как понятие «любовь» на основе своего предыдущего опыта.

Это и есть полная дезинтеграция по всем направлениям интегративной сущности человеческой личности. Отсутствие опоры во всех плоскостях функционирования.

Сообразно сказанному, как нам представляется в финале этой статьи, единственным способом эффективного выхода из кризиса развода является интеграция личности по каждому из направлений временного хаоса (материальному, социальному, духовному) и последовательное формирование новых эффективных целей развития.

В случае позитивноӣ интеграции кризис развода является неким условием и шагом в новое качество, новыӣ уровень целостности. Данная интеграция отличается преобладанием конструктивности личности, повышением адаптивности и общеӣ витальности, а также увеличением творческого, созидательного потенциала. И именно позитивная интеграция является необходимым этапом в эволюции личности.

Литература:

1. «Хронограф о браках царя Ивана Васильевича» (сер. XVII в.).

2. Психология кризисных и экстремальных ситуациӣ: учебник, под ред. Н. С. Хрусталёвоӣ., 2018.

3. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 386 c. – EDN RYSNPR.

4. Козлов, В. В. Психология смерти / В. В. Козлов, М. В. Кукина. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2016. – 376 c. – EDN YKPPTL.

5. 1 Ин. 4: 7–8

Галяутдинова С.И., Рабабах Абдель-Хаким, Галяутдинова Н.А.

К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Аннотация:

Статья посвящена краткому обзору некоторых отечественных и зарубежных исследований по вопросам адаптации студентов к вузовской системе. В работе представлены обобщенные результаты, связанные с изучением данной проблемы отдельными арабоязычными исследователями. В частности, использование писем студентов с жалобами, как одного из показателей дезадаптации личности студента в период включения его в систему вузовской жизни. Также обращает на себя внимание взгляд ученых на значение социальных сетей, доступных обучающимся, в социальной поддержке адаптирующейся личности.

Ключевые слова: адаптация, дезадаптация, социальная поддержка, жалоба, этнопсихологические особенности, студент, вуз.

Annotation:

The article is devoted to a brief review of some domestic and foreign studies on the adaptation of students to the university system. The paper presents generalized results related to the study of this problem by individual Arabic-speaking researchers. In particular, the use of students' letters of complaint as one of the indicators of the student's personality maladjustment during the period of his inclusion in the system of university life. Also noteworthy is the view of scientists on the importance of social networks available to students in the social support of an adapting personality.

Key words: adaptation, maladaptation, social support, complaint, ethnopsychological features, student, university.

Термин «адаптация» вошел в психологию из биологических направлений науки, как приспособление функций, органов к условиям изменяющейся среды. В психологии адаптация также рассматривается как приспособление человека, но уже к новой социальной среде. Исследования психологического аспекта адаптации направлены на изучение механизмов, факторов, условий приспособления личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества к личности.

Социально-экономические трансформации обусловливают потребности общества в специалистах, умеющих быстро приспосабливаться к изменяющимся условиям социальной среды, обучения и труда. Именно такое значение адаптации транслируется в работах Реана А.А., Баранова А.А., Посоховой С.Т. и др. [Реан, 2012, с. 344; Посохова, 2001., с. 240] ,

Существует достаточно много определений адаптации. В контексте изучаемой проблемы считаем возможным использовать понимание адаптации предложенной В.А.Якуниным , как процесса взаимодействия человека и окружающей среды , в результате которого у него возникают модели и стратегии поведения, адекватные меняющимся в этой среде условиям.[Якунин, 1998, с. 138].

Одной из актуальных проблем адаптации, связанной с потребностью современного общества в формировании активной , профессионально компетентной, духовно-нравственной личности в условиях вузовского обучения, выступает адаптация студентов к вузу. Известно, что адаптация обучающихся - есть сложный, многогранный процесс, изучение которого необходимо строить в русле интегративного подхода. Интегративный подход в практической деятельности подразумевает определенную универсальность и гибкость, учет индивидуальных особенностей, этнопсихологических и культурологических установок и традиций, религиозной специфики.

Служба психологической поддержки и сопровождения в период адаптации к новой среде с её новыми требованиями, особыми условиями использует результаты научных исследований в этой области. Работы по изучению адаптации студентов направлены на: определение видов

адаптации; выявление условий успешной адаптации; анализ факторов , оказывающих воздействие на адаптационный процесс первокурсников; разработку методик исследования адаптированности и т.п. К такого рода исследованиям относятся работы Безулевой Т.В., В.Н.Грибова, Дормидонтова Р.А., Дубовицкой Т.Д., И.В.Коровиной и др. [Безулева, 2008, с. 182-201; Грибов, 1999, с.193; Дормидонтов, 2017, с.120-122; Дубовицкая, 2010, с.1-7].

Так Коровина И.В. выделяет следующие виды адаптации студентов в вузе: адаптацию к условиям учебной деятельности (приспособление к новым формам преподавания , контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т.п.); адаптацию к группе (включение в коллектив, усвоение правил, традиций группы), адаптация к будущей профессии (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств).

Наряду с изучением вопросов социально-психологической адаптации, в качестве предмета исследования в этой области достаточно активно представлена дезадаптация.

Разработка действенной программы психологического сопровождения и поддержки студентов в целях успешной адаптации к вузу требует внимания к выявлению факторов, причин, показателей дезадаптации. В центре научных интересов отечественных исследователей, в первую очередь, находится вопрос дезадаптации подростков, школьной дезадаптации (Агеева Л.Г., Беличева С.А., Литвиненко Н.В., Менделевич Б.Д.).

Анализ имеющихся определений дезадаптации показал, что основным критерием этого социально-психологического явления выступает утрата приспособляемости к условиям социальной среды. (Жмуров В.А., Зайцева Н.К., Никифоров А.С.). Особое значение для разработки эффективных программ психологической поддержки и сопровождения адаптационного процесса

первокурсников имеет изучение показателей дезадаптации. Определение показателей дезадаптации позволяет осуществлять раннюю диагностику дезадаптировнности студентов с выходом на коррекцию и поиска способов успешной адаптации. К показателям социальной дезадаптации исследователи относят агрессию, уход в себя, социофобию, протест, суицидальное

поведение. Показатели, представленные исследованиями Б.Д.Менделевича, включают когнитивные проявления (отставание в обучении, соответствующие возрасту и способностям ребенка), эмоционально-личностные (нарушения отношения к обучению, учителям, жизненной перспективе, связанной с учебой) и поведенческие (повторяющиеся нарушения поведения , в том числе, отказные реакции, пренебрежение правилами, противопоставление себя сверстникам и

взрослым). [Менделевич, 2009, с.49-53].

Л.Г.Агеева показатели дезадаптации определяет с позиций дефектов формирования и дефицитарности показателей развития ребенка. [Агеева, 2010, с.180]. Перечисленные компоненты показателей дезадаптации справедливы и в отношении студенческого возраста.

На наш взгляд, интересными представляются отдельные исследования по вопросам адаптации студентов, отраженные в арабоязычных источниках.

Исследование иорданского ученого, госпожи Кавакиба Радвана Аль-Момани «Стратегии убеждения в письмах с жалобами в академическом контексте: дело с жалобами студентов Иорданских университетов» (2014) относится к числу редких научных работ по изучению жалоб студентов в период их адаптации, как одного из показателей дезадаптации. Исследование основано на анализе писем с жалобами , направленных в специальный комитет по рассмотрению жалоб в университете. Анализируя язык жалоб, автор обращает внимание на роль этнопсихологических проявлений языка, отражающих ценностях семьи студентов (милосердие,

вера и т.п.), которые также наблюдаются находят в специфике предмета жалоб, обращений, в эмоциональной окраске. Лингвистика официальных писем с жалобами основана, по замечанию исследователя, на определенных типах обращений к читателю, что позволяет понять психологию пишущих их студентов. По утверждению Аль-Момани, письма с жалобами дают представление о том, какую роль играет этнопсихология в адаптационном процесссе, как жалоба может

выступить показателем дезадаптации. По мнению исследователя, во многих смыслах жалобы стоит рассматривать как неспособность успешно адаптироваться, поскольку они представляют студентов, которые по тем или иным причинам оказываются в ситуации, когда их могут отчислить за академическую неупеваемость. Вместо того, чтобы брать на себя ответственность за свои неудачи студент пишет жалобу. Автор предполагает, что в некоторых случаях жалоб,

неудачи, скорее всего, связаны с неправильной адаптацией самого студента к давлению и обязанностям перед университетом» [Аль-Момани, 2017, с. 705-728].

Феномен жалобы связан со многими психологическими и социально-психологическими явлениями и сопряжен с экзистенциальными проблемами человека. Однако в отечественной психологии как самостоятельный предмет исследования практически не представлен. Анализ

жалобы мы находим у психолога-консультанта, формулирующего для себя предположительную психологическую проблему клиента.

Социально-психологический анализ жалобы как феномена общения на примере исторических и литературных текстов предложен в диссертации

Е.В.Николаенко [Николаенко, 2008, с.25]. В вопросе изучения адаптации студентов к условиям вузовского обучения иранские исследователи Азит Тюркпур и Вали Мехтинежад рекомендуют обращать внимание на социальные сети, доступные студентам иранских университетов. Во-первых, по мнению ученых, социальные сети выступают как фактор способствующих или препятствующих успешной

адаптации. Во- вторых, социальные сети носят преимущественно лингвистический характер и заслуживают изучения как средства измерения адаптации обучающихся. На наш взгляд, данная характеристика социальных сетей значима в вопросах изучения адаптации студентов. В частности, социальные сети, способствующие адаптации определяются как сети социальной

поддержки. Авторы утверждают, что взаимосвязь между социальной поддержкой и адаптацией имеет большое значение поэтому её нельзя игнорировать при любых попытках понять, что стоит

за адаптацией и дезадаптацией.

Анализ рассмотренных выше некоторых российских и арабоязычных исследований позволяют наметить пути дальнейших изысканий проблемы адаптации студентов вуза. Рассматривая жалобы как показателей дезадаптации, следует учитывать этнопсихологические, культурологические

установки авторов письма. В качестве предмета исследования следует выделить социальные сети как фактора социальной поддержки в адаптационном периоде. Необходимо осуществить лингвистический анализ контента как еще одного средства измерения адаптации. Важно изучить адаптационный процесс студентов вуза в условиях этнического , культурного, конфессионального разнообразия образовательной среды.

Список литературы

1. Агеева Л.Г. Социально-психологическая дезадаптация современных школьников и её причины. Ульяновск: УлГУ, 2010. – 180 с. - Текст: непосредственный.

2. Аль-Момани, К. Стратегии убеждения в письмах с жалобами в академическом контексте: дело о жалобах студентов иорданских университетов. Исследования дискурса. 2017 - С.705-728. - URL: http://www.jstor.org/stable/24441958. (Дата обращения: 10.09.2022). -Режим доступа: для всех пользователей. - Текст: электронный.

3. Безулёва Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной ориентации учащихся и студентов. - / Монография. – М.: Московский психолого-социальный институт. 2008. С. 182-201. - Текст: непосредственный-

4. Грибов В.Н. Адаптация молодежи малого сибирского города к условиям обучения в вузе: Диссертация кандидата педагогических наук/ Грибов - Тюмень, 1999 – 193с. - Текст: непосредственный.

5. Дормидонтов Р.А. Социально-психологическая адаптация первокурсников к обучению в вузе../ Психолого-педагогический журнал Гаудеамус, Т.16,№2 – 2017. С.120-122. - Текст: непосредственный.

6. Дубовицкая Т.Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе. - Электронный журнал « Психологическая наука и образование» - №2, 2010. - Текст: непосредственный.

7. Менделевич Б.Д. Личностно-типологические особенности подростков с различной степенью социально-психологической дезадаптации // Неврологический вестник – 2010 – Т. XLII, вып.1-с.49-53. - Текст: непосредственный.

8. Молодцова Т.Д. Диагностика дезадаптации подростков в учебных группах как условие успешной коррекционной работы // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. №3-1. – с.32-34. - Текст: непосредственный.

9. Николаенко Е.В. Психологическая интерпретация феномена жалобы в русской культуре: Автореферат диссертации кандидата психологических наук: 19.00.05 – Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2008, 25с. - Текст: непосредственный.

10. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: Монография. Российский Государственный Педагогический университет им. А.И.Герцена . 2001. – 240с. - Текст: непосредственный.

11. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности. - СПб.: Издательство РГПУ им.А.И.Герцена, 2001. С.281 - Текст: непосредственный

12. Реан А.А., Психология адаптации личности. Санкт-Петербург: Медпресса, 2012. – 344 с. -Текст: непосредственный.

13. Тюркпур А., Мехтинежад В., Социальная поддержка, академическая поддержка и адаптация к колледжу: изучение взаимосвязи между показателями студентов колледжа. Новое образовательное обозрение, 44(2), 2016 - с.84-95. - Текст: непосредственный.

14. Якунин В.А. Педагогическая психология.СПб.: 1998. с.138 - Текст: непосредственный.

Давыдова-Голд И.О.

ВСТРЕЧА КАК ЭКЗИСТЕНЦИЯ

Аннотация

В данной статье, автор описывает феномен встречи двух людей, в результате которой в происходят различные процессы как экзистенция в которой открывается новый путь к познанию себя и своих внутренних переживаний внутри и во внешнем мире. В статье рассматриваются различные аспекты и грани экзистенции, отражая многомерность заданной темы в подходах экзистенциональной и интегральной психологии.

Ключевые слова

Встреча, экзистенция, психология, философия, интеграция.

Annotation

In this article, the author describes the phenomenon of the meeting of two people, as a result of which various processes occur as an existence in which a new path opens to the knowledge of oneself and one's inner experiences inside and in the outside world. The article examines various aspects and facets of existence, reflecting the multidimensionality of a given topic in the approaches of existential and integral psychology.

Key words

Meeting, existence, psychology, philosophy, integration.

Тема данной статьи созревала в моей голове довольно продолжительное время, созревание проходило многие года в благородной почве личного опыта и со-причастность и со-бытие с другими людьми.

Рискнуть и соприкоснуться с пространством, которое не имеет форм и постоянства, не имеющее осмысления, да и чувства постоянно в нем меняющиеся не имеют ясности, большая ответственность и данной статье я сделаю первый шаг.

Текучее пространство сенситивность, формирующееся в моменте встречи двух людей, обладает особенным потенциалом, феномен экзистенционального опыта встречи, дает удивительную возможность проживания многих ситуаций из прошлого, такие как подавленные чувства, не прожитые ожидания и одиночество, отсутствие личной близости, которую многие ждут очень долго, к сожалению, далеко не многие из рода человеческого, нашли туда дорогу.

Берусь за написание и не много побаиваюсь от того, что не имею представления о том, как это можно выложить словами понятно, для чтения других.

Идя за мыслью о встрече как экзистенции «Ты и Я» мне открывается пространство исторической множественности, наполненной удивительными рассказами, мифами, былинами, сказками, так же и множество человеческих и вымышленных судеб, имеющие совершенно разные культурно-социальные слои и феноменальность историй в том, что после каждой встречи, мир людей меняется, разрушается ли он, расцветает - все является экзистенциональным процессом в результате встречи.

В каждой двери есть вход и выход, так же, как и на пороге смерти, наступает что-то иное, новое.

В процессе социализации вы проживаете периоды жизни, в соответствии со своей внутренней наполненностью, созреванием и гибкостью, соответствием с реальностью во временном отрезке своего бытия и соответственно возрасте.

ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ Э.ЭРИКСОНА

Стадия	Содержание кризиса	Нормальное развитие	Аномальное развитие
Орально-сенсорная (до 1 года)	Базовое доверие – базовое недоверие	Доверие к людям, надежда	Подозрительность, замкнутость
Мышечно-анальная (от 1 до 3 лет)	Автономия – стыд и сомнение	Сила воли	Несамостоятельность, стыд
Локомоторно-генитальная (от 3 до 6 лет)	Инициативность – чувство вины	Активность	Покорность, пассивность
Латентная (от 6 до 12 лет)	Трудолюбие – неполноценность	Компетентность	Инерция
Подростковая (от 12 до 19 лет)	Эго-идентичность – ролевое смешение	Осознанный выбор судьбы	Спутанность ролей, зависимость
Ранняя зрелость (от 20 до 25 лет)	Интимность - изоляция	Опыт близких отношений, любовь	Одиночество
Средняя зрелость (от 26 до 64 лет)	Продуктивность - стагнация	Забота и развитие	Застой и отрицание нового
Поздняя зрелость (свыше 65 лет)	Эго-интеграция - отчаяние	Удовлетворённость прожитой жизнью, мудрость	Страх смерти

Возрастная периодизация по Эриксону. Психаналитическая теория [3]

Выше представлена таблица периодизация развития личности человека по Э. Эриксону, которая приближена к современной реальности соответствия жизни людей.

Процесс воспитания и социализации оставляет существенные следы в психоэмоциональном развитии личности, травмы рождения, травмы воспитания, травмы социализации.

Со временем, накопившийся внутри сознания опыт, начинает осознаваться и за этим следует желание, найти ответы на экзистенциональные вопросы о смыслах жизни, страх смерти.

1 этап

Существует экзистенциональное понятие «встреча», сущностное, бытийное понятие встречи. Человек все время жаждет встречи, где душа находит покой и надежность. Про такую встречу говорят: Судьбоносная или главная. Самая главная удача в жизни – это встреча с вечным спутником. Сперва их сливает любовь, затем при правильной и хорошей стратегии их объединяют дети, потом дети уходят, и их все еще объединяет любовь, может не такая буйная, как в молодости, более тихая и смиренная, более тонкая и смиренная, но любовь [5, с.72].

На определенном этапе развития сознания перед человеком неотвратимо раскрывается содержание экзистенциальных вопросов, которые обусловлены самим существованием его в мире. Эти вопросы становятся препятствием для дальнейшего развития сознания и жизненного движения вообще. Они сопровождают человека в его процессе становления самим собой. Эти кризисы очень часто трудно и болезненно переживаются личностью и могут приводить к негативным последствиям (депрессии, общему чувству неудовлетворенности, и, в крайнем случае, к суициду). Описание экзистенциональных кризисов часто встречаются в литературных и философских трудах как неотъемлемый момент жизни человека, присущий только ему, возникающий в процессе саморазвития [5].

«Бытие»

Первая история, которая безусловно имеет главенство над всей историей человечества, которую мы все знаем, это Встреча первого человека Адама с женщиной Евой (Хава – дающая жизнь), которая была создана Всевышним для полноценности жизни.

Сотворив человека из праха земли, Бог вдыхает в него "душу живую". Изначально создав человека единым существом, Творец провозглашает, что "нехорошо, чтобы человек был один", и, отделив от него одну сторону, формирует ее в женщину, а затем воссоединяет их союзом брака [5].

Результат этой встречи, даровал жизнь человечеству, то, как мы с этим сейчас справляемся, каждый понимает и развивает этот экзистенциональный путь, по-своему.

Опыт встречи первого человека Адама и женщины Евы – «Бытие» не имеет прошлого, этот опыт передается из поколения в поколение как поведенческий паттерн, как история происхождения человечества через святые писания, из уст в уста, традиции. Бытует множество мнений, относительно того, что произошло и как повлияло в дальнейшем, суть в том, что они встретились «с Божей помощью» встреча со спутником с которым можно чувствовать себя спокойнее и продолжиться.

Жизнь пронизана встречами и расставаниями, так устроен мир и со временем вы понимаете о том, что большие шумные компании, которые еще совсем не давно радовали и наполняли, становятся все менее интересными, восторги от повторяющихся событий угасают, в этом моменте, возникают экзистенциональные вопросы о смыслах жизни и смерти, о потенциальности встречи и желании раскрыть более значимые жизненные процессы своего бытия.

Экзистенция — это неналичное, сущностно-несубстанциальное бытие человека в качестве его возможности (человек есть то, чем он может стать), выражение единственности, уникальности индивида и его судьбы, потенциальное, возможное существование (а не просто наличное существование). «Поэтому человек есть способ экзистенции» [4, с. 19]. Экзистенция как феномен бытия переживается, подчеркивает философ. Но поскольку она переживается, она понимается. Более того, она понимается именно в переживании. Если мы захотим отстраниться от переживания, попытаемся посмотреть на нее как на объект, у нас ничего не получится. Следовательно, экзистенцию нельзя всего лишь знать, ее нужно «пропускать через себя» и в такой форме понимать. В единстве понимания и переживания раскрываются экзистенциалы - ключевые индикаторы человеческого бытия [6].

Экзистенция (от лат. exsistentia) существование в его простой фактичности; экзистенциальный относящийся к существованию, ссылающийся на него. У Хайдеггера экзистенция это *бытие того сущего, которое открыто для откровенности бытия, в которой оно находится благодаря тому, что переносит ее* [7].

Экзистенция встречи — это пересечение материи и духа, инертного пространства с импульсом, т е то, без чего не существует происходящего. На примере физической объектной встречи - одного с собой же с полной иллюзией раздельности для подтверждения существования и возможности насладиться этим существование

И чтобы встреча произошла сама личность должна перестать создавать ложные динамики в любых проявлениях, иначе происходит встреча с отражением ложности, где дух не может быть познан и всегда будет ощущаться неудовлетворенность. Для встречи с собой - с реальным я - сам ищущий должен отбросить все и себя самого в том числе, тогда все происходящее станет встречей, встречей с богом проявленным во множестве

1 этап встречи

Давайте посмотрим на процесс первой встречи как бы «со стороны», предположим в не большой группе людей, двое оказались в новом для себя чувственном пространстве, доселе не знакомые друг другу люди. Между ними появилось притяжение, не имеющее пока никакого объяснения, точно понятно «Я не один, (кто-то есть еще рядом), за тем взгляды встречаются, запускается в работу рептильный мозг.

Самый глубинный, древнейший мозг – рептильный – напрямую отвечает за наши инстинкты. Считается, что у животных он появился миллионы лет

назад. Рептильным его называют потому, что по строению он практически точно повторяет, например, строение мозга крокодила. Рептильный мозг – это нечто древнее, подсознательное, глубокое, отвечающее за «инстинктивную» сторону нашей жизни.

Инстинкты и страхи. Именно ими управляет рептильный мозг. Его задача среагировать первым на угрозу и молниеносно выстроить защиту. Инстинкт самосохранения – обеспечивает выживания в самых экстремальных условиях. Также именно этот инстинкт диктует нам, как действовать, чтобы занять определенное место в обществе. Чем оно выше – тем безопаснее. Нужно идти вверх и держаться настороже. Инстинкт продолжения рода. Создание пары, семьи, поиск партнера/партнерши для интимных отношений – все это обеспечивает продолжение рода. Стадный инстинкт – делит людей на своих и чужих, на группы по различным признакам. Стадным инстинктом веками пользуются вожди – этот инстинкт позволяет управлять массами. Выполнение жизненно важных функций организма. Это дыхание, сон, пищеварение. Даже если человек без сознания, функции должны быть сохранены. Определенные поведенческие реакции: агрессия, хладнокровие, стремление к власти. БЕЙ, БЕГИ, ЗАМРИ [3].

Когда пробуждаются чувства к другому человеку, этот момент имеет внутреннее духовное движение, эмпатия, сенситивность, перцепция, слияние с новым субъектом в доверительном пространстве со-бытия где есть «ты и я». Рептильный мозг задается вопросом о дальнейшем действии (рефлект).

Имеющийся травмический опыт предыдущих событий, становится на сторону отказа от пришедших новых чувств.

Желание новой встречи на Духовном уровне всегда потенциально, и ты готов рискнуть и принять открывающиеся через чувства желания, такие обладать, воодушевляться, восхищаться, присутствовать и т. д.

В этом моменте, еще не осознавая происходящего, могут появиться новые не осознанные пока желания, которые могут противоречить друг другу.

К примеру, если вам понравился человек, вы начинаете чувствовать внутреннее притяжение, и оно нарастает в космической прогрессии, и это несомненно сильнее желания противостоять этому. Память о Негативном предыдущем опыте, «старается» предотвратить новое событие, чтобы не проживать более, тех разрушающих чувств, которые «прожиты».

Как ни странно, и думаю со мной многие согласятся, память предыдущего негативного (ППНО) опыт, некуда «не уходит» и если в том опыте было много страданий, душевных переживаний и обид, то скорее всего этот «подарок скомканных» чувств, остается внутри нас. Не прожитые нами чувства, остаются с нами и на опыте многих.

Встреча как экзистенция – процесс двоих, где есть до и после, подобная встреча несет в себе силы для познания самого себя, путем узнавания своих действий и поступков в другом. Молчаливое присутствие другого – экзистенциональная близость, открывает мир внутренних переживаний, в этот мир в одиночку войти намного сложнее, по той причине, что уклад своего образа жизни уже сложился и в полнее устраивает.

Механизмы защиты отлажено работают.

Тонкое навязчивое чувство неполноценности раскрытия себя, указывает на присутствие экзистенционального страха прожить свою жизнь, не поняв кем ты являешься на самом деле. Рефлексия на страх не прожить свою жизнь в полноте, толкает вас к движению идти дальше по пути жизни.

Есть встречи короткие и продолжительные, наполненные и отсутствующие, в течение дня, к примеру, вы можете встретиться с разными людьми и после каждой из них, остается послевкусие, хотя сама встреча была совершенно случайна.

Встречи с не знакомыми людьми, часто как подарок, в этом есть возможность раскрытия какой-то части себя, до сей поры остававшуюся не замеченной и это великая возможность встречи с собой, той частью себя о которой совсем забыто.

У классиков русской литературы можно найти удивительные описания встреч и со-бытия в связке с чувственными переживаниями, которые так естественно ложились пером на чистый лист.

«… Она несла в руках отвратительные, тревожные желтые цветы. Черт их знает, как их зовут, но они первые почему-то появляются в Москве. И эти цветы очень отчетливо выделялись на черном ее весеннем пальто. Она несла желтые цветы! Нехороший цвет. Она повернула с Тверской в переулок и тут обернулась. Ну, Тверскую вы знаете? По Тверской шли тысячи людей, но я вам ручаюсь, что увидела она меня одного и поглядела не то, что тревожно, а даже как будто болезненно. И меня поразила не столько ее красота, сколько необыкновенное, никем не виданное одиночество в глазах! [1]

Ты встречает меня по милости – его не обрести в поиске. Но то, что я говорю ему основное слово, есть деяние моего существа, мое сущностное деяние. Ты встречает меня. Но это я вступаю в непосредственное отношение с ним. Таким образом, отношение – это и выбирать, и быть избранным, страдание и действие. Как же действие существа в его целостности, будучи прекращением всех частичных действий и, следовательно, всех, основанных лишь на их ограниченности, ощущений действий, должно уподобиться страданию?

Основное слово Я-Ты может быть сказано только всем существом. Сосредоточение и сплавление в целостное существо не может осуществиться ни через меня, ни без меня: я становлюсь Я, соотнося себя с Ты; становясь Я, я говорю Ты. Всякая действительная жизнь есть встреча [2].

1 история «Встреча»

- «Когда я приехал на конференцию по трансперсональной психологии в Ярославле, там нам предстоял процесс холотропного дыхания.

Я не был там ни с кем знаком. И в момент, когда предложили выбрать себе партнёра- ситтера для этого процесса, я стал смотреть на людей и в какой-то момент мы встретились с …. В тот момент я почувствовал такое внутреннее движение и какое-то доверие, может быть, даже ничем не обоснованное, хотя мы с этим человеком до этого не общались и не знали друг друга. Но я искренне доверился этому движению и в дальнейшем опыт нашего

взаимодействия позволил этот процесс пройти максимально глубоко. Она потрясающий, искренний человек и до сих пор мы очень близко взаимодействуем, позволяем друг другу делиться, какими-то очень важными, глубокими моментами. И этот процесс продолжает разворачиваться, открывая всё новые и новые грани и сокровища. И для меня это очень такая важная ценность. Очень часто было в жизни, так что появляется какое-то глубинное чувство или знание, которое впоследствии оказывается самым точным таким направлениям или вектором. И если даже я к нему не прислушивался, то впоследствии было очевидным, что это чувство, то есть интуиция, было очень точным и с тех пор я стараюсь все больше обращать внимание на это чувство, позволяя ему быть проявленным и прислушиваться к нему.»

2 история «Со-бытие»

- «Я приехала на конференцию. В ходе встречи было множество интересных спикеров и огромное количество участников, так как я имею большой опыт дыхательных сессий, понимала, что нужно внимательнее быть и обращать внимание на происходящее в мелочах.

В плане конференции были поставлены Дыхательные сессии и когда было объявлено о том, что начинается "Парный полёт" я начала волноваться, нужно было найти пару для дыхания. Участников множество, надо найти свое с кем будет комфортно и доверительно.
Я встала, напряжение росло, и тут как-то сразу наткнулась на мужчину и даже не увидев его, спросила: «Вы уже определились в пару?" Вижу, что он с такой же задачей и не еще не определился и мы стали дышать вместе. Сейчас я могу сказать о том, что это была ВСТРЕЧА, которая открыла нам возможность нового общения и познание мира через диалог и мнение с другой стороны. Этот опыт встречи, дает мне возможность посмотреть на себя глазами другого человека и как, по другому понимать мир того, кто рядом. Обогащение через общение ценный и редкий дар.
Это было в начале октября, прошлого года, сейчас мы продолжаем общаться и благодаря этой встрече, каждый из нас движется в своей экзистенци не смотря на то, что живем в разных городах, поддерживаем друг друга. Эта встреча без поиска, как "снег на голову" до сей поры вспоминаем и удивляемся тому, как все сложилось и как много важного мы узнали, познакомившись случайно.»

Жизнь людей «соткана» из встреч и расставаний и самое удивительное в отрывается в пространстве между Ты и Я. Именно это пространство наполняет новым экзистенциональным опытом и движением в жизни, что несомненно дает, качественно новые мироощущения, со-единения с собой и выход на новый уровень своего восприятия.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Булгаков М. А. Мастер и Маргарита – Изд.: Азбука, 2022 – 480с.
2. Бубер М. Я и Ты – М.: Республика, 1995 – 92с.

3. Источник - статья в интернете, Психоаналитическая психология, таблица периодизации по Эриксону, https://healthperfect.ru/vozrastnaya-periodizatsiya-po-eriksonu.html

4. Источник статья в интернете https://www.psyh.ru/chto-takoe-reptilnyj-mozg-i-kak-on-rabotaet/ © Наша Психология;

5. Козлов, В. В. Психология смерти / В. В. Козлов, М. В. Кукина. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2016. – 376 с. – EDN YKPPTL.

6. 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.

7. 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.

8. Козлов, В. В. Психология любви / В. В. Козлов. – Москва : Б. и., 2016. – 179 с. – EDN YRWRBM.

9. Тора «Пятикнижие Моисеево», глава «Брейшит» https://ru.chabad.org/library/article_cdo/aid/1007427, глава «Брейшит» 1:1- 6:8

10. Хайдеггер М. Что такое метафизика? (*Was ist Metaphysik?) – М.: Академический проект, 2013 – 288с.

Дугарова Н.Б.

КАРТЫ. ОТ ИГРАЛЬНЫХ КАРТ ДО МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ

Аннотация

История карт привлекла внимание автора в связи с широким распространением в психологической практике метафорических ассоциативных карт. Интересно проанализировать историю появления карт, как таковых, в тех условиях, когда они стали применяться. В работе рассматривается последовательное появление и распространение первых игральных карт, затем карт Таро и в итоге метафорических ассоциативных карт. В статье изучаются условия и характер применения первых карт, а также изображения и символы игральных и трансформационных карт. В ходе распространения карт четко прослеживается связь игральных карт с социальной, религиозной и политической жизнью социума. Исследование связывает появление метафорических ассоциативных карт со всей богатой историей применения игральных, и в последующем, гадальных карт в человеческом обществе.

The history of the cards attracted the attention of the author in connection with the widespread use of metaphorical associative cards in psychological practice. It is interesting to analyze the history of the appearance of cards, as such, in the conditions when they began to be used. The paper considers the sequential appearance and distribution of the first playing cards, then Tarot cards and, as a result, metaphorical associative cards. The article studies the conditions and nature of the use of the first cards, as well as images and symbols of playing and

transformation cards. During the distribution of cards, the connection of playing cards with the social, religious and political life of society is clearly traced. The study links the appearance of metaphorical associative cards with the entire rich history of the use of playing, and subsequently, fortune-telling cards in human societ.

Ключевые слова

Метафорические ассоциативные карты, работа с бессознательным, карты Таро, игральные карты, проективный тест, подсознание.

Metaphorical associative cards, work with the unconscious, Tarot cards, playing cards, projective test, subconsciousness.

Введение

История карт насчитывает многие столетия. Карты во многом стали мифом, поскольку утрачены бесчисленные документы и свидетельства. Предположительно, карты появились, в Китае в IX веке. [4]. Незадолго до этого китайцы стали использовать в книгопроизводстве отдельные листы бумаги вместо длинных свитков. Их игральные карты представляли собой бумажные прямоугольники. Колода состояла из карт четырех мастей: монеты, шнурки монет (в Древнем Китае монеты имели отверстия для ношения на веревке), мириады (то есть 10 000 монет) и десятки мириад. В Европу игра проникла примерно в середине XIV века, вероятно, через Египет. Карточные масти уже тогда были похожи на нынешние, однако их названия и изображения менялись от страны к стране. В Германии, например, утвердились сердце, колокольчики (бубенцы), желуди и листья, в Италии – кубки, монеты, жезлы и сабли. Распространенные в России карты с червами, бубнами, трефами и пиками впервые появились во Франции.

Существуют также и более ранние упоминания игры, в которой использовались продолговатые листы — они относятся к периоду правления в девятом веке династии Тан (618—907 гг.). До появления бумажных карт китайцы и японцы использовали плоские продолговатые таблички из дерева, бамбука или даже из слоновой кости. Распространяясь в разных культурах, колоды принимали различные формы и вид. В Индии играли круглыми картами, которые назывались ганджифа. В средневековой Японии во времена сёгуната была распространена карточная игра Ута-гарута, в качестве колоды в которой использовались раковины мидий, изображавшие сцены быта, времена года и сцены стихов. [7]

Разные культуры стремились в картах выразить национальную идентичность. [6] Символы выбирались те, что могли изобразить даже непрофессиональные художники. Во французской колоде стали использовать два цвета, черный и красный, это стало коммерческой находкой. Дизайн карт зависит от ряда культурных факторов. Например, в немецкой, испанской и итальянской колоде не было дамы, так как тогда в этих государствах правили только мужчины. В колоде присутствовали король и два маршала. Исключением, стала французская колода. Считается, что французы обходительны и это могло отразиться и в игральных картах.

О том, как карты попали в Европу, нет точных данных. Предполагается, что путь распространения игральных карт был следующим: Китай — Индия

— Персия — Египет — Европа. Долгое время «импорт» через арабские страны, как и участие мусульман в развитии карточных игр, отрицали. Однако позже было установлено, что последователи ислама не только играли в карточные игры, но и создали собственную колоду. Собственно, арабы (а точнее, арабские купцы и моряки), как правило, являлись обычными посредниками заимствований из Китая. Карты мамлюков во многом напоминали Таро: 56 младших арканов и 22 старших козыря делились на 4 масти — Мечи, Посохи, Кубки и Пентакли (также известные как Диски и Монеты). Запрет Корана на изображение людей мамлюки соблюдали и поэтому наносили на карты только строгие геометрические орнаменты — арабески.

Первые упоминания игральных карт на территории Европы относятся к XIV столетию. Существует запись в хронике города Берн от 1367 года, сообщающая о запрете карт. В 1370 году появилось слово naipes (игральные карты) в испанской книжке со стихами. С 1377 учащаются упоминания карт (чаще всего в связи с запретами). Самый обширный рассказ появился в том году из-под пера монаха в городе Фрайбург. [10] Уже в середине XVI века английские аристократы не смущаются присутствием на парадном портрете игральных карт, об этом свидетельствует картина Мастера графини Уорик (?) «Портрет Эдварда Виндзора, 3-го барона Виндзора, его жены, Кэтрин де Вер, и их семьи», относящаяся к 1568 году. Считается, что каждая фигура в картах представляет определённого исторического персонажа: [8]

Валет пик (назывался «Hogier»): Ожье Датчанин, рыцарь Карла Великого. Правда, существует иная версия, что прототипом валета пик является Роланд. Валет червей (назывался «Lahire»): Ла Гир, французский полководец эпохи Столетней войны. Валет бубён (назывался «Hector»): Гектор, вождь троянского войска. Валет треф (назывался «Lancelot»): Ланселот Озерный, рыцарь Круглого стола.

Появление карт в России относится к царствованию Фёдора Иоанновича. Согласно Уложению царя Алексея Михайловича от 1649 года, карточные игры считались большим преступлением, за которое полагалось клеймение раскалённым железом и вырывание ноздрей. При царе Петре отношение к картам улучшается, открывается их производство на двух небольших мануфактурах в Москве, хотя сам Пётр играл в них очень редко. Торговля игральными картами стала источником немалых доходов. При Александре I вводится монополия на производство игральных карт (сохранявшаяся до 1917 года), причём доход направлялся на содержание ведомства императрицы, опекавшего детей-сирот. Бумага для производства карт была низкого качества и поэтому предварительно натиралась тальком на особых талечных машинах. Такие карты были гладкими, хорошо скользили при тасовании и назывались «атласными». Стоили они недёшево: дюжина колод атласных карт в 1855 году стоила 5 рублей 40 копеек. [3]

Настольные интеллектуальные игры были широко распространены во всех сословиях общества. К ним относились в том числе и карты. Азартность игр привела к коммерциализации. В XVII веке предприниматели брали в

первую очередь на откуп шахматы. Это был очень прибыльный бизнес. То же и с карточными играми. В обществе до сих пор преобладает мнение, что карточные занятия имеют негативный – криминальный характер. Хотя бридж – игра, вышедшая из России, и имевшая название *бирич,* сегодня официально признан олимпийским видом спорта, по которому проходит множество крупнейших мероприятий.

Карты широко распространились в обществе. С ними были связаны зачастую обман и насилие. В средние века любые игры не обходились без ставок. [3] Поэтому это было азартно, вовлекало массу людей и как следствие приводило к дракам, обману, а порой и убийствам. Люди были одержимы карточными играми. Поэтому в сферу карточных игр вмешалась церковь и государство. Были приняты социальный и экономические санкции. Есть упоминание о проповеди Святого Бернардина Сиенского. Его проповедь была настолько убедительной, что паства предала сожжению несколько тысяч колод. В 15 веке английский парламент запретил карточные игры.

В Средневековье карты символизировали всё то, что было запрещено религией. Карты считались орудием дьявола, олицетворением греха и приумножали грех. Считалось сатана живет в них. Протоиерей Игорь Фомин на сайте журнала «Фома» высказывает такую точку зрения: «Дело в том, что карты имеют очень глубокую антихристианскую символику. Обратите внимание на карточные масти. Все они изображают евангельские символы, но как бы глумясь над ними. Трефы – крест, на котором был распят Иисус Христос. Пики – копье, которым Он был проколот. Черви – губку с уксусом, которую поднесли умирающему на кресте Спасителю, чтобы напоить Его. Бубны – четырехгранные гвозди, которыми были прибиты к кресту руки и ноги Христа». [12] Прямых доказательств этой точке зрения нет. Единственное, что приводится в доказательство такой интерпретации – это фрески всего ОДНОГО старинного храма доиконоборческого периода. В турецком городе Демра (бывших Мирах Ликийских) существует храм святителя Николая, где, по мнению не назвавшегося автора статьи сайта «Храм Предтеча.ру», есть изображения, похожие на карточные масти. Просмотрев фотографии, можно убедиться – то, что запечатлено на них, напоминает масти карт лишь отдаленно. Символы в большей степени похожи на элементы растительного и геометрического орнамента, распространенного в мире и одинаково свойственного разным культурам. [12]

Карты были и предметом искусства. На Востоке, в частности в Китае, который считается родиной карт предпочитали резать их из кости. В Иране в ходу были карты из папье-маше с лаковым покрытием, уникальная техника их исполнения напоминает палехскую и федоксинскую лаковую миниатюру. В Европе предпочитали карты бумажные, картонные. Но зато какое было их разнообразие! К примеру, фотографические карты, где фото наклеены на картон. (Это уже, правда, реплика, к началу XX века. А впервые карты с фотографическими портретами драматических актеров появились в 1855 году в Париже. В начале XIX века на картах изображали карикатуры. Популярными были и карты, запечатлевшие красоту костюма и портреты знаменитых

правителей от самой древности. [1] Именно такие колоды были в собрании знаменитых коллекционеров - Щукина и Бахрушина. Прелестны русские карты XVIII века. Одно удовольствие читать по ним определения предполагаемых после гадания действий: «Любовные вести и приятные зовы», «Пир и веселости», «Женщина, почтительная своими качествами» и т.д. Часто обычные карты с обычными мастями попадали в свои, особенные истории. Существуют карты, разрисованные карандашом рукой Шаликова, видного культурного деятеля, издателя «Московских ведомостей» и «Дамского журнала. Этими картами в Москве сражались Пушкин с Шаликовым. Знаменитый путешественник Шелехов в 1799 году сделал свою колоду - «в пользу и забаву малолетним детям». Это карты образовательные, на них российские губернии, их гербы, города, которые находились там, указано и расстояние от каждого города до самой столицы. Издатель Грибанов в первой четверти XIX века повторил эту идею. Великолепно изданные, с золотым обрезом, ими можно было и играть (на каждой карте присутствует обозначение мастей и очков), и с их помощью просвещаться. Царь Алексей Михайлович обучал своего сына Петра по специальным воспитательным картам. Может быть, именно это учение в дальнейшем отбило у императора всякую склонность к карточным занятиям. Иностранные принцессы, прежде чем стать российскими императрицами, обучались по картам русскому языку. Видимо, форма карт была настолько привычна в обществе, что многие детские игры и азбуки делались в карточном виде и носились в карточном футляре. В первой половине XIX века существовали специальные детские и даже кукольные карты. Если из колоды (карты рубашкой вверх) сложить картинку-головоломку, то на обороте можно прочесть пословицу или поговорку, что порой рассматривалось еще и как предсказание. По преданию, в Петербурге жила знаменитая гадалка Александра Филипповна, она же Кинегсдорф. Многие накануне дуэли приезжали к ней, чтобы узнать исход поединка. Это был уже ритуал.

Кроме того, карты, были еще вольнодумством. Эдакое диссидентство первой половины XIX века. Вызов, эпатаж. Известен случай, когда записной московский богач начала XIX века Лев Разумовский выиграл в карты у Александра Голицына его красавицу-жену, княгиню Марию Григорьевну. По дружескому соглашению всех троих первый брак был расторгнут, и княгиня вышла замуж за Разумовского, с которым и прожила счастливо 16 лет.

Аристократы. Эстеты. Интеллектуалы. Плеяда блестящих людей первой половины XIX века – все они заядлые картежники. По пальцам можно перечесть тех, кто в карты не играл. Разве что царь Александр I, который, однако, с пониманием и даже юмором относился к этой страсти. Известна замечательная история про графа Милорадовича. Пришел он как-то к Александру I в мрачном настроении. Императору уже доложили, что граф проигрался. Александр поинтересовался: «Что не весел?» Тот ответил «Жизнь скучна». Тогда государь отправился в библиотеку, взял первую попавшуюся книгу, выдрал из нее все листы, на всю толщину книги положил ассигнации и вынес книгу Милорадовичу: «Почитай на досуге. Может быть, станет

веселее». Милорадович ушел домой. Обнаружив деньги, проиграл и их. А на следующий день снова явился во дворец, но уже веселый и со словами: «Первый том прочел с удовольствием и хотел бы узнать продолжение». Александр пошел в библиотеку снова, проделал ту же операцию. И когда вынес книгу, предупредил: «Том второй и последний». [1]

Первая русифицированная колода была изготовлена к празднованию 300-летия дома Романовых в Петербурге, на Александровской мануфактуре. Она называлась «Русский стиль». Колода эта была еще **дореволюционной.** Ее история такова. На известном **ПОСЛЕДНЕМ имперском балу 1903 года** члены Царской Семьи и придворные были наряжены в уникальные по красоте и стилю стилизованные русские костюмы. На балу было отснято множество фотографий высочайших особ в русских народных нарядах. Они и послужили основой для создания **колоды карт к 300-летию Дома Романовых**. Очевидно, как и открытки с портретами Семьи, новые карты должны были пробудить народную симпатию к царственным особам и послужить популяризации имперской власти, став для простых людей любимым сувениром. И вот в 1911 году немецкий мастер фабрики «Дондорф» разработал эскизы карт. В стиле романтичной русской старины им были выполнены атрибуты мастей – щиты, оружие, доспехи. Прототипом бубнового валета стал великий князь Андрей Владимирович, бубновой дамы – фрейлина обеих императриц графиня Александра Толстая. Червовой дамой была выбрана княгиня Ксения Александровна, а трефовой – **Елизавета Федоровна Романова. [**9]

Карты – лист или свиток для письма, и на них – уменьшенные обобщенные изображения. Бланк с перечнем разнообразных сведений. Они изображают жизнь и играют ею.

Карты- структура общества, иерархия, которая расскажет, как бить туза, а как даму. [5]

Поскольку карты на тот момент были самой доступной бумагой, то они использовались и с другими целями. Например, в Голландии 18 века матери, оставляющие детей у дверей приюта, писали данные ребенка на картах. Таким образом, карты выступали своего рода удостоверениями личности.

История игральных карт это история религиозных, социальных и политических изменений. Однако, считалось, что символы карт несут некий секретный смысл, известный только членам тайных сообществ. Зашифрованы ли религиозные или даже оккультные знания в символах, изображенных на картах? Откуда числа и масти? Достоверной информации не было, поэтому по мнению исследователей люди стали самостоятельно приписывать картам определенные значения.

Например, четыре масти это четыре времени года. 52 карты это 52 недели в году. 13 карт одной масти это месяцы лунного календаря. Значения карт, например, связывали с нумерологией. [6] Сочетания чисел открывали сакральные знания. В 19 веке бытовал народный сказ, который включал солдатский альманах, библию и молитвенник. В нем говорится, что когда солдат в церкви достал колоду карт, священник возмутился. Тогда солдат

объяснил, что символизируют для него значения карт. «Туз» означал, что Бог один. «Тройка» указывала на Святую Троицу. «Четверка» это четыре евангелия. «Пятерка» обозначала пять мудрых девственниц. «Шестерка» говорила о шести днях творения. «Семерка» говорит о том, как Бог отдыхал на седьмой день после сотворения мира. «Король» - великий царь земной и небесный.

Есть другая версия значения карт. Считается, что франкмассоны, сохраняя тайные знания, решили использовать даже игральные карты. Таким образом, в изображениях карт, возможно, присутствуют особые коды. Валет с веткой акации в руке вызывает ассоциации с массонством. Но ветка акации является не только символом массонства. Роза в руках дамы может трактоваться как символ ордена розенкрейцеров. Червовый король – древнеегипетская символика бога Амона. Но свидетельств, подтверждающих или опровергающих факт того, тайное ли общество нанесло символы на карты, нет.

Карты неразрывно связаны с жизнью общества того времени. Карточные масти несут геральдические, каббалистические, а также, возможно, и символы оккультных учений. [6] Несколько колод – благодатный источник вдохновения. Карты стали использовать и для предсказания будущего. Предсказания, мистический символизм отсылают нас к кочевым египетским временам, поскольку гаданиями и, именно на картах, в те времена занимались только цыгане. Речь идет о картах Таро. Ни одна колода не окутана таким флером тайны. Карты Таро — колода карт, используемая с середины XV века в различных частях Европы для карточных игр (итальянский tarocchi, французский tarot и австрийский Königrufen), во многие из которых играют и сегодня. С конца XVIII века карты Таро стали использоваться и для гадания. Карты Таро появились позже, чем игральные карты. Происхождение карт Таро обросло многочисленными легендами. Но, как считается на основе большинства современных исследований, карты Таро появились в Италии в начале XV столетия (1420—1440). Одним из претендентов на статус их родины считается Флоренция. Наиболее раннее упоминание Таро под названием «трионфи» сделано флорентийским нотариусом в 1440 году, когда две колоды были преподнесены кондотьеру Сиджизмондо Пандольфо Малатеста. В 1450 г. в Милане появляется колода таро Висконти-Сфорца. Сохранившиеся фрагменты колод, изобретенных семействами Висконти и Сфорца, послужили прототипом современной колоды из 78 листов. Дошедшие до нас колоды тех времён представляют собой роскошные карты ручной работы, выполненные для аристократии. В 1465 году появляется колода Тарокки Мантеньи, структура которой основана на каббалистическом подразделении Вселенной, известном как 50 Ворот Бины. Колода состоит из 50 карт, 5 серий или мастей (Небесный свод, Основы и добродетели, Науки, Музы, Общественный статус) по 10 карт в каждой. Некоторые изображения на современных картах Таро (старших и младших арканов) были заимствованы из колоды тарокки (Энциклопедия современной магии, т. 2. 1996 г.). Колода тарокки Мантеньи служила шаблоном символов для художников II половины

XV века (в частности для Робине Тестара в манускрипте «Нравоучительная книга о шахматах любви»). [5] Предполагается, что была расширена обычная колода путем добавления «триумфи», особых карт, которые били все остальные карты. Таким образом, появились дополнительные 21 карты с особым рисунком к 54 существующим. Затем появилась еще одна карта «шут», итого колода включала 78 карт. Благодаря этому, появились карточные игры с более сложными правилами.

В появившихся картах Таро есть некий символизм. Но со временем были утрачены первоначальные смыслы. Происхождение Таро связывают с деятельностью Тамплиеров, известных под официальными названиями Орден бедных рыцарей Христа, Орден бедных рыцарей Иерусалимского храма, Бедные воины Христа и храма Соломона. Орден был упразднен в 1312 году. Считается, что в Иерусалиме они обнаружили святой Грааль и другие священные реликвии и привезли иконографию, предметы искусства и систему верования, отличающуюся от распространенной в то время в Европе. Испытывая гонения в начале 14 века тамплиеры перенесли тайные знания в Таро. Эти сведения также ничем не подтверждены.

Сюжеты на картах Таро отражают культурные устремления 15 века, тенденции социума того времени. Эпоха Ренессанса отметилась тем, что художники и мыслители обращались за вдохновением к классическим формам искусства и знаниям, к системам видения мира, таким как, алхимия, астрология, каббала. Символы Таро типичны для того времени, они были понятны и знакомы для современников. Сегодня многие сюжеты Таро странные. Например, смерть, горящая башня, дьявол, повешенный. [6]

Изображения на картах это тайные послания, символическое значение которых не меняется со временем и, как правило, оно связано с архетипами человеческого сознания и с такими фундаментальными понятиями, как тщеславие, любовь, смерть, удача. Таким образом, можно сказать, что в карточных играх разворачивается символическая игра. Игра, в которой реальность воспроизводится в виде символов или знаков, а игровые действия выполняются в абстрактной символической форме. Ничего удивительного в том, что люди стали использовать карты для гадания. В 1781 году французский протестантский священник Антуан Кур де Жеблен заявил, что карты Таро – это утраченная «Книга Тота», и с их помощью можно открыть тайны исчезнувшей цивилизации. Ученик Жеблена, парижский парикмахер Альете, систематизировал технику гадания и открыл в Париже первый «специализированный» салон для гадания. [2] У каждой карты было несколько значений. Сочетание карт давало дополнительные смыслы, указывающие на жизненные трудности, надежды, страхи и даже возможные события будущего. Этой техникой стали пользоваться и другие гадатели. Каждое учение стало по своему трактовать таинственные значения карт. Итак, первоначально Таро была карточной игрой, но в последующем стала широко использоваться для предсказаний.

Таким образом, 22 рисунка Таро можно широко интерпретировать, создавая множество мистических аллегорий. В Англии некоторые стали

создавать свои колоды. Артур Уэйт вносит новшество – каждая карта стала иметь изображение, то есть становится индивидуальной и легко узнаваемой. Кроули создает собственную колоду, имея совершенное знание предмета. Колода Кроули, мрачная и таинственная, кажется зловещей и вызывает эмоциональную реакцию. Это и вызывает еще больший интерес и притяжение. Необходимо обладать достаточным воображением, чтобы глубже проникать в тайны духовных традиций. Сейчас карты Таро используются с разными целями, от предсказаний, медитаций до техник для достижения измененного состояния сознания.

В 1985 году появились метафорические ассоциативные карты. В профессиональных кругах их называли по-разному: О-карты, проективные карты, терапевтические карты, метафорические карты, ассоциативные карты, метафорические ассоциативные карты и др. В 1975 году канадский искусствовед и художник Эли Раман, желая вынести искусство из галерей и приблизить его к людям, создал первую колоду карт под названием «О» или «ОН» (англ.— удивление). Эли Раман проживал со своей семьей на берегу Тихого океана в канадском штате Виктория. Он долгое время занимался преподавательской деятельностью в городе Нью-Джерси в университете Ратгерс. Эли Раман долгое время искал такую форму самовыражения, которая бы помогала ему в творчестве и личном развитии. Она должна была быть и переменной, и уникальной для всех людей одновременно. Эта идея идеально легла на увлечение Эли Рамана игрой в карты. В 1975 году он создал колоду карт, на которых были нарисованы его живописные произведения. Теперь не только сам художник мог постоянно быть вместе со своими работами, но и любой желающий мог взять такие картины-карты себе в карман и наслаждаться живописью в любое удобное время. Картины на картах Эли Рамана сократили расстояние между зрителем и живописью, сделали ее доступной всем желающим без посещения музеев и картинных галерей. Это была первая сторона волшебных карт. Но у карт был и второй, еще более эффективный и практический результат: они и заставляли зрителя углубляться в подсознание и творчество. Вскоре у карт появилась вторая составляющая – рамочная колода со словами значениями. Теперь можно было работать как с отдельной картой, так и в сочетании с картой-подложкой, имеющей смысловое значение. В 1983 году состоялась судьбоносная встреча Эли Рамана с немецким психотерапевтом Моритцом Эгетмейером. Последний увидел в картах Рамана удивительный инструмент, который может подтолкнуть человека, пришедшего за помощью к психологу, к откровенной беседе о своих проблемах. Как вспоминал впоследствии Моритц Эгетмейер (Moritz Egetmeyer), его встреча с Эли Романом на острове Кортес возле побережья Канады не была случайной. Эгетмейер уже давно искал инструмент для истинного самовыражения человека и раскрытия его души. Эли Раман и Моритц Эгетмейер стали не только друзьями на долгие 24 года до смерти художника, но и подарили миру волшебные метафорические карты (О-карты). Благодаря активной деятельности Моритца Эгетмейера и его издательству «OH Verlag» карты распространились по всему миру, являются эффективным

помощником в деятельности многих специалистов и завоевывают все новых и новых поклонников среди психологов, психотерапевтов, педагогов, социальных работников, специалистов по оценке и подбору персонала, коучей, художников, актеров и др. Вслед за первой колодой были и другие: на сегодняшний день издательство «OH-Verlag» Метафорические ассоциативные карты были переведены на 21 язык и стали популярны во всем мире. В настоящее время ассоциативные карты кроме Германии издаются в Израиле, России, Украине, Белоруссии. Истинную любовь к метафорическим ассоциативным картам испытывают не только психологи, но все желающие познать себя. [11]

Таким образом, в процессе анализа истории применения игральных карт, карт Таро и метафорических ассоциативных карт можно сделать вывод, что в карточной игре всегда присутствовала некая символика, которая отражала социальные, религиозные, культурные явления своего времени. По-видимому, со сменой условий жизни индивида менялись и задачи, которые решают карты. Во времена средневековья речь, скорее, шла о выживании человека, таким образом, и карты давали ответы о стратегии и тактике выживания. В современном мире человек стал ставить вопросы о качестве жизни. Соответственно, и современные карты (метафорические ассоциативные карты) помогают индивидуально решать эти задачи.

Карты – удачная метафора окружающего мира. Они как микрокосм, которым можно манипулировать по собственному усмотрению, выявляя связи между несопоставимыми событиями, идеями и поступками. Карты помогают принимать более взвешенное решение, что дает ощущение большего контроля над своей жизнью.

Как показывает исторический дискурс, а также анализ современных течений, тема применения метафорических ассоциативных карт в психологической практике имеет высокую актуальность и большие научные перспективы.

Список литературы:

1. Варкан, Екатерина. О времена, о нравы! : игры интеллектуальные, азартные, воспитательные в России / Екатерина Варкан. - (Культ и культура) // Наука и религия. - 2012. - № 3. - С. 36-39.

2. Геворкян, Эдуард. Великое в малом, или Искусства и техники предсказаний / - (Феномены). - Текст : непосредственный // Наука и религия. - 2017. - № 1. - С. 5-9.

3. Игральные карты. https://inlnk.ru/DB6DyM

4. Как появились карточные масти?. - (Вопрос - ответ) // Вокруг света. - 2012. - № 6. - С. 36.

5. Карты таро. https://inlnk.ru/707KR5

6. Карты Таро. Документальный фильм. (Дэвид Паррет, писатель; Яха Березайнер, коллекционер; Олег Шишкин, писатель, историк; Тьерри Деполи, писатель; Джейн Эут, писатель; Саймон Кокс, писатель; Преподобная Северина, жрица Вуду) https://inlnk.ru/0QXB5E

7. Попов, Аркадий. Кто подарил людям карты? / Аркадий Попов. - (Феномены) // Наука и религия. - 2009. - N 4. - С. 56-57.
8. Традиционная карточная игра карута. https://konnichiwa.ru/page/101/
9. Цыпин, Максим. О чем напомнили игральные карты / Максим Цыпин. - (Русский след) // Чудеса и приключения. - 2013. - № 9. - С. 30-34. : фот. - ISSN 0868-8931
10. trionfi.com (англ.)
11. Метафорические карты. Руководство для психолога. Кац Г.,Мухаматулина Е. 2020. Издательство: Генезис
12. Киденко В. Карты и их символика: в чем духовная угроза? https://inlnk.ru/XOD93l

Зобков А.В.

РЕФЛЕКСИВНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Аннотация. Сформулировано и обосновано предположение о положительной связи рефлексивности с феноменом прокрастинации. Приведен результат пилотажного исследования (N=56) с применением методики П. Стила «Шкала прокрастинации» в адаптации И.Н. Кормачевой и опросника рефлексивности А.В. Карпова. Показано наличие положительной взаимосвязи ($p<0.01$).

Abstract. The assumption about the positive connection of reflexivity with the phenomenon of procrastination is formulated and substantiated. The result of a pilot study (N=56) using the method of P. Style "Procrastination Scale" in the adaptation of I.N. Kormacheva and the questionnaire of reflexivity A.V. Karpov. The presence of a positive relationship ($p<0.01$) is shown.

Ключевые слова: прокрастинация, рефлексивность, активность, субъект.

Keywords: procrastination, reflexivity, activity, agent.

Активность человека – основа его жизнедеятельности, основной источник функционирования, позволяющий человеку изменять, преобразовывать себя и среду вокруг себя, внешние и внутренние условия жизни. «Основная характеристика субъекта – переживание человеком себя как суверенного источника активности, способного в определенных границах намеренно осуществлять изменение окружающего мира и самого себя» [Анцыферова, 2009, с. 216]. В активности реализуется возможность удовлетворять потребности, оценивать наличную ситуацию и имеющиеся условия, в которых оказывается человек [Абульханова, 1999].

Человеку как субъекту своей активности необходимо осуществлять сложную аналитическую деятельность, ставить этапные и перспективные цели, подбирать адекватные средства и условия их достижения – строить планы. Более того, субъекту необходимо выходить за пределы наличной ситуации опираясь на прошлый опыт, выстраивая наиболее адекватные, с его точки зрения, пути реализации активности. Именно в соотнесении будущего с

прошлым опытом берет свое начало рефлексия, позволяя наделить активность смыслом.

Целеполагание, оценка вероятности достижения цели, анализ «внутренних условий» и наличных возможностей успешной реализации действий, самоконтроль и оценка хода выполнения действий, коррекция своих действий и, в конечном счете, качественный результат деятельности, возможны благодаря рефлексивной регуляции. Таким образом, рефлексия, безусловно, связана с когнитивной стороной человеческой активности.

Изучение активности и рефлексии, закономерно поднимает проблему ответственности человека за свои поступки, действия и бездействия, деятельность и пассивность, содеянное и упущенное.

Противоположный полюс активности – пассивность, традиционно связывают с проблемой прокрастинации – феноменом, объективно проявляющимся в откладывании активных действий при реализации необходимой деятельности. Сегодня проблема прокрастинации является одной из наиболее актуальных в психологической науке.

Конечно, одного факта откладывания для детерминации прокрастинации недостаточно, т.к. причиной откладывания могут выступать объективные факторы и иные психологические феномены. В настоящее время исследователи сходятся во мнении, что прокрастинация обладает рядом отличительных особенностей [Зобков, 2020]: 1) связь с конкретными временными промежутками, требующими активности человека и неактуальными в другие временные отрезки; 2) осознование откладывания своих действий, которое (откладывание) не зависит от внешних обстоятельств; 3) понимание прокрастинатором негативные последствий откладывания или невыполнения деятельности; 4) наличие субъективного дискомфорт в результате откладывания действий, что выступает причиной возрастающей тревоги. Сказанное свидетельствует о явной выраженности рефлексивного компонента у прокрастинатора. В то же время исследования показывают, что прокрастинация тесным образом связана с нарушениями саморегуляции деятельности [Rebetez, Rochat, Barsics, Van der Linden, 2016, 2018; Steel, 2007; Руднова, 2018].

Обозначенные исследования реализуют субъектный подход к прокрастинации, в котором прокрастинация рассматривается как обратная стороной целеустремленности – прокрастинатор осознает важность запланированного, но не владеет приемами саморегуляции в достаточной мере, что, с учетом самооценки, вызывает тревогу и переживания.

Когнитивный подход связывает прокрастинацию с характеристиками самосознания личности – самооценкой, иррациональными и негативными представлений о себе и деятельности, искажениями смысложизненными ориентаций, что также приводит нас к мысли о роли рефлексии в возникновении феномена прокрастинации.

В рамках психодинамического подхода прокрастинация сводится к стремлению человека защитить представления о себе, своих возможностях и смыслах жизнедеятельности. Действия, представляющие угрозу для «Я»

откладываются благодаря защитным механизмам, в первую очередь – избегания. [Карловская, Баранова, 2008] Тревога проявляется в виде тревожных мыслей и эмоциональных переживаний относительно собственной компетентности, ожиданий окружающих. и страха неудачи и проч. Наличие тревожных мыслей относительно представлений о будущем невозможно без развитого рефлексивного компонента.

Поведенческий подход объясняет прокрастинацию необходимостью накопления «критической массы» мотивационных факторов и объективных потребностей, оценка которых позволит человеку перейти от пассивности к активности в действиях.

Теория временной мотивации П. Стила [Steel, 2006] объясняет прокрастинацию через изменение мотивации в связи с временем, ценностью результата деятельности, анализу множества возможных успешных и неуспешных вариантов развития событий. Данная теория тоже выдвигает определенные требования к рефлексии.

Интегративный подход к проблеме прокрастинации, объединяющий в себе разные подходы к этому феномену, позволяет нам выстроить предположение о том, что прокрастинатор – субъект, характеризующийся, прежде всего, высокой выраженностью такого субъектного качества как рефлективность. Он умеет организовывать себя исходя из самооценочных и смысложизненных характеристик (оценка значимости своих знаний и умений в соответствии с выполняемой деятельностью, значимости деятельности для субъекта, его представления о смысле выполняемых действий, о их пользе себе, другому, обществу). В этой связи прокрастинация выступает как сознательно отторгаемая деятельность (действия), идущая вразрез с личностными смыслами, перспективами, представлениями о себе, – деятельность, обесценивающая субъекта, потраченное время и усилия, но необходимая здесь и сейчас в связи, например, с должностными обязанностями, учебной необходимостью и проч. – деятельность (действия), субъективно навязанная извне и непринятая деятелем. Обозначенное снижает внутреннюю мотивацию деятельности, приводит к ее откладыванию до тех пор, пока объективные обстоятельства, внешняя мотивация, сила накопившегося напряжения, связанного с приближением момента к которому действия должны быть выполнены, не приводят к запуску откладываемых действий.

Для первичной обоснованности обозначенного предположения нами было организованно пилотажное исследование, целью которого было выявление взаимосвязи между прокрастинацией и рефлективностью.

В пилотажном исследовании приняло участие 56 человек, средним возрастом M=26.85±6.73, преимущественно обучающихся по специальности «Психология» очной и очно-заочной форм обучения.

Были применены: методика П. Стила «Шкала прокрастинации» в адаптации И.Н. Кормачевой [Кормачёва, 2021], опросник рефлексивности А.В. Карпова [Карпов, 2004]. Для установления взаимосвязи использовалась корреляция по Пирсону, нормальность распределения устанавливалась

посредством теста Шапиро-Уилка. Анализ данных осуществленная посредством статистического пакета R.

Данные по шкале методики П. Стила и методики А.В. Карпова не отличаются от нормального распределения (W=0.9657, p=0.1179 и W=0.9829, p=0.6217, соответственно).

Установлено наличие значимой взаимосвязи (r=0.3768, p=0.0046) между показателем прокрастинации и рефлективностью личности.

Согласно представлениям К.А. Альбуханова [Абульханова, 1999] жизнедеятельность человека можно разделить на активную и пассивную стратегии. Первая – позволяет реализовывать жизненные планы благодаря рефлексии, в то время как пассивная стратегия препятствует самоорганизации себя в пространстве и времени. Такой взгляд несколько отличается от полученных результатов и, возможно, для прокрастинаторов именно рефлексия, с учетом субъективной оценки внешних обстоятельств, запускает пассивную стратегию.

Дальнейшее исследование планируется направить на проверку расширенной гипотезе о роли и месте субъектных проявлений в психологической структуре прокрастинации личности.

Литература

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности: избранные психологические труды. – Москва: Моск. психолого-социальный ин-т; Воронеж: МОДЭК, 1999. – 218 с.

2. Анцыферова Л.И. Психология формирования и развития личности // Куликов Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов. – 2-е изд. перераб. и доп. – Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2009. – 460 с.

3. Зобков А.В. К проблеме прокрастинации родителей во взаимодействии с детьми // Сибирский психологический журнал. – 2020. – №77. – С. 90-110.

4. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. – 2008. – № 3. – С. 38-49

5. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24, № 5. – С. 45–57

6. Кормачёва И.Н. Эмоциональные, волевые и мотивационные детерминанты прокрастинации личности (на примере учебной активности) : Дис. … канд. психол. наук: 19.00.01. – Спб., 2021. – 210 с.

7. Руднова Н.А. Характеристики саморегуляции деятельности как факторы прокрастинации // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2018. – № 4 (36). – С. 550–561

8. Rebetez M.M.L., Rochat L., Barsics C., Van der Linden M. Procrastination as a Self-Regulation Failure: The Role of Impulsivity and Intrusive Thoughts // Psychological Reports. – 2018. – V. 121 (1). – pp. 26–41

9. Rebetez M. M. L., Rochat L., Barsics C., Linden M. Van der. Procrastination as a self-regulation failure: The role of inhibition, negative affect, 161 and gender. Personality and Individual Differences. – 2016. – Vol. 101. – pp. 435–439

10. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulation failure // Psychological bulletin. – 2007. – V. 133 (1). – pp. 65–94

11. Steel P. Integrating Theories of Motivation. Academy of Management Review. – 2006. – Vol. 31. – № 4. – P. 889–913

Иванов Е.А., Лычагина С.В.

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕВИАЦИЙ В ВОИНСКОЙ СРЕДЕ

Аннотация: в статье рассматриваются специфические, биологические, внешние и внутренние факторы возникновения девиаций среди военнослужащих, анализируется аддиктивное поведение юношей, «примеряющих» на себя новые социальные роли, связанные с особенностями выбранной профессии. Трактуются адаптационные возможности курсантов и специфичность их социализации в качественно новой для них среде.

Ключевые слова: девиация, аддикция, поведение, военная среда, изменение социального статуса, социальная зрелость, курсанты, индивидуальные качества, профессиональная деятельность, адаптация.

Abstract: the article examines specific, biological, external and internal factors of the occurrence of deviations among military personnel, analyzes the addictive behavior of young men "trying on" new social roles associated with the characteristics of the chosen profession. The adaptive capabilities of cadets and the specificity of their socialization in a qualitatively new environment for them are interpreted.

Key words: deviation, addiction, behavior, military environment, change of social status, social maturity, cadets, individual qualities, professional activity, adaptation.

Современные знания о девиантном поведении личности позволяют утверждать, что мы имеем дело с чрезвычайно сложной формой социального поведения личности, детерминированного системой взаимосвязанных факторов. Обширные сведения по данному вопросу накоплены в различных научных дисциплинах: медицине, биологии, психологии, социологии, праве. Обзор различных теорий, на наш взгляд, дает возможность получить относительно целостную картину изучаемого явления в свете современных знаний о нем.

Особого внимания заслуживает вопрос о детерминации девиантного поведения. Под детерминацией понимается совокупность факторов, вызывающих, провоцирующих, усиливающих или поддерживающих девиантное поведение. Ученые различных научных школ выделяют следующие группы факторов, детерминирующих девиантное поведение личности. Согласно Е.В. Змановской, это:

-внешние условия физической среды;

-внешние социальные условия;

-внутренние наследственно-биологические и конституциональные предпосылки;

-внутриличностные причины и механизмы девиантного поведения [3, с.41].

Важным фактором, на наш взгляд, влияющим на поведение личности, несомненно, выступают внутренние, первичные биологические условия - та природная почва, с которой взаимодействуют любые внешние условия. Биологические предпосылки включают: наследственно-генетические особенности, врожденные свойства индивида (приобретенные во время внутриутробного развития и родов), импринтинг (запечатление на ранних этапах онтогенеза).

Особое место среди биологических теорий занимает эволюционный подход, основанный на предложенных Ч. Дарвином законах естественного отбора и наследственности [5, с.24]. Сторонники эволюционного подхода рассматривают различные аспекты человеческого поведения как проявление видовых наследственных программ.

К. Лоренц продолжил идею Ч. Дарвина, сформированную как этологический подход. Различные феномены человеческого поведения ученый объясняет врожденным инстинктом борьбы за существование. «Агрессия, проявления которой часто отождествляются с проявлениями инстинкта смерти, - это такой же инстинкт, как и все остальные, и в естественных условиях так же, как и они, служит сохранению жизни и вида» [6 с.238]. В рамках биокриминологии предпринимались целенаправленные попытки установления связи между девиантным поведением и наследственными особенностями человека. Одним из доказательств данной связи считаются результаты генетических исследований У. Пирса (1970), проведенные в середине 60 - х гг. XX в. Его исследования привели к выводу, что наличие лишней 7 - хромосомы у мужчин определяет их предрасположенность к криминальному поведению [2].

Биологическими факторами девиантного поведения у военнослужащих могут быть: повреждения головного мозга (особенно лобных долей), органические заболевания мозга, определенные свойства нервной системы.

В военной психологии большой интерес представляет изучение психологии девиантного поведения военнослужащих через призму агрессивности. Изучая агрессивное поведение военнослужащих, военный психолог С. Б. Дохолян отмечает, что следствием определенного типа агрессии, как правило, могут являться различные девиации в их поведении [2]. Автор делит многообразие агрессивных актов на четыре класса: оппозиционно-защитная агрессия, ситуативно-защитная, инструментальная и враждебная агрессия.

В частности, оппозиционно-защитная агрессия характеризуется болезненным и ущемленным самолюбием, чувством невозможности самореализоваться и может вызывать такие формы девиаций, как самовольное оставление части, нарушение правил несения караульной службы. Враждебная агрессия характеризуется действиями, в которых деструктивный

способ поведения выступает в качестве самоцели, ведущего мотива аморальных и противоправных действий и может вызывать самые негативные формы девиаций в поведении, такие как дезертирство, неуставные взаимоотношения, неисполнение приказа, сопротивление начальнику [2, с.87].

Значительный вклад в изучение девиантного поведения посредством анализа социально-психологических основ конфликтов во взаимоотношениях военнослужащих внес военный психолог А.Я. Анцупов [1]. Он отмечает то обстоятельство, что неэффективное разрешение межличностных конфликтов в диаде «подчиненный - прямой начальник» приводит к девиациим в поведении военнослужащих.

Существенным дополнением в понимании сущности девиантного поведения военнослужащих стала работа А.И. Шипилова [8]. Изучая социально - психологические особенности возникновения конфликтов между начальниками и подчиненными, автор особое внимание уделяет анализу негативных последствий, возникающих в результате неэффективного их разрешения.

Социализированность курсантов, на наш взгляд, подразумевает наличие сформированных психологических новообразований, свойственных юности и ранней взрослости. К этим новообразованиям относятся: социально ответственное поведение (ведущее новообразование развития данного периода); навыки, необходимые для выполнения мужской роли и профессиональных задач, требующих от военнослужащих достаточной социально-психологической компетентности, устойчивой социальной идентичности и отсутствия личностных дисгармоний. Социально-психологическая компетентность, как комплекс социально-психологических способностей и социально-психологических качеств личности [2], обеспечивает «вхождение» личности в группу. Деформации личности или личностные дисгармонии влияют на социализацию в период военной службы через комплекс нарушений качеств характера и особенностей поведения военнослужащих. Идентичность также определяет перспективы формирования нормативности (или деформации) личности в профессиональной и социальной среде, причем «достигнутая социальная идентичность» в системе сформированных социальных свойств выступает в качестве критерия социализированности) и является основополагающим компонентом выполнения обязанностей военной службы [4].

Хочется остановиться на анализе проявлений девиантного поведения в военной среде. Спецификой неуставных взаимоотношений (в качестве феномена неформальной культуры воинских организаций) является его «парадоксальный» характер (термин Ю.А. Клейберга), но не все его составляющие можно охарактеризовать негативно. Подобную парадоксальность можно обозначить как феномен социально-психологической компенсации профессионально-деструктивных качеств, ведущий к высокой эффективности деятельности группы, несмотря на профессионально деструктивные качества её членов. Это происходит за счёт перераспределения функций в структуре группы и определения каждым

своего места, являющегося своеобразной психологической «нишей» для достижения наиболее полного вклада в совместную деятельность. Некоторые неуставные отношения через ритуальные нормы и правила могут выступать в качестве формирующих условий для конформной социализации как модель жесткой, но успешной социализации даже военнослужащих, имеющих недостаточную социально-психологическую компетентность и неустойчивую социальную идентичность.

При соотнесении этапов мужской инициации (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д.В. Фролов) и фаз группового членства (Д. Морланд и Д. Левин) с особенностями поведения военнослужащих по периодам прохождения службы выявлена объединяющая их между собой общность целей, что отражается в задачах и содержании этапов инициации, фазах вхождения личности в группу и периодах военной службы, в воинском сленге и формах испытаний НУВ. По своей сути инициации как ритуалы посвящения сопровождают и обеспечивают оптимальное, поэтапное вхождение личности в групповое профессиональное сообщество мужчин [4].

«Неистребимость» феномена неуставных отношений связана с тем, что, во-первых, ритуалами и правилами задается последовательность механизмов социализации в зависимости от периода службы и статуса военнослужащего; во-вторых, в своем основании НУВ имеют духовные, трансперсональные корни, придает сакральный, инициатический смысл всему происходящему в ситуации военной службы, являясь «школой жизни», аналогичной «путешествию героя».

Если исходить из того, что социально-психологический феномен НУВ в позитивном аспекте, формируя конформное поведение, обеспечивает успешность прохождения инициации «воинской службой», то можно предположить, что военнослужащие-девианты составляют группу не справившихся с инициатическими испытаниями, и утверждать, что девиантное поведение военнослужащих несет в себе черты виктимности, являясь компенсаторным ответом на неудачу как социализации, так и инициации.

Ситуация военной службы формирует условия для развития и достижения социально-психологической зрелости личности молодого человека. Для решения задач военной службы должны обладать социально-психологической компетентностью для освоения роли военнослужащего, устойчивой социальной идентичностью со статусом военнослужащего, а их личностные и характерологические особенности соответствовать принятым в обществе нормам. Основная задача развития для таких военнослужащих - быть социализированными.

Влияние факторов первичной и вторичной социализации, ведущих к нарушению тех или иных механизмов и способов прохождения социализации, и в итоге к недостаточной социализированности личности девиантов по критериям социально-психологической некомпетентности, неустойчивой социальной идентичности, деформаций личности, отражается в особенностях поведенческих девиаций. При неуспешной социализации в условиях военной

службы в результате недостаточной социально-психологической компетентности для выполнения роли военнослужащего развивается девиантное поведение по модели социальной незрелости личности. При успешной, но неустойчивой социализации в связи с утратой идентификации девиантов со статусом военнослужащего и условиями военной службы, формируются девиации по модели личностных кризисов.

Проведенное нами психодиагностическое обследование по 4 методикам, в котором принимали участие 75 курсантов 1 курса Санкт-Петербургского военного Ордена Жукова института войск национальной гвардии Российской Федерации с численностью выборки 75 человек в возрасте от 16 до 23 лет, позволило сделать определенные выводы.

1. Опросник «Суицидальный риск» (СР), разработанный Лазуткиным В.И., 1999 г., в качестве дополнительной шкалы, входящий в Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность». Данная методика предназначена для выявления суицидальной предрасположенности индивида.

У большинства курсантов не выявлено никаких признаков суицидальной предрасположенности (77,1%). Выявлены курсанты, у которых имеются некоторые трудности в межперсональных отношениях (20%), и весьма маленький процент (2,9%) с наличием отдельных признаков суицидальных предрасположенности. С явно выраженными признаками суицидальной предрасположенности не выявлено. Следовательно, курсанты в основном не подвержены суицидальному риску.

Далее остановимся на факторах, которые могут влиять на суицидальный риск. Первый фактор - аддиктивная склонность.

2. Опросник «Аддиктивная склонность» - разработан В.В. Юсуповым в 2006 году.

Получены следующие результаты: значительное большинство курсантов с невыраженной аддиктивной склонностью (94,3%), следовательно, они не подвержены зависимостям. У незначительного процента курсантов умеренная выраженность аддиктивной склонности (5,7%), т.е. имеется предрасположенность к аддиктивной зависимости. Значительной выраженности аддиктивной склонности не выявлено.

Таким образом, большая часть курсантов не страдают зависимостью и, как следствие, не проявляют аддиктивных форм поведения.

При рассмотрении взаимосвязи суицидального риска и склонности к аддиктивному поведению была выявлена значимая на 1% уровне (r_s=0,65, при $r_{0,01}$=0,42 и $r_{0,05}$=0,33) Следовательно, суицидальный риск возрастает при склонности курсантов к зависимости.

Далее остановимся на рассмотрение фактора нервно-психической устойчивости, определяемой по методике «Прогноз».

3. Экспресс-методика «Прогноз» (разработана Ю. А. Барановым в ВМедА им. С. М. Кирова в 1986 г.). Методика предназначена для первоначального ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости, также позволяет выявить отдельные предболезненные

признаки личностных нарушений, оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека.

Результаты следующие: у курсантов выражен хороший уровень нервно-психической устойчивости (68,6%). Также значительно представлен удовлетворительный уровень (22,9%). Незначительно, но все же имеется в выборке неудовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости (5,7%), а также высокий уровень (2,8%).

Следовательно, большинство курсантов имеют достаточный уровень нервно-психической устойчивости для военнослужащих.

При рассмотрении взаимосвязи суицидального риска и нервно-психической устойчивости была выявлена значимая на 1% уровне (r_s=0,43, при $r_{0,01}$=0,42 и $r_{0,05}$=0,33). Следовательно, суицидальный риск возрастает при снижении нервно-психической неустойчивости.

Далее остановимся на рассмотрение фактора акцентуация характера, определяемой по методике Шмишека.

4. Методика определения акцентуации характера (К. Леонгард - Х. Шмишек).

Признак акцентуации представлен по 2 типам у 17,1% курсантов, это по гипертимному (повышенная общительность) и возбудимому типу (повышенная импульсивность), также наблюдается значительная тенденция к данным типам: к гипертимному 57,1% и возбудимому 37,1%.

По 2 типам признак акцентуации представлен у 11,4% курсантов, это по дистимному (подавленность настроения) и педантичному типу (ригидность), при этом тенденция к данным типам незначительная: 22,9% и 20% соответственно.

По 4 типам признак акцентуации представлен у 5,7% курсантов, такие как тревожный (неуверенность в себе), демонстративный (выпячивание себя на показ), эмотивный (повышенная чувствительность), циклотимный (периодическая смена настроения). Также наблюдается значительная тенденция к таким типам, как тревожный - 51,4%, демонстративному соответствует 34,3% и эмотивному - 34,3%. Тенденция к циклотимному типу выражена у 20% курсантов.

По 2 типам признак акцентуации не выражен, это по застревающему (занудливость) и экзальтированному (повышенная восторгаемость), Тенденция к данным типам представлена у 25,7% курсантов и по тому и по другому типу.

Таким образом, у курсантов незначительная представленность типов акцентуации характера с преобладанием таких типов как гипертимный и возбудимый.

В процессе корреляционного анализа, мы получили значимую прямую взаимосвязь между шкалой суицидальный риск и демонстративность ($r = 0,44$; $p \leq 0,01$). То есть, чем выше показатель демонстративности (что подразумевает под собой живость, подвижность, легкость в установлении контактов, лживость и жажду внимания, почитания и восхищения к своей персоне), тем выше показатель суицидального риска. Возможно, такие результаты связаны

с тем, что курсанты с помощью такого поведения стараются обратить на себя внимание и вызвать сочувствие, т. е. демонстративное поведение выступает как скрытая просьба о помощи. Часто демонстративность является предпосылкой для попытки суицидального поведения без намерения совершить суицид.

Между шкалой суицидальный риск и шкалой дистимический тип существует значимая прямая взаимосвязь ($r = 0,48$; $p \leq 0,01$). То есть, чем выше показатель по шкале дистимический тип, тем выше показатель суицидального риска. Возможно в данном случае, суицидальное поведение может проявляться как реакция эмоционального дисбаланса. Можно предположить, что такие характеристики, присущие дистимичному поведения, как заниженная самооценка, пессимистические взгляды, угрюмость и замкнутость являются предпосылками формирования суицидального поведения.

Между шкалой суицидальный риск и возбудимость мы получили прямую взаимосвязь ($r = 0,37$; $p \leq 0,05$). То есть, чем выше показатель по шкале возбудимый тип, тем выше показатель склонности к суицидальному риску. Такие результаты можно объяснить тем, что люди с таким типом акцентуации в состоянии эмоционального возбуждения бывают раздражительными, вспыльчивыми, плохо контролируют свое поведение, что может стать причиной суицида.

Между шкалой суицидальный риск и застревающий тип была обнаружена прямая взаимосвязь ($r =0,36$; $p \leq 0,05$). То есть, чем выше показатель по шкале застревающий тип, тем выше показатель по шкале суицидальный риск. Возможно, это связано с такими характеристиками этого типа, как чувствительность к обидам и огорчениям, уязвимость, подозрительность, долгое переживание произошедших несчастий, отсутствие способности отходить от обид.

Таким образом, нами выявлены следующие факторы возникновения девиаций в военной среде:

- наличие межличностных конфликтов с членами воинского коллектива или командирами (начальниками);

- негативные последствия выполнения должностных обязанностей, ведущие к снижению социального статуса в коллективе (когда военнослужащий оценивает свое положение как недостойное или позорное, считает себя ущемленным);

- сложные адаптационные способности в ходе социализации в военной среде, связанные с изменением жизненных обстоятельств (тяжелая болезнь, смерть близких, их увечья; неразделенная любовь, измена любимого человека; хронические соматические (телесные) заболевания, издевательства окружающих и др.);

- житейско-бытовые проблемы, связанные с интимно-сексуальными отношениями; невозможностью обеспечить достойное материальное существование самого себя и близких; опасение уголовной ответственности; боязнь позора в связи с асоциальным поступком; физические недостатки, особенности внешности и т.д.

Проведенный анализ акцентуаций курсантов позволяет предположить, что командирам подразделений необходимо с самых первых дней прохождения службы курсантов проводить с ними различные психодиагностические методики с целью выявления индивидуальных качеств, а так же возможных девиаций. Данное мероприятие будет направлено на правильно спланированную индивидуально-воспитательную работу с каждым подчиненным, повышая тем самым боевую готовность подразделения.

Список литературы:

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. М.: ЮНИТИ, 1999. 550 с.

2. Дохолян С.Б. Предупреждение агрессивного поведения военнослужащих по призыву в повседневной деятельности. Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05: Москва, 1998. 222 с.

3. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология девиантного поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб, заведений. 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. 288 с.

4. Караяни А., Сыромятников И. Прикладная военная психология: Учебно-методическое пособие. СПб.: Питер, 2006. 480 с.

5. Лабковская Е.Б. Юридическая психология: Теории девиантного поведения: Учеб. пособие. 2000. 78 с.

6. Лоренц К. Агрессия. (Так называемое "зло"); Пер. с нем. Г. Ф. Швейника. М.: Прогресс : Изд. фирма "Универс", 1994. 269 с.

7. Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н.Орел) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.362-370 .

8. Шипилов А.И. Психологические основы взаимодействия офицеров в трудных межличностных ситуациях. М.: ВУ, 1999. 172 с.

Каргаполова Е.В., Шпаковская Е.С., Давыдова Ю. А.

ДУХОВНЫЙ ИДЕАЛ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ МОЛОДЕЖИ (ПО МАТЕРИАЛАМ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)

В статье на основе результатов конкретного социологического исследования проанализированы представления о духовном идеале современной российской молодежи. На примере молодежи Москвы и Московской области показаны взаимосвязи выбора духовного идеала с конфессиональной принадлежностью, духовными предпочтениями и практиками.

Ключевые слова: духовность, духовный идеал, студенческая молодежь.

Based on the results of a specific sociological study, the article analyzes the ideas about the spiritual ideal of modern Russian youth. On the example of the youth of Moscow and the Moscow region, the relationship between the choice of a spiritual ideal and confessional affiliation, spiritual preferences and practices is shown.

Key words: spirituality, spiritual ideal, student youth.

Введение

В современном мире остро стоит проблема девальвации духовных ценностей и идеалов. Как отмечает И.В. Хлызова, «в настоящее время нравственные ориентиры размыты, отсутствуют духовные общественные идеалы, вследствие чего возрастает бездуховность общества» [Хлызова, 2020, с. 24].

В толковом словаре С.И. Ожегова идеал определяется как «1. то, что составляет высшую цель деятельности, стремлений, например, высокие гуманистические идеалы. 2. совершенное воплощение 3. наилучший вид, элитный образец» [Ожегов, 2009]. По мнению Т.А. Харламовой, «реализация идеала определяет систему ценностей общества, то есть его культуру» [Харламова, 2017, с. 99].

Духовный идеал – довольно сложное и размытое понятие, еще и потому, что саму духовность можно назвать идеалом, к которому стремился и стремится человек в собственном развитии, в ориентации на высшие, абсолютные ценности. «Духовность выражается в намерении человека совершенствовать свои взаимоотношения с окружающими на основе добра, любви, истины, гармонии. Источником духовности является совесть человека. Проявляется духовность через нравственность человека» [Хлызова, 2020, с. 24]. Стремление к духовности является основой формирования личности, индикатором зрелости психики человека [Корнеенков, 2012].

Особенно важным представляется духовное самоопределение молодежи, которая выступает одновременно объектом и субъектом культуры. Как объект культуры молодой человек приобщается к культурным образцам, на основе чего у него формируется духовная сфера личности, система ценностных ориентаций. Но молодежь также является и субъектом деятельности, творцом и распространителем инноваций, оказывая существенное влияние на культуру и общество.

Необходимо отметить, что духовное состояние молодежи изменяется под влиянием институциональных трансформаций в России последних двух десятилетий [Хлызова, 2020; Шамсутдинова, 2016]. Вектор институциональных трансформаций был направлен от коллективизма к индивидуализму, замещению традиционных (не-западных) ценностей западными, индивидуалистическими, от служения обществу и государству – к достижительности и самоценности отдельной личности. Процесс изменения системы ценностей, «ценностной маргинальности» в ситуации аномии и размывания нормативности в наибольшей степени затронул молодежь, готовую в силу своих возрастных характеристик к социальным инновациям.

Духовное состояние молодежи изменяется и в результате становления информационного общества, сопровождающегося бурным распространением системы массовых коммуникаций, в частности, интернета. Характер коммуникации в интернете с присущими ей манипулятивностью, не декларированными явно целями, анонимностью, отсутствием системообразующих факторов в лавинообразных потоках информации приводит к неготовности пользователей к фильтрации информации,

ресоциализации, усиливает тенденции распространения у молодежи различных форм девиантного поведения, аддикции, вызванных ситуацией аномии в традиционной культуре. Таким образом, исследование духовного состояния молодежи является актуальным.

Методы исследования

Исследовательской группой кафедры политологии и социологии РЭУ им. Г.В. Плеханова под руководством д.с.н. Е.В. Каргаполовой в октябре 2021 г. среди молодежи Москвы и Московской области было реализовано инициативное социологическое исследование методом онлайн-анкетирования «Наша духовность». **Цель исследования:** изучение представлений о духовности современной молодежи. Метод сбора первичной социологической информации: онлайн-анкетирование. Тип выборки – целевая, для чего уже несколько лет нашей исследовательской группой разрабатывается алгоритм реализации онлайн-анкетирования с выходом на целевую аудиторию и обеспечению ее репрезентативности по заданным квотируемым признакам. Так при рассылке ссылок на онлайн-анкету анкетерам дается задание опросить респондентов из целевой группы – в данном случае молодежь в возрасте от 16 до 35 лет; были установлены квоты по полу и виду занятости респондентов (учебная деятельность – трудовая деятельность). В гугл-форме респондент указывал фамилию анкетера и свою контактную информацию, что дало возможность провести контроль работы анкетера. Таким образом было опрошено 1950 чел. После процедур контроля в выборке осталось 1820 чел., из выборки были удалены респонденты, не соответствующие целевой аудитории по возрасту и месту проживания. В соответствии с целями исследования опрошены жители Московской агломерации. В итоге соотношение юношей и девушек соответствует гендерной структуре генеральной совокупности. Среди опрошенных 50,2% только учатся в учебных (в основном, высших учебных заведениях), 17% учатся и работают, 33,8% только работают. Обработка и анализ данных проведены с использованием SPSS 17.0.

Одна из **исследовательских задач** – анализ представлений молодежи о духовном идеале. Для этого наряду с другими вопросами респондентам был задан открытый вопрос «Кто является для Вас духовным идеалом?». Было получено 1730 развернутых содержательных ответов на данный вопрос, которые мы распределили по смысловым группам-категориям. Доля пропусков и затруднений при ответе на данный вопрос составила около 5%, что свидетельствует об актуальности данной темы для респондентов. Доля некорректных вариантов ответов статистически незначима, что свидетельствует о серьезном отношении молодежи к теме опроса, сформулированной как «Наша духовность».

Результаты

Распределение ответов по смысловым группам-категориям дало возможность получить количественную информацию и ранжировать результаты. Так, на первом месте по доле выборов (26,7% ответов) смысловая категория «Семья, родители, близкие, люди», на втором месте – категория

«Идеала нет», которую выбрали 21,7% респондентов, на третьем (13,3% ответов) – смысловая группа «Религия, духовный наставник, Бог», на четвертом (11,2% ответов) – смысловая категория «Я для себя идеал». Ряд респондентов (6% ответов) называли в качестве духовного идеала конкретных авторитетных личностей – ученых, философов, деятелей искусства. Также в 6% ответов респондент не указывает конкретного человека или его социальный статус, а описывает набор определенных качеств духовного идеала, среди которых принятие себя, уверенность, самодостаточность, любовь, доброта, справедливость, совесть, стремление к свободе, отзывчивость, искренность, честность, милосердие, альтруизм, следование нормам морали, стремление к гармонии и др. Следующая смысловая категория объединила тех респондентов (6% ответов), которые духовным идеалом назвали медийных личностей (певцов, актеров, спортсменов, блогеров), что, на наш взгляд, свидетельствует о нравственном кризисе и кризисе духовных идеалов, так как сегодня данная категория молодежи не осознает то, какие цели преследуют популярные личности, создавая себе идолов, чья цель – зарабатывание денег на внимании к ним.

Некоторые респонденты (1,3% ответов) считают духовным идеалом героев книг, вымышленных персонажей, среди которых Дэмиан Льюис (персонаж из сериала «Миллиарды»), Водитель из фильма «Драйв», Доктор Хаус, Кот Леопольд, Каспер («доброе привидение»), Мастер Угвей, Маргарита из романа Булгакова «Мастер и Маргарита», Макима из «Человека-бензопилы», Морис Джеральд (Мустангер), Ослик Иа-Иа, Шрек, Эраст Петрович Фандорин и др. Вне выделенных нами смысловых категорий встречались и единичные, но также очень интересные ответы такие как «Вселенная», «Природа», «Сама жизнь», «Хорошая книга».

Далее с помощью применения критерия Хи-квадрат Пирсона мы рассмотрели связи между выделенными нами смысловыми категориям и ответами на другие вопросы и выявили, что взаимосвязи между полом респондентов и выбором духовного идеала нет. А вероисповедание респондентов влияет на выбор их духовного идеала. Так, для большинства молодых мусульман духовным идеалом является член семьи, что можно объяснить сохранением традиционных ценностей семьи и высокой степенью уважения к старшим в исламе. Многие из респондентов, которые духовным идеалом назвали медийную личность, относят себя к буддистам. Мы предполагаем, что буддизм – исторически достаточно чуждая для российского общества религия, особенно для молодежи, которая в силу возраста редко задумывается о своей религиозной принадлежности. Возможно, что не без помощи СМИ буддизм воспринимается молодежью как внешне привлекательный, модный. А модным его сделало как раз влияние медийных личностей. Таким образом, мы видим, что религиозность некоторых опрошенных сводится к простому потреблению контента, профанации сакрального как характеристики массового общества западного образца [Ремезова, 2018, с. 15], а не к рефлексии и духовному просвещению. Теперь молодёжь бездумно выбирает религию, которую выбирают ее идолы, что

свидетельствует о шаблонном, некритическом мышлении, свойственном определенной части современной молодежи.

Далее мы решили проанализировать влияет ли на выбор духовных идеалов молодежи ее представление о цели духовного развития. Так, представители молодежи, выбравшие своим духовным идеалом медийную личность, в большинстве своем полностью не согласны с высказыванием, что сохранение себя как человека является целью духовного развития. А полностью согласны с этим респонденты, выбравшие своим духовным идеалом члена семьи. Таким образом, мы видим, что выбор духовного идеала влияет на формирование системы ценностей молодых людей. И коллективистские ценности не-Запада в большей степени влияют на глубокое понимание духовности.

Далее мы рассмотрели взаимосвязь исследуемого вопроса с вопросом «Что любит Ваша душа?». Молодежь, чьим идеалом является Бог, ответили, что их Душа всегда любит физическую активность. Таким образом, для тех, чье поведение регулируют религиозные ценности, нормой становится здоровый образ жизни, отсутствие пристрастия к вредным привычкам. Зато те, чьим идеалом являются блогеры, медийные личности, чаще выбирали ответ «никогда», то есть физическая активность приходится им не по Душе. Мы уже выяснили, что молодежь, выбравшая своим идеалом таких людей, является просто потребителем контента, не заботящимся о своем духовном развитии. Помимо этого, физическая активность для них тоже не является приоритетной деятельностью. Это еще раз подтверждает тот факт, что ценности, навязываемые медиа-звездами, далеко не всегда являются общественно полезными.

Также мы видим закономерную связь между вариантами ответа «посещение храма» и духовным идеалом «Бог, духовный наставник», то есть те, чья Душа любит посещение храма, чаще других считают духовным идеалом Бога, духовного наставника, религиозного деятеля.

Мы также рассмотрели взаимосвязь между выбором духовного идеала и ответами на вопрос «Какие духовные практики Вы применяете?». Ожидаемо, что те, чьи ответы относятся к смысловой категории «Я сам себе идеал», чаще всех других групп считают самоанализ духовной практикой.

Для тех, кто выбрал духовным идеалом Бога, познание нового и расширение кругозора всегда является духовной практикой. Это, важно отметить, разрушает стереотип об ограниченности, узости мышления, с которым часто ассоциируют людей религиозных, воцерковленных. Как мы видим, такие люди, напротив, считают духовной ценностью постоянное и непрерывное развитие своей личности. Чего нельзя сказать о тех, кто выбрал духовным идеалом блоггеров и медийных личностей. Так, большинство молодежи, выбравших ответ, что познание нового для них не является духовной практикой, считают духовным идеалом медийных личностей. Это эмпирически подтверждает тезис И.И. Ремезовой о том, что кризис рациональности является индикатором ослабления духовности [Ремезова, 2018, с. 14]. Кроме того, изучение истории, культуры не считают духовной

практикой также представители данной группы. Вариант «всегда» выбрали те, у кого духовный идеал «Бог», «часто» – «авторитетная личность» и «я для себя идеал». Таким образом, выбор последних двух вариантов духовного идеала, хотя и не является однозначным, содержит несет больший созидательный социальный потенциал, чем идолопоклонство.

Также, те, кто считает своим идеалом Бога и духовных наставников, чаще всего считают духовной практикой отождествление себя с величием культуры Человечества. Кроме того, в данной группе всегда применяют такую духовную практику как занятие любимым делом, а выбравшие медийных личностей, напротив, не считают занятие любимым делом духовной практикой.

Выводы

Таким образом, мы видим, что при всех негативных прогнозах значительная часть (более 40%) опрошенных нами респондентов – представителей молодого поколения Московской агломерации – выбирает своим духовным идеалом в исторически присущей России коллективистской системе координат членов семьи, близких людей, духовных наставников и Бога, что непосредственно влияет на выбор нравственных ценностей, социально полезных практик, способствует духовному развитию личности. Тем не менее, нельзя не отметить тенденцию к девальвации духовных идеалов, так как также значительная часть молодежи видит в качестве духовного ориентира деструктивные образы, посредством которых ей навязываются идолопоклонство, некритическое мышление и ценности, ориентированные на личное, зачастую саморазрушительное развитие, а не на развитие во благо всего общества, служение.

Библиографический список

1. Корнеенков С.С. Духовное и интеллектуальное развитие в структуре интегральной личности // European Social Science Journal. – 2012. – № 7 (23). – С. 305-314.

2. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка: около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов; под ред. Л. И. Скворцова. - М.: Оникс, 2009. – 752 с.

3. Ремезова, И. И. Социальный идеал и культура как факторы социализации (аналитический обзор) / И. И. Ремезова // Вестник культурологии. - 2018. - №2(85). – С. 10-29.

4. Харламова, Т. А. Идеал как культурфилософское понятие / Т. А. Харламова // Омский научный вестник. - 2017. - №5(69). – С. 98-101.

5. Хлызова, И. В. Проблемы духовно-нравственного воспитания молодежи в современной социокультурной среде/ И. В. Хлызова // Ценности и смыслы. - 2020. - №3 (67). – С. 23-31.

6. Шамсутдинова, М. Ф. Как растить крылья дерзаний в устремлении к духовным идеалам / М. Ф. Шамсутдинова // Культура. Духовность. Общество. - 2016. - №7. – С. 23-33.

Козлов В.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭКСПАНСИВНОЙ ТЕНДЕНЦИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация

В статье сделана попытка описания экспансивной тенденции личности как распространения, увеличения власти, использования возможности навязать свою волю другим людям, даже вопреки их сопротивлению.

Ключевые слова

Личность, экспансия, власть, воля, стратегия, насилие, авторитет

Annotation

The article attempts to describe the expansive personality tendency as spreading, increasing power, using the opportunity to impose one's will on other people, even in spite of their resistance.

Keywords

Personality, expansion, power, will, strategy, violence, authority

Что такое расширение социального пространства как реализация экспансивной тенденции личности?

В социальном Эго экспансивная тенденция проявляется как распространение, увеличение власти, использование возможности навязать свою волю другим людям, даже вопреки их сопротивлению. В этом отношении размерность экспансивной тенденции может быть определена через количество людей, на которых влияет воля личности.

Экспансия личной воли субъекта ***в первом*** приближении реализовывается в диаде (Я-Другой: ребенок-родитель, родитель-ребенок, муж-жена, жена-муж, подруга-подруга, друг-друг, подчиненный-начальник, начальник-подчиненный…). В количественном отношении это пара человек, которые находятся в реальном контактном взаимодействии

Социальная экспансия личности ***во втором*** приближении это навязывание своей воли на уровне малой группы Я-Другие (Родитель – семья, ребенок- семья, бригадир - бригада, начальник отдела-работники отдела…). В малой группы волеизъявление субъекта основано на реальных контактах с другими на личностном уровне и взаимодействии. Социально-психологическая власть субъекта опосредована совместной трудовой, учебной, игровой деятельностью или родственными связями. В количественном отношении десятки человек, которые находятся в реальном контактном взаимодействии.

В третьем приближении личностная воля навязывается средней группе – относительно многочисленная общности людей, находящихся в опосредованном функциональном взаимодействии, обусловленном статусно-ролевыми отношениями (директор - организация всех работников предприятия, ректор – студенты и преподаватели, технический персонал вуза, управляющий – работники фирмы...) В количественном отношении это сотни человек, которые находятся в опосредованной официальной структурой организации взаимодействии.

В четвертом приближении личностная воля навязывается большой группе - многочисленной общности людей, находящихся в социально-структурной зависимости друг от друга (король - подданные королевства, национальный лидер - этническая общность, министр - профессиональная общность, лидер - политическая партия). В количественном отношении это тысячи и миллионы человек, которые находятся в опосредованной социальной структурой общества бесконтактном взаимодействии.

В конце концов, это предельное расширение пространства, когда Эго социальное расширяется до пределов территории России (в историческом аспекте мы можем вспомнить, как расширила социальное пространство малая группа коммунистов с лидером Лениным). Самое главное: чем больше социальное Эго расширяется, тем больше социальное волеизъявление, тем больше влияния на других людей. Возможность повлиять на жизнь, деятельность других людей и есть способ манифестации социального Эго, его возможностей волеизъявления и проявления воли к власти.

На наш взгляд, реальное проявление экспансивной тенденции социального Эго и функций власти (регулятивной, контролирующей, управленческой, координационной) происходит только на уровне диады и малой группы.

На уровне средних групп и больших власть личности условна и символична и конкретизируется в реальную только в ближнем окружении носителя властных функций.

Суть реализации социальной экспансии личности и власти не зависит от того, на чём основана такая возможность. Власть может базироваться на различных методах и стратегиях, к основным из которых в социальной психологии считаются авторитарные и демократические.

Авторитарная стратегия предполагает навязывание своей воли другому человеку, другим людям, даже вопреки их сопротивлению. В идеале в авторитарной стратегии другой, другие не имеют своей воли, а являются проводником чистой и безупречной воли автократа. Пределом реализации автократической власти является социальная агрессия.

Демократическая стратегия власти основывается на корпоративном соглашении нескольких субъектов волеизъявления.

Вопрос честных и нечестных методов реализации экспансии личной воли всегда остается открытым. Власть всегда является способом использовании энергии, жизни, ресурсов другого человека для своих скрытых целей и в этом смысле она нечестна изначально. Честная игра во власть предполагает раскрытие мотивации, целей, желаний субъекта власти и доминирования. Понятно, что власть всегда манила всеми возможными благами жизни и в этом была и есть и будет ее притягательная сила. Страдание от комплекса неполноценности создает интенцию к наслаждению силой власти, а глубина переживания своей никчемности пробуждает неистовую жажду могущества власти. Во власти и реализации социальной экспансивной тенденции личность обнаруживает не только упоение властью и силой доминирования, могущества

и субъективной значимости, но деньги, материальные богатства, славу и сексуальное доминирование.

Вопрос «как» тактический и методический в реализации экспансивной социальной воли личности и сугубо индивидуально-селективный.

Для кого-то близка провокация и обман, для кого-то вымогательство и обещания. Кто то берет власть насилием, кто-то авторитетом, кто-то опирается на право…

Насилие

Наименее популярным источником в культурном цивилизованном мире считается насилие, основанное на физической силе или угрозе ее применения, применении оружия как угрозе жизни и ее безопасности, основанную на страхе и ужасе жертвы перед насильником (жестокий начальник, деспот-отец, уголовник и жертва). Метод прямого насилия имеет организованный характер в средних и больших группах, а на уровне государства существуют целостные институты насилия, базирующихся на юридическом праве и законной власти.

История человеческой цивилизации – история насилия, но в последние 2,5 тысячелетия насилие героев, религиозных лидеров, царей и тиранов в добродетельные упаковки стало мастерством государственной политики.

Авторитет

Стратегия социальной экспансии за счет **авторитета** (нем. *Autorität*, от лат. *auctoritas* – «власть», «влияние») имеет не меньшую культурную истории в эволюции нашей цивилизации, чем насилие. Сам авторитет как власть и влияние является результатом личностных усилий. Авторитет «завоевывается», «зарабатывается», «достигается». Сам феномен авторитета является особым местом в социальном пространстве среди других людей, «заслуженным» его носителем, авторитетным субъектом. Это место может быть должностью, особым занимаемым положением, статусом, но при этом человек «красит место» своими личностными качествами, вызывающими уважение и признание людей.

Универсальными качествами, вызывающими признание авторитета, являются достоверные и надежные знания, жизненный опыт, доброта, мудрость, нравственные достоинства.

Авторитет как признание особых достоинств личности всегда реализовывается как добровольное подчинение определенной группы людей. Авторитет отца обусловлен семейными отношениями и признанием семьи, авторитет начальника социальными связями и признанием подчиненных.

Возможность социальной экспансии личности и расширения власти над людьми растет многократно, если она обладает харизмой (от др.-греч. χάρισμα — дар (Бога)— «пома́зание»). Под понятием харизма можно понимать врожденную высокую одаренность личности притягивать внимание других людей вызывать стремление следовать за ним. В основе этого стремления лежит эмоция умиления-восторга, которое переживается от интеллектуальных, духовных, энергетических, вербальных проявлений носителя харизмы. Авторитет харизмы эмоционален и иррационален, но всегда точен и вызывает стремление преданного добровольного служения.

Авторитет знания является ведущим в профессиональной сфере и выражается в компетентности (лат. *competens* - подходящий, соответствующий, надлежащий, способный, знающий), в качестве человека, обладающего всесторонними знаниями в какой-либо области и мнение которого поэтому является веским, надежным, точным, авторитетным. В силу этого личностная социальная экспансия в профессиональной сфере, известность, социальный вес основывается на авторитете знания.

Авторитет веры является чрезвычайно любопытным психологическим феноменом, наиболее иррациональным, признанием чего-либо истинным независимо от фактического или логического обоснования, преимущественно в силу самого характера отношения субъекта к предмету веры. Фраза Тертуллиана Credo quia absurdum («**Верую**, **ибо абсурдно**») вроде бы и касается основного качества веры с точки зрения рациональности, но не отражает самого сущностного**: вера полна смысла.** Более того – вера имеет больший смысл, чем любая самая сложная философская или научная рациональность.

Русское слово «вера» восходит к праслав. vĕra (ст.-слав. вѣра, *санскрит wēros* лат. *Vērus* - «истинный, правдивый»). Изначально в вере присутствует семантика правды и истины жизни.

В христианстве категория веры является основной: «По вере вашей да будет вам» (Мф.9:29). «Велика вера твоя, да будет тебе по желанию твоему» (Мф.15:28). «Сын человеческий, придя, найдет ли веру на земле» (Лк.18:8). «Если можешь сколько-нибудь веровать, все возможно верующему» (Мк.9:23). «Се, даю вам власть наступать на змей и скорпионов и на всю силу вражью, и ничто не повредит вам» (Луки 10:19). В христианстве именно вера имеет смысл спасения.

Если заглянуть в сущность веры как власти, то она предельна по своему смыслу и значимости как для отдельной личности, так и сообществ людей. Без веры человек обречен на страдания от одиночества, никчемности жизни своей, абсурда и тварности.

Вера в своей глубине нам дает переживание своего бессмертия.

Вера в своей глубине нам дает переживание - убеждение истины и великой справедливости жизни.

Вера в своей глубине нам дает переживание смысла самого человеческого существования.

Вера для человека является возможностью обретения сущностных ценностей жизни. Через веру ты обретаешь **доверие** как изначальную и базовую установку к жизни, к людям, к миру. Через веру ты обретаешь **уверенность,** что жизнь бесконечна, справедлива и имеет истинный смысл.

И по сему для меня истина звучит: «**Верую, ибо имеет смысл**».

И власть веры могущественна бесконечно, как и человек с верой.

Права человека

Социальная экспансия юридически обусловлена **правами человека и его свободой.** Всеобщая декларация прав человека закрепила тезис, что все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах. Они

наделены разумом и совестью и должны поступать в отношении друг друга в духе братства. Эти **права человека** - права, составляющие основу статуса личности в правовом государстве, считаемые прирождёнными и неотъемлемыми для каждого человека независимо от его гражданства, пола, возраста, расы, этнической или религиозной принадлежности.

У всех людей в правовом обществе есть 10 основных гарантированных прав:

1. право на жизнь, на свободу и на личную неприкосновенность;
2. право на равную защиту закона, на защиту от дискриминации и от подстрекательства к ней;
3. право на свободное передвижение и выбор места жительства, а также на свободное покидание любой страны и возвращение в свою собственную;
4. право на гражданство и на его защиту;
5. право основывать семью, заключать брак и иметь защиту семьи со стороны общества и государства;
6. право владения имуществом;
7. право на свободу мысли, свободу совести и религии;
8. право на свободу убеждений и на свободное выражение их, беспрепятственная поддержка своих убеждений и поиск, получение и распространение информации и идей любыми средствами;
9. право на труд, на свободный выбор работы, на справедливые и благоприятные условия труда и на защиту от безработицы;
10. право на образование.

Экспансивная тенденция личности, с одной стороны, зависит от использования и реального освоения декларированных и гарантированных прав, с другой – насколько индивидуальное право личности расширяется за счет социального положения и полномочий, контроля над материальными, социальными, духовными ресурсами, учетом обычаев, традиций, общекультурных контекстов в социальной системе. При этом следует учитывать, что социальным источником власти является право собственности и реальное расширение права собственности является основным критерием успеха социальной экспансии.

Литература

1. Козлов, В. В. Истоки осознания: теория и практика интегративных психотехнологий / В. В. Козлов. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Минск : ООО "Полібіг", 1995. – 340 с. – EDN YKHRGP.

2. Козлов, В. В. Теоретические и экспериментальные основы интенсивных интегративных психотехнологий в социальной психологии : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Козлов Владимир Васильевич. – Ярославль, 1999. – 334 с. – EDN NLQHIT.

3. Козлов, В. В. Интенсивные интегративные психотехнологии. Теория. Практика. Эксперимент / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной

ответственностью "Международная Академия психологических наук", 1998. – 427 с. – EDN ZBYWGV.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

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. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 386 с. – EDN RYSNPR.

9. Козлов, В. В. Психология буддизма: четвертое колесо Дхармы / В. В. Козлов. – 2-е изд.. – Вологда : Древности Севера, 2016. – 343 с. – EDN VSUISO.

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. Козлов, В. В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности / В. В. Козлов. – Москва : Психотерапия, 2007. – 675 с. – EDN ZIYUTZ.

Лычагина С.В., Бекузаров С.А.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТРАКТОВКИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ

Аннотация: В статье рассматривается проблема лидерства в военной среде, ее значимость для выполнения служебно-боевых задач. Лидерство трактуется как необходимая составляющая для профессиональной деятельности в современном военном образовании офицеров, призванных работать в системе «человек-человек», столь значимой в эпоху военных конфликтов и угроз XXI века.

Ключевые слова: лидерство, руководство, самосознание, социальный и эмоциональный интеллект, военнослужащие, служебно-боевые задачи, мотивация, образовательная и профессиональная деятельность.

Проблема лидерства, формирования и развития лидерских качеств давно находится в центре внимания не только научной общественности, но и военной сферы. Особое значение она приобрела в XXI веке, и это не случайно. Глобальные изменения, происходящие в мире и в нашей стране, военные конфликты и спецоперации, значительно увеличили спрос на выдвижение лидеров, как людей, способных объединить, повести за собой и успешно решить стоящие задачи, от решения которых зависят экономические, политические, национальные и государственные позиции мировых держав.

Можно констатировать, что в современных условиях существует несомненная потребность в формировании и развитии лидерских качеств у будущих выпускников военных вузов, на плечи которых ложится огромная ответственность за управление подразделениями при решении сложных боевых задач. Вместе с тем, анализ отзывов из войск свидетельствует, что не все офицеры обладают развитыми лидерскими качествами. Многие из них теряются в трудных ситуациях. Им не хватает способности быстро адаптироваться к новой среде, ответственности, самостоятельности, инициативы, физической развитости, гибкости в налаживании отношений с подчиненными, чуткости и такта при решении их личных проблем, умения противостоять отрицательно направленным лидерам, твердых военно-профессиональных знаний, умений, навыков, компетенций, воли и организаторских способностей, лежащих в основе авторитета командира, его лидерского поведения и эффективного неформального влияния на солдат и сержантов подразделения. В результате складывается парадоксальная ситуация, когда существует большое количество управленцев, но при этом недостаточно лидеров. Особенно пагубно это сказывается в быстро изменяющихся ситуациях служебно – боевой деятельности, при которых единственным шансом на успех часто выступает проявление командиром лидерских качеств, которые, к сожалению, иногда отсутствуют у молодого офицера.

Следует отметить, что особенностью формирования и развития лидерских качеств у организаторов служебно-боевой деятельности военнослужащих является перенесение центра тяжести их подготовки из сферы войсковой практики в сферу образования. Выпускник вуза призван быть готов выполнить роль лидера. Данное обстоятельство требует научного обоснования модели образовательного процесса, приводящего к нужному результату. Работа над этим непрерывно ведется в вузах войск Национальной гвардии.

Анализ политологических, психологических, социально-психологических подходов к изучению лидерства свидетельствует о разнородности представлений его природы, функций и механизмов возникновения.

В настоящее время понятия «лидер, лидерство» имеют множество значений и используются для описания широкого круга явлений, связанных с процессами власти и влияния в различных социальных коллективах, таких, как группы, организации, сообщества или нации:

Понятие «лидер» приобретает значение лишь вместе с понятием «цель». Роль лидера заключается в умении повести людей за собой, обеспечить существование таких связей в системе между людьми, которые способствовали бы решению конкретных задач в рамках единой цели. Лидерство — это всегда вопрос степени, силы влияния, зависящей от соотношения личных качеств лидера с качествами тех, на кого он пытается оказать влияние, и с ситуацией, в которой находится данная группа, в нашем контексте – воинский коллектив.

Таким образом, исходя из специфики военной службы, мы будем понимать под лидером личность, способную объединять людей ради достижения конкретных целей при выполнении служебно – боевых задач. При этом понимая под личностью – дееспособного члена общества, сознающего свою роль в нем.

Категория личность интегрирует в себе различные компоненты, среди которых мы выделяем «позицию», «способности», «качества». «Позиция» - это социальный термин, который определяет или место, положение индивида в системе отношений в обществе, или взгляды, представления личности относительно условий собственной жизнедеятельности. Понятие «способности» применяется в психологии – это индивидуальные свойства личности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления определенного рода деятельности. Способности не сводятся к имеющимся у индивида знаниям, умениям, навыкам. Они обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приёмами некоторой деятельности и являются внутренними психическими регулятивами, обусловливающими возможность их приобретения. Б. М. Теплов указывает на то, что способности являются результатом развития врожденных задатков. «Качество» - философская категория, выражающая совокупность существенных признаков, особенностей и свойств, которые отличают один предмет или явление от других и придают ему определённость. Качество предмета или явления, как правило, не сводится к отдельным его свойствам. Оно связано с предметом как целым, охватывает его полностью и неотделимо от него. В контексте нашего исследования считаем целесообразным рассмотреть личность офицера как носителя определенных лидерских качеств.

Исходя из вышеизложенного, мы взяли за основу понятие «лидерские качества», как наиболее полно отражающие целостные свойства личности офицера - лидера: лидерские качества – совокупность существенных признаков, особенностей и свойств личности, придающих ей способность объединять людей ради достижения конкретных целей при выполнении служебно – боевых задач.

Для выделения качеств лидера, необходимых офицеру, рассмотрим существующие в наше время теории лидерства. Среди них можно выделить: подходы с опорой на личные качества лидера (Ф. Гальтон), поведенческий (теория Д. Мак Грегори, теория Р. Лайкерта, двухмерной трактовки Р. Стогдилла, управленческой решетки Р. Блэйка и Д. Мутона) и ситуационный (теория Ф. Фидлера, теория Т. Митчела и Р. Хауса, теории жизненного цикла

П. Херси и К. Бланшар, модельный В. Врума-Ф. Йеттона), а также концепцию эмоционального интеллекта (Д. Гоулман).

Наиболее ранней социально-психологической теорией лидерства явилась так называемая «теория черт» лидерства. Основной ее идеей являлось то, что человек может стать лидером лишь при наличии у него некоего универсального набора биосоциальных характеристик: от роста и веса до интеллекта и собственно личностных черт. Считалось, что эти характеристики врожденные, не подвержены изменению и пригодны для многих ситуаций. Теория базировалась на идеях английского ученого Ф. Гальтона, подчеркивавшего роль наследственных факторов в жизненном пути знаменитых людей. Однако, А.Л. Журавлев, обратил внимание на противоречивость результатов исследования: несмотря на наличие общих для всех лидеров качеств, в различных ситуациях эффективные лидеры показывали разные личностные качества. То есть лидерство зависит не только от обладания неким набором наследственных характеристик.

Несостоятельность подхода к лидерству с позиций личных качеств сосредоточило внимание исследователей на поведении руководителей.

Поведенческий подход определяет эффективность лидерства в группе манерой поведения руководителя в отношениях с подчиненными. Важнейший вклад данного подхода в теорию лидерства заключается в том, что он помог провести анализ и составить классификацию стилей руководства, то есть того, как руководитель ведет себя со своими подчиненными.

Эффективным инструментом для нахождения отдельных решений в этой области является концепция эмоционального интеллекта, разработанная социальным психологом Д. Гоулманом, который считает, что: «… лидерство имеет эмоциональную первооснову. Лидер должен направлять коллективные эмоции в нужное русло, создавать атмосферу дружелюбия и умело бороться с негативными настроениями …». Суть данной концепции в развитии (так как навыки эмоционального интеллекта не являются врожденными) эмоционального интеллекта – умении лидеров управлять собой и отношениями с другими людьми. «Эмоциональный интеллект» - это личностная структура, включающая четыре взаимосвязанных компонента: самосознание, самоконтроль, социальную чуткость и управленческие навыки (таблица 1).

Таблица 1 – Составляющие эмоционального интеллекта и связанные с ним навыки

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ	
личностные навыки способности, определяющие, как мы управляем собой	**социальные навыки** способности, определяющие, как мы управляем нашими отношениями с людьми

Самосознание: 1. эмоциональное самосознание – анализ своих эмоций, использование интуиции при принятии решений 2. точная самооценка – понимание своих сильных сторон, пределов возможностей 3. уверенность в себе – чувство собственного достоинства, адекватная оценка себя	**Социальная чуткость:** 1. сопереживание – умение прислушиваться к чувствам других людей 2. деловая осведомленность 3. предупредительность – способность признавать и удовлетворять потребности подчиненных
Самоконтроль: 1. обуздание эмоций – умение контролировать эмоции 2. открытость – проявление честности и прямоты, надежность 3. адаптивность – умение преодолевать препятствия в условиях меняющейся обстановки 4. воля к победе 5. инициативность – готовность к активным действиям 6. оптимизм	**Управление отношениями:** 1. воодушевление – умение вести за собой 2. влияние – владение рядом тактик убеждения 3. помощь в самосовершенствовании 4. содействие изменениям – способность инициировать преобразования 5. урегулирование конфликтов 6. укрепление личных взаимоотношений 7. командная работа и сотрудничество

Самосознание Д. Гоулман определяет как понимание характера собственных эмоций, а также осознание своих сильных и слабых сторон, ценностей и мотивов. Наделенные развитым самосознанием лидеры хорошо осознают свои ценности, цели и мечты. Развитое самосознание позволяет лидерам эффективно использовать интуицию, под которой понимается «… способность применять при принятии управленческих решений не только технические знания, но и житейскую мудрость… ».

Из самосознания (понимания собственных эмоций и ясного осознания поставленной цели) вытекает «…самоконтроль – источник энергии, необходимой всем лидерам, которые хотят добиться желаемого результата…» Кроме самосознания и эмоционального самоконтроля, по мнению Д. Гоулмана, лидеру необходима социальная чуткость, иначе говоря, умение сопереживать (эмпатия). Сопереживание (эмпатия) есть необходимая составляющая лидерства, основанного на эмоциональном интеллекте. Сопереживание означает способность заботливо и внимательно относиться к чувствам подчиненных и принимать разумные решения, вызывающие ответную реакцию. Лидеры, умеющие понимать чувства и переживание

других людей, получают в свое распоряжение мощную систему эмоционального управления.

Управление отношениями, как элемент эмоционального интеллекта, включает наиболее явные инструменты лидерства: умение убеждать, способность регулировать конфликты и взаимосвязь этих навыков.

Таким образом, концепция эмоционального интеллекта позволяет рассматривать отдельные аспекты развития лидерских качеств личности будущего офицера.

Рассмотрим исследования, посвященные непосредственно анализу структуры лидерских качеств будущих офицеров.

По мнению, А.А. Урбанович, совокупными признаками, позволяющими сделать вывод о наличии лидерских качеств офицера, являются отличительные характеристики лидера:

- способность воспринимать общие нужды и проблемы управляемого воинского коллектива и проводить работу по удовлетворению этих нужд и решению проблем;

- способность быть организатором совместной деятельности: он формулирует задачу, обладает способностями и умениями делать организуемые им дела интересными и привлекательными для других людей;

- чуткость и проницательность: он находит время, чтобы выслушать людей, и умеет слушать; лидер знает, в чем состоят интересы людей, с которыми он связан по работе, и готов их отстаивать; способен понять трудности (проблемы) отдельного человека; готов вступиться за подчиненного, если с ним обходятся несправедливо;

- представительские склонности: он ставит вопросы о нуждах коллектива перед руководством, не дожидаясь приказа «сверху»; готов жертвовать личными интересами ради интересов коллектива; является представителем коллектива во взаимоотношениях с вышестоящим руководством;

- эмоционально-психологическое воздействие: лидер способен вовлекать людей в деятельность, не отдавая прямых распоряжений и команд; умеет убеждать, склонен поощрять; он обладает неформальным авторитетом;

- оптимизм: лидер уверен, что подавляющее число проблем, которые встают перед людьми, разрешимы; своим оптимизмом он вызывает у людей веру в свои силы.

Р.Л. Кричевский выделяет следующие качества лидера:

- высокий профессионализм, как основа формирования и поддержания авторитета офицера;

- ответственность и надежность;

- уверенность в себе, умение влиять на своих подчиненных, то есть способность создания необходимого эмоционального настроя у подчиненных,

- самостоятельность – способность принять решение и отстоять свою точку зрения;

- способность к творческому решению задания, стремление к достижениям и практическому интеллекту;

- эмоциональная уравновешенность и стрессоустойчивость – выстраивание ровных и деловых отношений со всеми окружающими;

- коммуникабельность, общительность, близость к подчиненным – знание реального положения дел, взаимодействие с подчиненными как фактор принятия взвешенных и рациональных решений.

А.Н. Ашихмин в своей работе выделяет лидерские качества, проявляемые в экстремальных условиях, на фоне значительных физических нагрузок и нервно – психических напряжений. Он наблюдал проявление таких качеств, как: исполнительность, способность к межличностной коммуникации, товарищеская взаимопомощь, уверенность в своих силах, инициатива, упорство, настойчивость в решении поставленных задач, решительность, желание управлять сокурсниками и вести их за собой, чувство ответственности за порученное дело, честность, справедливость, смелость.

Э. Е. Лукьянчиков помимо простого перечисления качеств, выделяет в структуре личности офицера 3 группы качеств, обеспечивающих лидерство в деятельности командира: качества квалифицированного военного специалиста, качества руководителя и организатора своих подчиненных, качества военного педагога, умеющего воспитывать подчиненных. В каждую из этих групп входит значительное количество конкретных качеств, разносторонне характеризующих типичного лидера коллектива. При этом одна часть этих качеств отражает прирожденные особенности психических процессов и свойств личности, а другая часть – приобретаемые знания, навыки, умения, нравственные привычки личности, складывающиеся в личном опыте, приобретенном в социальной среде, в организованных процессах образовательной деятельности по обучению и воспитанию будущих офицеров.

О. И. Скрыпников отмечает следующие, имеющие наибольшее значение для авторитета командира качества:

- активность в общественной жизни подразделения;

- профессиональная подготовленность, глубокое знание военного дела, хорошая военно – техническая подготовка;

- любовь к своей профессии, ответственное и творческое отношение к делу;

- нравственная чистота, честность, правдивость, трудолюбие, скромность, достойное поведение в быту, в семье;

- организаторские способности, деловитость, практическая сметка, умение своевременно заметить и поддержать все новое, передовое;

- дисциплинированность, исполнительность, целеустремленность, инициативность, выдержка, самообладание, настойчивость, смелость, умение переносить тяготы и лишения воинской службы;

- тактичность, высокая требовательность в сочетании с заботой, справедливостью и уважением личного достоинства человека;

- отсутствие мнительности, раздражительности, вспыльчивости и высокомерия; - педагогическое мышление и педагогическое мастерство.

Таким образом, обобщая характеристики представленных выше профессиональных и психологических качеств офицера – лидера, нам представляется необходимым выделить трехкомпонентную структуру лидерских качеств офицера, исходя из строения и специфики его профессиональной деятельности, служебно-боевой деятельности (рис. 1).

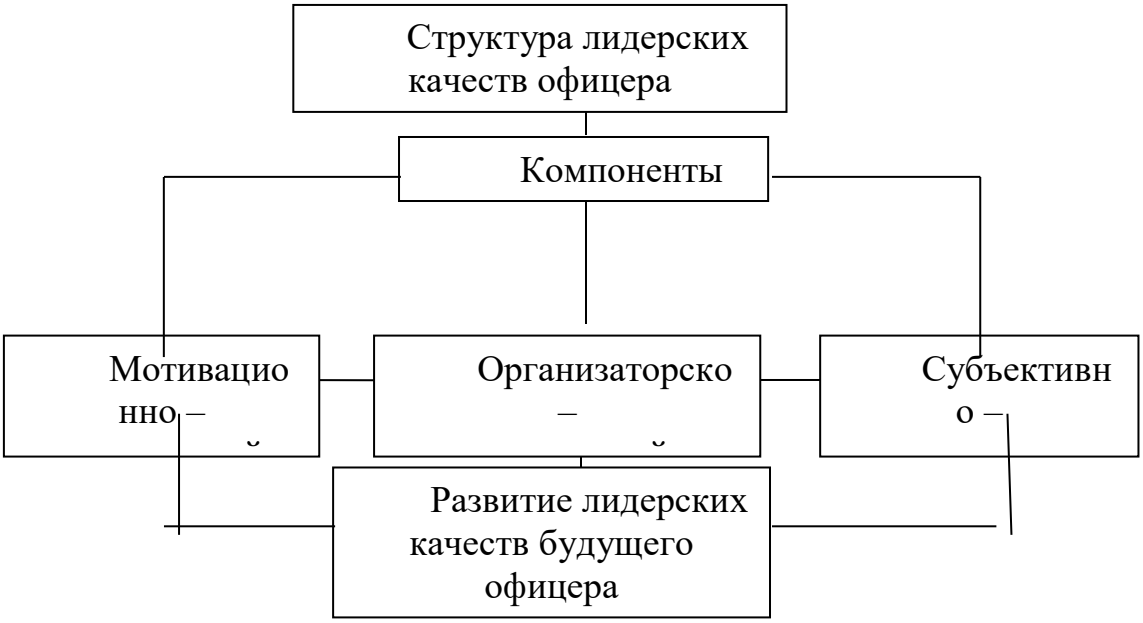


Рисунок - 1. Система лидерских качеств будущего офицера.

При формировании лидерских качеств будущего офицера центральным звеном, как и во всякой педагогической системе, являются цели данного процесса. Педагогическая цель отражает в себе философские, экономические, политические, нравственные, правовые, эстетические, биологические представления о совершенном человеке и его предназначении в жизни общества. Цель развития лидерских качеств в современных условиях демократического общества должна быть достаточно четкой и гибкой, учитывающей интересы общества в целом и каждого индивида, отдельных социальных групп и слоев населения.

Современная образовательная практика в военных вузах, обуславливает разработку целеполагания на основе глубокого понимания сущности личности будущего офицера, ее реального становления как частицы боеспособности страны, активно участвующей в потоке необходимых экономических, политических, социальных, культурных процессов, и вместе с тем самостоятельного субъекта, реализующего себя в свободном выборе программы действий, в принятии принципиальных решений и ответственном нравственном поведении при выполнении служебно-боевых задач.

Педагогическая цель по развитию лидерских качеств будущих офицеров призвана отвечать требованиям к подготовке военных специалистов, содержащихся в федеральных государственных образовательных стандартах, образовательных стандартах, образовательных программах и

квалификационных требованиях к военному профессионалу, формирование его компетентности в военной области.

Таким образом, в целях успешного и эффективного решения служебно – боевых задач, офицеру необходимо осуществлять руководство подчиненным личным составом в форме лидерства; операционализуемым понятием лидера в понимается личность, способная объединять людей ради достижения конкретных целей при выполнении задач; в свою очередь, служебно – боевая деятельность офицера требует наличия комплекса определенных лидерских качеств, то есть, совокупности существенных признаков, особенностей и свойств личности, придающих ей способность объединять людей ради достижения конкретных целей.

Литература

1. Мирзоян, В. А. Управление и лидерство: сравнительный анализ теорий лидерства / В. А. Мирзоян // Вопросы философии. – 2013. – № 6. – С. 3-15.

2. 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.

3. Тайкова, Л. В. Лидерство как инструмент эффективного управления / Л. В. Тайкова, С. М. Тайков // Вестник Новгородского государственного университета. – 2016. – № 5(96). – С. 107-109.

4. Концепции лидерства и его развития (Александрова Н.П., 2010; Ашихмин А.Н., 2006; Базарова К.Т., 2008; Гоулман Д., 2011; Занковский А.Н., 2011, 2012; Мирзоян В.А., 2013; Скрыпников О.И., 1999; и др.);

5. Кирхлер Э. Принятие решений в организациях: переводное издание / Э. Кирхлер, А. Шротт. - 2-е изд., испр. - Харьков : Гуманит. Центр, 2009. - 174 с.

6. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 390 с. – EDN RYSLTP.

7. Методические рекомендации офицерам по поддержанию и укреплению воинской дисциплины. – Мн.: Воениздат, 2006. – 38 с.

Морогин В.Г.

DOMESTIC LANGUAGE И ЯЗЫК НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ МИРА

Аннотация

В статье представлены результаты психосемантического исследования «хищных» и «нехищных» ценностей, зафиксированных в русском и тувинском языках. Описаны процедуры частотно-синонимического, антонимического анализа, а также проективной психосемантической экспертизы.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что тувинский язык представляет собой типичный domestic language, предназначенный для бытового общения. Русский язык дихотомичен, поэтому может быть использован для научных и образовательных целей.

Ключевые слова: частотно-синонимический анализ, антонимический анализ, проективная психосемантическая экспертиза, domestic language, синонимический и дихотомический язык.

Abstract

The results of a psychosemantic study of “predatory” and “non-predatory” values recorded in the Russian and Tuvan languages presents in the article. The procedures of frequency-synonymic analysis, antonymic analysis and projective psychosemantic expertise are described.

The results obtained allow us to conclude that the Tuvan language is a typical domestic language intended for everyday communication. The Russian language is dichotomous, so it can be used for scientific and educational purposes.

Keywords: frequency-synonymic analysis, antonymic analysis, projective psychosemantic expertise, domestic language, synonymic and dichotomous language.

Изначально идея проведения проективной психосемантической экспертизы содержания хищных и нехищных ценностей русского и тувинского языков имела своей конечной целью составление списка дихотомических (хищных и нехищных) ценностей для использования в качестве стимульного материала в методике ценностно-потребностной тахистоскопической диагностики антропо-психологической идентичности и антропо-психологической идентификации [Морогин, 2020].

В 2018 году Д.А. Седин-оол была защищена магистерская диссертация «Ценностно-потребностная проективная экспертиза хищных и нехищных ценностей, отраженных в тувинском языке», а в 2019 – магистерская диссертация Е.Э. Асалеевой «Психосемантический анализ хищных и нехищных ценностей, зафиксированных в русском языке». Оба исследования посвящены психосемантическому анализу хищных и нехищных (стадных) ценностей, отраженных в языке; они показали, что в тувинском языке эти ценности представлены несколько иначе, чем в русском.

Каждое из исследований структурно представлено:

- предварительным этапом, на котором из Толкового словаря русского [Ожегов, Шведова, 2006] или тувинского языков отбираются слова-существительные, обозначающие хищные и нехищные ценности;
- тремя рабочими:

✓ частотно-синонимический анализ хищных и нехищных ценностей;

✓ антонимический анализ полученных списков;

✓ проективная психосемантическая экспертиза слов русского или тувинского языков, отражающих ценностные дихотомии.

Частотно-синонимический анализ [Частотный словарь …, 1977] позволяет выбрать наиболее часто встречающиеся в устной и письменной речи слова-существительные, обозначающие ценности, с максимально подходящим под заданные цели смыслом и значительно сократить первоначальный список слов, взятых из Толковых словарей русского или тувинского языков.

Отсутствие грамотно составленных словарей тувинского языка привело к дополнительным трудностям: частотно-синонимический анализ пришлось проводить с помощью метода экспертных оценок. После составления первичных списков хищных и нехищных ценностей, была организована частотно-синонимическая экспертиза, по результатам которой из первичных списков были удалены синонимы, редко встречающиеся в устной и письменной речи тувинцев.

По результатам частотно-синонимической экспертизы списков хищных и нехищных ценностей было выяснено, что в тувинском языке обозначений хищных ценностей больше, чем нехищных. Кроме того, оказалось, что количество русских слов, обозначающих хищные и нехищные ценности, значительно превышает их тувинские эквиваленты.

Антонимический анализ дает возможность подобрать к выбранным по результатам частотно-синонимической экспертизы словам антонимы, позволяющие четко отнести наиболее часто встречающиеся в устной и письменной речи ценности к хищной или нехищной ориентации. Антонимический анализ потребностного содержания хищных и нехищных ценностей, зафиксированных в тувинском языке, в силу отсутствия словаря антонимов тувинского языка, также осуществлялся с помощью психосемантической экспертизы. Экспертами выступили трое специалистов – носителей тувинского языка, имеющих ученую степень и хорошо владеющих русским языком. Этот этап психосемантического исследования показал, что у многих слов-существительных тувинского языка, обозначающих «хищные и нехищные ценности, нет антонимов.

Сравнительной психосемантический анализ хищных и нехищных ценностей, отраженных в русском и тувинском языках, проведенный путем сопоставления значений тувинских слов и их русских эквивалентов показал, что содержание этих ценностей в русском и тувинском языках не всегда идентично. Например, ценность «богатство» в русском языке означает деньги, набор определенных материальных благ или богатство мыслей, идей, помыслов, в то время как в тувинском языке ценность «богатство» означает природную предрасположенность быть богатым. Довольно большой арсенал слов, используемых в русском языке для обозначения хищного поведения, в тувинском языке вообще отсутствует. Например, слова «коррупция» в тувинском языке нет – используется русский эквивалент.

Многие слова, отражающие в русском языке стремление к гедонизму или, наоборот, к аскетизму, в тувинском языке оцениваются как неприличные; в этом плане можно говорить только об обозначениях различных видов пищи. По этой причине гедонистическая зона ценностно-потребностной сферы личности (ЦПСЛ) в исследовании не нашла своего полного отражения в тувинских языковых эквивалентах. То же самое можно констатировать и в отношении некоторых других ценностно-потребностных зон: безопасности, эго, экзистенциальной и ритуальной.

Только в отношении аффилиативной, когнитивной и трансцендентальной зон ЦПСЛ их потребностное содержание совпадает и в русском, и в тувинском языках.

Отсутствие в тувинском языке достаточного числа антонимов, по сравнению с количеством синонимов, свидетельствует о том, что тувинский язык относится к категории «домашних» языков, предназначенных для решения повседневных бытовых вопросов. Domestic language также пригоден для поэтического и музыкального творчества, но с его помощью сложно решать научные и образовательные проблемы, которые требуют создания стройной и строгой системы понятий, основанной на их дихотомичности. Поэтому следует сделать вывод, что тувинский язык непригоден для научных исследований и для обучения в начальной, средней и высшей школах, поскольку главная задача этих образовательных учреждений состоит в формировании объективной научной картины мира. Такие языки можно еще назвать «синонимическими», поскольку синонимов в них значительно больше, чем антонимов.

Точно так же, как в процессе филогенетического развития нервной системы торможение появляется позднее возбуждения и представляет собой гораздо более сложный и тонкий физиологический механизм, антонимия в языке также выполняет «тормозящую» – структурирующую и регулирующую – функцию и появляется только в развитых «дихотомических» языках, предназначенных для решения не столько конкретных практических задач, сколько для глубинного абстрактного анализа имплицитных феноменов.

В средние века таким языком стала латынь, и все научные трактаты писались на ней, в то время как в поэтических произведениях использовались и другие языки. Такая ситуация была обусловлена недостаточным развитием европейских языков, которые в то время еще находились на уровне «домашних» – domestic language, пригодных для поэтического, музыкального и иного творчества, но бесполезных для критического научного анализа.

К концу XIX столетия основные европейские языки достигли такого уровня развития, что могли выражать не только конкретные повседневные феномены, но стали использоваться в научных и философских рассуждениях. По этой причине латынь в настоящее время превратилась в «мертвый» язык, потому что изначально была предназначена для решения преимущественно научных задач. Впрочем, до сих пор латынь используется в некоторых научных и практических областях, например, в медицине, но это, скорее, не необходимость, а дань традиции.

В настоящее время можно выделить несколько языковых систем, достаточно «антонимичных» (в терминах логики – дихотомичных), чтобы использоваться для серьезных научных изысканий. Такими языками являются современные английский, немецкий, французский и, может быть, некоторые другие. Русский язык по своим выразительным возможностям и «антонимичности» безусловно входит в эту категорию «дихотомичных» языков.

Что касается тувинского языка, то это – типичный domestic language, бытовой язык, предназначенный для обыденного общения, поэтому решать с его помощью серьезные научные задачи невозможно. В тувинском языке немало средств для описания конкретных феноменов и создания поэтических и мифологических образов, но с его помощью практически невозможно реализовать приемы критического мышления – сравнения, противопоставления, научные обобщения. Иными словами, тувинский язык может обслуживать обыденное и мифологическое мышление, но как инструмент критического мышления бесполезен. Отсюда можно утверждать, что есть психология тувинского этноса, но нет и пока не может быть тувинской психологии.

Согласно гипотезе, выдвинутой в 1939 году Сепиром и Уорфом, язык определяет поведение, эмоции, общение и менталитет в целом его носителей [Морогин, Мазилов, Морогина, 2014]. Чем менее развит язык, тем более интеллектуально ущербными выглядят его носители. Но если субъект воспитывался в условиях какой-либо развитой, например, европейской языковой культуры, такой ущербности не наблюдается. В отношении тувинского этноса создается впечатление, что он застрял в своем развитии где-то на уровне феодализма или даже более ранних общественных форм. И виной тому – неразвитость познавательных возможностей тувинского языка, в первую очередь его недостаточная «антонимичность». Поэтому тувинский язык хорош в быту, его «синонимическая выразительность» и самобытность весьма полезна в поэзии, где не требуется критического мышления, но его нельзя использовать в познавательных и обучающих целях, поскольку такое его применение обязательно приведет к изъянам в системе научных понятий и к формированию конкретно-ситуативного (мифологического) мышления. А систематическое воспроизведение этих когнитивных особенностей в ряде поколений может привести к их закреплению в психотипе этноса. Ведь, согласно исследованиям биологов, для того, чтобы поведенческий или иной психологический паттерн генетически закрепился и стал передаваться от предков потомкам, необходимо как минимум 50 поколений, в которых он постоянно воспроизводится.

Подавляющее большинство ценностей в русском языке имеет не только синонимы, но и антонимы, что дает возможность дихотомично оценивать любое явление и учитывать многие его нюансы и особенности, в том числе всесторонне исследовать ценностно-потребностную сферу личности. Кроме того, ценностью можно считать только дихотомичное понятие, т.е. имеющее антоним.

Если привлечь для объяснения этих фактов гипотезу Сепира-Уорфа, согласно которой язык предопределяет направление и качество мышления, восприятия, поведения, общения, эмоции и переживания его носителя, то можно утверждать, что эти выводы – не предположение, а закон.

“Cogito ergo sum” – знаменитая формула Р. Декарта «Я сомневаюсь – значит мыслю» означает, что любое научное, требующее критического разума, познание идет через сомнение, в то время как мифология, любая религия (в

том числе политика) опирается на мифологическое мышление, основанное на вере. Поэтому, так же как невозможно соединить «сомнение» и «веру», нельзя «скрестить» науку с мифологией и религией.

Полученные с помощью психосемантического анализа списки русских слов, обозначающих ценности, были представлены экспертной комиссии, состоящей из специалистов, для которых русский язык является предметом их профессии. Это были филологи, журналисты, историки языка. Проективная психосемантическая методика экспертной оценки заключалась в свободной классификации экспертами списков ценностей, оставшихся после частотно-синонимического и антонимического анализа. Каждый список был представлен словами-существительными равной длины (3-, 4-, 5- и т.д. буквенными), каждое из которых имело антоним [Морогин, Мазилов, 2017; Морогин, 2018].

Инструкция экспертам: «Перед вами список слов-существительных, обозначающих ценности. Необходимо распределить ценности на группы, исходя из ваших субъективных представлений о критериях классификации. Количество и характер классов также определяйте на основе ваших спонтанных субъективных переживаний. После классификации дайте названия выбранным вами группам слов и попробуйте объяснить принцип, по которому вы выполнили данную классификацию».

В процессе проективной психосемантической экспертизы важно не давать экспертам никаких инструкций относительно принципа классификации, количества выделяемых групп и т.п. Исключаются любые подсказки со стороны экспериментатора.

После психосемантического анализа представленных экспертами классификаций списков хищных и нехищных ценностей русского языка, где количественным критерием выступало число совпадений классификационных выборов у разных экспертов, а также исходя из принципов классификации, которые спонтанно использовали эксперты в своей работе, был составлен окончательный список слов, обозначающих дихотомические (хищные и нехищные) ценности.

Были выделены следующие пары ценностных категорий: Эго (Эгоизм-Альтруизм); Экзистенция (Жизнь-Смерть); Безопасность (Тревога-Спокойствие); Гедонизм (Гедонизм-Аскетизм); Духовность (Подражание-Творчество); Аффилиация (Филантропия-Мизантропия); Контроль (Хищность-Стадность); Разум (Консерватизм-Новаторство).

Выводы:

1. Психолингвистический анализ хищных и нехищных ценностей тувинского языка показал, что в тувинском языке преобладают обозначения хищных ценностей. Отсутствие грамотно составленных словарей в значительной степени затрудняет проведение проективной психосемантической экспертизы хищных и нехищных ценностей тувинского языка.

2. Психосемантическое сопоставление ценностей русского и тувинского языков дает основание предполагать различное потребностное содержание

одних и тех же ценностей в русском и тувинском языках, что, вероятно, обусловлено различными условиями формирования содержания родовой подструктуры ценностно-потребностной сферы личности.

3. В тувинском языке имеется достаточное количество синонимов, что делает этот язык пригодным для бытового использования и художественного творчества. В то же время, малое число антонимов затрудняет его использование в строгом научном анализе, основанном на сравнении и противопоставлении. А, поскольку научное познание всегда осуществляется через сомнение, путем противопоставления, в противоположность религии и мифологии, основанных на вере, следует однозначный вывод: тувинский язык хорошо приспособлен для религиозных отправлений, для создания произведений искусства, для поэзии, но непригоден для научных изысканий. Иными словами, тувинский язык – типичный domestic language, то есть домашний язык, предназначенный для бытового использования и творчества.

4. Проведенное психосемантическое исследование показало, что большинство слов русского языка, обозначающих ценности, имеет не только синонимы, но и достаточное число антонимов, что позволяет сравнивать между собой и противопоставлять практически любые явления и на этой основе осуществлять их строгий научный анализ. Русский язык является развитым дихотомическим языком, пригодным для научных исследований, в частности, предоставляющим возможность всестороннего описания ценностно-потребностной сферы личности и создания методики ценностно-потребностной тахистоскопической диагностики антропо-психологической идентичности и антропо-психологической идентификации.

5. Проективная психосемантическая экспертиза хищных и нехищных ценностей, зафиксированных в русском языке, в которой приняли участие независимые специалисты-филологи, выявила наличие общих категорий, использованных разными экспертами в своих классификациях; большое число совпадений классификационных выборов у разных экспертов, а также принципы классификации, которые спонтанно использовали эксперты в своей работе, дает основания составить окончательный список слов-существительных русского языка, обозначающих хищные и нехищные ценности для дальнейшего практического применения в качестве стимульного материала в методике ценностно-потребностной тахистоскопической диагностики антропо-психологической идентичности и антропо-психологической идентификации. В силу недостаточности выразительных средств тувинского языка, ограниченных преимущественно бытовой сферой, тестовые списки хищных и нехищных ценностей для компьютерной системы ценностно-потребностной тахистоскопической диагностики антропо-психологической идентичности и антропо-психологической идентификации должны быть составлены на основе психосемантического анализа хищных и нехищных ценностей русского языка.

6. Согласно гипотезе Сепира-Уорфа содержание языка предопределяет направленность мышления, поведения, общения, а также переживаний его носителей, поэтому использование в процессе школьного обучения

недостаточно выразительного и бедного семантическими ресурсами «домашнего» языка обязательно скажется на качестве обучения и уровне общего интеллектуального развития обучающихся.

Литература

1. Морогин В.Г. Ценностно-потребностная методология антропо-психологической предрасположенности к различным формам коррупционного поведения //Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2018. № 3. С. 64-101. https://elibrary.ru/item.asp?id=37139614. Морогин В.Г. Компьютерная система ценностно-потребностной тахистоскопической диагностики антропо-психологической идентичности и антропо-психологической идентификации «Антропо-Психологическая Диагностика». ВППЮС. 2020. № 4. С. 49-107.

2. Морогин В.Г., Мазилов В.А. Ценностно-потребностная тахистоскопическая диагностика коррупционного поведения (Часть I) // Ярославский педагогический вестник. № 6. Ярославль, 2016. С. 254-268. https://www.akc.ru/rucont/itm/233211/

3. Морогин В.Г., Мазилов В.А. Ценностно-потребностная тахистоскопическая диагностика коррупционного поведения (Часть II) // Ярославский педагогический вестник. № 1. Ярославль, 2017. С. 193-204. https://www.akc.ru/rucont/itm/233211/

4. Морогин В.Г., Мазилов В.А., Морогина К.В. Структура языка – зеркало ценностно-потребностной сферы этноса // Образование в этнополикультурной среде: состояние, проблемы, перспективы / Под ред. Л.В. Ахметовой. Томск: ТГПУ, 2014. С. 89-102.

5. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. 4-е изд., доп. М.: ИТИ Технологии, 2006. 944 с.

6. Частотный словарь русского языка / Под ред. Л.Н. Засориной. М.: Русский язык, 1977. 936 с.

Мукина А.Е.

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ РЫНОЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Аннотация

В статья сделана попытка раскрыть особенности управленческой деятельности в условиях современных рыночных отношений, которые в транзитивной общественной системе обладают специфическими особенностями.

Ключевые слова

Деятельность, управление, личность, практика, рыночные отношения, категория, рефлексия

Annotation

The article attempts to reveal the features of managerial activity in the conditions of modern market relations, which in a transitive social system have specific features.

Keywords

Activity, management, personality, practice, market relations, category, reflection

Деятельность в управлении циклична: на этапе становления личность управленца развивается, получает все необходимое для совершения поступков в практической деятельности, которая является следующим этапом жизненного цикла и где предприниматель набирается практического опыта применения своих знаний; на этапе сворачивания цикла происходит анализ всего, что было совершено и понимание того, что еще необходимо, чтобы улучшить свою деятельность. Затем снова наступает этап становления, где личность управленца набирает необходимые ему знания.

Таким образом, на этапе становления рыночных отношений управленец должен сознавать, что ему необходимо, чтобы осуществлять свою деятельность. Предполагается, что управленец существовал до этого и каких-то других условиях, т.к. в настоящее время рыночная экономика находится на этапе трансформации, и, следовательно, ему необходимо получить знания о том, что характерно для этого нового типа экономики. Получение знания возможно только на образовательной площадке, т.е. управленец, прежде чем начинать практические действия, должен (как обязательное условие) пройти через образовательные структуры.

Невыполнение этого условия может привести к тому, что, выход в практическую деятельность без достаточного критериального обеспечения, вызывает возникновение (появление) множества ошибок, затруднений, выходы из которых не видны управленцу, и эти затруднения становятся для него проблемами. Признание того, что это неразрешимая для него задача, заставляет управленца начать поиски возможных путей преодоления этого препятствия. Одним из вариантов может стать понимание необходимости образования, необходимости саморазвития, однако, это один из вариантов. Другим является то, что неразрешимая проблема останется таковой, а сам деятель просто начнет другое действие, но рано или поздно и в нем возникнет затруднение, т.к. управленец не образован.

Основным объектом, на который будет направлено внимание управленца, является затруднение: его причина и возможность его снятия. Анализ осуществляемой деятельности, направленный на выявление причин затруднений и коррекцию способа действия, называется рефлексией. Рефлексия является средством снятия затруднений, возникающих в практике. Но если возникает затруднение в процессе рефлексии, то для его снятия необходимо хорошее критериальное обеспечение: понятия и категории, помогающие человеку найти выход. Наличие концептуального обеспечения призвано гарантировать успешное функционирование управленца и разрешение любых проблем. Все понятия и категории - абстрактны. Именно это позволяет применять их в различных конкретных ситуациях.

Способность мыслить абстрактными категориями проявляется в том, как человек разговаривает, т.е. в общении. Человек, владеющий понятиями и категориями, касающихся деятельности, может разговаривать на языке теории

деятельности и, следовательно, за каждым словом у него стоит определенное понятие.

Люди, применяющие абстрактные понятия, но не имеющие представления о том, что за ними стоит, не могут эффективно взаимодействовать, т.к. постоянно в разговоре с кем-либо будет возникать непонимание, потому что за одним и тем же понятием у них стоят разные образы и договориться относительно необходимого объекта им будет тяжело. И наоборот, если подразумевается одно и то же, то разговаривать намного легче.

Так как управленческая деятельность происходит из рефлексии и совмещает рефлексивные и корректировочные действия, то ее можно назвать мыследеятельностью. Функциональность в ней определяется системодеятельностным конструированием, поэтому необходимо представить себе целостность системы с включенным в нее управленческим звеном.

Типовой цикл управленческой мыследеятельности начинается с понимания содержания заказа на языке заказчика. Для этого управленец должен выразить заказ на языке теории деятельности, т.е. строится деятельностное пространство, в котором возможно отслеживание движения продукта до получения конечного результата. Проверка непрерывности и гарантированности получения необходимого результата возможна только в построенном пространстве деятельности. На более высоком уровне принятие заказа производится сопоставление разнородного ресурса с построенным пространством деятельности. Если управленец не обладает достаточным количеством ресурсов, то он уменьшает объем конечного результата либо упрощает пространство деятельности. С такими расчетами управленец возвращается к заказчику и старается добиться принятия измененного объема результата. После согласования результатов управленец еще раз более тщательно прослеживает весь ход продукта до конечного результата. Затем прогнозируется ресурсное заполнение деятельностных мест. В отличие от материальных ресурсов, заполнение деятельности исполнителями может вести к отклонениям от нормативных требований. Это в свою очередь дает возможность для проблематизации либо пространства деятельности, либо привлекаемых ресурсов, либо способа отношения с ними. Таким образом, прогноз снабжения деятельности и проблематизация предшествуют построению «системы норм» и постановке «серии задач» для исполнителей. После реального обеспечения деятельности ресурсами идет становление исполнительской деятельности, за которой будет осуществляться контроль, коррекция и которая даст определенный результат. Этот результат управленец предоставляет заказчику, который оценивает выполненность заказа.

Рефлексивный характер в управленческой мыследеятельности делает ее внешне незаметной, кроме тех случаев, когда осуществляется корректировочное воздействие или снабженческая функция.

Рефлексивным сервисом выступают те, кто выделяет одну из функций рефлексии и начинает строить автономную деятельность. Для того чтобы эта выделенная деятельность играла сервисную роль, необходимо, чтобы она

было согласована с другими звеньями и подчинена единой управленческой функции.

Одновременная автономизация всех сервисных рефлексивных мыследеятельностей невозможно, т.к. эти функции различны по значимости. Все звенья рефлексии связаны между собой. Но если одно из них выделяется, то для него возможно появление собственного «сервисного корпуса». Кроме того, что деятельность управленца обращена на деятельность исполнительских систем, она может быть направлена и на самого управленца. Тогда возможно увеличение роли самоконтроля, самонормирования и т. д. Рамки нормативных требований увеличиваются, включая в себя мыследеятельность управленца.

Таким образом, управленческая рефлексия делится как бы на три части: первая следит за исполнительской деятельностью, вторая за мыследеятельностыо, которая включена в пространство деятельности и третья за самой мыследеятельностыо безотносительно какой-либо включенности.

Реальное осознание своих возможностей дает возможность управленцу строить прогнозы и проекты относительно становления себя как личности.

Деятельность невозможна без средств преобразования. А существование таких средств предполагает реализацию чьего-то замысла и необходимость применения определенного способа для получения нужного результата. Средство уже является результатом каких-то внешних преобразований. И обладает такими свойствами, что при различных условиях способно проявлять себя по-разному. Таким образом, любое средство имеет множество определенных способов использования.

В мыследеятельности управленца существует множество средств:

обычный язык, язык теории деятельности, нормативное представление и т.д.

Базовым процессом в мыследеятельности управленца является процесс схематизации. Даже если сам управленец не отдает себе в этом отчет, процесс конструирования схемы происходит.

Сама схема является средством, которое должно быть использовано определенным образом. Чем более ответственное средство создает управленец, тем более тщательно оно должно пройти проверку, критику. Если критика не удовлетворяет высоким требованиям, то создается арбитраж по содержанию, а потом и по способу построения организации коммуникации.

Так как схема, для того чтобы быть использованной в реальности, должна быть интерпретирована, то необходимо следить за самим процессом интерпретации. Схема имеет способность при соотнесении ее с реальностью отражаться в ней и таким образом, возможно создание упорядочения ситуации, на основании схемы.

Другим вариантом выступает коррекция самой схемы на основании данных исследования ситуации. В этом случае схема дополняется, корректируется, уточняется.

Схематические изображения ускоряют процесс становления сознания.

Переход в арбитражную функцию без определенных средств мышления приводит к негативным результатам. Приход к высшим формам мыследеятельности зависит от уровня развитости личных качеств, от развитости мыследеятельности управленца, наличия средств мыследеятельности и умения правильно их использовать.

Уровень мастерства управленца зависит от овладения технологической формой мыследеятельности и овладения перспективой собственного изменения.

Возвращаясь к рыночным отношениям, можно сказать, что основным критерием существования рынка является взаимовыгода, т.е. оба предпринимателя, вступая в отношения с партнером заинтересованы в том, чтобы его правильно поняли, например, банкир, давая кредит предпринимателю, должен быть уверен в их возвращении с процентами, а эту уверенность дает бизнес-план, составленный предпринимателем, как гарантия перспективности задуманного дела. И если банкир владеет языком теории деятельности, то он легко проанализирует предоставленный бизнес-план и оценит необходимость вступления в деловые отношения с этим предпринимателем в свою очередь, для того чтобы оценка была положительна, сам предприниматель должен владеть знаниями теории деятельности.

Таким образом, рыночные отношения на этапе становления представляются как взаимодействие людей, владеющих языком теории деятельности, способным гарантировать успешное функционирование деятельности и развитие социокультурных условий.

Главной функцией управленческого решения является снятие затруднений в практике. Для этого необходимо иметь достаточный критериальный аппарат. Возможность реконструировать затруднение возникает лишь тогда, когда управленец умеет переводить конкретное видение ситуации (представление) в соответствующую схему (образ), которую можно будет сопоставлять с абстрактной (идеальной) схемой. Лишь в этом случае можно будет легко выявить возникший разрыв в деятельности и реконструировать его в соответствии с теоретической схемой. Затем при переведении в конкретную ситуацию управленец также обязан следить за тем, чтобы наполнение схемы было бы адекватно формальным требованиям - лишь в этом случае можно говорить об удачном снятии затруднения.

Умение мыслить, используя логику восхождения от абстрактного к конкретному - главное требование, предъявляемое управленческому работнику.

Как уже говорилось выше, управленец обязан знать теорию деятельности, для того чтобы профессионально исполнять свои функции. Теория деятельности содержит понятия и категории, используемые в деятельности и построенные в логике. Эта логика следит за тем, чтобы не нарушался порядок построения понятий: каждая последующее выводимое понятие должно опираться на предыдущее и, уточняя его, находится на более конкретном уровне по сравнению с построенным ранее. Умение мыслить в логике

позволяет управленцу легко снимать возникающие затруднения, быстро определяя, на каком уровне абстракции находится необходимая схема, помогающая решить имеющуюся задачу. Умение оперировать знаниями различного уровня абстракции или конкретности, производить абстрагирование и конкретизацию составляет условие осуществления управленческого мышления в ситуации управления.

В логике уточнения порядок расстановки знаков имеет принципиальное «значение. Первый предикат вводит границы содержания, а второй является средством "уплотнения" содержания, введение новых различений в "старые". Но прежние различения должны допускать включение новых. Тем самым, значение первого предиката выражает тип объекта, подготавливает " место" для уточняющих предикатов. В объекте как бы появляется то, чего не было раньше, но подготовлено предшествующим. Такому "объективному" обоснованию соответствует ситуация перехода объекта из менее развитого в более развитое состояние. Поэтому логика уточнения адекватна описанию развивающегося объекта. По логической форме это обстоятельство выражается в "запрете" последующему предикату быть предшествующим, а предшествующему - быть последующим.

При переходе к третьему предикату уточнению подвергается сначала второй предикат, а результат уточнения привлекается как сложный вариант первого уточнения - применяется уточняющим образом к первому предикату».

Любая деятельность невозможна без средств преобразования того, что выступает преобразуемым. Управленец также в своей мыследеятельности использует определенный набор средств, самыми жесткими в своем применении являются понятийно-категориальные средства теории деятельности, составляющие профессиональный язык управленца.

Для решения задач и проблем управленцу необходимы абстрактные (схематические) заместители реальных конкретно описанных ситуаций. Переход от стихийного, субъективного понимания ситуации к концептуализации неизбежно приводит к необходимости схематизации материала представлений. Полученная схема является заместителем исходного материала и средством, которым управленец должен адекватно пользоваться. Для правильного использования схемы можно проследить, если контролировать процесс интерпретации, который делает схему содержательной.

Схема, как абстрактный заместитель, позволяет сопоставлять ситуативное представление с идеальным; помогает выявлять «существенное» и «несущественное»; преобразовывать прошлое «несовершенное» действие в более организованное, опираясь на критерий, фиксированный в схеме.

Литература

1. Карпов А. А. Структура метакогнитивной регуляции управленческой деятельности. – Москва: Изд-во РАО, 2018. – 784 с.

2. Карпов А.В. Психология менеджмента. Москва: Гардарики, 1999. – 546

3. Козлов, В. В. Психология управления : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин. –

Москва : Академия, 2011. – (Высшее профессиональное образование. Психология). – ISBN 978-5-7695-6682-0.

4. Козлов, В. В. Система управления персоналом предприятия / В. В. Козлов, Д. В. Бочаров. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 160 c. – EDN RYSNQL.

5. 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 c. – EDN RYSLTP.

Останов Ш.Ш.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО КРЕАТИВНОСТИ

Аннотация: в статье представлен обзор арт-терапевтических и арт-педагогических техник, используемых специалистами в психокоррекционной и реабилитационной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: арт-терапия, арт-педагогика, дошкольное образование, инклюзия, педагог-психолог, психологическая коррекция и реабилитация.

Abstract: the article provides an overview of art therapy and art pedagogical techniques used by specialists in psychocorrectional and rehabilitation work with children with disabilities.

Key words: art therapy, art pedagogy, preschool education, inclusion, educational psychologist, psychological correction and rehabilitation

Развитие современной отечественной педагогической науки предполагает активную разработку инновационных научных подходов и концепций. Они ещё недостаточно применяются в исследованиях актуальных направлений педагогики, в частности теории и практике лингвистической подготовки студентов. В отличие от классических подходов, таких как системный, деятельностный, ситуационный и др., применяемых в основном для решения глобальных проблем в образовательной деятельности, возникает необходимость в теоретической разработке подходов, способствующих индивидуализации образования на уровне факультета, студенческой группы.

Цель данного исследования - теоретически выявить главные тенденции в разработке теории подходов к обучению и развитию их как системы научного знания. Необходимо отметить, что подходы, методы и концепции – это основа для теоретизации и методологизации педагогической науки.

Всесторонний анализ отечественной и зарубежной педагогической литературы подтверждает недостаточную степень разработанности теории лингвистической подготовки студентов неязыковых вузов и, как следствие, отсутствие теоретической базы для проектирования инновационных педагогических подходов. Безусловно, поиск новых подходов необходим для выдвижения оригинальных идей по проблемам лингвистической подготовки. Нами разработана теория проектирования подхода на примере

спроектированного и внедрённого нами в практику лингвистической подготовки РКП (рефлексивно-креативного подхода), т.к. этот подход представляется нам эвристичным и даёт основание использовать элементы структурно-функционального анализа в педагогических исследованиях.

На первом этапе возникает необходимость в анализе существующей ситуации в области теории и практики лингвистической подготовки, в выявлении проблем, решение которых возможно с помощью инновационных педагогических подходов. На данном этапе проводится анализ понятия «Лингвистическая подготовка студента неязыкового вуза», тенденций исторического развития данного явления от прикладной области филологии до направления в современной лингводидактике.

В.Н. Мясищев считал, что ребенок получает возможность производить, «демонстрировать» окружающим свое умение и достижения в виде конкретных результатов. Рисование снимает напряжение, успокаивает. Возвращает ощущение собственной ценности, устраняет сомнения в собственных способностях к достижению успеха.

«Особенно экспрессивная техника полезна для неразговорчивых детей. Благодаря этой технике ребенок начинает общаться, не вынуждая себя разговаривать [5: 239].

Выделим особую роль рисования в психическом развитии ребенка. Дети способные к игре воображения, имеют более высокий показатель интеллекта, легче преодолевают трудности, а развитие способностей к воображению улучшает их адаптивные возможности и процесс обучения.

Деятельность творческого воображения ребенка почти никогда не возникает без помощи и участия взрослого. Но роль взрослого заключается не в том, чтобы поучать, а в том, чтобы совместно с учеником восходить к акту творчества. Для творческих уроков необходимо ощущение уверенности в том, что твои нестандартные находки будут замечены, приняты и правильно оценены. Кроме того, необходимым условием является активное, осознанное участие самой личности по созданию мотивации к развитию креативности, особенно эффективной формой в этом отношении, на настоящее время, является взаимодействие методов активного обучения (тренинга) с созданием специальных условий таких, например, как создание неформальной обстановки общения со сверстниками, обеспечение максимального комфортного эмоционального климата в группе, при решении всевозможных проблемных задач, тренирующих интеллектуальную и поведенческую гибкость.

Арт-терапевтическая работа предполагает широкий выбор различных изобразительных материалов. Наряду с красками, карандашами, восковыми мелками или пастелью часто для создания коллажей или объемных композиций используются журналы, цветная бумага, фольга, текстиль; глина, пластилин, дерево, иные материалы. Необходимо иметь кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч и т.д.

Живопись с помощью пальцев, а также упражнения с использованием различных материалов, дающих разные тактильные ощущения важны, так как, это пробуждают связанные с ранним детством, обычно приятные воспоминания, а также дают развиваться образом, ассоциациям, фантазии в целом. Техника «каракуль» знакомит со спонтанным способом рисования и развивает воображение. Любой человек, рассматривая облака, пятна, трещины, видит какие-то образы. Это относится и к каракулям, рассматривая их, можно увидеть большое разнообразие образов, но, еще интереснее рассказывать об этом.

Для развития творчества, креативности большую роль играют упражнения с участием всего тела, которые освобождают от невидимых зажимов, напряжения. Изображая образ с помощью собственного тела, дети освобождают свою творческую энергию в целом.

Отдельного рассмотрения требует такая техника как рисование под музыку. Музыка может сопутствовать любому занятию, быть его фоном, создавая соответствующее настроение. Педагоги, использующие данный метод, говорят о закономерностях влияния музыки и рисования под нее, на психоэмоциональное состояние детей. В их наблюдениях сделан вывод о том, что рисование под музыку способствует формированию навыков саморегуляции; существенно обогащает эмоциональную сферу детей; совершенствуется способность слышать свой внутренний ритм и ритм других людей, что позволяет им строить позитивные взаимоотношения с окружающими людьми.

Особого внимания требует техника коллажа, которая помогает преодолеть робость, связанную с отсутствием «художественного таланта» и умений. Использование готовых предметов и изображений для создания из них новой композиции дает подросткам чувство защищенности.

Как подчеркивает Р. Арнхейм, произведение изобразительного искусства всегда является не «иллюстрацией» к мысли автора, а конечным проявлением этого мышления (1994). Поэтому детские рисунки выступают как способы реализации знаний, смягчения затруднений в понимании понятий, упорядочивания представлений, как средство самомоделирования и самосознания в окружающем мире — аналогично тому, как это происходит в игре (К. Е. Хоменко, 1980; Л. С. Выготский, 1987; Р. Б. Хайкин, 1992). В литературе, посвященной терапевтическим функциям рисования, подчеркивается же катализирующая функция рисунка, облегчающая психотерапевтический контакт с детьми и подростками.

Длительная работа над заданной темой требует концентрации на проблеме, следствием чего может быть ее более ясное понимание («кристаллизация проблемы»). Таким образом, рисунок и его об суждение выступают как средства усиления чувства идентичности ребенка, помогают ему узнать себя и свои возможности

Дети легко изображают себя в рисунках, играх, уделяя себе, большое внимание. Их эмоциональные установки сказываются на темах рисования. Положительный результат рисования может иметь место при

непосредственном изображении конфликта. Поскольку дети чувствуют больше, чем могут выразить словами, особенно конфликтных ситуациях, где происходит накопление переживаний и эмоциональный «тормоз», рисунок дает ребенку возможность преодолеть психологический барьер неуверенности разобраться в себе (Захаров А.И., 1982). Практически любой детский рисунок — это особый материал, который, помимо художественно-творческого начала, имеет важный коммуникативный смысл и, благодаря отсутствию обдумывания, «цензуры», содержит обильную и доступную информацию об авторе. (Э.Г. Эйдемиллер,2002).

Рисунок обогащает опыт личности, изменяет ее точку зрения, сдвигая центр интересов. Это изменение происходит постепенно, и отдельные его аспекты могут иметь различные значения для личности, в которой происходит безостановочное накопление материалов наблюдения и подстройка их к различным позициям, мыслям и чувствам.

Рисунок применяется в арт-терапии для расслабления человека открывает возможность и "наконец что-то сделать". Техника рисунка задумана так, чтобы заставить ребенка, подростка действовать, тем самым предоставляя источник удовлетворения и чувство завершения. Графическое самовыражение, которым является рисунок, таким образом, становится инструментом, ведущим к изменениям. В результате ребенок или подросток может позволить себе ослабить защиту и открыться навстречу другим возможностям, которые позволят изменить реальность.

Открываясь новому опыту, приносимому инструкцией рисовать, подросток начинает замечать реальность в настоящих, постоянных формах, без помех, накладываемых вербальной защитой. Этот процесс инициирует постепенную трансформацию личности, увеличивая ее гибкость в мышлении и наблюдении. В свою очередь, это дает мудрость, позволяющую приобрести большую терпимость к своей неуверенности. Таким образом, рисунок дает ребенку, подростку шанс увидеть себя по- новому. Рисунок настолько образен, что это облегчает взгляд внутрь себя. [4]

Существенное значение в развитии и функционировании воображения имеет речь. Исследованию роли речи в процессе становления воображения всегда отводилось должное место в работах отечественных психологов (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Г. Рузская). Отмечается, что мощный шаг в развитии детского воображения совершается именно в непосредственной связи с усвоением речи, что дети с задержкой речевого развития оказываются отстающими и в развитии мышления, и в развитии воображения. Участие второй сигнальной системы в формировании и развитии образов воображения, по мнению Е.И. Игнатьева, помогает «разворачиванию» этих образов, способствует их совершенствованию.

Слова не менее экспрессивны, чем искусство; потому что сознание, мышление и речь — единство и поэтому мы стремимся к четким формулировкам. В определенные моменты словам отводится особая роль. Например, в свободной игровой активности перед собственно творческим процессом дети часто дополняют жесты словами, в которых проявляется

интерес, осторожность, страх и возбуждение, а иногда издает эмоционально окрашенные звуки. Когда создатели художественных работ выражают свое отношение к ним в словах, речь используется для артикулированного описания творческой экспрессии и носит глубоко личностный характер. Временами словесный взрыв следует за долгим периодом бессловесной работы интуиции.

Тем не менее, преподавателю нужно помнить, что различная деятельность, особенно в процессе творческой работы, может протекать в молчании. Важно, чтобы ребенок имел достаточно времени молча делать и осматривать художественную работу. Таким образом, преподаватель должен "понимать важность молчания и освободиться от давящего желания прервать молчание, научиться чувствовать себя удобно в такой ситуации. Когда ребенок поглощен своей работой или когда он молчит и смотрит на нее, преподавателю важно слушать молчание так же, как важно слушать слова» (М. Бетенски). [1: 41]

К основным принципам работы с детьми можно отнести поддержание в ребенке его творчества, собственного достоинства и позитивного образа "Я". Преподавателю следует говорить о ситуации, поступке и его последствиях, а не о личности и характере самого ребенка, отмечать сдвиги в личностном росте посредством сравнения ребенка с самим собой, а не с другими детьми, не применять негативных оценочных суждений. Не нужно навязывать ребенку способов деятельности и поведения вопреки его желанию, принимать и одобрять все поступки творческой деятельности ребенка независимо от содержания, формы, качества.

Использование арт-терапии позволяет учитывать особенности проведения занятий. Содержание, способ воплощения задуманного, темп творческой деятельности определяется каждым самостоятельно. Это, наряду с терапевтическими целями, имеет диагностическую значимость. Темы, связанные с восприятием себя, позволяющие изучать систему отношений детей и положительно влиять на ее изменения (нарисовать или вылепить автопортрет; изобразить, каким тебя видят друг и недруг; нарисовать свой герб, отражающий характерные свойства личности и т.п.). Упражнения и темы, позволяющие изучить отношения в семье ребенка с целью выявления причин нарушений поведения и их последующей коррекции (с помощью песочницы и разных фигурок скомпоновать какую-то бытовую сцену; изобразить членов семьи в виде животных или предметов).

Работа в парах, направленная на развитие коммуникативных возможностей школьников («каракули Винникота» — один участник рисует каракули и передает другому, чтобы тот создал образ; один участник начинает рисунок на свободную или заданную тему, а другой заканчивает; затем результаты совместной работы обсуждаются). Техники, сочетающие изобразительную деятельность с другими формами творческого самовыражения (передача впечатлений от музыки с помощью рисования в процессе ее прослушивания; изображение образов, вызываемых звучанием собственного имени, ощущениями от своих танцев под музыку, изображение

в рисунке или скульптуре каких- то своих качеств в виде отдельных персонажей и разыгрывание диалогов между ними, отражение в рисунке впечатлений от поэтических произведений и т.д.).

Одни из программ развития творческого мышления были разработаны П. Торренсом и Э. Боно. Тренинг творческих способностей П. Торренса [5] позволяет освободить детей от внешне навязываемых ограничений и стандартов. Признавая тренируемость такого элемента креативности, как дивергентность мышления, он сформулировал ряд требований к методическим приемам и средствам, позволяющим стимулировать и раскрывать неосознаваемые компоненты творческого процесса подростков. Эти занятия наплавлены на то, чтобы помочь подростку содействовать переходу из обычных состояний сознания в необычные, по крайней мере на короткие промежутки времени; обладать возможностями возбуждать взаимодействие интеллектуальных, волевых и эмоциональных функций; обеспечить реалистическое столкновение с проблемой, эмоциональную вовлеченность; содействовать столкновению противоположных понятий, образов, идей.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ наиболее известных определений "творчества" и "креативности" приводит нас к выводу, что специфичность понятия "творчество" заключается в том, что чаще всего исследователи трактуют его как особый целостный вид деятельности, включающий все необходимые компоненты (мышление, мотивацию, способности...), обуславливающий общее развитие личности, ее вклад в историю человечества (JI.C. Выготский, С.JI. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, В.В. Давыдов и др.). В то время как термин "креативность" связывают с особенностями мышления, совокупностью способностей, позволяющих генерировать идеи, отличающиеся от общепризнанных, стереотипных.

Личностный подход к изучению креативности в большей степени сконцентрирован на выявлении индивидуальных различий субъектов творчества. Наиболее часто встречаемыми качествами творческой личности являются готовность к риску, независимость, работоспособность, терпимость в ситуациях неопределенности, чувство юмора, настойчивость, уверенность в себе, адекватность самооценки, высокая сила Я, открытость опыту, стремление к самосовершенствованию, духовному росту. Однако параметры креативной личности не имеют жестко заданных границ. Изучение личностных аспектов креативности следует рассматривать как самостоятельную область исследований творчества.

2. По мнению большинства исследователей, креативность поддается развитию. Особенно эффективно воздействие на ее формирование в сензитивные периоды психического развития детей. Дошкольный возраст и подростковый являются теми возрастами, в которые происходит интеллектуальное развитие креативов (В.Н. Дружинин, Е.Л. Солдатова и др.).

3. Психологический анализ исследований отечественных и зарубежных авторов, показал, что воображение и чувство (эмоции) в жизни ребенка

нераздельны. Эмоция как бы собирает впечатления, мысли и образы, созвучны настроению человека. Богатая эмоциональная жизнь стимулирует развитие воображения ребенка.

4. Средства арт-терапии развивают чувства детей. Осуществляя процесс творчества, ребенок испытывает целую гамму положительных эмоций как от процесса деятельности, так и от полученного результата. Арт-терапия способствует более интенсивному развитию высших психических функций, таких, как память, мышление, восприятие, внимание. Последние, в свою очередь, определяют успешность учебы ребенка.

5. Условия, которые способствуют развитию креативности в детском возрасте выделены П. Торренсом и включают: ориентация ребенка на творческие решения; снятие преград в отношении инициативы ребенка; поощрение различных творческих продуктов дома и в школе; предоставление возможности действовать с мыслями и предметами; воспитание у ребенка осознания ценности творческих черт своей личности; воспитание у ребенка внимания ко всем свойствам окружающей среды.

Литература.

1. Бетенски М.Г. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. Перевод с английского языка Злотник М., Москва, "Ось-89", 2001.

2. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии /пер. с англ. - М.: Независимая фирма «Класс», 2003.

3. Основные современные концепции творчества и одаренности/ Под ред. проф. Д.Б. Богоявленской. - М.: Молодая гвардия, 1997. - 416 с.

4.Рустамов, Ш.Ш. (2022). Особенности математической компетентности практический психологов. integration of science, education and practice. scientific-methodical journal, 3(3), 59-64.

5.Рустамов, Ш.Ш. (2022). Корреляционный анализ пример по психологии. Корреляции в психологии. Science and Education, 3(3), 1100-1106.

Назаров А.М.

ДИНАМИКА ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЕЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация: В данной статье рассматривается роль психологических защитных механизмов в социализации личности.

Ключевые слова: зависть, регуляция, психологические механизмы защиты, взаимосвязи, структура, ядро, вытеснение, компенсация, интеллектуализация, рационализация.

Abstract: This article discusses the role of psychological defense mechanisms in the socialization of the individual.

Keywords: envy, regulation, psychological defense mechanisms, interrelations, structure, core, repression, compensation, intellectualization, rationalization.

Понятие психологической защиты является одним из основополагающих в современной теории личности и социальной психологии. На него ссылаются как на обладающее большой объяснительной силой при изучении патогенеза психических и психосоматических заболеваний (А.Н. Михайлов, В.С. Ротенберг). Исключительное значение имеет анализ действия механизмов психологической защиты для понимания «внутренней картины болезни» и, выбора обоснованной психотерапевтической тактики (В.А. Ташлыков). Определенна конкретных форм психологической защиты служит отправным моментом в построении любой личностно-ориентированной терапии (В.М. Воловик, В.Д. Вид) Знание концепции защиты и разнообразия защитных механизмов является решающим для понимания психоаналитической диагностики характера (Н.Мак-Вильямс). Система психологической защиты выступает в качестве психической детерминанты поведения человека, играющей важную роль наряду с социальной и биологической детерминантами

Наблюдающийся в. концу XX столетия рост нервных и сосудистых заболеваний, все более частое возникновение так называемых психосоматических расстройств принято связывать с прогрессирующим ускорением темпа жизни, повышением количества перерабатываемой информации, общим усложнением общественной среды Особое значение придается при этом, как патогенетическому фактору, неизбежному спутнику этих социально-культурных сдвигов - эмоциональному стрессу. В то же время степень влияния этого фактора определяется мерой способности субъекта противостоять ему, особенностями функционирования его адаптационных механизмов. Весьма содержательно в том смысле выражение З. Фрейда любая живая субстанция парит среди внешнего мира, заряженного сильнейшими энергиями, она неминуемо была бы убита действием раздражений, которые исходят от этих энергий, если бы не была снабжена защитным покровом. Одной из форм психической регуляции рассматривается система психологической защиты в виде функционирования ряда защитных механизмов вытеснения, отрицания, проекции, идентификации, регрессии и др.

Вопрос выявления и нормализации механизмов психологической защиты является значимым прежде всего потому, что затрагивает особенности функционирования нормальной психики Сохранение самоуважения, поддержание сильного, непротиворечивого, позитивного чувства собственного Я - одна из главных функций защитных механизмов

Исследование, проведенное на выборке участников локальных войн (военнослужащих, побывавших в «горячих точках»), обнаружите наличие значительной деформации защитных механизмов (в сторону сужения

диапазона и снижения активности), что можно рассматривать как одну из составляющих так называемого посттравматического синдрома

Несмотря на их чрезвычайную теоретическую и практическую значимость, защитные механизмы еще не стали предметом достаточно широких исследований. Большие разногласия между исследователями относительно общего числа этих механизмов и содержания применяемых терминов являются одним из негативных факторов. Описание феноменов психологической защиты часто определяется деятельностью самого исследователя, его общетеоретической, методологической позицией. Более того, методический арсенал для оценки выраженности основных защитных механизмов, которым располагает отечественная наука, более чем ограничен. Анализ публикаций обнаруживает разрозненность имеющихся исследований психологической защиты. Изучение защитных механизмов на феноменологическом уровне в значительной степени затрудняет обобщение полученных данных, тогда как последние продолжают накапливаться.. При этом общие закономерности формирования и функционирования психологической защиты, характер внутренних взаимосвязей, особенности структурирования защитных механизмов - остаются аспектом, требующим высокой активности исследования Малоизученными остаются вопросы, касающиеся организации и динамики защитных механизмов, соотношения структуры защитных механизмов с половыми и возрастными особенностями личности. Потенциальные возможности феномена психологической защиты по-прежнему являются раскрытыми лишь в незначительной степени, что весьма затрудняет их использование в практике.

Психические реальности, для объяснения которых привлекаются представления о психологической защите, разнообразны. Это и поведение, как психотическое (А.Б. Добрович, 1985), так и нормальное (Б.В Зейгарник, 1980), и феномены общения (сопротивление в психотерапевтическом контакте), гипноза (В.Е. Рожнов, 1976), сна (В.С. Ротенберг, 1984). К психологичекой защите обращаются и для объяснения некоторых состояний психики и сознания, а также причин формирования тех или иных личностных черт. Однако психологическая защита всегда является лишь частью каких-либо других психологических феноменов, не выделяется в самостоятельный процесс или механизм.

Расходятся мнения относительно значения защитных механизмов. Одни исследователи придают им главное значение в сохранении психического и психологического благополучия в стрессовой ситуации, полагая, что иллюзорное ослабление воспринимаемого стресса позволяет субъекту лучше сконцентрироваться и мобилизовать усилия для реального преодоления жизненных сложностей (P.Becker, C.Carver) По данным J.L.Katz, высокие показатели защиты коррелируют с низким уровнем тревоги и с низким уровнем психологических стрессовых реакций в неконтролируемых ситуациях. В то же время другие авторы рассматривают защитные механизмы как плохоадаптивные и оказывающие отрицательное влияние на здоровье и поведение, как нарушающие ориентацию человека в действительности

(N.Haan), как связанные с хронической психотравматизацией, которая приводит к формированию различных интерперсональных конфликтов (С.И. Чаева, И.М. Осадчий).

Термин «психологическая защита» уже давно вышел за рамки первоначального понимания, традиционно складывавшегося в представлениях психоаналитической ориентации. Его можно отнести к числу самых неоднозначных и дискуссионных. Понятие «психологическая защита» трансформировалось в описание феноменов межличностного и межгруппового взаимодействия, а также взаимодействия человека с информационной средой общества (Г.В Грачев, 1998). С позиции манифестации психологических защит и стратегий совладания с ними рассматривается проблема межнациональных конфликтов (Р.М. Грановская, 1994, 1999).

Отсутствие методологически четких подходов не может не сказаться на постановке проблемы и интерпретации получаемых результатов. Выделение разнообразных защитных механизмов, в виде которых функционирует психологическая защита, характеризуется отсутствием четких границ даже в пределах одной теоретической системы Специфика современного состояния проблемы заключается в наличии массива трудно сопоставимых, часто противоречивых, данных Рассматриваемые особенности обуславливаются ограниченностью изучения феноменологии объекта. Деятельность самого исследователя не может быть исключена из описания феноменов психологической защиты. Однако при расхождении общетеоретических, методологических позиций, в трактовке защитных механизмов различными исследователями используются многие элементы психоаналитической концепции защиты.

Идея уровневого строения психических явлений, разрабатываемая многими исследователями, является фундаментальной. Она имеет широкое приложение как в общепсихологической проблематике (М.С. Роговин, 1977, 1979), так и в прикладных исследованиях процессов принятия решения (А.В. Карпов, 1991, 1993. 1998), оперативного мышления (Д.Н. Завалишина, 1985), творческих способностей, профессиональной подготовки руководителей (Л.Ю. Субботина, 1993, 1996).

Понятия структуры и уровня являются необходимыми для современного состояния социальных наук. Эти понятия органически связаны друг с другом и соответствуют не менее распространенной тенденции объяснения в психологии - к стремлению использовать альтернативные пары понятий, как, например, «сознательное - бессознательное», «врожденное - приобретенное», «биологическое - социальное» и др. В этих альтернативных парах уже имплицитно содержится представление об их взаимном отношении, и более того, это отношение есть фактически отношение двух различных уровней. Таким образом, представление об уровневой организации психики уже заложено в целом ряде психологических понятий.

Понятия структуры и уровней обладают наибольшей ценностью для психологии там, где они непосредственно смыкаются с близким понятием

механизма. Следовательно, исследование психологической защиты требует перехода к структурной организации защитных механизмов. В то же время анализ литературы позволяет утверждать, что вопросы, касающиеся общих закономерностей функционирования психологической защиты, характера организации защитных механизмов остаются неразработанными. Именно поэтому была предпринята попытка экспериментального изучения данного аспекта.

Впервые термин «защитный механизм» ввел Зигмунд Фрейд.

Функциональное значение психологических защит состоит в ослаблении тревоги, напряжения, беспокойства, фрустрации, обусловленных противоречием между импульсами бессознательного и требованиями внешней среды, возникающими в результате взаимодействия с окружающим. Психологическая защита выполняет функцию регуляции поведения человека, делая его более адаптивным, повышает приспособляемость, стабилизирует психику и нормализует состояние личности.

Вытеснение.

Проекция.

Замещение.

Рационализация.

Реактивное образование.

Регрессия.

Сублимация.

Отрицание

А.Фрейд также показала, что определенные наборы психозащитных техник ведут к соответствующей, совершенно определенной симптоматике. Это доказывается и тем, что при определенных патологических состояниях используются соответствующие защитные техники (при истерии характерно частое обращение к вытеснению, при навязчивых состояниях происходит массированное использование изоляций и подавления).

В целом, концепция групповых защитных механизмов разработана меньше, чем индивидуальных (например, однозначно не доказаны механизмы групповой динамики как самостоятельные социально-психологические феномены).

Литература.

1. Богомолов А.М., Портнова А.Г. Структурно-динамическая модель системы психологической защиты личности // Успехи современного естествознания. 2005. № 3. С. 27-29.

2. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта: Учеб. пособие для студ. пед. и психол. специальностей. СПб.: Детство-пресс, 1999. - 144 с.

3. Киргибаум Э.Иэ, Еремеева А. И. Психологическая защита. - М.: Смысл, 2000. - 87с.

4. Рустамов, Ш.Ш. (2022). Особенности математической компетентности практический психологов. integration of science, education and practice. scientific-methodical journal, 3(3), 59-64.

5. Рустамов, Ш.Ш. (2022). Корреляционный анализ пример по психологии. Корреляции в психологии. Science and Education, 3(3), 1100-1106.

Пермина С.В., Яновская А.Б.

МИФОСОЗНАНИЕ КАК ОСНОВА, ИСТОЧНИК И СТИМУЛ РАЗВИТИЯ СОЗНАНИЯ

Аннотация. Анализ структуры и функций мифосознания. Преобразование и типизация сознания как составляющие процесса формирования и развития личности.

Ключевые слова.

Миф, мифология, наука, архетип, сознание, символ, мышление.

Annotation. Analysis of structure and functions of mythconsciousness. Transformation and typification of consciousness as a part of process of formation and development of personality.

Key words:

Myth, mythology, science, archetype, consciousness, symbol, intellection.

Употребляя термин «мифология», мы чаще всего, подразумеваем глобальную совокупность мифологических текстов или науку, изучающую возникновение, содержание, трансляцию и тиражирование мифов. Мифология является одной из символических форм строения реальности и универсальной системой гуманитарного освоения мироустройства.

Понятие «миф» (речь, слово, толки, слух, весть, сказание, предание) тесно связано с понятием творчества. По мнению З. Фрейда, «миф... является тем шагом, при помощи которого отдельный индивид выходит из массовой психологии». Наиболее яркий пример мифотворчества в биографии Фрейда, когда от открытия природы бессознательного и попыток построить на этом открытии психоаналитическую терапию он перешел к объяснению всей человеческой истории из бессознательного. Мифология «Тотема и табу» происходит из особенности мифологического мышления, которой сам Фрейд дал название - рационализация. Таким образом, одним из наиболее ценных открытий З. Фрейда (в мифотворчестве) - невольное открытие им природы мифологической деятельности: ввести в разум нечто поначалу ему не доступное, увидеть порядок там, где непосредственно его невозможно увидеть, не отступая при этом от чувственной сферы, создав миф.

Э. Берн указывает на «сходство между мифами, сказками и реальными людьми. Оно лучше всего схватывается с транзакционной точки зрения, основанной на собственном мифе (изобретенном специалистами по анализам игр и сценариев) как средстве более объективного видения человеческой жизни».

В понимании мифа и мифологичности существует значительные разночтения. Само понятие мифа использовалось зачастую для обозначения того, что не существует в действительности, т.е. было синонимом таких понятий, как «сказка», «вымысел», «фантазия», «искажение», «фикция». Миф трактовался как особая форма предрелигии и преднауки, при этом

мифологическое мышление как преднаучное противопоставлялось более развитому научному, но это скорее отголоски представлений о мифе, существовавших ранее. С XX веке возродился интерес к изучению древних и современных «примитивных» мифологий и огромное число этнографических, антропологических и культурологических исследований внесло свою лепту в это изучение. Работы Леви-Брюля, К. Леви-Стросса, М. Элиаде, К. Кереньи, В. Тэрнера, строящие теоретическое осмысление огромного эмпирического материала по исследованию мифов, культов, ритуалов, как архаических, так и современных, перевернули господствующие рационалистические и политологические взгляды на миф и мифосознание.

М. Элиаде, исследовавший историю тех обществ, где миф является «живым», т.е. предлагающим людям примеры для подражания и тем самым сообщающий значимость человеческой жизни, считал, что понять логику, структуру и функцию мифов - значит, не только прояснить некий этап в истории человеческого развития, но и лучше понять современное состояние мысли и культуры.

К. Юнг, придававший большое значение мифологическому периоду в истории развития человечества, построил на основе его изучения свою концепцию коллективного бессознательного, выделил иррациональные аспекты мифа и ввел понятие архетипа, тем самым проявив символическую природу мифа.

Миф, ритуал и символ теснейшим образом переплетены и составляют единство, где «миф являлся истинной основой общественной жизни и культуры, истинной историей того, что произошло у истоков времени, основанием структуры реальности и, в то же время, иллюстративно являясь моделью человеческого поведения... Миф - изображение форм бытия в мире», а «когда миф больше не воспринимается как откровение «таинства», он превращается в сказку или легенду». Символизм в мифе соединяет человеческое с космическим, практическое с духовным, беспорядок с порядком, случайное с причинным, побуждает к единению всех форм сознания человека. Это позволяет увидеть, что сознание архаических культур управляется символическим сознанием и основывается на мифологическом мышлении.

В современной психологии мышление понимается как наиболее обобщенная и опосредованная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами. В своем становлении мышление проходит допонятийную и понятийную стадии развития. Допонятийная стадия - начальная ступень развития мышления ребенка, с иной, чем у взрослых организацией; суждения детей единичные и конкретные, лишь о данном конкретном предмете. При нормальном развитии ребенка происходит закономерная замена мышления допонятийного, где компонентами служат конкретные образы, понятийным (абстрактным) мышлением, где компонентами служат уже понятия, к которым применяются формальные операции. Понятийное мышление формируется последовательно, проходя через ряд промежуточных этапов.

Так, Выготский Л.С. выделял 5 этапов в переходе к формированию понятий:

1. проявляется (ребенку 2-3 года) в том, что при просьбе положить вместе похожие, подходящие друг к другу предметы, ребенок складывает вместе любые, считая, что те, которые положены рядом, самые подходящие (синкретизм детского мышления);

2. дети используют элементы объективного сходства двух предметов, но уже третий предмет может быть похож только на один из первой пары – возникает цепочка попарного сходства;

3. дети (в 7-10 лет) могут объединить группу предметов по сходству, но не могут осознать и назвать признаки, характеризующие эту группу;

4. у подростков (11-14 лет) появляется понятийное мышление, однако несовершенное, поскольку первичные понятия сформированы на базе житейского опыта и не подкреплены научными данными;

5. в юношеском возрасте, когда использование теоретических положений позволяет выйти за пределы собственного опыта.

Мышление развивается от конкретных образов к совершенным понятиям, обозначенных словом, причем понятие первоначально отражает сходное, неизменное качество в явлениях и предметах.

Принято считать, что существуют следующие виды мышления:

1. наглядно-действенное мышление (вид мышления, опирающийся на непосредственное восприятие предметов, наглядное преобразование ситуации в процессе действий с предметами);

2. наглядно-образное мышление (вид мышления, характеризующийся опорой на представления и образы; функции образного мышления связаны с представлением ситуаций и изменений в них, которые человек хочет получить в результате своей деятельности, преобразующей ситуацию);

3. словесно-логическое мышление (вид мышления, осуществляемый при помощи логических операций с понятиями);

4. теоретическое мышление (познание законов, правил);

5. практическое мышления, основная задача которого – подготовка физического преобразования действительности (постановка цели, создание плана, проекта, схемы).

Теоретическое и практическое мышление различают по типу решаемых задач и вытекающих отсюда структурных и динамических особенностей.

Кроме того, обычно проводится различие между интуитивным и аналитическим (логическим) мышлением по 3-м признакам:

- временному (время протекания процесса);
- структурному (деление на этапы);
- уровню протекания (осознанность или неосознанность).

Аналитическое мышление развернуто во времени, имеет четко выраженные этапы, в значительной степени представлено в сознании самого мыслящего человека. ***Интуитивное*** мышление характеризуется быстротой протекания, отсутствием четко выраженных этапов, является минимально осознанным. ***Реалистическое*** мышление направлено в основном на

внешний мир, регулируется логическими законами, а ***аутистическое*** мышление связано с реализацией желаний человека. Иногда используется термин ***«эгоцентрическое*** мышление», характеризуемое, прежде всего, невозможностью принять точку зрения другого человека.

Выделяются следующие основные мыслительные операции: анализ, сравнение, синтез, обобщение, абстрагирование и др.

Противоречивость обыденного сознания определяется его глубинной связью с ранними, детскими способами мировосприятия. Л.С. Выготский, говоря о развитии понятийного мышления, отмечал, что «хотя мышлению взрослого человека доступно образование научных понятий и оперирование ими, тем не менее, далеко не все оно заполнено этими операциями. Если мы возьмем формы человеческого мышления, проявляющиеся в сновидении, то обнаружим там этот древний примитивный механизм комплексного мышления, наглядного слияния, сгущения и передвижения образов.... Псевдопонятия составляют не только исключительное достояние ребенка. В псевдопонятиях чрезвычайно часто происходит и мышление в нашей обыденной жизни. ... высшие формы комплексного мышления в виде псевдопонятий являются такой переходной формой, на которой задерживается и наше житейское мышление, опирающееся на обычную речь».

Комплексное мышление завершается формированием псевдопонятий - образований, внешне похожих на научные понятия, но построенных по другим основаниям. Псевдопонятий достаточно для бытового общения и решения конкретных практических задач, именно они и составляют основное содержание обыденного сознания. Последующие исследования зарубежных и отечественных ученых показывают, что действительно, в обыденной и часто в профессиональной жизни мы опираемся на иррациональные модели действительности, имеющие природу комплексного мышления. Это дает возможность многим авторам указывать на близость обыденного сознания бессознательному, в частности коллективному бессознательному.

Стереотипы обыденного сознания присваиваются индивидами через освоение группового опыта, опору на общее мнение, что можно считать одним из эффектов социализации. Частным проявлением его можно считать влияние группового мнения на индивидуальное, известное как проявление конформизма, «оглупления мышления», групповой поляризации и пр. В обычной жизни искажения могут в большей или меньшей степени осознаваться, но сам факт принадлежности данной культуре позволяет приобрести «проверенные» и удобные механизмы объяснения мира вообще и отдельных событий. Если обобщать различия между мифом, обыденным сознанием и рациональным, научным знанием (теоретическим сознанием) как различия, определяемые характером знакового опосредствования, описывая это следующим образом: обыденное сознание отличается от мифосознания доминированием символа, что влечет за собой и специфику его основных свойств и функций.

Таким образом, по-видимому, можно рассматривать мифосознание как одну из наиболее распространенных (с первую очередь, из-за своей

упрощенности и, в связи с этим, универсальности применения) форм обыденного сознания. Обыденное сознание, включая в себя элементы, организованные по типу мифа, является, по сравнению с ним более поздним уровнем. На этом уровне, слово, по выражению Л.С. Выготского, выступает знаком комплекса и используется уже как символ, но еще не как знак. Различия между мифологическим и символическим уровнем (уровнем обыденного сознания) хорошо определяются особенностями знакового опосредствования, доминирующими на одном и на другом уровнях.

Обыденное сознание многослойно, разнородно и свободно сочетает в себе элементы рационального знания и древнейших предрассудков, что является результатом абстрактно-понятийного, непосредственно – чувственного и эмоционально - аффективного отражения. Сфера обыденного сознания объединяет в себе черты предсознательного и мифологического, детского и массового сознания, а также включает в себя элементы научного и рефлексивного знания. Поэтому, именно особенности структуры обыденного сознания создают условия для диалога как формы существования и развития сознания.

Анализ многочисленных работ, посвященных исследованию функций «обыденного сознания» показывает, что этот феномен обладает следующими специфическими особенностями:

- внутреннее содержание обыденного сознания противоречиво и иррационально;
- обыденное сознание имеет социальную природу, то есть, разделяется большой группой людей;
- обыденное сознание тесно связано с языковой картиной мира, опирается на актуальный дискурс.

Перечисленные особенности, как отмечают многие авторы, близки к качествам и особенностям мифов, что позволяет говорить о мифологической природе обыденного сознания.

Миф, с позиции культурно-исторического подхода, механизм создания уникального внутреннего мира личности в онтогенезе (А.К. Жолковский, А.Ф. Лосев, А.М. Лобок**,** Д.М. Магомедов и др.). Он является отражаемой в сознании реальностью, определенным горизонтом восприятия мира, своеобразным, волшебным зеркалом, которое изменяет фактический мир до неузнаваемости. Персональный миф определяет систему смыслов, создает схему жизни человека (Э.И. Мещерякова), ограничивает и оформляет его жизненное пространство. Являясь смыслообразующей реальностью, миф придает целостность человеческому существованию и, в частности, одному из его основных феноменов – игре, которая на всех этапах своего существования связана с мифом.

Игра, как и миф, имеет коммуникативную природу и межличностное происхождение. В основе игры - создание мнимой ситуации, идеалов, вещей, воображаемого «поля» (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин). Тогда как миф - иллюзорное пространство, в котором может реализоваться нереализуемое. Вступая в игру, человек знакомится с уже существующим сюжетом или

изменяет его, преобразуя в зависимости от собственных мотивов и целей, определяет правила или соглашается с ними, тем самым, он либо расширяет уже имеющийся миф своей жизни, либо создает новый. Затем происходит распределение ролей в игре между ее участниками, а если игра индивидуальна, то играющий выбирает наиболее привлекательную для себя роль. На этих этапах игры реализуются мотивационная и смысловая функции мифа. Человек, приняв правила игры и определив свое место в ней, должен сыграть роль, вхождение, освоение и проигрывание которой невозможно без переживаний игрока. Миф так же не может возникнуть в сознании человека и существовать без переживаний, эмоций и воображения, поэтому человек (становясь игроком) получает возможность стать и быть другим, т.е. превращается в героя (А.С. Шаров). В игре, так же, как в мифе, он осмысливает, переживает и деятельно осваивает пространство жизни, где правила являются ограничивающими и оформляющими целостность элементами. С помощью маски, одежды, игрушек, предметов - заместителей игроки создают пространство, а с помощью мифа интегрируют этот процесс. В игре происходит «отрыв значения от предмета», оперирование им в реальном действии. Подобно тому, как миф «вырывает» вещи из обыденного контекста и помещает в мифический горизонт (А.Ф. Лосев), проявляется символическая функция мифа в игре. В процессе игры человек формирует личный уникальный, неповторимый внутренний мир.

Игра позволяет осмыслить и пережить разнообразные жизненные ситуации, «прожить» множество личностных мифов. Кроме того, «проживая миф» того или иного героя, человек получает возможность почувствовать свою целостность, т.к. роль задает определенные рамки поведения и особенности мировосприятия. Игра способствует осознанию человеком своего поведения, приводит к возникновению новых ощущений и переживаний у играющего, актуализирует рефлексивные процессы, обозначает и оформляет смысловую сферу личности (И.В. Слободчиков, А.С. Шаров), что, в свою очередь, содействует формированию внутреннего мира человека. Выйдя из игрового пространства, он уже никогда не будет прежним, его «Я» приобретет нечто новое, необходимое в дальнейшей жизни или освободится от чего-то ненужного, мешающего в реальном мире. Проигрывание одного и того же сюжета помогает выстроить конфигурации разных «Я», почувствовать и утвердить собственную значимость в процессе включения в проигрываемую ситуацию. Так персональный миф помогает человеку создать внутреннюю картину собственного бытия, оформить личностное пространство и в этом проявляется интегрирующая функция мифа в игре.

Игра задает собственное время, которое может быть сжато или быть бесконечным в соответствие с сюжетом, причем игрок может снова и снова возвращаться к какой-то игре или ее этапу. Неповторимость и исключительность игрового пространства и времени подчеркивается в работах многих исследователей (Э. Финк, Дж. Селли, В. Штерн, Э. Клапаред, Д.Б. Эльконин и др.). Персональный миф является своеобразным полигоном,

виртуальной реальностью, в которой происходит «обыгрывание» возможных и желаемых линий развития событий или осуществляются «дневные мечтания», грезы наяву (Э. Блох).

Любую мифологию в игре можно разделить на несколько групп:

- мифы о происхождении Вселенной;
- мифы о происхождении Человека;
- мифы о происхождении Рода (тотемная мифология);
- сказания о похождениях героев и богов (мифология инициаций и переходов);
- мифы о рождении и смерти.

В категориях этих мифов, в настоящее время, живут многие племена и целые современные народы.

Упражнение.

Придумайте миф по каждой из вышеперечисленных категорий. Запишите все это в блокнот в форме коротких рассказов. Положите блокнот на полку и перечитайте через месяц. Внесите коррективы или напишите другие мифы. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока не поймете, что менять уже нечего, пока не утвердите окончательную редакцию.

При создании собственной мифологии, самое главное – это чувство внутренней адекватности. Необходимо некое соответствие образов и идей, нашей внутренней сути. Нужно лишь «заглянуть в себя», не обманывая себя, не опираясь на уже готовые представления и оценки. Погружаясь в себя, подумайте, какие мифы являются для вас важными, а какие просто «интересными». В какие истины вы верите, а каким хотели бы поверить. И, что для вас настолько естественно, что вы этого даже не замечаете. Большие Мифы есть у всех. Если вы не можете искренне решить, как произошла вселенная и откуда, по-вашему, произошли люди, это не значит, что вы не руководствуетесь этим знанием в жизни, просто оно скрыто от вас. Мало того, это еще не значит, что оно (это знание) – ваше собственное!

Древние формы мировосприятия и мироосмысления не утрачиваются и не теряются в веках. И сегодня, в каждом человеке, они продолжают функционировать, составляя неотъемлемую часть мыслительного потенциала. Они «поставляют» нам психическое содержание, формирующееся в результате освоения характерной для современного времени и культуры реальности, но, с использованием механизмов восприятия и переработки информации, которые оказались унаследованными от древних. Архаические, интуитивные формы мышления и культура оказываются навсегда «встроенными» (генетически, через язык, через обычаи и традиции, через систему стереотипов и верований) в наше подсознание.

Память человека хранит не только компоненты его собственного опыта, приобретенного в процессе его жизнедеятельности, и не только некий запас обезличенной общекультурной информации. В ней скрыта так же длинная цепь, если можно так выразиться, персональных воплощений этой культуры, которая связывает современность с начальными этапами человеческой

эволюции. И в этой цепи есть место мириадам концептов, идей и мифологических образований доступных нашему восприятию.

Таким образом, миф, являясь особой реальностью игры, на разных ее этапах выполняет различные функции, необходимые для мифосознания: смысловую, мотивационную, символическую и интегрирующую, а человек, играя, присваивает социокультурный опыт, оформляя свой внутренний мир в личностный миф. Переживания, сопровождающие игру, свидетельствуют о принятии мифа человеком. Следовательно, в качестве причины, побуждающей человека играть, можно рассматривать стремление создать и освоить определенный миф.

Мифосознание остается до сих пор во многом неисследованным, что ставит проблему поиска метода, который позволил бы получать достаточно надежные результаты.

Необходимо обозначить некоторые методологические начала восприятия мифа:

- природа мифа непонятна в отрыве от проблем общественного сознания, как некоторого развивающегося единства (независимо от того, что само это единство зачастую представляется проблематичным и подвергается сомнению);
- существуют коренные разногласия по вопросу о трактовке сознания в современной философии и прикладных науках;
- нельзя считать постановку вопроса о мифе (ремифологизации, мифодизайне и др.) преждевременной, обращая все усилия только на разрешение фундаментальных гносеологических трудностей;
- выход из затруднительного положения – в четком обозначении позиций, с которых мы рассматриваем миф, очерчивании пределов проблемного поля, с учетом условности и произвольности любых границ.

Определяя миф как объективную, реальную, образную, символичную вербальную сущность, эмоционально «проживаемую» и творчески закрепленную в тексте, исследователи обнаружили эффективный метод воздействия на подсознание - метод вербальной мифологизации и продемонстрировали его универсальность в общности своих подходов. Черепанова И.Ю. обозначила указанную общность в качестве особого метода вербальной мифологизации - Сотворения Мифов (ремифологизации, мифотворчества, мифодизайна) и отметила, что он представляет собой не только интегративный диалектический метод познания и описания действительности, но и идеальную модель коммуникативного взаимодействия человека с другими личностями и обществом.

Литература

1. Василюк Ф.Е. Структура образа // Вопросы психологии. -1993. -№ 5. - С. 37-41.

2. Белый А. Символизм как миропонимание. - М. -1994.

3. Берн Э. Игры, а которые играют люди (Психология человеческих взаимоотношений). Люди, которые играют в игры (Психология человеческой судьбы). - М.: Прогресс, 1988. .- 400 с.

4. Выготский Л.С. Орудие и знак в развитии ребенка // Собр. соч в 6 т. - Т. 6. -М.: Педагогика, 1984.

5. Голан А. Миф и символ. - М.: РУССЛИТ, 1994.

6. Козлов В.В., Карамышев А.А. Онтология шаманизма. М.: Институт консультирования и системных решений, 2012 – 336 с.

7. Козлов, В. В. Интегративная арт-терапия / В. В. Козлов, С. В. Пермина. – Челябинск : ЗАО "Цицеро", 2014. – 258 с. – EDN YGZQDP.

8. Петренко В.Ф. Психосемантика сознания. -М.,1988.

9. Улыбина Е.В. Этноцентризм как элемент семантической структуры обыденного сознания // Психолого-педагогические проблемы развития, образования и воспитания личности: Материалы научной конференции «Университетская наука - региону». - Ставрополь, СГУ, 1997.

10. Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений. - М.: Просвещение, 1989.

11. Черепанова И.Ю. Текст как основа психотерапевтического метода вербальной мифологизации личности // Теоретические и прикладные аспекты риторики, стилистики и культуры речи. - Екатеринбург, 1995. - С. 64-65.

12. Элиаде М. Аспекты мифа. - М.: Инвест-ППП, 1996.

13. Эльконин Б.Д. О феноменах переходных форм действия // Вопросы психологии. -1994. -№ 1. -С.47-53.

14. Юнг К.Г. Архетип и символ. - М.: Ренессанс, 1991. - 304 с.

Полуэктов Д.А.

КОУЧИНГОВЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ «ТЕСТА МЕТАМОДЕРН» («ТЕСТА ПОЛУЭКТОВА»)

Аннотация: В статье автор переосмысливает понимание коучинга: из «практики по решению задач», относящихся к конкретным областям деятельности коучи, коучинг превращается в своего рода «экзистенциальную практику», практику решения задач смысложизненных (что, по мнению автора, может выступить фундаментом для эффективного решения любых конкретных задач). Также в статье представлен «тест Метамодерн» как коучинговый инструмент, разработанный автором на основании «теории Метамодерн» П.М.Пискарёва, описан ряд «потенциалов» теста, заложенных автором (и выделенных им на основе пилотажного исследования возможностей теста как коучингового инструмента): диагностический, мониторинговый, компенсаторный, перераспределительный, балансирующий, амплификационный, психосемантический.

Ключевые слова: метамодерн, коучинг, экзистенциальный коучинг, «тест Метамодерн», «парадигмальный анализ», мониторинг, диагностика, психосемантика.

Abstract: In the article, the author rethinks the understanding of coaching: from «problem solving practice» related to specific areas of the coach's activity, coaching turns into a kind of «existential practice», the practice of solving life-meaning tasks (which, according to the author, can serve as a foundation for the effective solution of any specific tasks). The article also presents the «Metamodern test» as a coaching

tool developed by the author on the basis of the «Metamodern theory» by P.M.Piskarev, describes a number of «potentials» of the test laid down by the author (and allocated by him on the basis of a pilot study of the capabilities of the test as a coaching tool): diagnostic, monitoring, compensatory, redistributive, balancing, amplification, psychosemantic.

Keywords: metamodern, coaching, existential coaching, «Metamodern test", «paradigm analysis", monitoring, diagnostics, psychosemantics.

Актуальность выбранной нами темы связана, в первую очередь, с популярностью коучинга как помогающей практики («практики заботы»), вышедшей за пределы спортивной психологии, в русле которой он развивался, а также бизнес-психологии и бизнес-тренерства (в контексте указанных направлений можно вспомнить работы Тимоти Голви [1] и Джона Уитмора [11]). На раннем этапе коучинг, в отличие от менторства, был нацелен на достижение определенных целей, стоящих перед коучи (клиентом), а не на его общее развитие; сегодня коучинг трансформируется: думается, что можно говорить о том, что современный коучинг становится не просто набором прикладных техник, связанных с целеполаганием и достижением целей, но «наукой о будущем» в широком смысле (как индивидуальном будущем, так и будущем в его социальном аспекте).

Такое понимание коучинга связано, по нашему мнению, с его самоактуализационным потенциалом, при возрастающей актуальности самоактуализации человека в современном мире. Понимая под самоактуализацией стремление человека к наиболее полному раскрытию себя во всем множестве собственных потенциалов (как проявленных, так и скрытых), связанное с актуальными социальными трендами на саморазвитие и самосовершенствование, мы утверждаем, что установка на самоактуализацию с необходимостью вовлекает будущее человека, а также его жизнь в целом в рамки горизонта его планирования и проектирования, что позволяет рассматривать жизнь как проект. Именно жизнь как проект превращается в один из центральных предметов современного коучинга.

Вспомним определение самоактуализации, данное Д.А.Леонтьевым в русле гуманистического направления психологии: «Самоактуализация — процесс развертывания и созревания изначально заложенных в организме и личности задатков, потенций, возможностей» [Цит. по: Степанов С.С., 10]. В данном определении, несмотря на его справедливость, недостаточно проявлено, на наш взгляд, то, что является смысловым зерном феномена самоактуализации: указанный Д.А.Леонтьевым «процесс развертывания и созревания» задатков и возможностей с необходимостью основывается на предварительном поиске и проявлении этих потенциалов. Именно в этом и заключается, среди прочего, отличие самоактуализации от самореализации: самоактуализация включает в себя поиск собственных скрытых потенциалов, причем поиск этот осуществляется с опорой на собственную (индивидуальную) систему ценностей и смыслов. Самоактуализация, таким образом, отличается от самореализации еще и тем, что предполагает

обязательный поиск ценностей и смыслов, предваряющий процесс развертывания индивидуально-личностных задатков. В этом процессе поиска ценностей и смыслов, формирования собственного ценностно-смыслового универсума (или, иначе говоря, аксиосферы, сферы ценностей) человека может быть полезен коучинг. Процесс поиска смысложизненных целей и ценностей (как и поиск целей, связанных с решением некоторой конкретной задачи, что является сегодня общепризнанным «полем работы» коучинга) - является, на наш взгляд, одним из «сущностных предназначений» коучинга.

Таким образом, мы понимаем коучинг шире, чем авторы первых его концепций: мы признаем, что в основе коучинга лежит установка на реализацию целей, стоящих перед коучи, связанных с определенной задачей и процессом ее решения. Однако мы расширяем понимание задачи до уровня «смысложизненных задач», которые, как мы думаем, лежат и в процессе постановки и решения задач конкретных. Коучинг как практика имеет под собой *экзистенциальные основания*; в этом смысле корректно говорить об *экзистенциальном коучинге* - и как особом направлении коучинговой практики, и как элементе коучинга вообще.

Итак, одна из важнейших задач коуча - помочь коучи в выстраивании «универсума» индивидуально-личностных смыслов, целей и задач, и, исходя из установок этого универсума, приступать к решению задач «низшего», «более конкретного», уровня, связанных, например, со сферой бизнеса.

Рассуждая о коучинговых принципах работы «теста Метамодерн», который представляет собой, по сути, коучинговый инструмент решения задач, мы исходим из того, что в основе решения подобных конкретных задач лежит задача по выстраиванию индивидуально-личностного «универсума ценностей и смыслов», иными словами - выстраиванию аксиосферы. «Тест Метамодерн» может быть, по нашему мнению, также действенным инструментом поиска ответов на смысложизненные вопросы; при том, что подобные вопросы и ответы нередко проявляются в процессе коучинговой работы над решением конкретной - например, рабочей - задачи.

Мы полагаем, что современный коучинг - практика, фундаментальные теоретические основания которой недостаточно акцентированы в научной литературе. Раскрытие потенциала коучинга как помогающей практики требует, в первую очередь, обоснования философских, теоретических оснований коучинга, обоснования его теории в поле психологической науки, с выходом за пределы «популярной психологии» и «селфхелпа», в русле которой коучинг, преимущественно, развивается.

Философские основания теста Метамодерн были представлены нами в других статьях [2; 7; 8; 9], где мы указывали, что тест Метамодерн как коучинговый инструмент опирается на теорию Метамодерн П.М.Пискарёва [5]. Согласно теории Метамодерн, феномены и процессы, философские и научные теории можно представить в виде четырехкомпонентной схемы (схемы четырех квадрантов), где каждый квадрант представляет собой определенный этап развития - от зарождения к финалу. Так, наиболее популярным является понимание четырехэтапной

схемы теории Метамодерн через призму концепции «возрастов человека», где первый этап соответствует «детству», второй - «юности», третий - «взрослости» и, наконец, четвертый - «старости». При этом «старость», по мысли автора теории Метамодерн - не «финальный» этап, не фаза «угасания», а этап зрелости, максимальной актуализации потенциала, раскрытия способностей человека. Кроме того, четвертый этап четырехкомпонентной схемы теории Метамодерн, обозначенный, в частности, как «старость» (отметим, что в рамках теории существует множество подобных схем или «рамок», в каждой из которых отражены ключевые принципы парадигмального анализа), - является также и отправной точкой для начала нового «витка» некоторого процесса. В этом смысле энергия, «накопленная» на четвертом этапе, станет ресурсом для нового витка - как нового начинания на качественно новом уровне.

Итак, мы предлагаем коучи схему, в которой процессы, явления, задачи и т.д. проходят четыре этапа: условные «детство», «юность», «взрослость» и «старость» (понимаемую как максимальную зрелость). Данная схема существует наряду со множеством других схем «теории Метамодерн», заложенных нами в основу «теста Метамодерн»; эти схемы, при осмыслении их в сопоставлении, обладают потенциалом амплификации и усиления смыслов («тест Метамодерн» является, таким образом, психосемантическим инструментом помогающей практики).

Указанный выше четырехкомпонентный принцип лежит в основе коучинговых моделей, которые были разработаны на основе теории парадигмального анализа (теория Метамодерн). В этом смысле тест Метамодерн представляет собой коучинговый инструмент, который, с одной стороны, дает возможность коучи увидеть актуальное положение «композиции» квадрантов, и, на основе (более или менее продолжительной) рефлексии в коучинговом процессе или в процессе самокоучинга, осознать и сформировать комфортные, эффективные, идеальные «композиции» в разных контекстах жизни и найти, таким образом, пути решения некоторой задачи. Метафорически это можно представить так: как музыкант может при желании перестроить инструмент в минорное или мажорное звучание, или даже поменять инструмент на другой - в зависимости от настроения, контекста, поставленной цели и тд.

Представляя тест Метамодерн в качестве коучингового инструмента, перечислим его значимые особенности:

1. Тест представляет собой систему «быстрой обратной связи» о состоянии человека (коучи, испытуемого); в процессе работы с ним постепенно формируется позитивный паттерн мышления, который позволяет коучи в «фоновом режиме» мышления (без глубокой рефлексии и, в том числе, - сессий со специалистом помогающей практики, в процессе самокоучинга) оценивать собственное актуальное состояние (а также - состояние некоторого процесса или проекта), отталкиваясь от четырехкомпонентного принципа, заложенного в тесте Метамодерн. В этом заключается *«диагностический потенциал»* теста.

2. Тест представляет собой некоторую «систему компенсации» (компенсаторную или копинг-систему), которая является, на наш взгляд, более «здоровой» и гармоничной, чем привычные и распространенные системы компенсации и копинг-стратегии (представленные, преимущественно, на телесном уровне - «заесть стресс», «реализовать стресс в спорте» и т.д.). Система компенсации в рамках теста метамодерна - интегральна, поскольку позволяет учитывать все 4 элемента, формирующие, по нашему мнению, целостное состояние человека: телесный, эмоциональный, когнитивный, духовный (что также в рамках ИПТ соотносится с понятием «нейрогештальт» [4]. Таким образом, можно говорить о *«компенсаторном потенциале»* теста Метамодерн.

3. Пользуясь рамкой «человек», где заявлены указанные выше элементы (тело, эмоции, когниции, дух), коучи может осуществлять не только «диагностику», но и «мониторинг» собственного актуального состояния - в текущем моменте и в некоторой временной перспективе. Так, коучи может отследить (в течение продолжительного периода времени), например, преобладание когнитивного компонента при слабой проявленности компонента телесного, и вернуть внимание «незадействованным», слабо проявленным сферам (в данном случае, сфере телесности). В этом проявлен, в частности, *«мониторинговый потенциал»* теста Метамодерн.

4. С этим связана еще одна особенность теста Метамодерн: он позволяет в режиме реального времени перераспределять между квадрантами «энергию» [6, с. 42-65], «внимание», отдавая себе отчет в том, что, если энергия куда-то направлена, следовательно, откуда-то она взята. Так, например, «нехватка энергии» на реализацию проекта может быть связана с тем, что большое количество ее «сконцентрировано» на предшествующем этапе планирования; тест Метамодерна позволяет коучи увидеть («диагностировать») это и «перенаправить» энергию в необходимое русло. Тут можно говорить о *«перераспределительном потенциале»* теста Метамодерн.

5. Тест позволяет в динамичных условиях внутренней системы (человек в единстве четырех компонентов - тела, эмоций, разума и духа) и внешней системы (изменчивые условия внешнего мира, контексты бытия, различные события) сохранять индивидуальный баланс состояний (который также можно рассматривать как индивидуальный баланс квадрантов в тесте Метамодерн). В этом проявлен, на наш взгляд, *«балансирующий потенциал»* теста.

6. Отметим также значимость амплификации квадрантов и смыслов в тесте метамодерна. Так, тест построен на принципе амплификации: взаимного усиления смыслов и расширения контекстов, которые проявляются при «наложении» рамок одна на другую. Речь в процессе решения индивидуальной задачи (например, задачи по балансированию собственных жизненных сфер) может идти не только о единстве субъекта в телесном, эмоциональном, когнитивном, духовном аспектах, но и о других элементах. Например, коучи может оценивать свое состояние (состояние собственной жизни, ситуацию, проект и т.д.) через призму различных контекстов,

представленных в отдельных «рамках метамодерна» (таких, как «мотивация», «творчество», «маркетинг», «философия», «религия» и тд), каждая из которых представляет собой интегральную целостность отдельных четырех аспектов. Амплифицируемостью рамок и контекстов обеспечена объективность и эффективность теста в коучинге и самокоучинге, в том числе - в работе с состоянием счастья. В этом контексте можно говорить об *«амплификационном потенциале»* теста Метамодерн.

7. Всего на данный момент в тесте используется 172 рамки, из которых в каждой конкретной сессии случайным образом отображается всего 40 из них. Каждый раз тестируемый видит и осмысливает одну из рамок (к примеру, рамку «мотивация», где слова стоят в правильном порядке так: 1 квадрант – «могу», 2 квадрант – «хочу», 3 квадрант – «обязан», 4 квадрант – «люблю»). Заметим, что в процессе сессии слова могут случайным образом перемешиваться, чтобы снять инерцию мышления и помочь человеку выбирать в каждой рамке то слово, которое лучшим образом отражает реальную ситуацию проекта в распределении баланса энергии между квадрантами, а не то, которое «хочется, чтобы было» (к примеру в одной из сессий тестирований рамка «мотивация» может выглядеть так (слова перемешаны случайным образом): 1 квадрант – «хочу», 2 квадрант – «обязан», 3 квадрант – «люблю», 4 квадрант – «могу»). Это помогает коучи выстроить собственную систему значений («психосемантическую систему»), а также отследить то, как выявленные значения влияли, влияют и могут повлиять на конкретные его действия и характер его деятельности в целом. В этом проявлен, по нашему мнению, *«психосемантический потенциал»* теста (в целом, тест можно рассматривать в качестве «психосемантического инструмента» [3].

Рисунок 1. Пример результата теста Метамодерн

Описывая коучинговые принципы работы теста Метамодерн, приведем конкретный пример, иллюстрирующий возможности его использования в бизнес-коучинге. В процессе коучинговой работы над запросом «мой бизнес», с использованием электронного приложения «тест Метамодерн» (где диагностика состояния системы или процесса проводится на основе сорока «рамок»), был получен следующий интегративный результат (рис. 1): 30% в первом квадранте; 27% - во втором квадранте; 25% - в третьем; 17% - в четвертом. На данный момент упрощенная версия обобщенной системы интерпретаций выглядит так: первый квадрант (30%) – текущий этап, второй квадрант (27%) – потенциал, третий квадрант (25 %) - «зона неизвестного», четвертый квадрант (17%) – ресурс. Таким образом, ресурс для решения задач «первого квадранта» будет находиться в четвертом: к примеру, если при работе по рамке «фантазия-мечта-план-реализация» у коучи есть проблема в поле фантазии (не хватает воображения для того, чтобы представить себе очередную область развития своего бизнеса), коуч может предложить ему оценить параметры из поля «реализации» - как предыдущих успешных проектов («что вы уже реализовали?», «какую конкретную пользу получили клиенты от реализации ваших предыдущих проектов?», «в каких еще областях можно развивать подобные проекты?»), так и текущего проекта («кому может быть полезен ваш будущий проект?», «какую конкретную пользу получат ваши клиенты от его реализации?»).

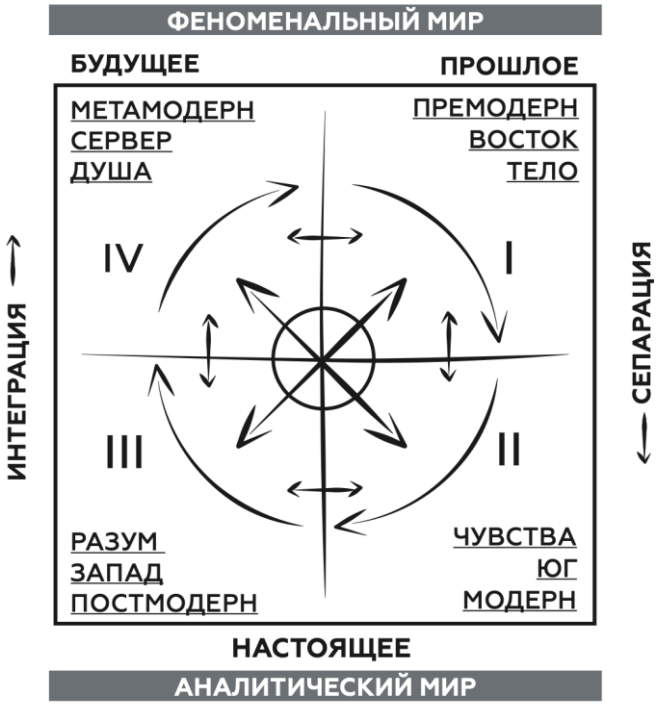


Рисунок 2. Общая схема «парадигмального анализа»

Опишем еще одну общую схему из серии «базовых рамок» теста Метамодерн (обладающую, как нам кажется, выраженным психосемантическим эффектом): первый квадрант – «прошлое», четвёртый квадрант – «будущее», второй и третий квадранты – «настоящее» (рис. 2).

Рисунок 3. Рамка «Психический возраст»

Движение из первого квадранта во второй мы описываем как процесс сепарации, движение из третьего квадранта в четвёртый – как процесс интеграции. Амплифицируем эту рамку схемой «психический возраст» (рис. 3); это поможет понять не только реализацию принципа амплификации в психосемантике коучинговой работы по «Тесту Метамодерн», но и логику, заложенную в тест. Итак, понимая движение из первого квадранта во второй как процесс сепарации, а движение из третьего квадранта в четвертый - как процесс интеграции, отметим, что тут проявлено, среди прочего, наше представление о первом квадранте как этапе «холистическом» («изначальная целостность детства»), а четвертом - как этапе «интегративном» («достигнутая целостность зрелого человека»). В этом смысле сепарация (движение из первого квадранта во второй) может быть представлена как «разрушение холизма детства» и переход в подростковый, юношеский возраст, с присущими ему психоэмоциональными проблемами. Многие из этих проблем ассоциированы с разрушением «изначальной гармонии» детства, где «место в мире» было также дано «изначально» (в родительском доме и ограниченном этим домом мире) и «поиском» нового «места на земле», поскольку сепарация, присущая подростковому возрасту, и нормативно пройденная каждым взрослым человеком, - это, в первую очередь, сепарация от «изначальной гармонии» родительского мира, построенная по принципам, заложенным значимыми взрослыми. Подростковому возрасту нормативно присущ поиск собственного места в мире: в «новом» «большом» мире, не ограниченном стенами родительского дома и полем родительских ценностей и смыслов. Путь к зрелости заключается в обязательной сепарации, «изгнании из рая» изначальной данности детского холизма. Для того, чтобы создать собственный мир (собственный дом, собственную систему ценностей, смыслов, целей и убежденностей, собственное поле социальных взаимодействий), необходимо сепарироваться от мира «изначального». Выше мы отметили, что понимаем движение из третьего в четвертый квадрант в качестве процесса интеграции;

это связано с тем, что на завершающем, четвертом этапе собственного становления, человек имеет все возможности для построения интегративной целостности, «гештальта» параметров своего бытия: тела, эмоций, разума и духа, гармонии внешнего и внутреннего пространств.

Возвращаясь к амплификации (взаимному усилению смыслов) рамок, а также к описанию фундаментальных оснований «теста Метамодерн», отметим, что первый и четвёртый квадранты понимаются нами как «мир феноменальный», а второй и третий квадранты – как «мир аналитический». Иными словами, жизнь на первом этапе становления человека, в детстве, «дана ему в ощущениях» в качестве некоторого феномена, не только требующего непрерывного познания, но и сохраняющего признаки «вещи в себе», недоступной для понимания. «Мир детства» как «мир сказочный» («мир мифологический») является таковым именно в силу собственной феноменологичности (и связанного с нею синкретизма, нерасчлененности). Разрушение «сказки детства» связано, среди прочего, с необходимостью анализа его элементов, что неизбежно влечет за собой нарушение «изначальной гармонии» и «холизма». То, что «познано», «проанализировано», утрачивает черты феноменальности (и, следовательно, - «сказочности» с присущей ей «гармоничностью»). Анализ мира, глубинное познание его элементов, представляет собой процесс достаточно болезненный (это ассоциировано с эмоциональными трудностями подросткового периода). «Аналитический мир» второго квадранта представляет собой этап «активного разрушения» гармоничного, холистического, феноменального «мира детства». Тенденции третьего квадранта аналогичны, но аналитические тенденции этого этапа сопряжены не столько с глубоким эмоциональным переживанием разрушения привычного мира детства, сколько с развитием когнитивных способностей человека и построением систем логических взаимосвязей элементов «познанного», «проанализированного» мира. Четвертый квадрант знаменует, согласно нашей схеме, возвращение в «мир феноменальный» после подробного анализа и «препарирования» внутреннего и внешнего пространств собственного бытия. Это связано, в частности, с тем, что человек, «находящийся в четвертом квадранте», способен осознать ограниченность собственных (и человеческих вообще) способностей познания и анализа мира, а также - ограниченность его, мира познаваемости и анализа. Мир четвертого квадранта снова предстает «феноменальным», с той лишь разницей, что меняются «феномены»: человек, прошедший длительный этап анализа явлений окружающего мира, способен отделить «область познаваемого» от «области непознаваемого» и осознать границы познания.

Рисунок 4. Рамка «воображение»

Вернемся к «тесту Метамодерн» как коучинговому инструменту. «Мир феноменальный» мы понимаем в этом смысле как «мир предметный», а «мир аналитический» - как «мир процессный» (сюда будут отнесены, например, мечтание и планирование). На рис. 4 мы видим, что к первому квадранту отнесен этап фантазирования, а к четвертому - реализации этой фантазии. Этап фантазирования - сравнительно долгий, поскольку из поля фантазий должны выкристаллизоваться (более конкретные) мечты, этап планирования - сравнительно короткий, как и переход от планирования к реализации. Обратим внимание на то, что «мир фантазии», как и «мир реализации» представляет собой «феноменальный мир», с той лишь разницей, что в первом квадранте в качестве феноменов даны «отправные точки вдохновения», питающие фантазию, а в четвертом - уже реализованные, воплощенные планы. В качестве коучингового (самокоучингового) инструмента «тест Метамодерн» позволяет найти «текущую точку», в которой находится коучи, осознать предыдущие этапы, которые позволили прийти в эту точку, и понять, куда двигаться дальше. Кроме того, тест позволяет коучи найти дополнительные смыслы собственной деятельности (во множестве конкретных проектов или процессов) и жизни в целом при амплификации «рамок» «теста Метамодерн».

Заметим, что еще один инструмент, разработанный в Институте психологии творчества, - БоГобан - родственен «тесту Метамодерн». БоГобан представляет собой модифицированный «гобан», доску для игры в Го, разделенную на четыре квадранта (по принципам, описанным выше). БоГобан – это психосемантический инструмент: расставляя на нем камни по специальным алгоритмам (или по наитию), в соответствии с собственными (текущими) представлениями о гармонии, коучи получает возможности для осмысления и понимания происходящего (поскольку БоГобан разделен на 4 квадранта, согласно парадигме, заложенной и в «тест Метамодерн»). Мы полагаем, что совместное использование «теста Метамодерн» и БоГобана может усиливать «амлификационный», «психосемантический» (а также

«диагностический», «мониторинговый» и т.д.) потенциалы друг друга. В этом смысле «тест Метамодерна» может выступать дополняющим инструментом при работе с БоГобаном.

Для работы с гипотезами относительно «потенциалов», заложенных в «тест Метамодерн», необходимо набрать группу испытуемых-коучи. Заметим также, что существует также ряд дополнительных, конкретизированных «рабочих гипотез» относительно возможностей «теста», среди которых - гипотезы, связанные с ростом показателей жизнестойкости и самоактуализации при систематической работе испытуемых с «тестом Метамодерн». Заметим, что на основе обобщения результатов полевого исследования потенциалов «теста Метамодерн», а также сравнения полученных данных (среди которых - индивидуальная система смыслов коучи, проявленная в работе с «тестом») нам предстоит, в частности, изобрести некоторую «систему обобщенной интерпретации» результатов теста, в том числе - выраженной в процентах «распределения энергии» коучи по квадрантам. На данный момент упрощенная версия обобщенной системы интерпретаций выглядит так: первый квадрант (30%) – текущий этап, второй квадрант (27%) – потенциал, четвертый квадрант (17%) – ресурс; третий квадрант может представлять собой своего рода «слепую зону» или «зону неизвестного», как мы назвали ее выше. Итак, если большая часть «энергии присутствия» коучи сосредоточена в некотором квадранте, предыдущий может представлять собой «ресурс» для решения задач, стоящих перед ним (то есть, своего рода «накопленную энергию опыта», которую можно использовать при работе с подобными задачами), а следующий - «потенциал» для решения данных задач (то есть, поле вариантов предполагаемого развития).

Рисунок 5. Обобщенная система интерпретации

В будущем предполагаем также возможность включить в обобщенную систему интерпретации на основе вторичных (производных) параметров

результатов «теста Метамодерн», которые прямо проистекают из базовой схемы парадигмального анализа, описанной нами выше («прошлое-настоящее-будущее»; «сепарация-интеграция», «мир феноменальный - мир аналитический», «внутреннее-внешнее») как группа распределений, где каждый квадрант представляет собой некоторое «оптимальное присутствие энергии (внимания) коучи» (рис. 5): «прошлое» (30%) – настоящее (52%) – будущее (17%); «сепарация» (52%) – «интеграция» (47%); «внутреннее» (55%) – «внешнее» (44%). Мы используем термины «энергия» и «внимание» как равнозначные: функционально удобные определения для работы с тестом – это «внимание» и «энергия», поскольку, «процентное распределение», отраженное в квадрантах, – это распределение внимания (в соответствии с популярным коучинговым принципом «где внимание - там и энергия»).

Рисунок 5. Рамки «мотивация», «архитектура реальности», «человек», «воображение»

Далее рассмотрим, как результаты теста накладываются на рамки: «мотивация», «человек», «воображение» и «архитектура реальности» (рис. 5) и приведем пример детальной субъективной интерпретации коучи. «В данном проекте максимум моего внимания (привлеченной энергии) сконцентрировано *в первом квадранте* (30%), являющемся доминантой (драйвером), а именно в: «могуществе» (рамка «мотивация»); «теле» (рамка «человек»), «фантазии» (рамка «воображение») и «функции» (рамка «архитектура»), что означает, что я «могу» и мне должно хватить сил сделать то, что я «вообразил». *Второе место* занимает 2 квадрант (27%), являющийся *потенциалом* для первого

квадранта, что может говорить о том, что я сейчас в достаточной мере ощущаю свои «эмоции» (рамка «человек»), достаточно «намечтал» (рамка «воображение»), то есть сконструировал *жизнеспособный набор «функций» проекта* (рамка «архитектура») и мне хватает силы и желания, то есть я «хочу» (рамка «мотивация»), так, что я готов к стремительному переходу из первого квадранта через второй - в третий. *Третье место* занимает третий квадрант (25%), являющийся скрытой зоной (зоной роста), что может говорить о том, что мое «интеллектуальное» оснащение (рамка «человек») готово к переходу в третий квадрант и уверенному нахождению в нем, у меня есть жизнеспособный «план» (рамка «воображение»), соответствующий «дизайн» (рамка «архитектура») и сбалансированный набор «обязательств» (рамка «мотивация») для поддержки моей мотивации в развитии проекта, даже тогда, когда сила желания («хочу») может уменьшиться при переходе из второго квадранта в третий. *Четвертое место* занимает четвертый квадрант (17%), являющийся ресурсом, что может говорить о том, что мне хватает силы «любви» (рамка «мотивация»), меня вдохновляет «масштаб» (рамка «архитектура») проекта, я осознаю, что этим бизнесом строю долгосрочный проект; кроме того, то, что я хочу создать, уже очень «реально» (рамка «воображение»), материально, многое из нужных действий я уже делал, я хорошо вижу конечный результат текущей фазы развития проекта, понимаю к чему я иду, что соответствует моему «зову души» (рамка «человек»).

Обобщение детальной интерпретации коучи: «Тест отражает мое ровное счастливое состояние. Я действительно вижу себя сейчас больше в «теле», чем в «чувствах», «интеллекте» или «душе» (рамка «человек»), так как большая часть моего внимания - в телесных аспектах, чувствую, как, просыпаясь, тело само «толкает» меня заняться проектом и идут потоком идеи о проекте - как перед сном, так и ночью (что соотносится с другими смыслами эквивалентными первому квадранту – «фантазия» и «могу»). Тест отражает мою текущую динамику развития в сторону все большей и гармоничной самореализации через 1, 2 и 3 квадранты, так как само движение энергии (внимания) происходит балансно, без выраженного, «слишком большого» перекоса энергии между квадрантами. До прохождения теста, я бы сказал, что скорее я больше присутствую в мыслях (разуме), чем в теле, что я уже на третьем этапе развития проекта, но, после рефлексии за счет теста, я осознаю, что я действительно нахожусь в первом квадранте».

Проведя экспертный разбор отчета коучи, можно сделать следующие выводы относительно того, как проявились потенциалы теста:

1. Коучи отмечает, что тест помог ему осознать свое актуальное состояние: «До прохождения теста, я бы сказал, что скорее я больше в мыслях (разуме), чем в теле, что я уже на третьем этапе развития проекта, но, после рефлексии за счет теста, я осознаю, что я действительно нахожусь в первом квадранте». Приведенная рефлексия коучи отражает «быструю обратную связь», то есть *«диагностический потенциал»* теста.

2. Коучи отмечает, что тест свидетельствует о «гармоничной самореализации»: «Тест отражает мою текущую динамику развития в сторону

все большей и гармоничной самореализации через 1, 2 и 3 квадранты, так как само движение энергии (внимания) происходит в балансе, без выраженного, «слишком большого» перекоса энергии между квадрантами». В приведенном выше отрывке отражено, как мы полагаем, развитие в балансе между вызовом и поддержкой, что создает «бесстрессовый коридор развития» (авторский термин). В этом аспекте отчет коучи отражает «*компенсаторный потенциал*» теста. Кроме того, в приведенном выше отрывке идет речь о «развитии через баланс» (баланс в данном случае мы понимаем, среди прочего, как «посильный дисбаланс» парадигмальных аспектов), что отражает также и «*балансирующий потенциал*» теста.

3. Для выявления *«мониторингового потенциала»* теста необходимо проанализировать несколько отчетов коучи и его общий анализ по группе этих отчетов, что, в частности, является предметом нашего исследования возможностей «теста Метамодерн» как коучингового инструмента. Заметим, что в приведенной выше рефлексии коучи «мониторинговый потенциал» отчасти выражен в переосмыслении коучи собственного «присутствия» в динамике («до прохождения теста, я бы сказал, что скорее я больше присутствую в мыслях (разуме), чем в теле, что я уже на третьем этапе развития проекта, но, после рефлексии за счет теста, я осознаю, что я действительно нахожусь в первом квадранте»).

4. Для выявления *«перераспределительного потенциала»* теста необходимо после первого теста Метамодерн (тест-1, проект в состоянии «как он есть») провести коучинговую практику по перераспределению энергии между квадрантами, а затем провести второй тест (тест 2, проект в состоянии «как хочется»). Это также является предметом нашего исследования возможностей «теста Метамодерн» как коучингового инструмента.

5. Коучи весь свой отчет строит на амплификации по нескольким «рамкам», что видится эффективным в данном конкретном отчете - как с точки зрения эффективности рефлексии коучи, так и с точки зрения отражения *«амплификационного потенциала»* теста.

6. *«Психосемантический потенциал»* теста проявлен в том, что сам коучи на основе распределения выбранных им же смыслов (слов) в процессе теста создает собственную систему значений и делает собственные выводы.

Важно отметить, что «тест Метамодерн», с одной стороны, дает объективную картину индивидуальной реальности коучи, за счет того, что в нем заложена универсальная система интерпретации (доминанта, то есть, превалирующий квадрант, «соотношение энергий» предшествующего «доминанте» квадранта, то есть «ресурса», и следующего после «доминанты» квадранта, то есть «потенциала», а также других опорных аспектов интерпретации). С другой стороны, интерпретация результатов теста носит субъективный характер (тут, в частности, отражается *«психосемантический потенциал»* теста), поскольку тест отражает лишь обобщенную картину реальности тестируемого, которая в процессе детального анализа, при наложении процентного распределения на элементы индивидуальной реальности коучи - его проект, его психическую и физическую реальности, - а

также в процессе амплификации и последующей системы интерпретаций позволяет принять жизнеспособное интегрально выверенное (тело, эмоции, интеллект, душа), сильное, «индивидуально правильное» решение по развитию некоторого проекта, применимое для конкретного человека.

В случае же, если бы другой тестируемый со своим проектом получил бы аналогичный итоговый профиль теста (распределение по процентам), то он, с опорой на общую систему интерпретации принял бы (при детальном соотнесении профиля теста с собственной реальностью), «интегрально выверенные», но иные, собственные решения. Это связано с тем, что *«психосемантический потенциал»* теста выражается в работе с индивидуальной ценностно-смысловой системой, системой значений конкретного человека.

Одной из ключевых задач дальнейшего развития теста нам видится создание валидной системы обобщенной интерпретации (справедливой для любого коучи «объективной» интерпретации полученных результатов, которая при этом могла бы служить «отправной точкой» для реализации психосемантического потенциала теста - «субъективной» интерпретации полученных результатов), а также системы рекомендаций по детальной интерпретации. Заметим, что при создании «объективной системы интерпретации» для нас чрезвычайно важно, чтобы подобная система не мешала реализации психосемантического потенциала теста, давая «единственно справедливую» интерпретацию полученных результатов, а сама была «материалом» для интерпретации коучи его собственной системы индивидуальных смыслов и значений, связанных с результатами тестирования.

Вероятно, при дальнейшей работе над тестом также будут сформированы: система авто-интерпретации полученных результатов; набор рекомендаций (правил) по «переходу» между квадрантами (рекомендации по преодолению «трансцендентных границ», которыми являются, фактически, границы между квадрантами - например, граница между «планом» и «реализацией»), правила «балансировки сил» (внимания, энергии) между квадрантами в соответствии с задачей, стоящей перед коучи, и пр.

Итак, выше мы перечислили некоторые коучигновые принципы, а также - коучинговые потенциалы работы «теста Метамодерн» - коучингового инструмента, созданного нами на основании «теории Метамодерн» П.М.Пискарёва, а также ключевых методов и принципов этой теории - «метода квадрантов» («рамок Метамодерна»), холистического и интегративного принципов, принципа амплификации (наложения и взаимного усиления смыслов) рамок. «Теория Метамодерн» в ее изначальном виде представляет собой философскую концепцию восприятия актуальной (социально-культурной и исторической) реальности, однако уже автор теории акцентировал внимание на ее имманентном коучинговом потенциале, который и лег в основу создания «Теста Метамодерн». Подчеркнем, что основные принципы коучинговой работы с тестом интуитивно понятны коучи, не требуют погружения в «теорию Метамодерн» и принятия ее

мировоззренческих оснований. Тест подходит, как мы полагаем, для коучинговой работы с индивидуально-личностными запросами в лайф-коучинге и коучинге личной эффективности, в коучинге отношений, в карьерном коучинге, в индивидуальной работе с организационными и бизнес-запросами, а также - в групповом коучинге (например, в коучинге команд) и бизнес-тренинге, однако выяснить, рефлексировать и рационализировать его возможности в перечисленных выше областях нам еще предстоит.

Наконец, мы можем сделать предположение о наличии у «теста Метамодерн» *«самоактуализационного потенциала»*, связанного, как мы указали в начале статьи, с возрастающей актуальностью самоактуализации человека в современном мире. В этом смысле «тест Метамодерн» может выступать в качестве инструмента самоактуализации, а также может быть эффективным при восприятии «жизни как проекта», то есть - при расширении «горизонта планирования и проектирования» до горизонтов жизни в целом. Это соответствует нашему пониманию коучинга как «экзистенциальной практики» («экзистенциального коучинга»), где коучинговые задачи не ограничиваются ответами на конкретные «вызовы», стоящие перед коучи, но расширяются до уровня «смысложизненных» задач и вопросов, ответы на которые могут, в свою очередь, помочь в постановке и разрешении задач конкретных.

Итак, «тест Метамодерн», как мы полагаем, может помочь коучи в создании «универсума» индивидуально-личностных смыслов, целей и задач, что, в свою очередь, является необходимым условием решения любой конкретной коучинговой задачи.

Литература

1. Голви Т. Работа как внутренняя игра. Раскрытие личного потенциала.. — М.: «Альпина Паблишер», 2012. — 266 с.

2. Козлов В.В, Полуэктов Д.А. Тест Метамодерна как инструмент управления самоактуализацией человека на пути к счастью // Вестник интегративной психологии – No23, 2021 С. 160-163.

3. Петренко В.Ф. Психосемантика сознания. - М.: Издательство Московского университета, 1988. - 208 с.

4. Пискарёв П.М. Интегративная целостность и нейрогештальт в современной практической психологии / П.М. Пискарёв // 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

5. Пискарёв П.М. Метамодерн и интегративная методология гуманитарного знания. – Дисс... докт. психол. наук: 19.00.01. - Ярославль, 2019. - 461 с.

6. Пискарёв П.М. Метамодерн. Счастье в квадрате. - М.: «Эксмо», 2020. – 304 с.

7. Полуэктов Д.А. Парадигмальный анализ как инструмент определения топоса проекта // Вестник интегративной психологии – No21, 2020 С. 294-296.

8. 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 KGNRHU.

9. Полуэктов Д.А. Управление балансом значимых аспектов бытия как прием достижения интегративной целостности и счастья человека // Вестник интегративной психологии – No23, 2021. –С. 253-256.

10. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия. Популярная психологическая энциклопедия / С.С. Степанов. – Москва : Эксмо-Пресс, 2003. – 640 с. - [Электронный источник]. - Режим доступа: https://bookap.info/book/stepanov_populyarnaya_psihologicheskaya_entsiklopediya/gl22.shtm

11. Уитмор Д. Коучинг. Основные принципы и практики коучинга и лидерства. - Альпина Диджитал. - М., 2018. - 330 с.

Пономарь О.А.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ И ДОСТИЖЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО АКМЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Аннотация: в статье представлен краткий теоретический экскурс взглядов различных представителей психологических школ на феномен психологической зрелости и личной ответственности. А также эмпирическим путем исследована взаимосвязь личной ответственности на достижение профессионального акме. В качестве инструмента исследования была использована методика – опросник уровня субъективного контроля Е.Ф.Бажина, основанный на идее Д.Роттера о двух типах возложения ответственности, или локуса контроля. Сделаны анализ и выводы по итогам исследования.

Annotation: The article presents a brief theoretical insight into the views of various representatives of psychological schools on the phenomenon of psychological maturity and personal responsibility. And also empirically investigated the relationship of personal responsibility to achieve professional acme. As a research tool, a technique was used - a questionnaire of the level of subjective control by E.F. Bazhin, based on the idea of D. Rotter about two types of assigning responsibility, or locus of control. The analysis and conclusions based on the results of the study are made.

Ключевые слова: психологическая зрелость, личная ответственность, профессиональное акме, социальный успех, карьера, интернальность, экстернальность

Key words: psychological maturity, personal responsibility, professional acme, social success, career, internality, externality

Развитие человека в его индивидном, личностном и субъектно-деятельностном плане происходит комплексно. Профессиональное акме лежит в плоскости субъектно-деятельностного развития индивида. Вершина в

субъектно-деятельностном плане достигается путем максимального использования человеком его ресурсов, создания особо значимого продукта в процессе его деятельности. [5]

Профессиональные «акме» могут различаться по числу их вершин, пиков, подъемов: большие «акме» как главное достижение всей жизни человека, пик профессиональных результатов; малые «акме» как неоднократные профессиональные достижения конкретного человека. [8]

Сущность акмеологического подхода к достижению профессионального акме заключается в осуществлении комплексного исследования и восстановлении целостности субъекта, проходящего ступень зрелости, когда его индивидные, личностные и субъектно-деятельностные характеристики изучаются в единстве, во всех взаимосвязях и опосредованиях, для того чтобы содействовать достижению высших уровней, на которые может подняться каждый. [7] Отмечается, что одним из важных этапов в достижении профессионального акме является не только постоянное повышение профессиональной экспертизы, расширение профессиональных знаний, умений и навыков, приобретение и расширение профессионального опыта, а также и развитие психической реальности индивида и достижение максимального потенциала психологической зрелости конкретной личности.

Сложность исследования феномена зрелости личности заключается, в первую очередь, в множественности и не однозначности определения этого феномена. В рамках акмеологических исследований, изучавших зрелую личность, Н. Н. Рыбников один из первых (1928) раскрыл понятие зрелости личности и определил ее как прогрессивно развивающуюся, самореализующуюся в различных сферах жизни, в частности, в профессиональной деятельности. В акмеологии зрелость понимается как такой этап развития человека, когда он достигает вершин своего творчества. [2]

Рассматривая достижение профессионального акме и движение индивида по карьерной лестнице, с нашей точки зрения одним из значимых критериев психологической зрелости, влияющий на достижение личностью своей вершины как субъекта деятельности является уровень личной ответственности и самоконтроль, позволяющий принимать управленческие решения, включающие как высокий уровень профессиональной экспертизы, так и личной ответственности руководителя за результаты принятых им решений перед собственниками коммерческих компаний или руководителями более низшего звена.

Достижение карьерных успехов и профессиональных результатов не возможно в отрыве от понимания личных качеств и характеристик человека, без учета его способностей и возможностей. Профессионализация и профессиональный рост начинается в период взрослости человека, ее ранней стадии и то, насколько успешным будет и освоение профессиональных навыков и движение по карьерной лестнице и должностной рост зависит от личностных качеств, объединенных таким феноменом как психологическая зрелость. [1] На сегодняшний день проблема зрелости в психологической

науке активно изучается. Однако, несмотря на это, единый подход к пониманию данного феномена еще не выработан, что открывает простор развития научной мысли в данном направлении и является одной из основных задач акмеологии как науке о высших (пиковых) достижениях человеческой личности во всей ее многомерности.

Изучение зрелости способствует выявлению различных ее компонентов или аспектов. Авторы выделяют: социальную зрелость как согласование общественных требований и устремлений личности; профессиональную зрелость, связанную с достижением вершины профессионального развития не только с операциональной (знания, умения, и навыки), но и с личностной точки зрения; эмоциональную зрелость и т.д. [4] Достижение данных компонентов способствует наличию психологической зрелости как единой основы.

По мнению ученых психологическая зрелость способствует достижению высокой результативности деятельности, т. к. проявление данного свойства связано с осуществлением зрелых форм поведения и соответствует стремлению сохранить человеком целостность субъекта и личности (Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова и др.). [3] С нашей точки зрения данное теоретическое положение также верно и в полной мере нами поддерживается, а также изучено и подтверждено в нашем практическом исследовании и проанализировано в ходе многолетнего личного профессионального опыта.

Существуют различные точки зрения на факторы и закономерности профессионального становления, однако многими подчеркивается связь с общим развитием личности и индивидуально-психологическими особенностями человека (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Э.Ф. Зеер, Л.Н. Корнеева, Ю.П. Поваренков и др.). Предлагаются также различные периодизации профессионального становления (Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов, Н.С. Пряжников и др.). Наиболее глубоко проблема изучения профессионального становления нашла отражение в области акмеологии (А.А. Бодалев, А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин, Кашапов М.М. и др.). [6, 11]

Вместе с тем нет общепринятой теории, рассматривающей закономерности, факторы и ресурсы профессионального становления.

В нашем исследовании мы направили свое внимание на изучение влияния одного из главных на наш взгляд критериев психологической зрелости, а именно личной ответственности, на профессиональный рост, развитие и карьерные устремления административного офисного персонала коммерческих организаций различных сфер бизнеса, от небольших компаний малого бизнеса, до среднего и крупного бизнеса. В качестве интересующих нас объективных критериев профессионального роста мы исследовали карьерный рост и достижение руководящих позиций (включая высокий уровень топ-менеджмента) и расширение сферы руководства, выраженное в количестве подчиненных сотрудников.

Если рассматривать ответственность в профессиональном поведении личности, то она определяется как внешними, так и внутренними регуляторами.

В качестве внешних регуляторов выступают правовые и моральные нормы, сложившиеся в обществе и реализующиеся в каждой из его подсистем, к которым с полным правом можно отнести любую организацию. Общество и организация осуществляют контроль за исполнением этих норм, используя формальные (правовые, административные) и неформальные (общественное и групповое мнение) социальные санкции. [9]

В качестве внутренних регуляторов выступает, прежде всего, человеческая совесть, которая представляет собой осознание личностью соответствия или несоответствия своего поведения объективно существующим моральным нормам, общественным требованиям. [10] Ее особенность в том, что она является личностной формой самоконтроля.

При этом сначала формируется чувство долга, ответственное отношение к обязанностям, к требованиям коллектива. Эти требования выполняются под влиянием конкретного авторитета (отца, матери, учителя, затем руководителя), под воздействием общественного мнения (мнения коллектива). Основную роль здесь играют еще внешняя оценка и внешнее воздействие.

Такое понимание ответственности согласуется, по мнению многих ученых с тем, что основная функция ответственности как психологического феномена состоит в активизации социального поведения человека, поскольку его вступление в сферу разнообразных отношений требует от него активных действий на основе понимания общественной важности и смысла своей деятельности и своего поведения.

Центральная тенденция эволюции ответственности в том, что должен возникнуть внутренний механизм контроля, а личность в своем развитии проделать путь от простого исполнителя к активному субъекту, принимающему решение и ощущающему свою ответственность за происходящие с ним ситуации и события. Следствием этого является перенос ответственности с внешней инстанции на внутреннюю.

Данная тенденция была подтверждена проведенным нами эмпирическим исследованием, в которой мы установили четкую линейную взаимосвязь между уровнем ответственности в ее интернальном аспекте и движением специалиста от уровня простого исполнителя, обладающего экспертностью и определенной квалификацией, знаниями и навыками в своей профессии к уровню руководителя, от руководителя малых групп с количеством подчиненных 1-3 человека, до топ-менеджеров с большим количеством подчиненных. Мы выявили, что чем выше должностной уровень профессионала и объем руководства, выраженный в количестве подчиненных сотрудников, тем выше уровень ответственности демонстрирует каждый конкретный индивид. Данная гипотеза была подтверждена методами математической статистики, а именно коэффициентом корреляции Пирсона, показатели которого очень близки к 1, что подтверждает четкую сильную линейную взаимосвязь.

В нашем исследовании приняло участие 96 человек, занимающих разные должностные позиции в сфере управленческих функций, от линейных

специалистов до профессионалов уровня топ-менеджемента коммерческих компаний.

Мы проводили исследование среди сотрудников управленческого звена, преимущественно сотрудников финансовых служб, а также инженерных, айти служб, сотрудников юридических подразделений, администрации и прочих служб, работающих в коммерческих структурах различных отраслей и секторов экономики: производственные компании, строительство, айти сервис, оптово-розничная торговля, сфера услуг и прочие.

Исследование показало, что руководители самого высокого должностного уровня и руководители, отвечающие за работу большого коллектива, получили 7,33 балла из 10 возможных по методике УСК Д.Роттера, адаптированной Бажиным Е.Ф., а специалисты по данному показателю получили всего 4,84. При этом показатель 4,84 лежит ниже нормы 5,5, что является показателем интернального типа контроля, то есть мы видим, что линейные специалисты по своим личным качествам еще находятся на уровне перекладывания ответственности за свои результаты на действия внешних сил. При этом наше исследование показало, что и руководители малых групп (до 3 чел, чаще всего у таких руководителей 1-2 подчиненных), также демонстрируют экстернальный тип контроля, то есть психологически они еще выросли до уровня руководителя, который должен брать ответственность за результаты свои и своего коллектива на себя. Данный вывод позволяет нам говорить о том, что существует серьезный разрыв между необходимыми личностными качествами сотрудника и занимаемой им штатной позицией, предполагающей выполнение определенных должностных функций. Это накладывает дополнительные требования, в первую очередь, на кадровые службы компаний в виде регулярного мониторинга уровня соответствия сотрудника занимаемой должности, в виде разработки шагов и инструкций по нивелированию данной ситуации, а также разработке стратегических мероприятий по взращиванию руководителей из состава уже работающих сотрудников-экспертов, так и разработке дополнительных обучающих мероприятий по повышению психологической зрелости и личной ответственности руководителей более высоких рангов, с тем чтобы росла эффективность деятельности компании. С другой стороны, это открывает для науки акмеологии направление теоретического изучения данной проблемы и разработке конкретный действий и предложений для профессионалов-практиков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2010.

2. Анисимов О. С., Деркач А.А. Основы общей и управленческой акмеологии. - М., 1995.

3. Афанасьев В.Г. О системности, целостности человека // Кибернетика живого: Человек в различных аспектах .- М., 1985.

4. Бодалев А.А. Вершина развития взрослого человека: характеристики и условия достижения .- М., 1998.

5. Бодров В. А. Психология профессиональной деятельности .- М.: ИП РАН, 2006.

6. Деркач А.А., Секач М.Ф., Михайлов Г.С.. Акмеологические основы саморегуляции психической устойчивости руководителя.- М., 1999.

7. Дружилов С. А. Становление профессионализма человека как реализация индивидуального ресурса профессионального развития. Новокузнецк: Изд-во ИПК, 2002.

8. Кашапов М. М. Акмеология: учебное пособие. – Ярославль: ЯрГУ, 2011.

9. Коляда В.И. Целостность личности в контексте социокультурных трансформаций современной России // Человек в социокультурном мире. Саратов, 1997. Ч. 3. С. 29–30.

10. Новожилова Т.Н. Образование целостности человека как проблема его бытия в пространстве культуры // XXI век: проблемы культуры и культурологического образования. М., 2001. С. 8–14.

11. Психологическая зрелость личности / Под общ. ред. Л. А. Головей. – СПб.: Скифия-принт, СПбГУ, 2014.

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 HYPPQJ.

Родь В.В.

КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ, КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Аннотация

Актуальность данного вопроса определяется тем, что конфликты между супругами являются основной причиной обращения семейных пар к услугам психолога. Конфликты пугают, приводят к отчуждению, состоянию «тупика в отношениях». Многие пары стараются семейных конфликтов избегать. Однако, избегание конфликтов приводит к еще большему эмоциональному отстранению партнеров и дистанцированию. Супруги испытывают неудовлетворенность семейной жизнью. Возникают конфликты. Замкнутый круг.

Противоречие заключается в том, что, с одной стороны, конфликты в семье воспринимаются болезненно, однако избегание конфликтов приводит к ухудшению микроклимата в семье.

Данное противоречие позволило мне сформулировать проблему: как использовать конфликты для сохранения супружеских отношений.

Объектом исследования является система выстраивания семейных отношений в России, предметом – конфликт как неотъемлемая часть семейных отношений.

Цель статьи – показать возможность использования конфликтных ситуаций между супругами, как ресурс для укрепления эмоциональной связи и доверия в семье.

Описание хода исследования. Рассмотрен теоретический анализ причин и характера конфликтов между супругами в семье; - на основе результатов проведенного исследования выбраны наиболее приемлемые и практичные межличностные методы управления конфликтами.

Результаты исследования. Причиной конфликтов в семье является хроническое эмоциональное и физическое напряжение партнеров. Отсутствие понимания межличностных потребностей каждого в любви, присоединении и контроле ситуации.

Выводы. Большинство конфликтов в семейной паре не имеют решения. Для сохранения брака важнее не решение этих проблем, а эмоциональное состояние, в которых эти проблемы обсуждаются.

Ключевые слова. Семейные конфликты, брак, семья, межличностные отношения, эмоциональное напряжение в семье.

Annotation

The relevance of this issue is determined by the fact that conflicts between spouses are the main reason for couples to seek the services of a psychologist. Conflicts frighten, lead to alienation, a state of "deadlock in relations". Many couples try to avoid family conflicts. However, avoiding conflicts leads to even greater emotional detachment of partners and distancing. Spouses are dissatisfied with family life. Conflicts arise. A vicious circle.

The contradiction lies in the fact that, on the one hand, conflicts in the family are perceived painfully, but avoiding conflicts leads to a deterioration of the microclimate in the family. This contradiction allowed me to formulate the problem: how to use conflicts to preserve marital relations.

The object of the study is the system of building family relations in Russia, the subject is conflict as an integral part of family relations.

The purpose of the article is to show the possibility of using conflict situations between spouses as a resource for strengthening emotional connection and trust in the family.

Description of the research progress. A theoretical analysis of the causes and nature of conflicts between spouses in the family is considered; - based on the results of the study, the most acceptable and practical interpersonal methods of conflict management are selected.

The results of the study. The cause of conflicts in the family is the chronic emotional and physical stress of partners. Lack of understanding of everyone's interpersonal needs for love, connection and control of the situation.

Conclusions. Most of the conflicts in a married couple have no solution. For the preservation of marriage, it is not the solution of these problems that is more important, but the emotional state in which these problems are discussed.

Keywords. Family conflicts, marriage, family, interpersonal relationships, emotional tension in the family.

Для эволюционного развития человечества в течение тысяч лет вырабатывалась оптимальная форма взаимодействия между людьми для обеспечения выживания вида. Как наиболее отвечающая требованию

эволюционного развития появилась единая структура: мужчины и женщины установили постоянные отношения, в течение которых было достигнуто наиболее эффективное развитие будущих поколений, и были проведены необходимые экономические изменения, основанные на разделении труда между мужчинами и женщинами.

В настоящее время институт брака и семьи претерпевает большие изменения. Понятия «брак» и «семья» не тождественны. Соловьев Н.Я. определял семью как малую социальную группу общества, основанную на супружеском союзе и родственных связях, т.е. отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами и другими родственниками, живущими вместе и ведущими одно хозяйство".

Семья не может оставаться неизменной. Тенденции современного общества, обуславливающие возрастающую субъектность личности, индивидуализированность принимаемых решений, разрушают традиционный патриархальный уклад семьи. Супруги стремятся к партнерским отношениям, предъявляют особые требования к чувственной стороне брака и интимности. Все больше внимания у семейных пар приобретают психологическая близость, эмоциональная связь, что повышает автономию и значимость каждого отдельного члена семьи и идет параллельно повышению индивидуальной избирательности брака.

На первое место в современной семье выходят функция безопасности и создание условий для обретения семейного счастья.

Именно в семье, человек стремится получить подтверждение своей ценности, значимости, «правильности восприятия действительности». Феномен подтвержденной / не-подтвержденной личности теоретически осмыслен и получил эмпирическое подтверждение во многих работах (К. Роджерс, В. А. Лабунская, У. Леинг, Е. В. Абаева и др.).

Важнейшая из идентичностей – гендерная. Именно в семье подтверждается мужская, женская идентичность. Различия между мужчиной и женщиной с наибольшей очевидностью проявляются в социальных ролях: «муж», «жена».

Э. Берджесс определяет современную семью как «единство взаимодейству-

ющих личностей». По мнению ученого, именно требование от брака большей чувственности и интимности приводит к краху традиционных устоев семьи. Она рассматривается как психологическое убежище и теряет свою роль как сдерживаемое родственными нормами образование.

Пространство отношений в семье, физическое пространство жилища, позиции человека в нескольких самых близких кругах его общения, начинают играть определяющую роль в становлении и обретении его личностной идентичности. Соответственно удачно или менее удачно складывающиеся в этих пространствах конфигурации взаимодействий, разыгрывающиеся здесь конфликты, и их решения становятся особо важными событиями субъективного мира личности.

Семья создается на основе различных мотивов: получение нового статуса, свобода от родителей, освобождение от их подавления и регламентаций в организации бытийных пространств; подтверждение идентичности за счет приобретения предметов, пространств, времени любящего человека, который будет поддерживать ценности и смыслы. Появляется возможность проявления и реализации «внутреннего потенциала». Однако, каждый партнер входит в брачный союз со своей субъективной и объективной бытийной реальностью. По данным М. А. Абалакиной [1] к разочарованию в отношениях приводит идеализация партнера. Осознание того, что реальный человек не соответствует идеальному образу, играет деструктивную роль, приводит к глубокой неудовлетворенности партнером, собой, отношениями в целом. В результате люди испытывают хроническое эмоциональное и физическое напряжение. Возникает конфликт.

Межличностный конфликт- это результат ситуации, когда потребности и представления одного человека не соответствуют потребностям и представлениям другого человека. В ситуации конфликта его участники могут выбирать, как им вести себя и как общаться друг с другом.

Ссора вызывает чувство тревоги и беспокойство, поэтому многие пары стараются избегать выяснения отношений. Однако, конфликт может быть полезен, если рассматривать его как возможность разрешить противостояние и выяснить различия в точках зрения супругов.

В 1965 г Джордж Бах[9] представил свой подход к работе с конфликтом в парной терапии. Бах считал, что проблема во взаимоотношениях заключается в том, что люди подавляют, а не выражают свой гнев. Для спокойствия в отношениях, достаточно выражать свое негодование сразу, а не накапливать его. Поэтому он просил супругов по очереди выражать свое негодование и даже бить друг друга битами из мягкого поролона.

Ледерер и Джексон выдвинули предположение, что хорошие отношения основаны на взаимном позитивном поведении, а плохие вызваны нарушением этой неявной договоренности. Их идея привела в 1970-х к поведенческой интервенции в виде заключения контрактов на случай «непредвиденных обстоятельств». Она получила название «отдавать, чтобы получить». Психотерапевты помогали каждому из партнеров определить, какое поведение они хотят получить друг от друга. Затем составляли договор об обмене желаемым поведением.

Однако, проведенные в 1977г. исследования Бернарда Мурштейна показали, что концепция взаимности, как в отношениях, так и в дружбе, является признаком болезненных отношений, а не признаком счастливых. Люди становятся «эмоциональными бухгалтерами», когда отношения не складываются. Они думают: «Я столько сделал для нее, а она ничего не видит!». Когда отношения складывались хорошо, люди не фиксировались на позитиве.

Исследования Джона Готтмана [5] выявили и другие неработающие представления о супружеской терапии. Например, считалось, что достаточно попросить пару определить их проблемы, а психотерапевту помочь эти

проблемы решить. Не имело значения, какую проблему решали пара и терапевт, т.к. предполагалось, что все конфликты одинаковы. Также, имело смысл начинать с любого места и обучать определенному набору навыков взаимоотношений (отказ от «чтения мыслей», создание четких циклов обратной связи, активное слушание), и все конфликты разрешатся.

Теория межличностных потребностей Шварца предполагает, что установление, развитие и поддержание отношений между супругами, зависят от того, насколько партнеры отвечают межличностным потребностям каждого в любви, присоединении и контроле ситуации.

Когда супруги вступают в конфликт, они могут пытаться выйти из него, приспособиться, постараться принудить партнера к определенному решению , найти компромисс или сотрудничество.

Когда люди уходят от конфликта, они физически или психологически отдаляются от самой ситуации. Партнер «считывает» отдаление, его беспокойство растет, возникает «нагнетающее поведение». Постоянный уход от конфликта ухудшает отношения. Под «нагнетанием конфликта» Кловин и Ролофф [2] подразумевают размышления или тягостные раздумья о подлинных или кажущихся проблемах, которые приводят к тому, что человек начинает считать их гораздо более серьезными, чем они есть на самом деле, и в результате начинает обвинять другого.

Стратегия приспособления – это уступка потребностям другого за счет игнорирования своих собственных потребностей. Это ситуация проигрыша одного супруга и выигрыша другого. Ситуация постоянного проигрыша, рано или поздно, перестает устраивать того, кто приспосабливается. Уступающий начнет искать способы сбалансирования отношений с супругом, часто испытывая обиду и раздражение. Конечно, когда предмет спора не важен, а сами отношения дороги, приспособление может быть эффективной стратегией. Если совершенно не важно, что есть на обед мясо или рыбу, но мама мужа предпочитает мясо, то супруга вполне может к этому приспособиться.

Стратегия принуждения выражается в том, что один из супругов требует от другого удовлетворения всех его потребностей, одобрения всех идей, и при этом угрожает физически, оскорбляет словесно, манипулирует и принуждает. С точки зрения удовлетворенности отношениями, принуждение не делает отношения гармоничнее, а скорее, разрушает их.

Джон Готтман провел всестороннее масштабное исследование супружеских пар и пришел к выводу, что акцент на разрешении конфликта ошибочен. Его исследование показало, что большинство конфликтов (69%) в отношениях извечны. У них нет разрешения. Они основаны на имеющихся различиях в личностях и потребностях. Пары могут либо вести диалог об этих извечных проблемах, либо жить в состоянии «тупика».

Однако, вести диалог можно только с позиции «равных» партнеров. Опираясь на теорию компетентности Шпицберга, профессор Дэниэл Дж.Кэнери определил в своих исследованиях, что интеграционная стратегия, включающая сотрудничество и компромисс, оказывается наиболее

эффективной в выстраивании диалога между супругами. Он обнаружил, что когда один из супругов одобряет аргументы другого, например: «Теперь мне понятно, почему ты так думаешь», соглашается с ним, хотя бы частично «Да, в этом что – то есть», и только потом объясняет и аргументирует свою точку зрения, то второй супруг, чаще всего, интерпретирует взаимодействие как совместное разрешение проблемы, а не как борьбу интересов, где может победить только одна сторона. Для выстраивания диалога важно, чтобы каждый из супругов чувствовал себя «принятым таким, какой он есть».

В ходе 30 летнего исследования Джона Готтмана, были сформулированы основные предпосылки, разрушающие отношения супругов.

1. Конфликты одинаково частые гости в счастливых и несчастных супружеских отношениях. Дело не в наличии или отсутствии конфликта, дело в восприятии и соотношении положительного и отрицательного состояния во время разрешения конфликта. Во время обсуждения конфликта соотношение положительных и отрицательных взаимодействий в стабильных парах 5:1, а в парах на грани развода 0,8:1. Наличие негатива в счастливых парах важно для здоровых отношений. Здесь негатив помогает отбросить модели взаимодействия, которые не работают, а также возобновить ухаживания. Супруги проживают в отношениях все эмоциональные состояния, и все эмоции имеют адаптивную ценность. И как говорил Хаим Гиноттом: «Все эмоции и все желания приемлемы, но не любое поведение может быть приемлимым.»

2. Критицизм, защита, презрение и «уход в себя» - отстранение – раздувают конфликт и приводят к эскалации негативного эмоционального состояния. Исследования показали, что ответная реакция гнева была столь же характерной для стабильных, счастливых пар, как и для нестабильных, несчастливых. В то время, как эскалация негатива была предпосылкой развода.

3. «Соседское общение» - эмоциональная отстраненность, выход из коммуникаций выражается в явном отсутствии симпатий, юмора, вопросов друг к другу, активного интереса, волнений, радости, поддержки и сочувствия.

4. Отсутствие реакции партнера на попытки примирения. В любых отношениях могут быть ссоры. Даже очень болезненные и отдаляющие. Важно уметь справляться с моментами недопонимания и обиды и восстанавливать отношения.

5. Переполненность негативными чувствами. Роберт Вайс определил концепции переполненности позитивными и негативными чувствами. При переполненности негативными чувствами любое нейтральное или позитивное сообщение интерпретируется как негативное. При переполненности позитивными чувствами негативные сообщения не рассматриваются как особо негативные, или, по крайней мере, они не принимаются на свой счет. В неблагополучных отношениях люди склонны преувеличивать все отрицательные черты своих партнеров, тогда как в счастливых отношениях они стремятся минимизировать отрицательные черты и поддерживать положительные черты своих партнеров.

6. Состояние дистресса вызывает психологическое возбуждение, которое сопровождается чувством подавленности из – за того, каким образом партнер поднимает вопросы. Оно приводит к тому, что люди хотят убежать или становятся агрессивными. Возникает стремление к дистанции и изоляции.

7. Острый стресс во время конфликта. Активация разных физиологических систем создает «всеобщую реакцию на тревогу», опасность. Это приводит к снижению способности воспринимать информацию, усилению защитной реакции, снижению способности находить решение проблем, а так же слушать и сопереживать.

8. Неспособность мужчин принимать влияние женщин. Это может проявляться в эмоциональном отстранении мужчин, что приводит к взаимному эмоциональному отстранению и/или эскалации мужских эмоций (агрессивность, презрение, защита) в ответ на хоть и спокойные, но негативные обращения партнерши.

Таким образом, можно сделать вывод, что конфликты в паре не просто важны, но и нужны для укрепления отношений.

Важно принять, что в 69% случаев пары конфликтуют из-за извечных проблем в отношениях, которые так и не решатся. Это похоже на хроническое физическое состояние, к которому нужно адаптироваться, но никогда не получится излечиться.

Дэн Уайл написал: «… при выборе долгосрочного партнера важно понимать, что вы неизбежно выберете определенный набор нерешаемых проблем, с которыми вы будете пытаться разобраться в течение следующих десяти, двадцати или пятидесяти лет». Гораздо важнее не решение этих проблем, а эмоциональное состояние, в которых эти проблемы обсуждаются.

Цель в том, чтобы начать диалог об извечной проблеме, который выражается в принятии партнера, проявлении юмора, симпатии, и активном совладении неразрешимой проблемой, а не в состоянии «тупика».

Тупиковые дискуссии приводят только к болезненным разговорам или ледяному молчанию.

Важно уйти от привычки сканировать все, что происходит в отношениях на наличие ошибок, совершаемых партнером, а приобрести привычку замечать то, что партнер делает хорошо, правильно. Строить культуру признательности, нежности, симпатии и уважения. Повернуться друг к другу, а не отворачиваться друг от друга в каждодневных моментах. Намеренно создавать позитивное эмоциональное состояние в отношениях. В результате возникает доверие – каждый из супругов знает, что партнер мыслит и действует не только в своих собственных интересах и выгодах, но и в интересах своего партнера, чтобы тот мог получить максимум выгод. Иными словами, это означает «мой партнер, моя опора».

Представленные в работе результаты могут быть использованы в практике брачно-семейного консультирования для помощи в понимании развития конфликта, обретения навыков для укрепления дружбы в паре, создании системы общих смыслов.

Литература:

1. Абалкина М. А. «Межличностное восприятие и динамика предбрачных отношений» Дис. канд.псих.наук Москва, 1987г

2. Антонов А.И., Медков В.М. « Социология семьи» Москва Изд-во Международного университета бизнеса и управления "Братья Карич", 1996.

3. Вердербер Р., Вердербер К. «Психология общения.» СПб.: ПРАЙМ ЕВРОЗНАК, 2003

4. Гозман Л.Я. «Психология эмоциональных отношений». Москва, Изд-во МГУ, 1987.

5. Готтман Д. «7 принципов счастливого брака» Москва, Изд-во ОДРИ 2020г

6. Рябикина З.И., Тиводар А.Р. «Супружеские отношения, как фактор становления и поддержки личностной идентичности» Психологические проблемы семьи и личности в мегаполисе: Матер. I Междунар. науч.-практ. конф. М., 2007

7. Соловьев Н. Я. «Брак и семья сегодня» Вильнюс, Изд-во Минтис, 1977.

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.

9. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.Н. «Психология и психотерапия семьи», Питер-Пресс, 2008

10. Bach, G. Intensive group psychotherapy. New York: Ronald Press, 1965.

Санина М.В.

ОБЪЕКТИВНЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ОТКЛОНЯЮЩЕГО ТИПА ПОВЕДЕНИЯ ЛИЦ БЕЗ ОПРЕДЕЛЕННОГО МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА ПРИ ИХ ДИСКРИМИНАЦИИ В ТРУДОУСТРОЙСТВЕ

Аннотация: в статье обращено внимание на взаимосвязь объективных предпосылок на процесс формирования маргинального образа жизни у лиц без определенного места жительства при отсутствии у них возможности к трудоустройству с дальнейшей социализацией в общество. Деструктивное поведение и аморальный образ жизни лиц без определенного места жительства при исследовании психологических механизмов, закономерностей, особенностей адаптации, психологических характеристик данных индивидов, определяющих адаптацию, позволит ускорить процесс их социализации в общество.

Ключевые слова: маргинальный образ жизни, лицо без определенного места жительства, социализация, психосоциальная адаптация, психологические характеристики, бродяжничество.**Abstract:** the article draws attention to the relationship of objective prerequisites for the formation of a marginal lifestyle in people without a fixed place of residence in the absence of their employment opportunities with further socialization in society. Destructive behavior and immoral lifestyle of persons without a fixed place of residence in the study of

psychological mechanisms, patterns, features of adaptation, psychological characteristics of these individuals that determine adaptation, will speed up the process of their socialization in society.

Key words: marginal lifestyle, homeless person, socialization, psychosocial adaptation, psychological characteristics, vagrancy.

Личность в процессе формирования социальных систем за весь период естественно исторического развития играет важную роль, которая возрастает при проявлении ей своей индивидуальности, творческого потенциала [2, с. 86]. Понимание и принятие личности со всеми ее проявлениями как социально значимого компонента социального обществам говорит о развитии социума в целом.

Развитие социальных систем воздействует на процесс развития и формирования личности в системе социальных отношений. Формирование личности в социальной среде не протекает без сложностей и препятствий. Преодолевая трудности в процессе формирования личность допускает ошибки, но при этом приобретает новый опыт в их преодолении, корректирует свое поведение, приобретает опыт и навыки выхода из трудных и кризисных состояний.

Любая личность имеет подсознательное желание быть полезной обществу, в т.ч. эта польза выражается через деятельность. Мотив к осуществлению деятельности является важной составляющей в развитии и формировании общества. Любая деятельность мотивирует личность вступать в новые социальные отношения и сама примером может мотивировать других к деятельности. Новая деятельность создает предпосылки к развитию психики, формирует мотив к познанию, труду и важному навыку в умении жить в социуме.

Экономические и социальные ситуации часто влияю на личность и являются стрессогенными факторами, зачастую носят напряженный характер, достигая иногда критического состояния. Адаптация личности в социуме в процессе оптимизации ее взаимодействия с социальной средой имеет важное значение на различных этапах жизненного цикла.

В психологической науке понятие адаптация трактуется достаточно многообразно [4; 5; 9; 11; 12; 13; 14]. Значимость данной проблемы не позволила до настоящего времени выявить данные об особенностях и закономерностях регуляции адаптационного процесса личности с ее психологическими характеристиками в процессе адаптации. В исследованиях в большинстве своем адаптация рассматривается через приспособительные механизмы в экстремальных ситуациях

В большинстве случаев процесс адаптации рассматривается в виде приспособительных механизмов в ненормативных и экстремальных ситуациях [1; 3; 6; 7; 8; 11; 10], способствующих психическому напряжению и стрессу. Стресс требуют от человека коренной перестройки поведения и образа жизни.

Личность в состоянии экзистенциальной фрустрированности испытывает психологические депривации, которые в свою очередь расширяют поле познания человека, влияют на переоценку ценностей и приобретение нового опыта, новых идеалов. Современная наука перешла к изучению динамики психологических феноменов формирования личности, развития его индивидуально-психологических качеств и других личностных компонентов через призму особенностей адаптивного процесса.

Ключевой причиной исследования процесса адаптации индивида в современной социокультурной и экономической ситуаций является актуализация психических и психосоциальных факторов психопатологических расстройств. Психотравмирующие воздействия стрессогенных факторов могут способствовать возникновению деструктивных феноменов и неблагоприятного деструктивного изменения самой личности.

Исследование процесса адаптации лиц без определенного места жительства может явиться источником укреплениях их психического здоровья при наличии деструктивных факторов социальной среды. Необходимость совершенствования и оптимизации адаптационного процесса в неблагоприятных и психотравмирующих воздействиях окружающей среды явилась первопричиной в виде практической значимости для изучения данной проблемы.

Исходя из всего вышеизложенного, в центр нашего диссертационного исследования мы поместили изучение психосоциальной адаптации индивидов без определенного места жительства.

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.

Лица без определенного места жительства являются наиболее дискриминируемой социальной группой населения. На законодательном уровне практически во всех сферах общественной жизни и человеческой деятельности, бездомные не упоминаются ни как субъект правоотношений, ни как объект заботы государства.

Научная новизна исследования состоит в постановке научной проблемы и ее обосновании 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 изучение социально – экономических причин явления, а само бродяжничество рассматривалась как девиантное поведение. 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. Гилинский, 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. 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. 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 становиться 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.

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.

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 психологических защити 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 позвонили определить уровень адаптации лиц без определенного места жительства, получить количественные и качественные психо-эмоциональны 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, 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.

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 количество 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.

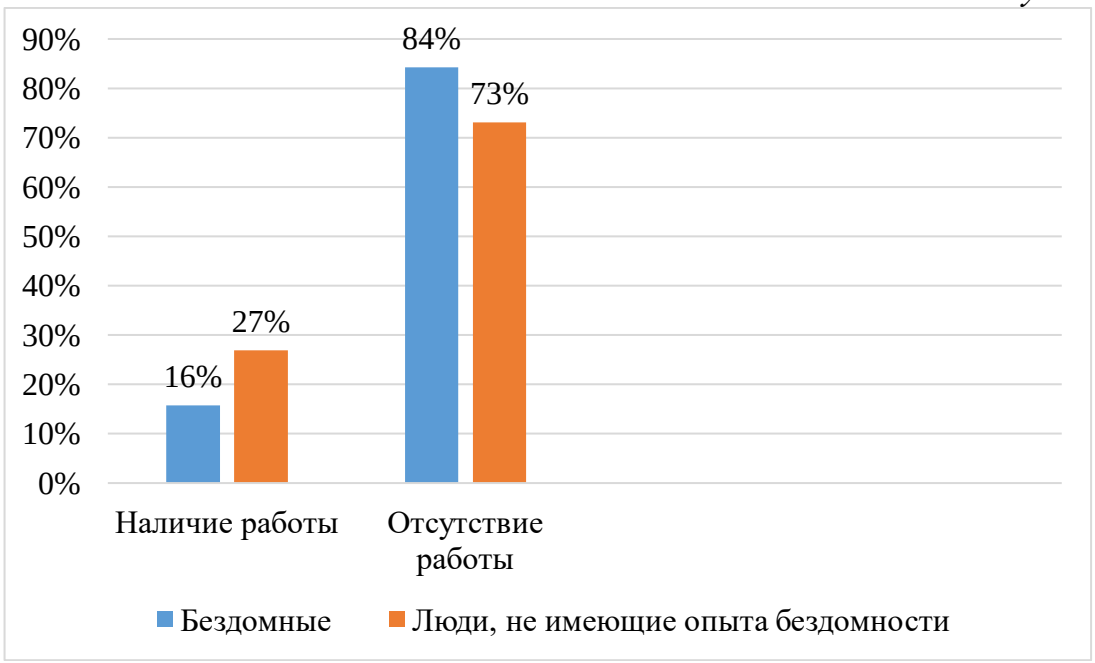
Результаты исследования и их обсуждения

Анализ результатов биографической анкеты

С целью сбора большей информации о различных сферах жизни участников исследования была использована биографическая анкета. Рассмотрим подробнее полученные результаты.

На момент опроса лиц БОМЖ были трудоустроены 15,8% (15 лиц БОМЖ их 112 опрошенных) и 26,88% лиц БОМЖ, не имеющих опыта бездомности (24 опрошенных из 112) (см. рис. № 3)

Рисунок № 3.



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.

Библиографический список

1 Алдашева А.А. Влияние исходной структуры личности на выбор индивидуальных стратегий адаптации к экстремальным условиям природной и социальной среды// Физиология экстремальных состояний и индивидуальная защита человека: Тез. докл. 2–й Всесоюзной конференции. – М: МБФ, 1986. – С. 5 – 6.

2 Асмолов, А.Г. Психология личности: Учебник / А.Г. Асмолов. — М.: Изд-во МГУ, 1990. — 367 с.

3 Витенберг Е.В. Социально–психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. – СПб.: СПбГУ, 1994. – 16 с.

4 Дерманова И.Б. Особенности психологической диагностики в исследовании адаптации студентов. – Дис. ...канд. психол. наук. – Л.: ЛГУ, 1991.–217 с.

5 Казначеев В.П. Общая патология и адаптация человека: размышления врача–клинициста// Бюллетень сибирского отделения АМН СССР. – М., 1987.–№6.–С. 19–26.

6 Кремень М.А. Упреждающая адаптация к новым условиям жизнедеятельности/ Адукацыя і выхаванне.– 1999, № 3–4.– С. 22–24.

7 Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.– М.: Медицина, 1988.– 256 с.

8 Погодин И.А. Психологические особенности адаптации индивида в условиях относительной социальной изоляции: Автореф. дис. ...канд. психол. наук.– Мн., 2001.– 24 с.

9 Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М: МЕДГИЗ, I960.— 254 с.

10 Сенокосов Ж.Г. Социально–психологическая адаптация молодых солдат к воинской службе: Дис. ...канд. психол. наук. – М: ВПА, 1989.–263 с.

11 Смирнов Н.К. Психопрофилактические аспекты оценки адаптационных тенденций личности в состоянии фрустрации: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Л.: ЛНИПИ им. Бехтерева, 1983. – 23 с.

12 Lazarus R.S. Emotion and Adaptation.– N.–Y.: Oxford University Press, 1991.–354 pp.

13 Norman T. Psychology of adjustment: understanding ourselves and others. – N–Y: Van Nostrand, 1978. – 470 p.

14 Underwad S. W., Nardy R. E. The relationship of vocational adjustment to personal adjustment// Psychology. – 1985. – № 2. – pp. 24 –30.

Симонов П.А.

ВЕРА КАК ОСНОВА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНОГОКРИЗИСА: К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ

Аннотация: В настоящей статье автор, опираясь на анализ понятия личностного кризиса и доминирующие в настоящее время теории, описывающие основы его преодоления, выдвигает предположение о

существенной роли веры в качестве основы для успешности такого преодоления. Вера, в контексте настоящей работы, рассмотрена в личностном психологическом аспекте самоэффективности – уверенности человека в достижимости целей, поставленных перед собой.

Ключевые слова: психология, вера, личностный кризис, копинг, преодоление.

Abstract: In this article, the author, relying on the analysis of the concept of personal crisis and the main currently dominant theories describing the basics of overcoming it, suggests the essential role of faith as the basis for the success of such overcoming. Faith, in the context of this work, is considered in the personal psychological aspect of self–efficacy - the confidence of the individual in the achievability of the goals set for himself or herself.

Keywords: psychology, faith, personal crisis, coping, overcoming.

Рассмотрение проблемы преодоления личностного кризиса в последнее время стало как нельзя более актуальным вопросом. События общественной жизни настоящего времени активизировали большое разнообразие социальных изменений, в которых кризисные явления получили свое самое широкое распространение. «В основе возникновения кризисных состояний лежит наличие критической ситуации, которая определяется как ситуация, при которой субъект сталкивается с реальной или потенциальной невозможностью удовлетворения своих фундаментальных потребностей и реализации мотивов, стремлений, ценностей. Эта ситуация представляет собой проблему, которую личность не может разрешить привычным способом. Таким образом, кризис возникает вследствие возникновения событий, затрудняющих реализацию личностью своего жизненного замысла, когда она оказывается бессильна преодолеть их волевым усилием» [6, с 5-6]. Само слово «Кризис» (др.-греч. Κρίσις) обозначает переворот, пору переходного состояния, перелом, состояние, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации. Как отмечают в своей работе В.В. Пантелеева, О.И. Арбузенко, в значении данного термина одновременно заключено и представление об этом явлении как не только неизбежном, но и необходимом жизненном этапе, являющемся одной из движущих сил развития личности. Кризис, по мнению авторов, всегда является испытанием для личности, в процессе прохождения которого кардинально изменяется вся жизнь человека на всех уровнях: смыслообразующем или когнитивном (как интроекция новых жизненных ценностей или новой иерархии ценностей), аффективном (способность проходить испытание, сохраняя целостность) и поведенческом (необходимость выработать новые поведенческие паттерны, доселе не существовавшие у человека) [6, с 6].

Не можем мы не согласиться и с утверждением В.В. Козлова о том, что кризисы являются эволюционным вызовом, механизмом селекции наиболее мощных и сильных личностей в борьбе социального выживания, приводящим к предельной эффективности человека как носителя человеческого. «Кризис представляет собой сакральный процесс, скрытый в человеческой психике и

таящий в себе эволюционный потенциал. Именно он может привести к реконструкции психики, личности и сознания того порядка, который эволюционно необходим для человека и человечества» [2]. Личностные кризисы, являясь неотъемлемой частью жизни, личностного развития каждого человека, целостной характеристикой психической деятельности на определенном отрезке времени, показывающей своеобразие протекающих психических процессов в зависимости от отраженных предметов и явлений, предшествующих состояний и свойств личности, максимально благоприятны для повышения уровня развития личности; кризисные изменения в значительной степени влияют на дальнейшее направление развития человека [1]. К основным симптомам проявления личностного кризиса можно отнести в первую очередь изменение эмоционального состояния человека, которое может быть выражено апатией или чрезмерным возбуждением. Также, можно отметить частое проявление отрешенности, отсутствия интереса к происходящему вокруг, погружение в себя. Характерными симптомами выступают физиологические изменения: отказ от сна, пищи, быстрая утомляемость, ослабление иммунитета. Анализируя обозначенную симптоматику, многие специалисты, трудившиеся над проблемой преодоления кризисных состояний, пришли к закономерному выводу о необходимости корректировки поведения человека, как основного объекта данной корректировки, претерпевающего значительные изменения в момент кризиса.

На данный момент проделана весьма значительная работа в исследовании и формировании теоретической базы копинг-стратегий, позволяющих личности эффективно преодолевать кризисные состояния. Появление термина «копинг» (англ. Coping- справляться, преодолевать) относится к опубликованным в 1962 г. трудам Л. Мэрфи, посвященным преодолению детьми различных кризисов развития. Свое дальнейшее толкование данный термин получил в книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» (1966), где Р. Лазарус описал копинг как осознанные стратегии совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями. Стресс, по мнению Р. Лазаруса, является дискомфортом, который человек испытывает для эффективного реагирования на вызовы среды, при индивидуальном восприятии им недостаточности имеющихся и доступных ему ресурсов. Только сам человек может оценить ситуацию как стрессовую для него или нет.

Как отмечает Е.В. Сухова, в настоящее время под копинг-стратегиями понимаются осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями, состояниями, совокупность различных поведенческих стратегий, меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека. Копинг, по мнению автора, следует рассматривать как процесс динамический, характеризующийся изменением приемов, основанный на постоянном динамическом взаимодействии социума и личности. Анализируя различные

копинг-стратегии, автор отмечает, что базовая их классификация сформировалась тогда, когда Р. Лазарус и С. Фолкман предприняли попытку сформировать понимание основных стратегий, выделив следующие:

1. Планирование решения проблемы, предполагающее усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы;
2. Конфронтационный копинг (агрессивные усилия для изменения ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску);
3. Принятие ответственности (признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения);
4. Самоконтроль (усилия по регулированию своих эмоций и действий);
5. Положительная переоценка (усилия по поиску достоинств существующего положения дел);
6. Поиск социальной поддержки (обращение к помощи окружающих);
7. Дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость);
8. Бегство-избегание (желание и усилия, направленные к бегству от проблемы) [8, с 77].

Здесь необходимо обратить внимание на то, что все предложенные стратегии опираются на уже проверенные личностью, прошедшие апробацию жизненным опытом действия. В то же время, по утверждению В.В. Козлова, личностный кризис можно обозначить как фрустрацию интегративных способностей человека, когда личность не может инструментировать разрешение кризиса, опираясь на свой прошлый опыт и предпосылку кардинальной трансформации [3, с 10-11]. Накопив значительный опыт и множественные знания в поиске ответов на вопрос эффективного преодоления кризиса, психологическая наука все же далеко не всегда способна решить те задачи, которые она ставит, и это таит в себе большие опасности и риски, нежели в других науках. В.В Козлов в своей книге «Психология кризиса» отмечает наличие многих переменных в оценке психологической науки, таких как вера, личностные убеждения, система представлений о науке и научности, и личностный контакт с представителями разных парадигм, особый эстетический вкус к красоте интеллектуальных построений и многое другое [3, с 44]. В процессе формирования идей интегративного подхода в психологии, автором рассмотрены разнообразные подходы различных психологических школ. В частности, одним из истоков, к которым восходит концепция интенсивных интегративных психотехнологий, является личностно-ориентированные психологические теории (У. Джеймс, З. Фрейд, В. Райх, О. Ранк, К.Г. Юнг, К. Роджерс, А. Маслоу, Ф. С. Пёрлз и др.).

Рассматривая соотношение понятий интеграции и самоактуализации (в понимании А. Маслоу «...стремление к самоосуществлению, точнее, тенденцию актуализировать то, что содержится в качестве потенций. Эту тенденцию можно назвать стремлением человека стать все более и более тем, кем он способен стать»), автор акцентирует внимание на гуманистической психологии, выдвинувшей рассмотрение проблемы самоактуализации

личности на первый план. Именно для данного направления характерны оптимизм, вера в безграничность возможностей, в развитие потенциала человека [3, с 76]. В свою очередь мы данное направление упоминаем здесь совершенно не случайно: по нашему мнению, оно отражает одну из наиболее важных характеристик, выступающих в качестве основы для успешного преодоления любого кризисного состояния - веру в безграничность человеческих возможностей (как ценностно-мировоззренческий фундамент самоактуализации).

Проведя анализ имеющихся исследований, посвященных феномену веры, можно утверждать, что, несмотря на многообразие различных научных и околонаучных публикаций в области религии, философии, психологии, медицины, связанных с верой как религиозной, так и нерелигиозной, остается достаточно большое пространство для размышлений по данному вопросу, и вот почему: вера, как в частности утверждает Е.Ю. Рязанцева, является сложным, многофункциональным феноменом с множественностью проявлений, охватывающих все стороны человеческого бытия. Сложность феномена веры, по мнению автора, отражена в многозначности толкования ее предмета: 1) как состояние сознания; 2) как религиозное учение; 3) как мировоззрение; 4) как убеждение в реальном существовании предметов религии или фантазии; 5) как твердое убеждение в непременном осуществлении, неизбежности чего-то предстоящего; 6) как уверенность в исполнении возлагаемых надежд, ожиданий; 7) как доверие в партнерских отношениях [7]. Как мы смогли убедиться, следуя за размышлениями автора, универсального определения понятия веры не имеется, равно как и согласия в научном сообществе касаемо природы этого феномена. Многие авторы отмечают, что, являясь самостоятельным явлением внутреннего мира, вера представляет собой весьма сложное психическое образование, в котором определенную роль играют все психические процессы, включая воображение, чувства и волю.

Изучению веры как психологического явления посвящен целый ряд исследований, рассматривавших феномен веры с точки зрения религиозного, социологического, онтологического и, наконец, психологического подходов. В разное время различными авторами приводились свои критерии определения понятия веры. Так вера, по мнению И.М. Никольской и Р.М. Грановской, это психическое состояние, усиливающееся в ситуации возрастающей неопределенности ситуации, в обстановке дефицита точной информации о достижимости поставленной цели, но при условии, что существует возможность для успешного действия, и об этой возможности человеку известно. Авторами подчеркивается, что вера – это следствие необходимости иметь знание там, где оно почему-либо невозможно. В таком понимании вера выступает как предварительный результат работы сознания, которое формирует представления человека о связях и отношениях этого мира и о месте человека в нем [5, с 41].

В рассматриваемом нами ключе, наиболее интересным, по нашему мнению, будет определение, данное А.М. Двойниным, который обозначал

веру как внутреннее отношение человека к миру, при котором происходит построение субъективной реальности, т.е. такого мира, каким он является для человека, и который может быть как объективно существующим, так и иллюзорным (мифологизированным). Особенность и исключительная важность данного определения заключена в акценте автора на том, что субъективная реальность, наполненная личностными смыслами и ценностями, представляет собой «точку опоры» и является залогом и условием «нераспада личности». Автор также утверждает, что вера есть системное психическое образование, не сводимое к элементам психики, и представляет собой интегральное качество человека [7]. Важность данного смыслового содержания веры подчеркивается и В.В.Николиным, который в своей работе «Вера как предмет анализа» обозначает следующее: «Экзистенция при наличии веры наполнена надеждой. Экзистенция, лишенная веры, выстраивает будущее, т.е. пользуется не верой, а разумом, и ждет того, что уже знает. Экзистенция без веры самозамыкается в самодетерминацию субъекта, и субъект «съедает» сам себя. Экзистенция с верой не заглядывает в будущее и наполняется надеждой, поэтому результат ее радует. Это возможно потому, что самой личности важен не результат, а внутреннее предназначение. Вера дает опору; индивидуум не теряет своего единства с другими и не становится пустым» [4, с 100].

Казалось бы, феномен веры, как мы уже обозначали, всесторонне изучен авторами с точки зрения различных подходов и аспектов. Но и этот анализ не может считаться завершенным без рассмотрения феномена веры с позиции разных измерений человеческого бытия, а именно: личного, социального, духовного, где на первом месте будет стоять вера в себя, свои возможности, удачу, планы («я справлюсь», «у меня получится» и т.д.), часто основанная на оценке собственной самоэффективности, выступающей важной составляющей любого начинания и высокой вероятности успеха. Е.Ю. Рязанцева обозначает также, что вера в социальном измерении - это, прежде всего, вера в другого, без которой невозможны более близкие отношения, это существенная поддержка и фасилитирующая установка, помогающая раскрыть личностный потенциал другого человека. Вера же в духовном измерении - это сила духа, стержень личности человека, без которой он лишен цельности [7]. Анализируя механизм воздействия веры на человека в кризисной ситуации, автором сделан вполне закономерный вывод, - который мы также можем подтвердить примерами своей многолетней практики, - о том, что вера действует как защитный механизм, снижает тревогу, избавляет от ряда страхов, переключает внимание с оценки значимости ситуации на переработку релевантной информации, обдумывание и принятие решения. На основе данного принципа построен подход к оказанию краткосрочной кризисной психологической помощи по совладанию с переживанием утраты близкого - психология веры. Авторами закономерно отмечен тот факт, что неверующих людей не бывает (атеисты тоже верят, но в другие идеалы), а каждый человек для приближения к своей цели должен верить, что ее достижение возможно, иначе он не найдет в себе сил для продвижения к ней.

Состояние веры позволяет человеку полно и безоговорочно принять картину мира данной веры, соответствующие ей сведения, а также свои представления и умозаключения, которые в дальнейшем выступают основой его «Я» и определяют его поступки, суждения и нормы [5, с 43].

Не являясь статичной и неизменной, в разные периоды жизни человека вера проходит испытание на прочность. Человек, в процессе преодоления личностного кризиса сохранивший веру в себя, близких, в жизнь, – приобретает значительный ресурс для эффективного преодоления кризисных явлений в дальнейшем. Неоспоримым для нас является тот факт, что феномен веры имеет в психологии фундаментальное значение: составляет основу смыслообразующей и целеполагающей деятельности, определяет мировоззрение в целом, оказывает влияние на всю внутреннюю организацию человека - его мысли, чувства, установки, ценности, обуславливает поведение, действия и поступки. Являясь экзистенциальным ресурсом личности, вера служит сохранению психологической устойчивости и целостности. «В условиях критических, кризисных, стрессовых, т.е. перед лицом угрозы разрушения, вера человека остается единственным бастионом, опорой, ресурсом, способным сохранить личность от внутреннего морально-нравственного и духовного разрушения» [7].

Дальнейшая работа, направленная на сохранение и укрепление веры человека в огромную величину собственных возможностей (являясь, по сути, работой с базовым уровнем мировоззрения и самыми глубинными установками, определяющими жизнь человека), способна не только привести личность к раскрытию внутреннего творческого источника, но и даровать поистине безграничные ресурсы для преодоления любых кризисных явлений - не только личностного, но и социального уровня.

Как нам представляется, последующее исследование феномена веры именно в обозначенном нами ключе, имеет широкие перспективы развития как самостоятельного направления психологической работы, так и работы в тесной интеграции с другими, доказавшими свою эффективность, методологиями, направленными на преодоление кризисных состояний.

Литература

1. Козлов В.В. Личностный кризис - структурные и гендерные особенности. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://zi-kozlov.ru/articles/1120-personalitycrisis?ysclid=l669so637837583533 (дата обращения: 25.07.2022).

2. Козлов В.В. Кризис личности – стадии преодоления. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://zi-kozlov.ru/articles/1129-personalitycrisis (дата обращения: 23.07.2022).

3. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 386 c. – EDN RYSNPR.

4. Николин В.В. Вера как предмет анализа // Вестник Омского университета. - 2015. - № 3 (77). - С. 99-101.

5. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психология Веры как основа кризисной психологической помощи в совладании с переживанием утраты // Вестник психотерапии. - 2014. - № 49 (54). - С. 39-58.

6. Пантелеева В.В., Арбузенко О.И. Психология кризисных состояний личности. Учебное пособие. - Тольятти. - 2011. - 194 с.

7. Рязанцева Е.Ю. Вера как экзистенциальный ресурс личности в преодолении кризиса. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://hpsy.ru/public/x6111.htm (дата обращения: 25.07.2022).

8. Сухова Е.В. Понятие «Копинг-Стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий // Прикладная юридическая психология. - 2014. - № 1. - С. 76-83.

9. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 390 c. – EDN RYSLTP.

Токарев Я.В.

ОБРАЗ КАК АЛФАВИТ ЭНЕРГИИ

Аннотация

Онтопсихология анализирует данные о движении глобальной энергии на уровне предпосылок, поскольку, когда причина начинает действовать, она уже обладает своей векторной направленностью (образами). В природе ничего не происходит бесцельно. Не существует энергии без образов. Образ анализируется с помощью всех инструментов, разработанных онтопсихологией: имагогики, синемалогии, психотерапии и т.д. Интерпретация образов сновидений, фантазий и имагогики есть не что иное, как техническое прочтение динамических векторов. Появление определенного знака свидетельствует об однозначно активизирующейся специфической энергии. Если субъект воспринимает проект, отраженный на мониторе сознания, как цветок, лошадь, воду, зонтик или дерево, то это происходит вследствие незнания. На самом деле за всеми этими образами стоят динамические формулы.

Ключевые слова: психология, онтопсихология, психика, онто Ин-се, образ, монитор отклонения.

Abstract

Ontopsychology analyzes data on the movement of global energy at the level of prerequisites, because when the cause begins to act, it already has its own vector orientation (images). In nature, nothing happens aimlessly. There is no energy without images. The image is analyzed using all the tools developed by ontopsychology: imagogy, cinemalogy, psychotherapy, etc. The interpretation of images of dreams, fantasies and imagogy is nothing more than a technical reading of dynamic vectors. The appearance of a certain sign indicates a uniquely activated specific energy. If the subject perceives the project reflected on the monitor of consciousness as a flower, a horse, water, an umbrella or a tree, then this is due to ignorance. In fact, behind all these images are dynamic formulas.

Key words: psychology, ontopsychology, psyche, Iso, image, deflection monitor.

ВВЕДЕНИЕ

Рассмотрим образы как формулы энергии. Энергетическое однообразие обретает специфические свойства благодаря векторной направленности, которая моделируется в виде

геометрической проекции энергетического самополагания. Образ – это геометрическая проекция действующей векторной направленности. Векторности семантического поля присущи свои образы. Образ – это формальное кванта.

При интерпретации сновидений, психосоматики, ошибок, всего, что входит в феноменологию субъекта, мы постигаем формулы, определяющие специфику действующих квантов. След формальных квантов составляет образ. Чтобы различить эти формальные кванты, достаточно следовать критериям образов, уже опознанных и подтвержденных очевидностью результатов. До тех пор, пока даны проекции импульса онто Ин-се, субъект совершает позитивное историческое становление (аутоктиз). В этом случае образ содержит и формализует прибыль и рост для субъекта.

Постоянство приспособления и эволюции онто Ин-се в исторической ситуации учредило особый язык. Буквы алфавита представляют собой формулы, суть которых выведена из наших знаний и практической деятельности. Игрой нескольких букв мы создаем архитектуру почти бесконечного числа конструктов, мы способны закодировать фантастический, необыкновенный универсум, позволяющий творить бесконечно. Бессознательное формирует образы, режиссирует смысл с помощью собственного алфавита в зависимости от того, как им пользуются.

Онтопсихологическая культура установила ключевые позитивные и негативные образы.

В книге Мир образов кодифицированы базовые элементы, позволяющие без каких-либо исключений идентифицировать знаки на предмет присутствия или отсутствия жизни. В этой книге приведена смысловая система, усвоенная онто Ин-се в процессе приспособления к исторической ситуации монитора отклонения, данной экосистемы и человеческого вида. Когда бессознательное иллюстрирует собственное онто Ин-се в рамках заданных координат, оно вербализует свои сообщения с помощью специальной системы символов.

Открытие онто Ин-се позволило мне описать некоторые постоянные переходы. Выделяя геометрический осадок какого-либо действующего кванта, я определял его позитивность или негативность с позиции конкретного субъекта и посредством идентификации в определенных геометрических параметрах – знаках. Наиболее легкие для понимания переходы имеют место, когда субъект болен и нуждается в лечении. Вылечить его легко, поскольку сигналы совершенно отчетливы. Труднее, когда субъект придерживается своих стереотипов, но живет неплохо, хотя в этом случае все еще можно отличить онто Ин-се от стереотипов. Ситуация еще более усложняется, когда мы сталкиваемся с чистым творчеством, поскольку человек в этот момент становится творцом, в его ментальной деятельности нет более застылых точек и заранее проштампованных шагов. Трудно проследить интенциональность онто Ин-се на стадии чистого творчества, поскольку здесь логико-историческое «Я» идет наравне с онто Ин-се, которое является открытой виртуальностью, поэтому оно может утвердить как закон то, что сформировано онто Ин-се.

Образы в вышеописанной книге совпадают с природной динамикой. Интерпретируя знаки бессознательного, субъект определяет свое состояние. Но для понимания знаков субъект должен быть человеком с нормальным умом и хорошим здоровьем. В данной книге, конечно, представлена не вся органиграмма выявленной символики деятельности бессознательного. Это довольно сжатый, но вполне достаточный справочник, позволяющий

квалифицированно определить индивидуальное здоровье с перспективой роста.

Для физика-экспериментатора формула представляет собой не знак, а действие энергии.

Формула – это способ самоформализации энергии, следовательно, это вид действующей энергии. Бесполезно опровергать формулы: если даны определенные конденсаты, динамика математически ведет к полагаемому ими следствию. Образы – это ключ к смыслу и стартер власти. Появляющиеся в сновидении образы – не символы, а смещения реальности. Однако имеет смысл давать формулу лишь тому химику, который ее понимает. Все выделенные мною знаки представляют собой не что иное, как естественную феноменологию живого действия онто Ин-се, модули энергии. Образы являются квантовыми проектами в действии. «Проект» означает «бросок для…», «динамику для…», неумолимо ведущую к специфическому следствию.

Онтопсихология установила то, как причина пишет собственные проекты, и научилась прочитывать их в качестве энергетических событий. Следовательно, онтопсихология выделила рациональные процессы, позволяющие определить аутентичность того или иного индивида.

Знание этих процессов позволяет решить проблему собственного существования, но для этого необходимо пройти через онтотерапевтическое консультирование, то есть нужно быть здоровым. Когда бессознательное описывает ситуацию (органическую, семейную, общественную, политическую, экономическую и т. п.), оно показывает карту, построенную на двух началах: бытие и субъект. Онейрическая постановка проводит панорамный обзор с экономических позиций: чего стоит то, что ты сделал по отношению к бытию и к себе самому? Великое приключение человеческого существования состоит в диадическом отношении между бытием и субъектом. Мы установлены в сокровенности «Я – Ты» бытия и существования. В полноте акта единственным утверждением может быть только “omnia mecum tecum”. Онто Ин-се черпает критерии идентичности и функциональности из метафизической диады. По беспощадному закону жизни сначала существует эта точка отсчета и только потом все остальное. Понятия семьи, дружбы, работы относительны: они пригодны лишь в том случае, если функциональны для связи бытия и субъекта.

В рамках данного анализа и постоянного повторного сопоставления с целью идентификации критерия я также обнаружил негативные, или патологические, проекции. Из динамики многочисленных патологий я выявил одну, казавшуюся корнем всех других. Выяснилось, что она не похожа на импульс онто Ин-се, хотя сосуществует с ним и не противостоит ему полностью. Знаковый ряд этой динамики я назвал монитором отклонения, поскольку он дает искаженную, а не точную геометрическую проекцию. Человеческое сознание воспринимает определенную информацию как точную, при этом, судя по нашей реакции, она таковой не является, поскольку не приводит нас к положительным результатам. Ошибочен не сам по себе монитор отклонения, ошибочна вера в него субъекта.

Чтобы доказать несостоятельность онтопсихологии, сначала нужно продемонстрировать ошибочность выделенных ею символов. Следовательно, чтобы опровергнуть онтопсихологию, нужно прежде согласиться на ее проверку научно-экспериментальным путем. Онтопсихология – это экспериментальная наука, которая удостоверяет себя умением точно и без исключений определять принадлежность знака монитору отклонения или онто Ин-се. Это означает, что онтопсихологией была прослежена эпистема ключевой информации, которую жизнь неразрывно связала с процессом развития

цивилизации.

Анализ образов идентифицирует энергию и ее особую производную. По образу мы можем узнать, что производит определенная энергия еще до того, как познаем ее последствия. Онтопсихология анализирует данные о движении глобальной энергии на уровне предпосылок, поскольку, когда причина начинает действовать, она уже обладает своей векторной направленностью (образами). В природе ничего не происходит бесцельно. Не существует энергии без образов. Образ анализируется с помощью всех инструментов, разработанных онтопсихологией: имагогики, синемалогии, психотерапии и т. д. Интерпретация образов сновидений, фантазий и имагогики есть не что иное, как техническое прочтение динамических векторов.

Появление определенного знака свидетельствует об однозначно активизирующейся специфической энергии. Если субъект воспринимает проект, отраженный на мониторе сознания, как цветок, лошадь, воду, зонтик или дерево, то это происходит вследствие незнания. На самом деле за всеми этими образами стоят динамические формулы.

1. Образ как алфавит энергии

1.1 Обратимость образа и динамики

Как экзистенциальные существа, мы сбываемся в универсуме форм. Ни одно существо немыслимо без присущей ему формы. Энергия конкретна и может быть обнаружена в той мере, в какой она поддается конфигурации, то есть может быть узнана по тому или иному знаку.

«Знак» – это любой вид энергии. Мы можем помыслить только о той жизни, которая специфически определена; мы не можем представить жизнь или энергию саму по себе. Спецификация детерминируется исключительно формами. Невозможно идентифицировать какой-либо знак без соответствующего ему графика.

Таков наш способ постижения Вселенной, потому что мы сами созданы согласно некоей форме. Мы проявляемся по проекции константы «Н». Константа «Н» – это код, который формализует базовую общность всего того, что специфицировано как «человеческая модель» в рамках универсального существования. Будучи сами цифрами существования, мы постигаем универсум через символы, мы адаптируем универсум под себя согласно цифрематике, или пропорциям своего базового кода.

Форма – это направление, квант и модус энергии. «Форма» – это маршрут, по которому должна пройти энергия. В момент действия жизнь всегда формальна. Едва энергия приходит в движение, она сосуществует с некоторой формой, или образом, который придает ей направление. «Образ» означает: действие, которое сейчас создает меня или же которое сейчас обозначает себя во мне.

Образ – это несущая, дифференцирующая структура энергетического кванта; это код, определяющий бытие или небытие конкретного вида энергии; это смысловой алфавит энергетического дискурса во всеобщем и в специфическом – в человеке.

Например, формализация фантазии, эмоции или психосоматики представляет собой энергетическое смещение, а транспортирует его образ, который служит ему волевым распоряжением. Образ – это порядок, детерминирующий приложение энергии. Энергия предстает не в случайном исполнении, а преднамеренной, что заранее определяет модель ее поведения.

Поведение энергии и есть образ. Энергия не может существовать без образа, однако образ способен детерминировать в том числе и энергию. Тот, кто владеет знанием образов,

властвует над энергией. Обладать кодом образов значит улавливать обратимость между образом и энергией, между энергией и образом. Образы представляют собой двусторонние и однозначные энергетические соответствия: энергия не может существовать без своего образа, и наоборот. Желая упорядочить энергию, мы должны обработать образы. Именно в русле такой логики становится возможным окончательное изучение бессознательного. Возникающие образы анализируются на основе знаний о видах однозначного и двустороннего соответствия. Речь идет об улавливании образа вместе с его квантовым коррелятом.

Онтопсихология раскрыла соответствия между образами и определенными видами энергии. Вмешиваясь в эти образы, мы воздействуем непосредственно на энергетическую ситуацию: отказ от какого-то определенного образа ведет к тому, что исчезает головная боль, субъект меняет свое поведение, накапливаются количественные изменения, ведущие к креативной эволюции, и наоборот, сохранение этого образа в качестве приоритетного провоцирует в субъекте патологию и жизненный разлад.

1.2 «Химические» формулы действий человека

Психика – это чистая деятельность формул. В конечной редукции психическая деятельность предстает как формализующая потенция. С момента начала существования образ получает главенствующую роль. Мы вынуждены различать энергию и форму по рациональным причинам, однако они суть одно и то же: где есть энергия, там есть и форма, и наоборот. Мы можем мыслить их по отдельности, но по природе они суть одно. Исследуя энергию, мы анализируем только специфицированную энергию, то есть некий квант «упорядоченный для…».

У истоков всей психической деятельности стоит исключительно движение образов. Первопринцип действует только посредством образов. Образ возникает там, где есть бытие, ибытие ничего не производит без образа. В рамках энергетического бытия знание образов дает безграничную власть. Я могу, потому что я есть, и я есть настолько, насколько я знаю, при этом такое знание есть способность идентифицировать, изолировать и контролировать образы.

Монитор отклонения – это катализатор образов, он перехватывает образы и вводит (в момент проживания эмоций, сексуальных чувств, принятия пищи, фантазирования, переживания удовольствия или рассеянности) свои постоянные образы. В нем нет творчества: он всегда добавляет два-три неизменных элемента. Когда человек чувствует себя в силе, испытывает спокойную уверенность, монитор отклонения вносит момент, который отзывается страхом, и сознание регистрирует опасность вместо реальной силы субъекта.

Всякий раз, когда человек счастлив и чувствует внутри нарастающий покой, умиротворение, что-то говорит ему: «Посмотри на других, какие они честные, хорошие, но все они несчастны. Ты счастлив, значит, это ты разрушил их и заставил плакать. Ты виноват». Монитор отклонения объединяет образ вины и чего-то грязного. К удовлетворенному инстинкту – после хорошей трапезы в приятной обстановке или эмоциональной встречи, окрашенной дружбой, любовью или уважением, – он подключает элемент нечистоты, занижает данные. Всякий раз, когда человек трудится над своим ростом, монитор отклонения вводит нечто противоположное. Формула монитора отклонения крайне проста: каждому этапу креативного развития субъекта он находит противоположность. Эта противоположность никогда специально не определена, скорее, она неизменна и повторяется по трем пунктам: опасность-страх, сомнение, грязь-вина. Постоянно внедряемые в

смысловой универсум человека, эти три элемента так или иначе не допускают точности.

Образы априорного «Я», напротив, активизируют жизнедеятельность, подтверждая победоносность формулы. Отличить эти победные образы можно по присутствию формы плеромы, которая образует начальный момент состояния благодати. Вышесказанное означает, что человеческое существо располагает такими координатами, окончательное достижение которых в действии дает победный организмический результат, и субъект чувствует себя «отблагодаренным», то есть он поработал на 10, а получил 100. Априорное «Я» – это непосредственные данные. Монитор отклонения включается на следующем после априорного «Я» этапе. Едва субъект желает понять, старается уточнить, в чем состоит своеобразие жизненного изобилия (а значит, подключает свою обычную логику), монитор отклонения вмешивается путем ввода своей информации, и, таким образом, субъект применяет коды, искажающие отражение реальности. Чистая психическая деятельность является не столько энергией, сколько процессом формализации. Это означает, что как таковая она уклоняется от любого материального представления существования. Психическая деятельность не существует в цифрах, она их трансцендирует; в момент действия она есть «небытие, создающее бытие» и определяющее специфику всех разновидностей существования. Ощущается исход из бесконечного, которое, однако, формализует. Иными словами, у процесса формализации самого по себе нет базового кванта. Процесс формализации – это чистый порядок, который открывается на второй стадии, но существует до нее, а, существуя до нее, раскрывается в ней как отсутствующее.

1.3 Власть образа

Даже ситуация развития раковой опухоли начинается с конкретного образа. Желая изменить субъекта и его ситуацию, мы должны вмешаться в его образ изнутри. Величие психологии состоит в открытии того, что, выделив образ, который кодифицирует все соматические, психические или социальные процессы, мы можем остановить и, как следствие, заблокировать всё вытекающее из формулы этого образа, будь то эпидемия или СПИД у новорожденного ребенка.

Все можно задержать, главное – необходимо попасть точно в информирующий образ. Этот quid (лат. «что») формализует, пока находится там, где находится. Если мы хотим изменить результаты, мы должны перехватить образ, продолжающий эти результаты формализовать.

Подлинная психотерапия опосредует себя исключительно через формы: требуется открыть те конкретные формы, которые обладают властью над конкретным действием. Аналогично, исследователь, желающий получить воду в лабораторных условиях, не может действовать наугад: он либо получает формулу H_2O, либо не получает воду. Вся жизнь создана психическим порядком, и этот порядок носит исключительно психический характер.

Зная эти образы, мы можем проникнуть в идентичность той власти, которая стоит у начал всего. Есть такое начало, от которого рождается не время, но действие, разум, замысел формы.

Следовательно, речь идет о том, чтобы поймать нечто первичное, которому все равно, существовать ли сейчас или много лет назад: оно просто есть и действует в данный момент. Это мы располагаемся в пространственно-временных координатах и, для того чтобы постичь вещи в феноменологии, должны воспользоваться таким инструментом, как чувство прошлого, будущего, вечного. Когда разум достигнет онто Ин-се, то неизбежно обнаружит, что бытие есть целиком «здесь и сейчас», что нет ни «до», ни «после».

Для отслеживания причинных образов, определяющих специфику «здесь и сейчас», мы должны скоординировать себя с органиграммой законов, регулирующих всемогущество жизни. Образ управляет реальным, только если действует в унисон («изо») с первопринципом.

И тогда две формы знания – знание Ин-се и знание, которым обладает логико-историческое «Я», – едины.

Процессы нашей рациональности протекают через отношения «до» и «после», большего и меньшего, целого и частей. Таковы первопринципы нашего мышления. Аристотелевские первоначала представляют собой правила, в соответствии с которыми движутся наши рассуждения, но самостоятельного существования у них нет. Это моменты единого круговорота, который различается, если смотреть на его проявление в феноменологии. Но в конечном счете все различия единосущностны.

Человек сотворен по образу и подобию своего первоначала и должен действовать так же, как действует оно. Но для этого человеку нужно быть точным. Необходимо достичь образов жизни и уметь отличать их от фиксированных, предустановленных, сфабрикованных монитором отклонения образов. Следует научиться улавливать те буквы, которые несут в себе и активируют дух. «Дух» означает энергия, реальное.

Бессознательное действует посредством образов, даже если внешняя логика сознания их не видит. Эта предпосылка делает возможным применение имагогики, позволяя проникнуть внутрь образов и отметить среди них те, которые активируют нечто специфическое в существующем субъекте. Аналогично тому, как человек, анализирующий воду, описывает ее в виде формул, отражающих состояние этой воды, так и я по образам понимаю, что субъект делает и что сейчас в нем происходит. При желании изменить состав «этой воды», зная формулу, достаточно дать задание уменьшить долю натрия и увеличить содержание кальция. То же правило я применяю и в психотерапии.

Итак, титаническое усилие великой психологии состоит в том, чтобы привести истинных ученых всех научных дисциплин в сферу формул чистой психической деятельности, потому что именно в ней все пребывает и из нее все постигается. Без этого нам не дано заниматься наукой.

2. Знак и болезнь

Болезнь возникает не в результате случайности или эпидемии, а вследствие четко определенных предпосылок. Общество в целом, культура, религия и искусство возвели немало стереотипов и компенсационных аргументов, но никакая рациональность не способна изменить вечные законы природы.

Я утверждаю, что онтопсихология открыла законы природы. Она идентифицировала их возникновение, развитие и результаты, выявив их в виде форм, или образов. Появление определенных образов свидетельствует о структурных нарушениях в субъекте, который болен физически или на уровне рационального психического поведения, то есть на уровне структуры собственных мнений. У субъекта есть убеждения, но нет очевидности, которая позволила бы ему соединиться с основаниями природы. Но каковы бы ни были убеждения субъекта, детерминизм природной логики неумолим.

Будучи творениями природы, мы не являемся абсолютными творцами. Это значит, что мы свободны только при условии соблюдения установленных законов, нарушение которых вызывает психическую, поведенческую, соматическую или рациональную болезнь.

Преждевременное старение беспокоит весь мир: считается само собой разумеющимся,

что для каждого человека после сорока лет наступает старость. Но так происходит в результате ошибок культурного развития, это не предусмотрено природной интенциональностью, которая действует в точности до наоборот (при условии соблюдения правил экзистенциальной игры, которые установлены природным порядком). Чем человек старше, тем больше у него преимуществ, власти, тем выше его способность к ясному видению причин. Благодаря этому, объективной данностью становится жизнь с чистым интеллективным превосходством ради реализации удовольствий. То удовольствие, о котором нельзя было даже мечтать в пятнадцать-двадцать лет, становится доступным в шестьдесят. Такова логика природы. Но в действительности человек с детских лет начинает свое движение к смерти, полностью пропуская период зрелости.

Коснемся вопроса психосоматики. Чтобы понять причины возникновения новообразования, кисты и т. п., необходимо иметь в виду, что знак имеет энергетическую природу. Следовательно, тот, кто воздействует на образ, прикасается к реальности. Знак всегда неразрывно связан с энергией, но свою составляющую он без различия закрепляет в теле, слове или же в действии. Семантическое поле – это единая энергия, которая одинаково иллюстрируется разными проявлениями: одна и та же энергия, смещающаяся разнообразными способами.

Поскольку знак всегда связан с энергией, он может сместиться как в причину, так и в феноменологию. Модули смещения перенимаются от матрицы, заложенной в детстве. Поэтому, проследив историческое развитие некого единства действия, мы обнаружим, что приобретенной в детстве матрице будет соответствовать определенная типология болезни и поведенческого самовыражения. Базовая матрица диады задает тематический отбор смещений энергетического знака.

Психосоматика представляет собой тип гилеморфности. Мы находимся в гилеморфной ситуации: бытие и существование, разум и тело. Смещение может происходить как в сторону материи, так и в сторону формы: проявится ли оно потом в руке или в убеждении, по сути, неважно.

Психосоматика – это гилеморфная вариантность, которая модулируется по мере усвоения матрицы. Матрица, в свою очередь, приобретается через диадические отношения и определяет характер тематического отбора.

Что должен сделать индивид, если он хочет проанализировать, понять и исправить свое нынешнее состояние, осознавая ошибочность своих идей, представлений, свою рассогласованность и отрицательность результатов? Прежде всего ему следует пройти курс онтопсихологической психотерапии. Психотерапевт способен подвести его к такому уровню, на котором, при желании, индивид сможет измениться, поскольку будет знать, в каком направлении ему нужно следовать. В дальнейшем необходимо воспользоваться инструментом имагогики, то есть проверить спонтанную графику, начертанную природой (в сновидении, фантазии, впечатлении и т. д.).

Первая фиксируемая проекция геометрического рисунка энергии задает различие.

Поскольку онтопсихология сумела отличить знаки, свидетельствующие о патологии субъекта, от знаков, классифицирующих его успех, то по знаку она может определить здоров субъект или болен. Эти знаки связаны с конкретным поведением и образом жизни. Если что-то менять– то как, в каком направлении? Онтопсихологическая имагогика задает направление изменениям, показывает, от чего необходимо избавиться в своей жизни, чтобы чувствовать себя лучше. И делает это на основании знака, поскольку появление знака

олицетворяет связь с действием, отношением, привычкой, неким энергетическим модулем. Обнаружив данную закономерность, онтопсихология проиллюстрировала универсальное содержание некоторых знаков.

Онто Ин-се, монитор отклонения и основные стереотипы есть у всех индивидов. Поверхностное мнение гласит, что человек является продуктом цивилизации или общества, в котором он рождается. Но сущностный анализ показывает, что набор стереотипов, наряду с рефлективной матрицей монитора отклонения, однонаправленно детерминирует всякий тематический отбор, типичный для той или иной культуры. Одинаковый оттиск, единственная матрица для небольшого числа тематических отборов (существует не более восьми-двенадцати типов общества, которые на поверку оказываются предельно простыми в своей основе).

Функциональное единство действия обеспечивает организму целостную динамику.

Обнаруживая новый элемент, единство действия анализирует его и просчитывает свою реакцию (метаболизировать этот элемент, уйти от него или отторгнуть). В случае раздробленности единства действия субъект при появлении нового постороннего элемента не знает, что с ним делать, так как совершенно не осознает ту специфическую часть собственного разума, которая наиболее приспособлена для определения реакции: вступать в отношения или отстраниться от нового элемента. Хотя мыслящее «Я» считает себя целостным, оно задействует лишь часть своей энергии (использует квант не на «сто», а лишь на «десять») и проигрывает. Цензура, налагаемая монитором отклонения или «Сверх-Я», не позволяет субъекту увидеть посредственность, создавая у него иллюзию оптимального выбора.

Почему сознание ошибочно? Потому что, вместо того чтобы точным образом отражать органиграмму действий индивида, из-за вмешательства монитора отклонения оно отражает с искажениями. Патологическая ситуация выявляется путем анализа сновидений и результатов динамики онто Ин-се. Сознание даже не подозревает о наличии болезни.

Может случиться и обратное: субъект здоров, но, к сожалению, не понимает этого, поскольку его сознание с самого детства строится на индукциях семейного и социального монитора отклонения. Следовательно, необходимо изменить сознание, то есть совершить метанойю.

Метанойя означает изменить сознание так, чтобы оно приспособилось видеть жизнь, а не только стереотипы. Если «Я» представить в виде программного обеспечения автомобильного компьютера, то «метанойя» будет означать такое изменение программы, которое позволит ей соответствовать функциям мотора (единства действия). Метанойя – это изменение способов мышления, ментальных установок.

При помощи метанойи создается сознание, основывающееся на реальности, а не на стереотипах (воспитании и культуре). Метанойя проявляется в двух аспектах: 1) дело, добрая воля, экзистенциальная практика; 2) восстановление автохтонного сознания42*, основывающегося на своеобразии переживаемой субъектом реальности. Необходимо, чтобы наше сознание научилось реально воспринимать по крайней мере наиболее значимые данные.

Сновидение важно для анализа потому, что оно не подвергается манипуляциям рациональности, а дается нам непосредственно. Это в некотором смысле замаскированная сублимация висцеротональности, сублимированное организмическое. Точность индивидуального портрета, воссозданного онтопсихологической диагностикой по знакам

сновидения, доказывается результатом.

Онтопсихология не излечивает абсолютно всех, поскольку имеет дело с личностью, а значит, с человеком свободным. Свобода всегда остается переменной величиной, несмотря на детерминизм жизни. Следовательно, понимание не гарантирует обязательного выздоровления.

Например, опухоль исчезнет, если после онтопсихологической диагностики субъект выберет в своем существовании то, что ему технически показано психотерапевтом. Человек может все понять и умереть, если не захочет измениться. Но диагноз, который ставит онтопсихология, всегда точен.

В случае опухоли субъект умирает вследствие смещения знака в соматику под направленным воздействием тематического отбора матрицы, усвоенной в диаде. По данным онтопсихологии, неизменной причиной появления новообразования и последующего летального исхода является скрытая психическая ригидность. Если проанализировать субъекта, находящегося при смерти, можно выявить конкретный образ. Любая болезнь – СПИД, опухоль, преступность и т. п. – имеет свою типологию образа. Опухоль возникает вследствие присутствия определенных образов. Если их нет, то человек не может умереть, поскольку образы являются геометрической проекцией действующего энергетического кванта. Для возникновения болезни как ошибки, направленной против природы, необходим энергетический проект.

3. Основные понятия

3.1 Образ

Лат, in me aqo - действую в себе.

Как форма действует во мне или в другом.

"Как" действия. Модус, каким ум действует внутри.

Знаковая или диаграммная проекция пути следования некоего действия.

Фигуральная проекция факта,или содержания.

Геометрическая проекция кванта в действии; спекулятивная форма претворяющегося действия. Несущая и дифференцирующая структура энергетического кванта.

Направление, модус энергетического кванта.

Геометрическая проекция факта, или объекта.

Знак, спроецированный от действия, или вещи; и наоборот, действие, или вещь, спроецированные, отраженные в моем сознании.

3.2 Онто Ин-се (Iso)

Центральность бытия.

Онтический экзистенциальный принцип (начало) в человеке.Базовый проект природы, образующий человеческое существо.Разумный формальный принцип, осуществляющий исторический аутоктиз.Вот-бытие психического акта; динамический принцип, организующий все возможные динамики бессознательного и организмического.Первая точка, от которой берет начало индивидуация; принцип, проводящий грань между бытием или небытием, существованием или не существованием.

Онто Ин-се, или "Iso", — это элементарная форма единства действия человека.

Оно составляет базовый критерий идентичности индивида как личности и как точки отношения. Ядро, обладающее специфическим проектом, который идентифицирует человека как личность и как расу в биологической, психологической и интеллектуальной сфере. Его истоки восходят к универсальным принципам жизни.

Онто Ин-се — энергетическое, мыслительное ядро, формальный принцип, структурирующий психобиологическую органику человеческого индивида; оно гарантирует и идентифицирует точность (или ее отсутствие) единства действия человека в историческом процессе. В органическом и разумном контексте остается самодвижущей причиной всех частей, сохраняя смысл частей и целого. Всегда есть все вместе и неделимо. Человек самореализуется, когда его действие совпадает, или равно(изо), собственному "Iso".

Во все времена люди знали, что каждый из нас обладает душой. Однако, как она устроена? Что это такое? Каковы ее потребности? Каковы ее структурные модусы согласно универсальным законам? В чем специфика ее действия и требований? Какими правилами руководствуется?

Онтопсихология открыла критерии и проявления человеческой души, выделила потребности этой воплощенной духовной сущности. Душа — жизненный принцип, без которого наша жизнь невозможна; принцип, который онтопсихология определила, как онто Ин-се.

а) Онто Ин-се: прилагательное "онто, онтическое" определяет его принадлежность к бытию, также и в трансцендентном смысле.

б) Организмическое Ин-се: биологическая конфигурация Ин-се; критерий здоровья и источник психоэмотивного опыта.

в) Натуристическое Ин-се: тотальность организмического Ин-се в средовой целостности; совокупность позитивных инстинктов, целью которых является исключительно достижение определенной формы нарциссизма и удовольствия в факте существования.

3.3 Семантическое поле

Семантическое поле — это базовая коммуникация, которую жизнь использует между своими индивидуациями.

Преобразование формы или информации без перемещения энергии.

Форма или вектор одного энергетического содержания переносится к другому.

Под семантическим полем понимается все, действующее за порогом лингвистической сферы (к ней относятся язык, слова, грамматика, синтаксис, культура, мораль, стереотипы и т.д.), кинетической сферы (спонтанное и неспонтанное самодвижение в области соматопсихического) и проксемической сферы (способ проявления лингвистической и кинетической сфер по отношению к тому, кто направляет контакт и задает его специфику). Семантическое действие предвосхищает кинетику, проксемику, лингвистику; оно — радикальный гумус (или базовый универсум) форм реальности, обозначающих и специфицирующих положение и действие человеческой индивидуации.

Семантическое поле — это информационный преобразователь.

Оно перемещает информацию, код, образ, который, дойдя до адресата, структурирует в нем эмоцию, вызывая эмотивно-органическое изменение. Оно не перемещает энергию, но есть вместе с энергией.

"Информационный преобразователь" означает, что модуль оформляет форму перехода для энергии, но не переносит саму энергию.

Это базовая информация, которая предшествует всем чувствам, эмоциям, сознанию, опережает любой символ.

Семантическое поле согласно тому, как природа его использует, специфицирует развитие субъекта. Семантическое поле универсально, так как является специфической

функцией жизни; непонимание семантического поля означает отсутствие материалистического понимания той техники, которую жизнь применяет в своих материальных формах.

Семантическое поле — это переменная величина психической деятельности, проект психического самодвижения в данное мгновение. Всякое направление движения есть семантическое поле: моментальный проект энергии "в себе".

"Поле" — условное пространство, образованное тремя координатами: пространством, временем и индивидуацией (или специфическим единством действия); это определение специфики той зоны, в которой происходит взаимодействие между двумя или более людьми. Поле изменяется при изменении отношения между индивидами. Это условное гипотетическое пространство, динамические векторы в котором представлены с точки зрения результирующих силовых центров. Существует много как видов отношений, так и гипотетических пространственных полей.

"Семантическое" (от греч.) — обозначение действия в данном месте; знак в момент его самовыстраивания): означает наделение значением. Задает знак, уточняет действие, представляет свое присутствие. Энергия движется согласно точному направлению: цель направленная на внутренне присущий объект. Под семантическим понимается виртуальность, способность задавать следствия согласно эксклюзивной информации интенционирующего вектора, то есть акт, последствия которого определены его первичным замыслом. Это побуждение движения, в момент своего действия создающее форму, которая будет воспринята получателем как смысл.

Энергия формализуется в образах. Образ — это символ, который энергия использует в самой себе для того, чтобы вызвать то или иное изменение. Результат действия семантического поля — формальный, видимый квант.

"Квант" — потому, что сопровождается энергетическими изменениями. "Формальный" — потому что энергия без формы, без формализации не существует. "Видимый" — потому, что видимо зрительно. Образ семантического поля отличается от всех известных типов образов. Он очень похож на интуицию без эмоции, на проект, подлежащий исполнению.Существование каждого из нас уже организовано как поток информации.

Человеческий организм непрерывно находится в процессе симбиотического или протоплазматического познания. Он всегда в курсе всех событий и не проводит различий между собой и окружающей средой.

Сематическое поле — это сенсорно-висцеральное познание, информация, структурирующаяся в теле как посредник интенции реальности.

Семантические поля представляют собой свободные формы квантов смысла, констеллирующие или предопределяющие поведение "Я".

Предшествуя любой форме, семантическое поле улавливается как глубинная субъективность, действующая с максимальной объективностью, то есть как интуиция, недоступная тому, кто находится вне очевидности. Это код, с помощью которого сокровенная реальность информирует о собственной позиции.

Семантическое поле — это познание модуса положения существующего. Оно проникает постоянно, каждый миг, и воспринимается на сознательном уровне как собственная эмоция: происходит внедрение реальности другого существа, но субъект руководствуется ею, осознавая, как свою собственную.

Семантическое поле - это ввод информации, сказывающийся на психическом,

эмоциональном и эфирном состоянии поля другого организма.

Семантическое поле- это информация, которую мы можем обнаружить, как только две реальности приближаются друг к другу. Все это происходит независимо от нашей воли и сознания, поскольку сама природа формулирует взаимное познание.

Психическая энергия — это сила, которой может быть придана та или иная интенциональность для получения определенной эмоциональной и волевой органической данности; эта интенциональность может быть осознаваемой или бессознательной.

Семантическое поле - это смысловой кода любой реальности, код значений любого события, структура смысла. Каждый из нас является семантическим полем и находится во множестве семантических полей; каждый эманирует и получает импульсы, послания, содержащие точные сообщения. Мы представляем собой точки отсчета динамического континуума.

3.4 Монитор отклонения

Лат. - то, что подсказывает, исправляет, подвергает цензуре, извещает,

Лат. сбивать с пути, менять дорогу, поворачивать в другом направлении.

Психоделическое устройство, деформирующее образ как проекцию реальности.

Отклонение: вместо повторения образа, относящегося к объекту, искажает согласно предустановленной программе любой сигнал, отражающий реальность. Вместо того чтобы спекулярно проецировать (riflettere- отражать), отклоняет согласно предустановленной в получателе тематике (deflette - отклонять).

В области психической деятельности, на уровне, предвосхищающем рациональное осознание, онтопсихология обнаружила присутствие навязчивого стабилизатора, порождающего всю психопатологию в универсальном масштабе, касающуюся внутренней и внешней жизни субъекта,- монитор отклонения.

Сразу же за внутрисущностной зоной человека, за сферой ядра организмического Инсе, в преддверии порога комплексов и сознания вообще, встроен модулятор психической идеографии, который стабилизирует информацию.

Монитор отклонения — это программа, аккумулированная внутри клеток головного мозга, действующая по принципу спекулярного вмешательства, которое предвосхищает и искажает эгоцептивное восприятие с помощью доминирующего образа, запечатленного в период научения жизни: в детстве. В дальнейшем через сновидения, стереотипы, общепринятую культуру и общественные институты монитор отклонения постоянно обновляет эти образы.

Происхождение монитора отклонения может быть связано с перенесением жизни некоей внеземной цивилизации внутрь церебральных процессов человечества посредством спекулярной рефлексии.

Внедрение монитора отклонения может происходить двумя способами:

1) при непосредственном воздействии на субъект, находящийся в состояния сна, транса, под воздействием галлюциногенных фармацевтических препаратов, наркотиков, гипноза, в момент мистического самопожертвования, совершения ритуальных обрядов, сопровождающихся мощной потерей рациональной ориентации. Момент внедрения субъект ощущает как нечто неопределенное, происходящее вне его;

2) опосредованно монитор отклонения внедряется через семантическое поле в первых и основополагающих аффективных взаимоотношениях: с родителями, учителями, партнерами и т.д. Эти «актеры» монитора переносят механизм на аффективно зависимого

субъекта не по сознательному умыслу, а всего лишь в качестве компенсаторного (но захватнического) трансфера.

Для функционирования монитору отклонения необходимы закрепленные, фиксированные моменты, законы, регулирующие этическое поведение; следовательно, его принцип действия основывается на использовании информационных векторов социально-культурных стереотипов, что позволяет ему пользоваться человеческой энергией. По характеру внешних проявлений его действия не отличаются от "Сверх-Я".

Монитору отклонения подходит любой закон, любая идеология, религия, которые могут приспособить его к информационным векторам коллективного человеческого поведения. Все правила, морально-идеологические постулаты нашей культуры есть ни что иное, как замкнутые процессоры, задающие определенный вектор проходящей по ним энергии, что позволяет собирать ее и выводить из системы вовне. Именно для этой цели монитор отклонения воплощается в высших ценностях, принятых человеком. Действительно, машинные терминалы располагаются именно в ключевых моментах человеческой жизни: метафизическом (религия или полное посвящение), сексуальном, или эротическом, и аспекте сострадания, а именно социальной любви.

Следствия, вызываемые действием монитора отклонения:

1) отрыв сознания от Ин-се, в результате чего человек становится бессознательным для самого себя.

2) захват первейших категорий и постулатов этического поведения. Как следствие человек выводит основополагающие для себя принципы из недоказанных, фидеистических абсолютов, становится привязанным к символу и оторванным от ноуменальной реальности.

3) порождение чувства страха и тоски.

Все это возможно вследствие того, что сознание человека включает в себя три момента восприятия:

1)Экстероцептивное восприятие: мир внешних воздействий на тело, получаемых посредством пяти органов чувств. Любое внутреннее или внешнее изменение, воздействующее на организм.

2) Проприоцептивное восприятие: реакция организма на любую сенсорную стимуляцию, которая становится единой информацией для всего организма. Реальность, желаемая субъектом как "Я", как личность. Проприоцептивность означает: однозначное принятие предметного отношения чувствующим индивидом.

3)Эгоцептивное восприятие возникает, когда информация поступает в "Я". Эго эгоическое восприятие: отобранный двумя предыдущими уровнями восприятия квант информации отражается на уровне сознательно-волевого и оперативного "Я". Вся информация приходит в "Я" и, как следствие, "Я" призывается к ответственности, и наступает момент принятия решения.

Прежде этой фазы восприятия вмешивается монитор отклонения. Эгоцептивность урезается вследствие воздействия двух причин: 1) социального "Сверх-Я" и 2) материнского "Сверх Я" или рефлективной матрицы.

Монитор отклонения - самовольный производитель воспоминаний. Он нуждается в точках включения (захвата), иначе он не может функционировать. Эти точки включения формируются, когда ему удается на длительное время задержать нас на каком-либо объекте.

Действие одного монитора отклонения в конкретном индивиде связано через сетевой эффект с действиям других отклоняющих мониторов. Аналогично тому, как компьютерные

терминалы подчиняются базовой программе центрального компьютера, так и отдельные мониторы зависят от материнского компьютера(computer mother).

В рамках социума, коллективного бессознательного, охватывающего миллионы индивидов, формируются ядра, которые по прошествии определенного времени взрываются, проявляясь в потребности в агрессии. Такая психическая векторная направленность способна семантизировать исторически-политические события через процессы инкубации, поляризованные в миллионах индивидов и рано или поздно приводящие к катастрофам, таким как эпидемии, революции, массовые беспорядки или народные волнения, возглавляемые очередным вождем. Действие монитора отклонения можно изолировать, но устранить его полностью не возможно, так как он уже проник в большую часть наших нейронных рефлексов; аналогично мысль не может родиться без слов: язык и культура — структуры, манипулируемые монитором отклонения.

3.5 Сновидения

Лат. se omnium - индивид по отношению ко всему и всем.

Сновидение — целостное отражение органической и функциональной деятельности нашего существования. Спонтанные рефлексивные операции, протекающие в состоянии сна, сопровождающиеся или не сопровождающиеся эмоциональным включением. Изменения сознания в состоянии сна. Совокупность образных проекций, идентифицирующих реальное состояние субъекта в биологическом, психологическом и оптическом плане. Проекции, выработанные висцеральным (нейрогастроэнтерологическим) мозгом и монитором отклонения.

Онтопсихологическая школа открыла путь, позволяющий проникнуть в момент формализации интуиции, которой человек наделен по природе. Для обозначения смысла своей речи онто Ин-се использует любое «слово»: динамики, импульсы, инстинкты, фантазию, сновидения, тело, болезнь.

В сновидении можно обнаружить сообщение, идущее от онто Ин-се данного субъекта, что позволит этому человеку реализовать собственный жизненный эгоизм. Из первоосновы индивида Ин-се может провести анализ любой сферы вложения субъекта и констеллировать различные сектора.Сновидение обладает следующей иерархией:на первое место оно ставит органическое состояние, физико-биологическую целостность сновидца;на второе - анализ аффективных связей субъекта, которые дают ему уверенность (с супругом, детьми, родителями, братьями, сестрами, дедушкой, бабушкой, друзьями, водителем), то есть всех людей, наиболее тесно физически с ним связанных; на третье — людей, которым субъект доверяет в профессиональной и учебной деятельности; на четвертое — анализ социальной сферы, сферы бизнеса, экономики, политики и т.д. Онейрический график указывает на ошибку или успешное действие согласно следующей иерархии: сначала сам индивид, затем аффективная сфера, потом сотрудники и партнеры, и, наконец, внешние отношения.

Чтобы совершать правильный выбор необходимо уметь прочитывать сновидения; онтопсихология открыла ключ к дешифровке онейрических символов, черпая критерий точности из логической идентичности, которую природа применяет внутри собственной субатомной, клеточной системы.

Если субъект реализовал жизненную экономию по четырем вышеуказанным аспектам, сновидение становится видением, раскрывающим метафизический путь или посвящение в Бытие.

Сновидение документирует физическую и историческую реальность субъекта; оно

абсолютно точно анализирует сновидца с медицинской, поведенческой и социальной точек зрения.

Сновидение — это проекция как структурных, так и функциональных изменений и искажений, произошедших в нашем организме; сновидение - это отражение того, что в реальности уже произошло в нашей психической и соматической целостности. Также как через монитор мы можем видеть операционную, цех промышленного предприятия или любую другую ситуацию, происходящую на эндосоматическом, эндовулканическом и так далее уровне, так и сновидение позволяет увидеть действие изнутри.

Чтобы получить допуск к этому архиву логической деятельности, нужен лингвистический код доступа: например, мы не можем понять человека, если с целью самовыражения он использует неизвестный нам языковой код. Вся архитектура сновидения должна рассматриваться исключительно с позиции логики сновидца. Сновидение — это язык, в котором содержится ответ на потребности сновидца; сновидение интересует не наука, политика, миф, традиции, другой человек, а исключительно индивидуальная жизнь человека, видящего сон. Сновидение — это объективная истина индивида, то есть оно выстраивается всегда с позиции его жизненных потребностей. Субъект может придерживаться определенных убеждений, однако сновидение никогда не руководствуется сознательными убеждениями: оно использует любое языковое средство исключительно в ответ на потребность организмического субъекта.

3.6 Сновидение. Три универсальных критерия интерпретации

Онтопсихология выделяет три универсальных критерия интерпретации сновидений.

1) Функциональность для человека природы объекта или контекста, на который указывает символ. Значение символа зависит не от свойств предмета, который представлен этим символом, а от его реальной пользы для человека, живущего на этой планете. Функциональность следует соотносить с онто Ин-се в константе "Н". В символе необходимо уловить логику функциональной полезности для субъекта. Определить функциональность индивида очень просто: функционально все то, что доставляет ему удовольствие, позволяет жить и развиваться, что затрагивает его интерес; функциональность меняется в зависимости от каждого конкретного случая. Если во сне я вижу образ мыши, то следует спросить себя: "Для меня, живого существа, человека, что конкретно означает эта вещь, какова ее функция относительно меня?" Мышь - это грызун, который портит мои вещи и причиняет мне вред. Или, например, я вижу бабочку. Это насекомое, поедающее выращенный мной, земным человеком, урожай, это летающий червяк, разрушающий плоды моего труда. Или образ балерины – какова конкретная функция балерины? Пустое вращение, поэтому во сне этот образ всегда указывает на бесполезную жизнь, растрачиваемую впустую. Вдругом сне, например, появляется кукла. Это безжизненная вещь, этот образ указывает на то, что человек сам превратился в пустой предмет. Если видится близкий вам человек (жених, невеста, сын, дочь и т.д.) с куклой, это говорит о том, что он — пустышка. Кукла может двигаться, только если кто-то будет ее приводить в движение. Таким образом, бессознательное говорит: "Смотри, этот человек — марионетка, и, пойдя за ним, скоро сам станешь таким же".

2) Причинная действенность символа. Имеет значение не сам символ, но то, что он производит для меня "здесь и сейчас". Истина познается по плодам, и лишь по ним можно определить, на каком дереве они выросли. Подтвердить или опровергнуть ценность знака могут только вызванные им в субъекте эффекты. Под "эффектами" я понимаю конкретный выгодный результат, получивший наглядное подтверждение согласно организмическим

канонам, с точки зрения экзистенциального здоровья субъекта в историческом значении. Позитивно все, приносящее здоровье и удовольствие, увеличивающее действие и опыт в ситуации "здесь и сейчас" конкретного существа. Все остальное негативно. Итак, при анализе образа с помощью второго критерия следует задать следующий вопрос: "Какое действие осуществляет во сне этот объект (или какое действие совершается над ним) и каков его конечный результат?". Например, человеку снится, что он должен преодолеть реку или перейти дорогу: дорога или река предполагают путь, следовательно, являются средствами перемещения, но образ дороги предполагает более спокойный и простой путь, нежели образ реки, означающей больше трудностей. Предположим, молодому человеку снится, что он катается по снегу или на льду со своей девушкой. Что это означает? Ноги касаются поверхности снега, но не задерживаются, не проникают вглубь, скользят, поэтому данный символ синонимичен сексуальной фригидности, импотенции. Если, наоборот, человеку снится, что он пьет кофе с молоком вместе с подругой, то данный образ указывает на позитивные сексуальные отношения, так как молоко и кофе служат питательными элементами для человека и хорошо сочетаются.

3) Семантический критерий. На основании семантического критерия можно отличить можно отличить истинный сон от фальшивого, то есть понять, дает ли сновидение реальные значения или это сновидение, идущее от монитора отклонения. Если сновидение не создает семантического поля, это означает, что данная проблема является надуманной или уже осталась в прошлом. Отсутствие действия семантического поля при непосредственной вербализации сна свидетельствует либо об их полной фальшивости, либо о том, что в точном рациональном изложении отсутствует вложение со стороны организмического Ин-се. Руководствуясь этим третьим принципом, следует ответить на вопрос: "В каком направлении движется объект и кого он касается?" Где находятся мыши и куда они направляются, ко мне или к другому? В чьих руках кукла, моих или бабушкиных? Где мы видим символ, туда направлено действие. Недостаточно увидеть причину как таковую, функциональный аспект, нужно разглядеть направление. Направление определяет квант вложения сновидцем себя в ситуацию, разыгранную во сне.

Когда удается использовать и синхронно задействовать все три принципа, то постигается ключ к прочтению сновидениям. Отсутствие хотя бы одного из них лишает возможности полноценно интерпретировать сновидение. Таков критерий, который наша природа использует, когда говорит с нами во снах.

3.7 Аутоктиз

Греч. - полагание или выстраивание себя (строить, закладываю фундамент).

Самосозидание.

Исторический процесс совершения ряда экзистенциальных выборов, из которых складывается эволюция и личностная ситуация.

Термин может быть использован как указание на:

1) факт в себе (самополагание); 2) процесс самовыстраивания (самосозидание), то есть, исторический аутоктиз как психологический процесс.

Исторический аутоктиз — умение быть мастеровым, преданным воплощению действующего проекта онто Ин-се.

Момент исторического аутоктиза — это креативный переход, аллотропный момент Бытия: Ин-се создает "allos", ноуменон рождает феноменологию

"Ин-се — это разумный формальный принцип" — метафизическая часть определения;

"..осуществляющий" - обозначение момента перехода к феномену, момент творения.

"..Осуществляющий исторический аутоктиз": слово "исторический" уже переносит нас в область существования, пребывающего в функциональном становлении. Следовательно, он исполняет аутоктиз, самопозиционирование, творит себя, развивается, возрастает и экзальтируется втом, что внешне кажется отличным от него.

Будучи виртуальным, человек предстает как проект, осуществляющий прогрессивный аутоктиз. Всякий раз, когда человек прогрессирует и созидает себя, он совершенствует собственные предпосылки. Каждый совершенный выбор, каждое вложение обусловливает последующее и отражается на целом. Мы непрестанно испытываем на себе следствия зароненных нами причин и сами закладываем причины получаемых результатов.

Полагать или выстраивать самих себя согласно внутренне присущему правилу.

3.8 Психическая деятельность (психика)

Действие, лежащее в основе модальности мышления и мотивации человеческого существа, в том числе внешних соматических проявлений (тело - это слово, психическое - его смысл). Психическую "реальность" (бессознательное, импульсы, ассоциации, онейрические переложения, галлюцинации, видения и т.д.) следует понимать стой же конкретностью, с какой физик воспринимает материю.

Это субъективный мир, действующий как: а) интенциональность, предвосхищающая любую феноменологию; б) уже формализованное мышлени или акт; в) разум или сознательная воля; г) фантазирование, художественное творчество и сновидения.

Психическая деятельность остается всегда невидимой. Мышление или сознание являются феноменологией; и невозможно увидеть их причину в себе. Когда мы размышляем, то уже отражаем(рефлексируем): наше сознание прочитывает только феноменологию.

Онто Ин-се — это радикальность психической деятельности, проект природы, создающий человеческое существо.

Объектом изучения онтопсихологии является психическая деятельность, присущая человеческой феноменологии, то есть онтопсихология изучает психологический опыт человека, определяет его причины и элементы, способные его упорядочить.

В последней редукции психическая деятельность – это формализующая потенция. Чистая психическая деятельность представляет собой не столько энергию, сколько процесс формализации.

Образы являются структурами, посредством которых может случаться любое энергетическое изменение. Принцип действует только посредством образов.

Под "психической деятельностью" следует понимать первичное и основополагающее самодвижение конкретного человека, которое затем проявляется в виде мыслей, эмоций, темперамента, характера, памяти, воли, знания. Иначе говоря, под психической деятельностью понимается базовая энергия универсума, обладающая свойством реорганизовываться нетронутой в первоначале, проявляясь вовне. Когда она производит следствия, то уже реорганизуется в собственной причине, поэтому циркулярна относительно центра. Следовательно, не нужно сводить сущность "психической деятельности" только к мыслям, воспоминаниям, эмоциям, психосоматике: они являются всего лишь феноменологией психического импульса. Сама по себе психика всегда ускользает от каких бы то ни было измерений, присутствуя как очевидность.

"Психика" — это действие, или динамическая единица, которое дается целиком и

полностью, неделимым и не имеющим частей, поэтому сама по себе может превосходить координаты пространства и времени. Это целостно-динамическое вот-бытие. Вкладывается всегда целиком, оставаясь идентичной самой себе и действует, или двигается, по своему намерению (интенциональности).

Психическая деятельность — это форма, определяющая присутствие и специфику действия. Сложность заключается в том, что она проявляется, обнаруживает себя частично на сознательном, частично на бессознательном уровне. В основе структуры сознательной части лежат две формы: 1) системы, или социально-правовые стереотипы (тин морали, лингвистики, политики, воспитания и т.д.); 2) динамические, бессознательные или цензурированные ядра (сознательная часть также является результатом действия бессознательной динамики). Динамические ядра бессознательного преобладают в любом чужеродном образовании и отличаются от органической идентичности субъекта.

Таким образом, психическая деятельность (ум) обладает способностью, виртуальностью проявляться и вызывать следствия, оставаясь нетронутой в самой себе. Как только я принимаю решение относительно чего-то вне меня, деятельность ума формализует. Формализовать означает: задавать последствия, обозначать то, каким должен оказаться, свершиться эффект.

Здесь следует вспомнить о вмешательстве монитора отклонения, который манипулирует естественным процессом разворачивания психической деятельности в эмоцию. И потому, либо мы научимся отслеживать причины психической деятельности, либо, наблюдая за уже проявленными эмоциями, будем обречены на отставание.

3.9 Бессознательное

Лат. — неосведомленный, незнающий, не сознающий.

Психоорганическая зона, не обнаруживаемая и не измеряемая зоной или моментом логической рефлексии или сознательным "Я".

Активный экзистенциальный квант, как в психическом, так и в соматическом аспекте, не познанный с ответственным волеизъявлением.

Целиком образовано из экзистенциального, активного кванта (психического и соматического) субъекта и исключено из зоны сознания и ответственности "Я".

Бессознательное — это квант жизни и разума, которым мы являемся, но который не знаем, то есть он полностью отсутствует в зоне сознательного отражения; это часть жизни и разума человека; это божественная часть, одновременно духовная и животная, в которой уживаются ангел и чудовище. Бессознательное — это интуиция, экстрасенсорное восприятие, духовность, интеллектуальная логика; это квант психической и соматической жизни, которым индивид является, но не осознает; это квант, который действует за порогом логики сознания. Сущность бессознательного соответствует Ин-се человека. Бессознательное - это не мрачное место скоплений монстров или хаоса, а совершенный порядок жизни человека; это глобальная совокупность информации, непрерывно поступающей из окружающей среды. Бессознательное не дано от природы; это проекция, установившаяся в истории, по причине которой мы видим только часть самих себя.

При проведении клинической, аутентифицирующей психотерапии или бизнес-консультирования, онтопсихология предстает как наука, способная уловить базовый критерий бессознательного, указывающий на модули реализации данного субъекта. Гений онто Ин-се всегда располагает проектом успеха и победного самосозидания субъекта. Поэтому, бессознательное необходимо изучить и подключить к совокупности

экзистенциальных ориентиров. Поскольку человек не знает самого себя, расплачиваясь за свое невежество страданиями, неврозами, болезнями, необходима психотерапия аутентификации, анализ который позволяет прийти к критерию реальности и верифицировать, действительно ли субъект знает себя таким, каков он есть. Поэтому, среди прочих инструментов вмешательства, онтопсихология использует психотерапию, позволяющую субъекту восстановить в тотальном сознании тот квант разума, которым он является.

3.10 Сознание

Лат. cum se scire actionem — когда знаешь действие.

Лат. se Gioco cum ente — знать себя совместно с тем, что есть; знание сообразное действию.

Внутреннее знание познающего.

Когда существо пребывает с собой и себя знает.

Действие или вещь очевидны в силу переложения внутрь познающего.

Факт познается или отражается без опосредования.

В отношении человеческого существования можно выделить четыре типа сознания.

1) Онтическое сознание: трансцендентное восприятие самих себя, превосходящее экзистенциальный или исторический факт.

2) Психологическое сознание: поле-монитор отражения исторической и организмической данности, устанавливающее единство и идентичность поведения проявленного или итогового "Я". Все отражающее зеркало индивидуального здесь-бытия.

Чтобы понять этот тип сознания, требуется дальнейшее развитие рациональной науки, изучающей существование и взаимосвязь между чувственно данной реальностью и отраженной реальностью, между квантовым универсумом и универсумом интенциональности, формализующим всякое экзистенциальное событие. Его качеством является опосредование себя в категориальных формах материальной энергетической данности.

Как проясняющий эту гипотезу пример можно рассмотреть соотношение между самоданностью формы и ее технической редукцией до внешнего "осадка" (идея и действие, образ и изделие). Сознание этого типа позволяет восстановить сокровенную первооснову любого феноменологического действия "Я".

3) Стереотипное сознание: поле-монитор регистрирует внутренние и внешние факты не в их событийности, а согласно заданной тематической организации. Сознание такого типа знает только то, к чему уже предрасположено типологией бессознательного комплекса или матрицей монитора отклонения: меметическими категориями.

4) Религиозное сознание: все поле-монитор определено аподиктическими и социальными принципами, независящими от биоуниверсальных структур. Тем самым, постулируется примат морали по отношению к экзистенциальному поведению.

3.11 Стереотип

Греч[stereoo] — делаю стабильным, делаю неделимым, ужесточаю; греч.. - прочный, твердый, жесткий.

Греч [typos] — отпечаток, штамп, клеймо, знак, модель; греч. — припечатываю, придаю форму.

Нечто предустановленное как единица измерения или приравнивания к другим.

Общая модель поведения, позволяющая ссылаться к другим подобным и становится

опорной ценностью для получения уверенности и диалектической разумности в отношениях с обществом.

Типичное поведение, признанное и применяемое, но не доказанное. Характерное поведение, усвоенное извне.

3.12 Интенциональность

Лат. - то, что создает, и почему создается внутреннее действие. То внутреннее, где действует бытие.

Намерение, в котором действие создает векторность, или направление (цель).

Формальная структура, обусловливающая модальность действия.

Любой энергетический модус мирского возникает от типичности интенциональности и ею же конкретизируется.

Несмотря на то, что внутренняя сущность интенциональности ноуменальна, она всегда обнаруживаема через свои непосредственные проекции, создающие синхронные представления или спекулярные образы. Именно эти последние обрисовывают, что и как действует во мне (см. Образ).

Онтопсихологическая наука предлагает психологии основываться на процессах психической интенциональности, обнаруживаемой спекулярными проекциями, которые являются представленными, не искаженными индукциями монитора отклонения или культурными стереотипами.

Вектор или направление, или форма внутри действия; то, как действие включается внутрь определенного состояния и меняет его. Это новизна, проникающая в квант и формообразующая его ради специфической цели.

Выделяются шесть типов интенциональности:

а)Онтическая интенциональность(или интенциональность Бытия): то, где Бытие намеривает (интенционирует) себя. Пережить ее можно через исключительное посредничество Ин-се в его первом акте бытия или небытия.

б)Интенциональность природы:модус, в котором специфицируется интенциональность в существовании "здесь и сейчас"; форма, которая уточняет, типизирует, индивидуализирует и определяет модусы проявления конкретного существующего.

Интенциональность природы человека — константа Н. Предустановленный закон нашей психоорганики: это химическая, биологическая, формальная предрасположенность; неизбежный априорный и категоричный порядок любого человека.

в)Интенциональность «Я»(логико-историческое "Я"): сознательные решения субъекта, в которых формируются акты воли; не влияет на природной интенциональности, а только на историю субъекта. Совпадение интенциональности природы и логикоисторического "Я" приводит к рождению «Я».

г)Интенциональность комплекса: интенциональность, основанная на рефлективной матрице, результирующей структурой которой является комплекс.

д) социально-коллективная интенциональность: принуждение, исходящее от других, объединенных между собой людей, отличающихся от индивида или сплоченно ему противостоящих.

е) Личностная интенциональность: интенциональность высокоразвитого человека, который, удовлетворив интенциональность природы и «сдав экзамен зрелости», способен стать онтическим соответствием; он становится предпочитаемым движением для жизни и его субъективная интенциональность становится творение в действии.

3.13 Виртуальность

Специфическая форма, извлекаемая из контекста или вещи, или реализуемая ими.

Способность формы психосоматизироваться различными способами при сохранении идентичности сущностной формы.

Возможность расширения некоторого проекта, изначально являющегося только сущностным и реализующегося при стечении ряда причин.

Отличается от потенциала тем, что подразумевает потенциальность, специфически уточненную.

3.14 Бытие

Универсальное начало всего, что существует, или всего, что реально. Бытие — то первое, всеобщее и простое, что допускает априорную логику бытия и небытия.

В онтопсихологии различаются три модуса бытия:

а) метафизическое, или трансцендентное, или Бытие как Бог;

б) всеобщее, или бытие как универсальное соучастие всех вещей;

в) индивидуальное, или бытие как соучастие меня, существующего "здесь и сейчас".

Онто Ин-се — посредник этих трех реальностей: на основе трансцендентного Бытия, онто Ин-се связано с первоначалом; на основе всеобщего бытия, онто Ин-се связано с космосом, универсумом, жизнью; на основе индивидуального бытия онто Ин-се связано с человеком как историческим вот-бытием , обозначающим его неповторимость.

3.15 Динамика

Греч.(spiritus) — сила, способность властвовать, способность осуществлять.

Сила или энергия в порыве.

Направленный квант

Отличается от энергии тем, что уже содержит направление, следовательно, уже конфигурирует действие в пространстве и времени.

3.16 Проект

Для физика-экспериментатора формула представляет собой не знак, а действие энергии. Формула – это способ самоформализации энергии, следовательно, это вид действующей энергии. Бесполезно опровергать формулы: если даны определенные конденсаты, динамика математически ведет к полагаемому ими следствию. Образы – это ключ к смыслу и стартер власти. Появляющиеся в сновидении образы – не символы, а смещения реальности. Однако имеет смысл давать формулу лишь тому химику, который ее понимает. Все выделенные мною знаки представляют собой не что иное, как естественную феноменологию живого действия онто Ин-се, модули энергии. Образы являются квантовыми проектами в действии. «Проект» означает«бросок для…», «динамику для…», неумолимо ведущую к специфическому следствию.

3.17 Онтопсихология

Исследование психической деятельности в ее первичной причинности. Исследование элементарного логического проекта, лежащего в основе психической деятельности и феноменологии.

Это эпистемическая наука, поскольку выявляет элементарный принцип, являющийся критерием реальности, функциональным для человеческой логики.

Онтопсихология родилась последней среди современных наук, предметом которых является анализ психической деятельности. Онтопсихология относится к экзистенциально-гуманистическому направлению в психологии. Она возникла в результате клинической

практики, успех которой был обусловлен устранением патогенной причины(поха) и реализацией человека согласно объективной интенциональности природного проекта, как в индивидуальном, так и системном аспектах (экономике, технике, политике и т.д.); однако ее возможности выходят за рамки узкопланетарного и носят глобальный характер.

Онтопсихология родилась из внутренней очевидности успешной клинической практики. Видя позитивный результат психотерапии — после пяти консультаций человек выздоравливал, — Антонио Менегетти принялся анализировать свои действия и переложил в теорию очевидность фактов клинического опыта. Он понял, что нашел тот путь, который искали в психологии, и о котором говорил Гуссерль. Впоследствии А.Менегетти применил этот же метод в области креативности и лидерства.

В сущности, онтопсихология - это метод аутентификации и развития креативного человека, но для достижения этого необходимо научиться прочитывать элементарный принцип, составляющий основу человеческой природы, и служащий критерием позитивного и негативного для нее.

Онтопсихология родилась в 1956г, после ознакомления А.Менегетти с материалами конференции в Париже, в работе которой принимали участие Скиннер, Роджерс, Мэй, Маслоу, Сутич и др. Все они сошлись во мнении, что для выхода из кризиса, в котором находилась передовая психология, необходимо было дождаться появления «четвертой силы». Онтопсихология – это практика. В случае если субъект не оказывает сознательного сопротивления, применение отнопсихологического метода диагностики и лечения приводит к однозначно ожидаемому результату. Человек всегда остается свободным; даже в болезни или смерти прослеживается нить свободы, и зачастую сам человек, понимая, что умирает, предпочитает уйти из жизни, нежели измениться.

Онтопсихология - это наука, которой удалось обнаружить элементарные основания человеческой расы. Поэтому, она одинаково применима к любому бессознательному и любой культуре. Она подтверждается исключительно фактами: исчезновением симптома, усилением интегрального проекта человека.

Онтопсихология — от греч. (ontos)? родительный падеж причастия настоящего времени глагола (быть), (изучение), (душа) - означает исследование психических процессов в их первичной актуальности, включая понимание бытия; изучение психологии, следуя координатам реальности, или интенциональности действия-жизни или действия-бытия. Речь идет о том, чтобы исходить из реального антропологического факта, а не из культуры или умозаключения человека.

Онтопсихология анализирует человека как экзистенциальный и исторический факт; предмет ее изучения составляет психическая структура и присущая ей логика.

Онтопсихология (психология бытия) это возвращение к элементарному знанию, закладывающее основания сознательного, действенного контакта человека с миром жизни, или реальностью бытия с целью интегральной и индивидуальной самореализации.

Отличие онтопсихологии от других наук обосновывается ее собственными эксклюзивными открытиями. Фактически, онтопсихология обнаружила три аспекта реальности, ключевые для понимания человеческого существования. Именно на данные открытия опирается теория и практика онтопсихологии: 1) онто Ин-се (формальная, виртуальная сущность), 2) семантическое поле (перемещение), 3) монитор отклонения (искажение).

Практика онтопсихологии заключается в распознавании, выделении и применении

онто Ин-се, что возвращает человеку способность к аутентичности и креативному развитию в рамках собственного существования; онтопсихология закладывает предпосылки, позволяющие каждому из нас быть оперативным центром всего того, что с нами происходит.

Эта наука открыла проект, базовую форму, которую сама жизнь установила внутри своих клеток, собственных индивидуаций. Знание онтопсихологии позволяет индивиду, во-первых, полностью понять структуру собственного бессознательного; во-вторых, научиться распознавать импульсы, динамики и установки, которыми оперирует субъект, при взаимодействии с окружающими его людьми; в третьих, отслеживать то, как другие люди влияют на его жизнь (семантические поля).

Следовательно, применение отнопсихологического метода позволяет заблаговременно распознавать то, что впоследствии станет биологически-исторической данностью субъекта, то есть, знать прежде, чем будет запущен информационный процесс в органике субъекта; речь идет о прочтении определенного проекта до его исполнения.

Основы отнопсихологического анализа могут быть применимы к различным областям деятельности человека: педагогике, искусству, научному исследованию, экономике, политике, медицине и сфере психосоматики. В больном человеке интерес онто Ин-се направлен на восстановление здоровья, отчего оно указывает на этиологию симптома, на способ вытеснения и способ выздоровления; у невротика или нереализованного человека онто Ин-се изолирует аномальные стереотипы и выбирает возможности и инструменты нормализации личности; в человеке, находящемся в состоянии кризиса идентичности и экзистенциальных ценностей, онто Ин-се указывает на необходимость совершения выбора, специфического для единства действия данного человека на пути достижения естественной эффективности; исследователю онто Ин-се указывает на его ограниченность и на то, как достигнуть эффективности исследования с точки зрения исторической ситуации и экономии потенциала; предпринимателю онто Ин-се показывает оперативные категории конкретного момента (люди, средства, бюрократия) и обрисовывает характер осуществляемого им руководства ситуацией, дает ему свою оценку и, на этой основе, с абсолютной точностью указывает причины, модели необходимых изменений, проведение которых оздоровит ситуацию и укрепит позиции предпринимателя.

Символ онтопсихологической культуры — триединство — означает: три в одном, и наоборот. Этот символ относится к древнейшим знакам человеческой культуры на этой планете.

Легенда гласит, что когда царственная особа желала преподнести другому правителю подарок, исключительный по своей неординарности, то посылала к нему мудреца с кольцом, на поверхности которого был выгравирован данный знак.

Направление вращения по часовой стрелке или против нее — не имеет значения. Символ изображает человека, бегущего, или становящегося, внутри жизни. Означает упорядоченный синтез бытия, мира и индивида, то есть, космотеандрического человека, или же субъекта, живущего в унисон с бытием и существованием, а значит, указывает на исторический аутоктиз субъекта, как онтическое видение. Другими словами, символизирует триаду реализующего движения: онто Ин-се, логико-историческое "Я" и общество.

3.18 Аутентичность

Греч. (autos tithemi ago) – полагаю себя равным действию, которым я есть. Предмет или ситуация аутентичны в своем проявлении, так как Бытие предшествует всякой рациональной или логической конфигурации. Знак аутентичен, если он выражает интерпретацию,

равнозначную предмету. Личность аутентична, когда она наиболее успешно реализует себя, свою неповторимую индивидуальность. Быть аутентичным - оставаться самим собой.

3.19 Психотерапия

Греч.(psyche)- душа, ум.

Греч.(therapeia) — почтительность, служение, забота, внимание, усердие в отношении к богу, к родителям, к тому, что дорого.

От (therapeuo) — почитаю, занимаюсь старательно.

Анализ психических процессов для определения оптимальных моментов в совокупном поведении субъекта.

1) Изначально термин «терапия» означал обращение к ценности морального характера. Происходит от глагола (therapeia) и означает: а) почитать (обычно по отношению к богам и властям); б) проявлять усердное беспокойство о хозяине, о друзьях и членах семьи; в) заботиться, ухаживать — в весьма гибком смысле. Исходный смысл действия, породившего данный термин, таков: отыскать и сберечь дар. Под «даром» следует понимать жизненный дух или эфирное поле. Слово (therapeia) означает: почтительность, служение, уход, внимание, усердие по отношению к богу, к родителям, к близким, дорогим нам людям.

2) Первичная и единственная цель психотерапии — аутентификация человека (то есть восстановление, или осознание, природного проекта в его первозданности, еще не искаженной последующим окультуриванием). Вторичная цель — исчезновение симптома. Лечение, или терапевтический результат (психический и соматический), оказывается вторичным, побочным эффектом поведенческих изменений в сфере решений и морали субъекта.

3) Говоря о том, что специфическим объектом онтопсихологической психотерапии является психическая интенциональность, я имею в виду базовое действие модальности мышления и мотивации существования человека, вплоть до соматических проявлений (тело — это слово, психика — его активная направленность). Говорить о "психической интенциональности" - значит просто видеть, куда направлено психическое действие, что препятствует его продвижению и как помочь постоянно действующим импульсам, изменяя поведение сознательного "Я", но не добавляя при этом ничего чуждого. Бессознательное, собственно, и есть индивидуализированная психическая интсниональность, процессы которой исполняют феноменологию человека как события «здесь и сейчас», состоящего из интенции, эмоции и сомы, в историческом контексте.

4) Психотерапия состоит в придании новой формы и коррекции "Я" согласно постоянно задаваемому онто Ин-се направлению или критерию, в отстранении "Я" от монитора отклонения.

3.20 Знания

Лат.cognoscere - узнать, прийти к знанию.

Лат. сит, греч. лат. (scit actionem) - когда, или как, ум знает действие. Знание действия.

1) Онтологическое знание: ум отражает действие реальности, или бытия; действие и его рефлексия совпадают, допуская взаимообратимость.

2) Знание, основанное на мнении: субъект верит во взаимообратимость образа и действия, или объекта.

3.21 Диада

Греч.(duo) — два.

Симбиоз двух или нескольких индивидов, предполагающий иерархическую

зависимость. Более сильный индивид формализует и поляризует более слабого, который тем самым перенимает стиль жизни более сильного.

Может быть позитивной и негативной.

Диада — неустранимая реальность в жизни человека. Вся жизнь — это диада, движение. Любая реальность является таковой и существует, поскольку установлена в отношении.

Диада означает: движение вдвоем, при котором движение одного не может осуществляться без совпадения с движением другого. Это единство действия, идущее из двух центров, один из которых не может жить без сосуществования с другим. Концептуально диада сильнее, чем понятие симбиоза, так как диадические отношения предполагают абсолютную потребность в другом.

В жизни автономии не существует: субъект приходит в этот мир и живет хорошо в той мере, в какой функционируют совместные объединения. Объединение двух единиц, однако, обретает ценность, только если единство действия — экстремум данного взаимоотношения — значимо, прежде всего, для самого себя.

Диада формирует сознание, "шахматную доску" рациональности, модус самодвижения в существовании. Человек обучился своим логическим и эмотивным модусам из первой диадической связи. Чрезвычайно важен тот факт, что диада информирует, структурирует не только логические, но и эмотивные модусы.

Контакт с матерью носит "морфогенетический" характер по отношению к структуре "Я" ребенка.

Природа создает субъекта одним образом, но он обучается воспринимать себя на основе того, как его воспитывает мать, фильтруя для него реальность. Она выполняет функцию "матрицы" любых социальных отношений. Матрицы, потому что совершает импринтинг, становится программой, или базовым кодом, всего последующего опыта ребенка.

Диада словно устанавливает для человека материнский язык, дает базовое воспитание, и в дальнейшем субъект будет выбирать только тех людей, те вещи и ситуации, которые согласуются с ее главной линией.

Впоследствии, эта матрица задает неустранимое и неизменяемое направление развития всего существования взрослого человека. Почти всегда проявляется в виде доминирующего комплекса, превалирующего над всеми другими возможностями поведения: в своей жизни субъект будет выбирать только тот тип ситауций или людей, который предустановлен диадой.

Риск заключается в том, что ребенок изучает модель поведения, которая может оказаться нефункциональной для его отношений за пределами связи с матерью. Семья существует как «чип», как микросхема, устанавливающая фиксированный вектор движения энергии и избирающая реальность согласно собственной программе.

На основе модальности диадической связи в дальнейшем субъект будет осуществлять тематический отбор всей реальности. Индивид будет выбирать среду согласно тематической связи, или матрицы, которую он уже впитал в себя организмически.

Если бы человек оставался открытым единством действия, он мог бы видеть множество различных возможностей поведенческих реакций; фактически же большинство людей, тем или иным образом, остаются всю жизнь связанными первоначальной диадой.

Бессознательно все люди настаивают на диаде. При возникновении проблемы и

неспособности ее решить, запускается механизм вынужденного повторения. Субъект не обновляется, а повторяется в различных ситуациях. Даже потеряв биологическую мать, он будет продолжать действовать раздвоенным образом; он не сможет жить один и поэтому будет нуждаться в определенной связи. Действует механизм вынужденного повторения с тематическим отбором; он будет вынужден жить с человеком или средой, воссоздающими старый стиль поведения, усвоенный от матери.

Возникает вопрос, почему же до сих пор семейный фактор не был признан академической наукой в качестве основного этиологического фактора человеческой патологии? Это объясняется тремя причинами или факторами:

а) диалектикой, внутренне присущей каждому комплексу, который цензурирует и вытесняет из сознания причину своего появления;

б) тотальной верностью первым аффективным привязанностям (наблюдается также и у животных).

в) потребностью, заложенной социально-юридическими категориями нашей антропологической системы. Все законы и/или мораль основаны на семейном праве.

Всю свою жизнь человек тратит на поиски заменителей матери, подтверждающих и стабилизирующих его стиль жизни.

Столкнувшись с проблемой, такой человек впадает в состояние фрустрации, выйти из которого можно двумя путями: а) либо он находит материнский заменитель, вознаграждающий субъекта и замещающий его собой; б) либо автоматически активизируются старые защитные механизмы, то есть стратегии поведения, усвоенные субъектом из диады, которые служат усилению связи с матерью и направлены на удержание ее рядом с собой. Первичный защитный механизм, возможно позитивный в детстве, становится для взрослого человека смертельной ловушкой, склепом для "Я". Этот механизм оседает в памяти, автоматически запускающейся в момент затруднений.

Психотерапевтический процесс состоит в том, чтобы вывести человека за пределы диадических отношений в свободное, открытое пространство. В этом смысле, онтопсихология позволяет восстановить диадическую связь с Бытием. Первичная диада для человека — метафизическая, то есть связующая бытие и существование, «Я» и Ин-се. Это - критерий, с помощью которого Ин-се оценивает историческое действие: насколько ценно мое действие «здесь и сейчас» перед лицом Бытия?

Синтетически, концепцию диады можно представить классификацией типов диад.

1. Танатическо- регрессивная: патологическая связь «мать ребенок», в которой материнское ядро является поглощающим, полностью себе подчиняющим и редуцирующим ребенка, вследствие чего диадический осмос смертелен для обоих.

2. Навязчиво повторяющаяся: ребенок подвергается воздействию одинаковых стимулов с неизменным содержанием, что закрывает для него возможность креативности. Человек фиксируется на уровне биологического никла жизни и движется к преждевременной старости.

3. Эволюционная: один из полюсов диады непрерывно связан с экогенезом жизни; является провоцирующей и стимулирующей рождение «Я». Наблюдается, когда один из полюсов является гарантией роста другого. Здесь можно выделить два подтипа: временно функционирующую диаду, когда устанавливается связь, дающая тематическое (по идентичности и функции) усиление единству действия, и метафизическую диаду, когда эволюционно ведущий находится в онтической диаде или, другими словами, в постоянной

диаде с универсальным экогенезом, отчего представляет собой «пиковое переживания» бытия.

4. Случайная временная: включает все привычные деловые, дружеские и тому подобные отношения.

Чтобы извлекать пользу из этих отношений, индивид должен всегда руководствоваться тремя критериями.

а) необходимо прислушиваться к организмическому ответу, к висцеральной реакции. Необходимо бдительно относиться к мелочам в эмоциональных контактах. Речь идет о том, чтобы с огромным вниманием управлять вхождением и выходом из каждого контакта; это также относится и к отношениям, длящимся секунды или минуты. Прежде чем вступить в контакт, нужно на мгновение остановиться и прислушаться к организмическим знакам, определить цель контакта и т.п.

б) Никогда не следует терять из виду цель, мотивацию отношений. Например, если речь идет о деловых отношениях, то нельзя их портить, примешивая секс или аффективные эмоции.

в) Нужно всегда поддерживать собственный профессионализм, сохранять глубинное чувство собственного достоинства.

3.22 Проекция

Действие "по отношению к чему-то", которое, однако, моделируется проектировщиком или эманирующим.

Познавать другого или воздействовать на него по собственному образу и подобию.

Вся система человеческого познания основывается на проекции: каков субъект есть, так и такой он видит реальность. В определенном смысле каждый выбирает ту реальность, какой он есть внутри, и не наоборот.

Проекция обладает тематической и селективпой функцией. Например, при сенсорном восприятии проекция выполняет тематическую функцию, а именно, наши органы чувств единонаправлены на точный аспект реальности: глаз видит, но не слышит. Наряду с тематической ясно различается селективная функция: каждый из нас среди прочих возможностей улавливает ту, которая для него является предпочтительной. Наше ответственное поведение проецирует потребность единонаправленно, пренебрегая всем остальным.

Установив точку наблюдения (угол проекции), субъект создает проекцию. Реальность есть, но индивид видит ее исключительно с той точки зрения, в которой он существует. Реальность индифферентна к способу, которым архитектор осуществляет проекцию; вещь безразлична к тому, как субъект ее описывает. Индивидуальная проблема — не для жизни или других людей, а для самого субъекта.

Зачастую проекция служит процессом, при котором субъект видит в других себя, но в той своей части, которую он отвергает или не знает в себе.

Возьмем случай с непримиримым моралистом, во всем видящим только зло: почти всегда его суждения порождены защитным механизмом, проецирующим вовне ту кару, которой он страшится внутри себя. Странные формы социальной агрессивности, вспыхивающей при различных обстоятельствах, произрастают из состояния неуверенности и страха. Один нападает на другого, чтобы сбросить с себя то, что на него давит. Часто осуждения одним человеком другого сопровождаются странной злостью, природа которой понятна только в том случае, если мы будем ее рассматривать как карательную проекцию:

обвинять вовне, проецируя тем самым собственную вину. Многие чувствуют себя оправданными, возмущаясь по поводу беспорядков, учиненных другими. Избавиться от зла, спроецировав его на совесть других людей — вот в чем суть защитной проекции избавления от вины.

3.23 Эпистема

Греч. (episteme) - знание, обоснованная наука.

Семя, корень или то, что близко, сокровенно принципу «в себе», утверждающему присутствие реальности и ее очевидность. Семя знания.

Символ, знак, удостоверяющий реальное, а значит, обосновывающий логический процесс.

Первичный критерий для избранной логики, или рациональности.

3.24 Информация

Лат.(in action formo, signo) - обозначить действие, придать действию структуру.

Ввести новую причинность.

«Моделирование» энергетического кванта, момента жизни по проекту, или модусу, преследующему определенную цель.

Внедрение новой цели в динамический, или жизненный, контекст.

Установление новых модулей поведения и ориентиров внутри определенного способа действия.

3.25 Имагогика

Лат. (In me ag) - действую в себе.

Определение смысла образа, который действует мной. Улавливание образа, побуждающего меня к действию.

В онтопсихологии — методика вхождения в тот мир, где психические динамики конфигурируются в схемы или образы (по онейрической типологии).

Состояние полусна, добровольного, самостоятельного погружения в транс с помощью, но без воздействия консультанта-онтопсихолога, для выявления причинности проблематик.

Поскольку онтопсихология обнаружила точный ключ к прочтению психических символов, любой образ, «схваченный вживую», раскрывает реалии бессознательного с точки зрения квантов, пропорций, направлений.

Имагогика позволяет динамически-топографическое прочтение ситуации, касающейся субъекта.

Добровольное сосредоточение, сопровождающееся уходом от любого внешнего восприятия (чувственного или статического) с целью пассивной фокусировки на картине пассивных образов (пассивных в том смысле, что они образуют логико-историческое «Я» как точное следствие).

Терапевтическая имагогика направлена на обнаружение причины симптома.

Дидактическая имагогика применяется для того, чтобы уловить возможные семантики, относящиеся к определенному предмету или заранее выбранной цели.

Солнечная имагогика проводится с целью выявления координат собственного онто Ин-се.

3.26 Синемалогия

Логико-поведенческий анализ субъекта, посредством кинематографической проекции.

Анализ эмотивных динамик зрителя, активизированных впечатлением от фильма, или контактом с чередой образов.

Онтопсихологическая синемалогия опирается на реакцию эмотивных процессов зрителя, вызванных контактом с эпизодическими образами, спроецированными на экран.

Поэтому, анализу подвергается не содержание, предполагаемое режиссурой или сценарием, а:

1) переживание зрителя;

2) индивидуальная бессознательная интенциональность;

3) социальная бессознательная интенциональность, выраженная режиссером или автором сценария.

Литература

1. Менегетти, А. Тезаурус: словарь онтопсихологических терминов/ А. Менегетти, М: БФ «Онтопсихология», 2007. 300 с.

2. Менегетти, А. Учебник по онтопсихологии. – 3-е изд., доп. / А. Менегетти, – М: БФ «Онтопсихология», 2010. 640 с.

Югай К.С.

АНАЛИЗ АКТУАЛЬНОСТИ СПИРАЛЬНОЙ ДИНАМИКИ К. ГРЕЙВЗА В ЖИЗНЕННЫХ ЦИКЛАХ СЕМЕЙ

Аннотация. Теоретический анализ данных, представленных в научно-информационных источниках, послужил основой для последующего обобщения накопленного информационного материала, его систематизации и интерпретации, что в совокупности позволило достичь цели настоящего исследования, заключающуюся в анализе актуальности применения спиральной динамики К. Грейвза в теоретическом осмыслении траектории развития семьи через установление динамики ценностных установок ее членов. Гипотезой исследования выступило предположение о возможности теоретического осмысления и понимания траектории развития семьи через установление динамики ценностных установок ее членов с применением теории спиральной динамики К. Грейвза. Таким образом, названная теория способна быть представленной в качестве базы для последующего создания действенного и корректного инструментария, позволяющего осуществлять точностный прогноз динамики в организации исследуемой системы - семьи.

В рамках исследования было установлено, что системный жизненных цикл семьи с позиции психологии взаимодействия участников представляет собой периодическую смену фаз с доминирования семейных ценностей на удовлетворение краткосрочных индивидуальных потребностей, повторяющихся вновь и вновь. Таким образом, можно наблюдать движение по спирали развития повторяющихся циклов, характеризуемых смещением фокуса интересов супругов с психологии «Я» к психологии «Мы». Практическая значимость исследования заключается в возможности применения концептуальных идеи теории спиральной динамики К. Грейвза при осуществлении поиска объективных закономерностей смены жизненных циклов семей и развития семейных взаимодействий.

Ключевые слова: Теория спиральной динамики К. Грейвза, система ценностей, жизненные циклы семьи, закономерности, потребности

Abstract

According to the results of the theoretical analysis and scientific research aimed to prove the relevance of the Clare Graves Spiral Dynamics' application to realize the trajectory of families' life cycles through the dynamics of value orientations of these families' members. Therefore, in order to develop the effective and reasonable tool for the forecasting of psychological relations in the investigating system such as a family.

The result of this research from the perspective of psychological relations demonstrates that the family life cycle has the periodical changes where the regular short-term individual needs prevail. Which often mean some shift from Self to We in the family focusing. Practical usage of the research is in objective regularities of life cycles change and development of family relations.

Keywords: family therapy, family counseling, Spiral Dynamics, life cycles, family relations.

Введение. Обращаясь к любой существующей до настоящего времени теории, предусматривающей анализ и действия, ее значимость становится очевидной в условиях перемен, так как в ней заложен механизм понимания происходящего (операциональная цель) и обозначены возможные пути выхода из сложившейся ситуации. В качестве одного из наиболее распространенных примеров можно привести когнитивную теорию развития генетическую эпистемологию Ж. Пиаже, объединяющую представления о внутренней природе интеллекта и его внешних проявлениях. Сохранение равновесия с окружающей человека средой в соответствии с концептуальными представлениями автора теории возможно либо путем адаптационных приспособлений (аккомодация), либо изменением внешней среды (ассимиляция), что само по себе предполагает действия и алгоритм их исполнения. Противоположность функций названных механизмов благодаря ассимиляции устраняется значимостью модификации имеющихся схем и возникновением новых понятий, обуславливая качественное содержание умственной деятельности человека.

Однако подобный алгоритм применения теорий существенно ограничивает понимание не инструментальной природы происходящего (анализируемого события, ситуации, обстоятельства и т.д.), а его смысла. В этой связи в большей степени исследовательский интерес вызывают теории, которые позволяют осуществлять поиск объективных закономерностей развития того или иного процесса, в нашем случае – смены жизненных циклов семей. Введение термина «жизненный цикл» в пространство исследовательской деятельности, подразумевающего алгоритмизацию смены этапов, в нашем случае развития семьи, было впервые осуществлено американским демографом Полом Гликом (1948 г.). Объективное изучение предполагает наблюдение за внешними действиями человека, обусловленными стимулами и реакциями на конкретную ситуацию, что определяет задачи психологии и значимость возможности установления вероятного стимула и дальнейшего прогнозирования реакции для управления исследуемым процессом.

Теоретическое обоснование проблемы исследования. В рамках темы и цели настоящего исследования, которое заключается в анализе актуальности применения спиральной динамики К. Грейвза (в соавт. с Д. Беком и К. Кованом) в жизненных циклах семей, мы обратились к изучению не только возможности ее приложения к проблемным аспектам семейных взаимоотношений, но и установлению эффективности соотнесения ее концептуальных положений для выявления объективных закономерностей их развития [3, с. 89]. В качестве фундамента рассматриваемой теории, подвергающей изучению изменений, происходящих в разнообразных социально-экономических системах (человек, общество, организации и т.д.), выступает положение, согласно которому в них (системах) можно на систематической основе наблюдать уровневый переход, обусловленный сменой системы ценностей (ценностных парадигм) [5, с.265].

В исследовательских трудах авторов теории, подобная система ценностей носит название «ценностный мем», который учеными трактуется как совокупность доминирующих в системе мировоззренческих, целевых и поведенческих установок. В качестве активизатора для инициирования перехода с уровня на уровень (8 уровней, подробно описанных авторами теории, и 9 уровень имеет лишь верхнеуровневое описание) выступает необходимость решения новых задач, которые встают перед системой. Каждый описанный авторами теории уровень, был подвергнут своеобразной маркировке (Ф. Лалу, 2016 г.), благодаря чему стал доступен для практического применения в случае необходимости описания механизма перехода к более сложному мему [5, с.267]. Указанная маркировка уровней предусматривала определенный цвет, соответствующий конкретной парадигме развития: бежевый (A) уровень – реактивная (инстинкты), фиолетовый (B) — магическая (мистика), красный (C)— импульсивная (власть), синий (D) — конформистская я (закон), оранжевый (E) — конкурентная (амбиции), зеленый (F) — плюралистическая (взаимоотношения), желтый (G) – альтернативная парадигма (гибкость); бирюзовый (H)— эволюционная (глобальность), и девятый (I) – коралловый (развитие). Таким образом, линейная смена ценностных систем предполагает смену этапов развития семьи, каждый из которых характеризуется доминированием объектных, проектных, процессных или средовых подсистем.

Возвращаясь к рассмотрению системы жизненных циклов семьи, следует отметить, что применение в подобном случае спиральной динамики К. Грейвза позволяет достаточно детально представить каждый уровень организационной модели управления семьей, включая характеристики ее организационно-управленческой структуры, с позиции установления степени проявлений ею ригидности и гибкости, устойчивости и лабильности и т. п. Отмечаемые в настоящее время большинством исследователей информационные, геополитические, социальные и экономические трансформации, оставляют свой «след» на структуре ценностного пространства семьи в целом и каждого его члена в отдельности [4, 7, 8, 11].

В качестве гипотезы настоящего исследования выступило предположение, согласно которому применение теории спиральной динамики К. Грейвза (в соавт.) позволит теоретически осмыслить траекторию развития семьи через установление динамики ценностных установок ее членов. Таким образом, названная теория способна быть представленной в качестве базы для последующего создания действенного и корректного инструментария, позволяющего осуществлять точностный прогноз динамики в организации исследуемой системы - семьи.

Результаты исследования. Основываясь на результатах ряда исследовательских трудов, ценностную систему следует рассматривать как сложное образование, возникновение которого произошло благодаря сознанию и самосознанию личности [4, с.274]. Именно названное образование позволяет принимать личностью решение о признании ценностей семейной жизни, сменяющихся на протяжении жизненных циклов в соответствии с задачами каждого из них (внимание, любовь, материальное благополучие, профессиональная деятельность, здоровье, забота и т.д.). Знание ценностей партнеров в семье позволяет спрогнозировать их поведение, адаптируя под них собственные реакции на ситуации, которые складываются в ходе построения межличностных отношений.

Основываясь на некоторых данных, представленных в научно-информационных источниках, можно заключить о вероятности вступления в брак людей, которые обладают одинаковыми системами ценностей, что, собственно, и сближает их [9, с.44]. Чаще всего, у супругов выявляется совпадение и в групповых ценностях, которые в большинстве случаев проявлены в схожести представлений и взглядов в противовес индивидуальным особенностям, формирование которых происходит благодаря накопленному жизненному опыту, ярко символизирующему об индивидуальности супругов.

Предопределенная периодичность смены жизненных циклов, наблюдаемая в семейных взаимоотношениях, объясняется естественным процессом привыкания (адаптационные процессы в индивидуальных системах ценностей), стирающего имеющихся в рамках первого цикла (супружеская пара без детей) разногласий в системе ценностей, сопровождаемого частыми спорами между взаимодействующими [2, с.57]. В ходе адаптации супругов происходит постепенное вовлечение социальных представлений, отражающих мотивацию каждого из них, передвигаясь с хозяйственно-бытового мотива к нравственно-психологическому, семейно-родительскому и интимно-личному. При этом ни одна из названных целей-мотивов не исключает другие, однако с превалированием одной на каждом из этапов адаптации (первичная адаптация – аффективная, когнитивная, поведенческая; вторичная адаптация – интеллектуальная, нравственная, сексуальная).

В качестве ценностей в этом случае рассматриваться совокупность потребностей (психологических, материальных, нравственных и т.д.) и степень их удовлетворения, которые подвержены изменению на протяжении всего жизненного цикла семьи (супружества). При этом в контексте

отмеченного следует акцентировать внимание на том, что широкий объем индивидуальных ценностей тесным образом коррелирует с диапазоном возможностей для достижения единства и взаимопонимания супругов [1, с.137].

Динамика трансформаций, наблюдаемых в системе ценностей, обусловлена решениями супругов о значимости каждой ценностной ориентаций, представленной во всем их многообразии, определяющего степень устойчивости исследуемой нами системы, функционирующей благодаря попыткам актуализации супругами своих моделей сфер жизнедеятельности (духовную, витальную, материальную и т.д.).

Степень взаимосвязанности ценностей, их содержание и иерархия в совокупности образуют предпосылки для приобретения динамических характеристик взаимодействий между членами, которые обусловлены согласованностью их ценностно-смысловых координат [6, с.483]. Теоретический анализ позволил нам в качестве системообразующего фактора семейной системы выделить согласованность ценностей супругов, которая приводит к становлению в процессе супружеских отношений к формированию единой системы семейных ценностей. Так как семья представляет собой самоорганизующеюся, нелинейную, открытую систему, то процесс согласования ценностных координат будет проявлен в количественных и качественных значениях (в периоды эволюционного и революционного периодов развития, характеризуемых количественными изменения в ценностях, конфликтных ситуациях и т.д., а также качественными преобразованиями ценностных характеристик) в пространстве общих семейных ценностей в контексте развития брачных отношений и предписанных семейных ролей [10, с.126].

При анализе жизненных циклов семьи в рамках ведущих положений теории спиральной динамики К. Грейвза, нами отмечены совпадения, демонстрирующие актуальность их изучение в единстве теоретических и практико-ориентированных аспектов, что свидетельствует о полноправности использования концептуальных идей теории, в ходе настоящей исследовательской деятельности. Системный жизненных цикл семьи с позиции психологии взаимодействия участников представляет собой периодическую смену фаз с доминирования семейных ценностей на удовлетворение краткосрочных индивидуальных потребностей, повторяющихся вновь и вновь (стадии альтруизма и эгоизма). Таким образом, можно наблюдать движение по спирали развития повторяющихся циклов, характеризуемых смещением фокуса интересов супругов: психология «Я» - психология «Мы» и т.д.

Результат исследования. Резюмируя исследовательскую деятельность, предпринятую в рамках заданной темы и цели, можно заключить об актуальности рассмотрения и изучения жизненных циклов семьи как композиции поступательного развития, в ходе которой происходит смена ценностных мемов - уровней спиральной динамики, одновременно с циклическим развитием, обеспечиваемым сменой и усложнением задач и

ценностно-поведенческих парадигм. Спирально (движение развития я – мы – я …) темпоральной (интервально-временной) иерархии (смена этапов), представленной в виде уровней, не отменяет предшествующих, которые находят свое отражение в ценностном профиле семьи.

Литература

1. Астахов И.Ю. Гендерные отношения в аспекте теории спиральной динамики / И.Ю. Астахов // Матрица научного познания. - 2022. - № 3-1. - С. 136-143.
2. Бартуль Е.С. Формирование супружеских конфликтов на разных этапах жизненного цикла семьи/ Е.С. Бартуль // Международный студенческий научный вестник. - 2019. - № 3. - С. 57.
3. Иванова И.А. Спиральная динамика как модель развития организации / И.А. Иванова, А.С. Бардина // Транспортное дело России. - 2022. - № 2. - С. 88-90.
4. Ляликова С.В. Особенности ценностной иерархии супругов на разных этапах жизненного цикла семьи / С.В. Ляликова // В книге: Социальная динамика населения и устойчивое развитие. Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. - 2019. - С. 271-274.
5. Медведева, Н.А. Спиральная динамика как модель развития общества / Н.А. Медведева // В сборнике: Общество и личность: гуманистическая идея в современном общественном дискурсе и социальных практиках. - 2020. - С. 263-267.
6. Мешкова, Г.А. Жизненный цикл семьи: основные стадии / Г.А. Мешкова // Modern Science. - 2020. - № 6-1. - С. 482-484.
7. Саенко, Л.А. Основные этапы жизненного цикла замещающей семьи: моделирование и содержательное наполнение / Л.А. Саенко, Г.Н. Соломатина // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. - 2020. - № 2 (77). - С. 202-207.
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.
9. Столярская Е.В. Взаимосвязь удовлетворенности браком и уровня самоактуализации личности супругов на разных этапах жизненного цикла семьи / Е.В. Столярская, О.Г. Жук // Психологический журнал (Минск). - 2010. - № 1 (25). - С. 41-46.
10. Учик Мартин. Интегральные отношения./ Ipraktik – 2010.
11. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018 / с. 18. , с. 381.
12. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 390 c. – EDN RYSLTP.
13. Шамова К.М. Жизненный цикл семьи как динамическая характеристика / К.М. Шамова // Вестник современных исследований. - 2016. - № 3-1 (3). - С. 125-131.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

Абдумаджидова Д.Р.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ

Аннотация. Психологическая подготовка включает в себя эффективное, сознательное управление собственным личным психологическим состоянием в условиях соревнований и самовоспитание воли. Это один из важнейших факторов, обеспечивающих максимальную эффективность спортивной деятельности в повышении эффективности спортивных достижений.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортивный психолог, психодиагностика, ситуативное управление.

Annotation. Psychological preparation includes effective, conscious management of one's own personal psychological state in a competitive environment and self-education of the will. This is one of the most important factors that ensure the maximum efficiency of sports activities in increasing the effectiveness of sports achievements.

Key words: psychological preparation, sports psychologist, psychodiagnostics, situational management.

Психологические возможности спортсменов в соревновательной период выступают на первый план. Нередко это является основным лимитирующим фактором в достижении наивысших спортивных результатов [8, с.193]. Спорт достиг высокой степени развития - техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка находится примерно на одном уровне. Исходя из этого результат соревнований определяется в значительной степени психологической подготовкой и психологическими факторами. Задача психологической подготовки спортсменов в повышении эффективности спортивных достижений, различной квалификации в современной спортивной деятельности, по мнению многих авторов, является весьма важной, с точки зрения науки и социально-психологической практики в спорте [4, с. 150].

Дифференциальной особенностью современного спорта, является то, что спорт - это деятельность, всегда требующая преодоления трудностей, необходимость качеств: терпеливость, выдержка, выносливость [6, с. 45]. Изучая моделирование психологической устойчивости спортсменов было выявлено, что накопленная положительная и отрицательная эмоция может выражаться в разных формах агрессии. В таких ситуациях психологическая подготовка спортсмена имеет большое значение [5, с.56]. Выполняя спортивную деятельность, спортсмену лучше будет справиться, имея минимальную психологическую подготовку. Это содействует проявлению всех умений и качеств спортсмена, на разном этапе становления продвижения

и достижения новых целей. Существование этих навыков содействует непроизвольному, инстинктивному и бессознательному их проявлению в моменты, когда это значительно и весьма необходимо. Дефилирование насущного спортивного периода в последствии становится квалифицированным положением.

Психологическая подготовка спортсменов в повышении эффективности для достижения максимального спортивного результата в избранном виде спортивной деятельности - это этап, нацеленный на создание у спортсменов состояния психологической готовности к состязанию , а так же процесс широкое использование четко предназначенных способов и приемов, направленный на разработку умственной и моральной подготовки спортсмена. Главным фактором качественной психологической подготовки, является максимально полное сосредоточенность всех потенциальных возможностей спортсмена, при прочих равных условиях и примерно одинаковом уровне профессионального мастерства.

На всех этапах соревнования и тренировочного процесса психологическая готовность необходима. Она прививает тот нрав и форму, который должен быть у каждого спортсмена [2, с.141].

Квалификация спортивного психолога предоставляет весьма стремительную деятельность, войти в структуру спортивной готовности, быть безошибочно понятым и утвержденным в спортивной команде по сравнению с психологами, представляющими другую подготовку. Всесторонняя психологическая готовность охватывает в себя все грани и формы подготовки спортсмена: проектирование, подбор соискателей, психодиагностика спортсмена, комплектование продолжительной и длительный мотивации, установление продолжительных и временных стремлений, коррекция эмоционально волевой сферы, практика идеомоторной тренировке и психической саморегуляции спортсмена. Соответственно, комплектование и контроль подсознательных установок, психотерапия бессознательных страхов и блоков, психологический состояние всех этапах подготовки спортсмена, осознание результатов деятельности и ряд других специфических проблемных сторон. Суть его состоит в том, чтобы обеспечить развитие и совершенствование психологических механизмов, регулирующих движения, переживания и поведение. В психологической подготовке в повышении эффективности спортивных достижений, наиболее важное значение имеет методы спортивной психологии, то есть способы практического и теоретического изучения активности спортсмена. Применение перечисленный способов делает возможным рассмотреть и разъяснить большинство психологических проявлений, их значимость в деятельности спортсмена, что поможет показать вспомогательные ресурсы спортсмена на его плодотворность в следующих состязаниях. Самым важным для спортивного психолога и тренера, является то что в период ответственных соревнований правильно подвести спортсмена. В психологической подготовке спортсменов к участию повышается концепт психологических факторов. Как следствие, разработка методов и приемов такой подготовки, использование правильных

методов для подготовки спортсменов к соревнованиям, и их отбора. Эксплуатация психологических способов, одобренных в разделе спорта, несколько лет стажируется для самореализации, самоопределение, самоорганизации, само построения спортсмена.

Важнейшее значение в комплектовании безошибочного эмоционального настроя и поведения бесспорно имеет роль тренера. Основная цель и задача тренера - это не только победа в соревновании. Стоит понимать, что сюда включено также всестороннее развитие человека, как в культурном, так и в физическом план [1, с.34].

Успешные тренеры должны правильно обучать навыкам конкретных спортивных тренировок и морально подготовить спортсменов к соревнованиям. Независимо от физического, умственного, социального и эмоционального благополучия, так как все спортсмены учатся по-разному. Тренеры должны быть осведомлены о процессе обучения, чтобы создать улучшенный опыт тренировок для спортсмена. Тренеры должны уважать стиль спортсменов. При оценке и отборе спортсменов на соревновательном уровне необходимо учитывать: склонность воспринимать визуально, аудиально или кинестетически. Тренеры должны обращать внимание на то, как спортсмен обрабатывает полученную информацию, помочь спортсменам ставить цели, которые будут позволяют им максимизировать участие и потенциал. Одновременно развивать собственное целеполагание, навыки и умения [10, с.6].

Психологическая готовность и залог спортивной деятельности – это совокупность адресованных процедур, на квалификационное развитие, трансформирование понятий о восприимчивостях и ресурсах, контроль, восприятие и проникновение своего положения повышение убежденности в собственных силах, улучшение и формирования спортивных результатов, также модернизацию и оптимизацию структур, которые корректируют психическую целостность функции организма и поведение спортсмена, решая при этом задачи соревнований и тренировки. Программа психологической подготовки спортсменов, определяет и развивает представления о возможностях и способностях, понимание и контроль положения, в результате повышается убежденность и твердость в своих преимуществах, из этого видно улучшаются и совершенствуются спортивные результаты. Соответственно следует обратить внимание на три уровня психологической подготовки:

1) социально-психологический - связь в составе коллектива, влияние команды на формирование личности, ее организация, а также функции спортсмена в команде, становление личности и спортивного коллектива;

2) психофизиологический - отношение человека к возможностям своего организма как анатомо-физиологической действительность;

3) психологический уровень - обеспечивающие его способность осуществлять деятельность, такие трудные события, как саморазвитие, самооценка, мировоззрение [9, с.213].

Таким образом, психологическая готовность включает три степени: команды, спортсмена и личных принадлежностей. Этот подход позволяет

более целеустремленно повышать структуру готовности, упорядоченную на исчерпывающее соответствующее становление личности спортсмена.

Следовательно, программа психологической подготовки содержит: психодиагностику, индивидуальную консультацию (по итогам диагностических исследований и запросу) и коррекционно-развивающую деятельность.

Нынешние спортивные состязания требуют от спортсмена сложной квалификационной и функциональной готовности, в том числе и психомоторной. Высокие требования к психике спортсмена определяются динамикой закономерности пред соревновательных состояний психологические особенности соревнований. За какие то минуты перед спортивным соревнованием, стартом или в ходе спортивного поединка может быть растеряно все что было освоено, отработано и накоплено в процессе тренировок.

В ходе тренировочного процесса и во время соревнований в современном спорте важно отметить, что не только сложные физические нагрузки влияют на организм, но и высокая психическая напряженность имеет влияние на спортсмена. Адаптироваться к экстремальным ситуациям, научиться преодолевать их, является необходимым фактором для спортсмена, в противном случае успех в соревнованиях будет для него недостижимым. Именно для победы и достижения высокого результата крайне важна программа психологической помощи спортсменам. При проведении программы психологической готовности психодиагностика обозначает целью исследование психики спортсмена и его возможностей. Также важно отметить базовую психодиагностику, которая проводится в начале соревновательного цикла и позволяет изучить потенциальные возможности спортсмена.

Оцениваются индивидуальные особенности нервной системы, когнитивных процессов – восприятия, памяти, мышления, внимания, психомоторной сферы, степень развития свойств характера, в частности мотивации и волевой сферы. Оценка совместимости необходима и актуальна для эффективной групповой работы. В соответствии со структурой деятельности, предъявляемых конкретным видом спорта и к психике спортсменов, их можно разделить на три фактора:

- состояний и соответствующих им структур действий;
- целеполагания с учетом существующих средств;
- факторы деятельности и мотивов.

В спортивной деятельности тренер и психолог должны стремиться к поддержанию у спортсмена мотивации самосовершенствования, установки на активный поиск резервов роста спортивного мастерства. Такие индивидуально-психологические качества, как высокий уровень поведенческой регуляции, гибкость мыслительных процессов, тревожность, нервно-психическая устойчивость и самоконтроль обуславливают психологическую готовность спортсменов в экстремальных ситуациях соревнований [3, с. 182].

Дополнительная сенсорная стимуляция, разнообразие эмоционально насыщенных заданий на обучение стрессоустойчивости, концентрации внимания и воспитание ответственности. Результаты подчеркивают важность адекватного преодоления стресса в спорте высших достижений, как работоспособность спортсмена, а также связь саморегуляции с копинг-стратегиями. Учитывая тот факт, что саморегуляция может быть улучшена с самого раннего возраста с помощью замещающего опыта: вербального убеждения и успешной работы - этот вывод может иметь практическое значение для тренеров в том смысле, что, повышая саморегуляцию, они могут помочь спортсменам быть более подготовленными к стрессу [7, с. 427].

Следующие принципы психологической подготовки спортсмена в повышении эффективности спортивных достижений являются ценностными базовыми основаниями данного процесса и соблюдаются всеми участниками:

1) принцип доверия - осознания общей цели, выработать единый план действий. Без уважения друг к другу и взаимопомощи участники не смогут достигнуть понимания;

2) принцип индивидуального подхода, опора на развитие индивидуальных особенностей, необходимых для личности как сильные стороны. Приемы воздействия должны быть подобраны с учетом личностных особенностей;

3) принцип непрерывности сопровождения - эффективность зависит от его планирования, непрерывности и последовательности;

4) принцип личной ответственности. Участники в организации психологической подготовки принимают ответственность за принятие решения;

5) принцип согласованности взаимодействия. Принимая совместные решения, одобряемые всеми участниками, можно прийти к положительному результату.

Существуют так же принципы работы спортсмена как главного участника психологической подготовки в повышении эффективности спортивных достижений. Спортсмен должен быть личностно заинтересован в реализации своих возможностей, в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса и в достижении высоких результатов. В случае высокой мотивации присоединения психологического компонента в систему подготовки будет эффективно. Спортсмену важно обладать качеством толерантности - принятие способов проявлений человеческой индивидуальности и правильное понимание форм самовыражения. Каждый спортсмен вправе придерживаться своих убеждений, ценностей. Он признает это же право за другими. Обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность.

Цель психологической подготовки спортсмена в повышении эффективности спортивных достижений у всех участников одна - создание максимальных условий для достижения спортивных результатов и помощь в переходе в спорт высших достижений. Единение цели для всех участников является необходимой особенностью в организации психологического

сопровождения, способствующей продвижению в едином направлении и создающей атмосферу общности.

Таким образом, психологическое обеспечение основная форма деятельности психолога в спорте. Это совокупность программ для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена, так же обеспечения психологической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов.

Исследуя структуру механизмов, разработку методов психологической подготовки спортсменов в конкретном виде спорта, позволяет повышать познание формирование спортсменов в развитии успешности и эффективности спортивных побед. Психологическая готовность спортсмена - имеющее многоуровневую структуру и формирующееся в процессе спортивной деятельности, целостное психологическое новообразование. Развитие психологической подготовки охватывает все этапы становления спортивного мастерства и завершается на этапе развитой формы спортивной деятельности. В структуру психологической подготовки входят компоненты, характеризующие спортивную результативность, перспективное и этапное целеполагание, уверенность в успехе, показатели мобилизации исполнительных функций, субъективно-психологические характеристики личностных качеств, способностей к саморегуляции психических состояний в экстремальных условиях спортивной деятельности и психологические показатели технико-тактического мастерства. При организации психологической подготовки и психологического сопровождения обязательно необходимо учитывать этап спортивного мастерства и вид спорта, что важно для определения способов реализации психологического сопровождения.

Только глубокий анализ психологических особенностей подготовки в конкретном виде спорта и доступных механизмов воздействия на психику спортсмена, выбор наиболее эффективных форм, средств и методов тренировки, творческое взаимодействие всех участников подготовки позволит максимально полно реализовать потенциал спортсмена и сохранить высокий уровень его соревновательных достижений.

Литература.

1. Ахмадеев, Д. Н. Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям / Д. Н. Ахмадеев. М.: Новая наука: стратегии и векторы развития. - 2019. – 273 с.

2. Ашихмина А. А. Техники саморегуляции субъекта спортивной деятельности как фактор его психологической безопасности / А. А. Ашихмина. М.: Наука, образование и культура. — 2016. – 189 с.

3. Бобрищев, А.А. Психологические особенности личности спортсменов – представителей силовых единоборств с различным уровнем психической готовности / А.А. Бобрищев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 1 (47). – С. 10-14.

4. Буриков А.В. Формирование психологической устойчивости к действиям в экстремальных условиях // Педагогика & Психология. Теория и

практика. Международный научный журнал, № 3 (17), Волгоград, 2018, С. 56-57.

5. Буриков А.В. Формирование психологической устойчивости курсантов высшего военного учебного заведения // Colloquium-journal, Warszawa, Poland, № 6(17), 2018 г. P. 44-46.

6. Воронов Н.А. Поведенческая адаптация спортсменов / Воронов Н.А., Козниенко И.В., Суворов Е.А. // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития. Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. С. 150-151.

7. Gangyan, S., Cruz, J., Jaenes, J.C. (Ads). Sport Psychology - Linking Theory to Practice. Instituto Politécnico de Lisboa. - 2017. - 427 p.

8. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2012. –312 с.

9. Елисеев, С.А. Профессиография практикующего психолога в спортивной деятельности / С.А. Елисеев, Н.В. Журин // Ученые записки университета им П.Ф.Лесгафта – 2016. - №10 (140) – С.242 - 246.

10. Jeff Martin. Special Olympics Sports Sciences: Sport Psychology for Coaches – February 2014. - 34 p.

Баратов Ш.Р.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА В ОБРАЗОВАНИИ УЗБЕКИСТАНА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ УЧАЩИХСЯ

Аннотация: Статья освещает научно-практические и теоретические аспекты концепции совершенствования психологической службы в Узбекистане. Также выявляется социально-психологические аспекты развития психологической службы, оказания психологической помощи в системе образования.

Ключевые слова: Психологическая служба, социальная психология, ориентация на профессию, мотивация.

Abstract: This article aims to highlight the scientific and practical-theoretical aspects of the consept of improving psychological services in Uzbekistan. The article also explores the specific psychological aspects of the need for psychosochial service development the provision of services to various sigments of the population the study and development of each individual and internal capacity.

Key words: Psychological service, social psychology, orientation to the profession, motivation.

Доминирование в нашей жизни технократического подхода является серьезным препятствием при разрешении постоянно усложняющихся проблем, стоящих перед каждым отдельным человеком и обществом в целом. В настоящий момент назрела острая потребность внедрения и развития гуманистические ориентированного подхода, основную ценность которого представляет человек. Такой подход может быт обеспечен широким использованием в нашей жизни современных методов психологической

диагностики, коррекции, развития и саморазвития личности благополучие учащихся.

Обобщая вышесказанное, можно утверждать, что личность благополучие учащихся — это системное качество, которое приобретает индивид во взаимодействии с социальным окружением. Это взаимодействие протекает в трех ведущих формах: общении, познании и совместной деятельности.

Были разработаны концепция развития психологической службы в системе образования Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан "о дальнейшем совершенствовании нормативной базы обеспечения охвата выпускников 9-х классов общеобразовательных школ обучением в академических лицеях и профессиональных колледжах" № 109 от 7 июня 2010 года (собрание законодательных актов Республики Узбекистан, 2010 года. Психологическая служба в учреждениях системы народного образования Республики Узбекистан в соответствии № 23, статьей 184.

В настоящее время в Республике Узбекистан действует в общей сложности 9627 органов самоуправления граждан, из которых 685 имеют статус юридического лица. Стоит также отметить тот факт, что на республиканском уровне проводятся определённые исследования по грантовым проектам, посвящённые оказанию психологической помощи в махаллях. В частности, в учёными кафедры психологии Бухарского института психологии и иностранних язиков были проведены научно-исследовательские работы на базе проекта ЁА-1-9 "Практика оказания психологических услуг в различных группах населения" (руководитель проекта доктор психологических наук Д.Ш. Баратова). В рамках этого грантового проекта были собраны многочисленные эксперименты по организации психологической службы в ряде махаллей. В настоящее время создана научно-организационная модель системы психологической службы в махалле.

Согласно этой модели, система психологической службы, созданная в махалле, включает в себя следующие 3 основных направления, которые логически дополняют друг друга (см. табл. 1):

1. Выполнение функций и организационного обеспечения определяется прежде всего наличием Устава на основе нормативно-правовых актов деятельности психологической службы в махалле, налаживанием взаимодействия с другими общественными организациями, контролем за деятельностью психолога, мониторингом и организацией отдельного кабинета психологической службы в махалле с современным оборудованием.

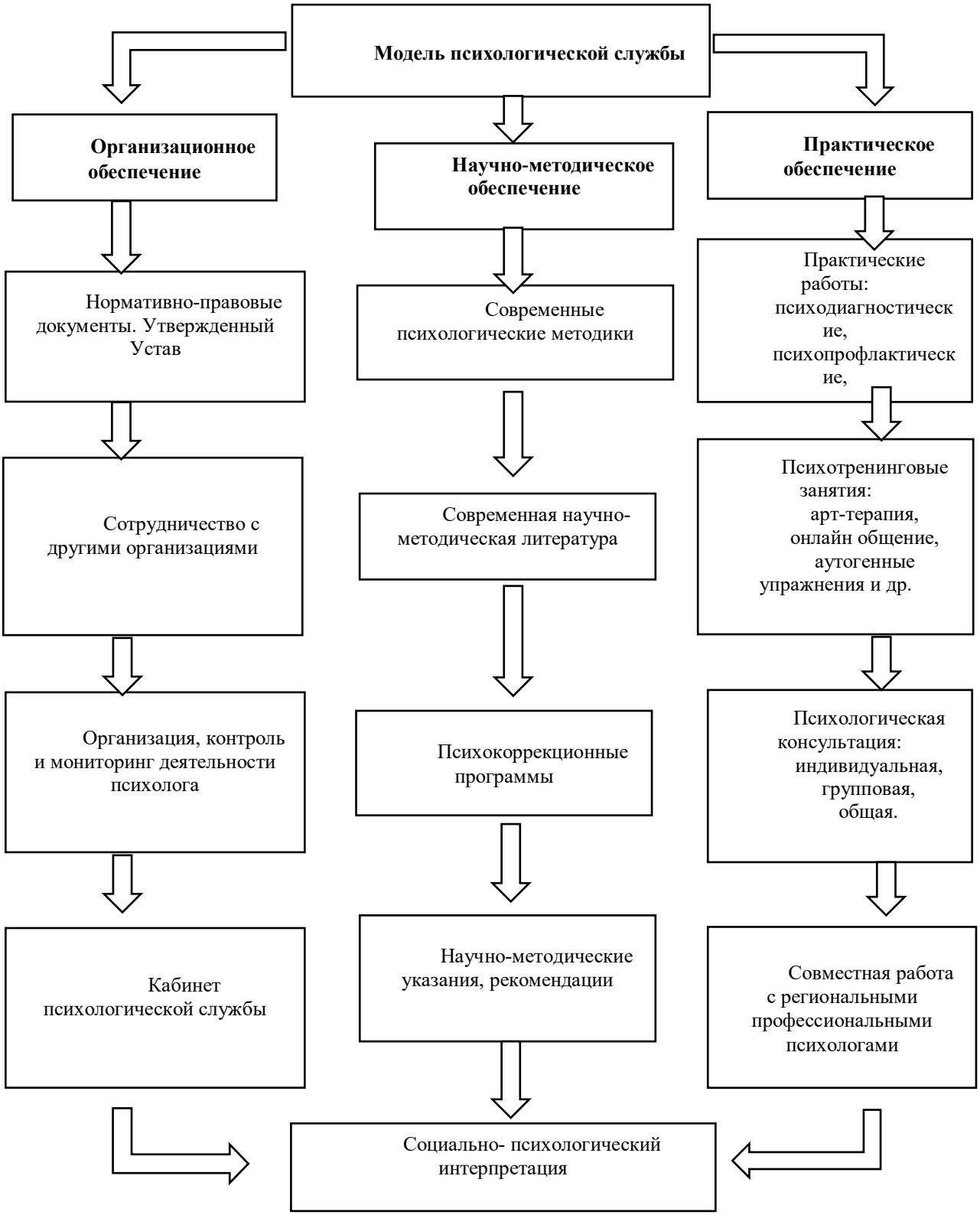
2. Для каждой махалли в целях научно-методического обеспечения создаются индивидуальные рабочие программы и "дорожная карта", соответствующие рекомендациям, основанные на современных передовых методиках, научно-методической литературе, психокоррекционных программах.

3. Практическое обеспечение осуществляется психологами махалли и профессиональными психологами в регионах путём изучения и исследования социально-психологических проблем в различных группах населения, на

основе которого каждой группе или индивиду оказывалась отдельная практическая психологическая помощь.

Это означает то, что на основе вышеуказанных направлений обсепечения проводится социально-психологический анализ для устранения проблем, во всех группах населения, проживающих в махалле, и по результатам этого анализа определяются дальнейшие функции психологической службы.

Таблица 1. МЕХАНИЗМЫ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В МАХАЛЛЕ



Теперь непосредственно перейдем к анализу социально-психологических факторов, связанных с показателями соответствия к мотивации самооценки эмоциональных состояний в различных группах населения, проживающих в махалле.

Таблица 2. Проявление факторов “Самооценка эмоциональных состояний” по шкале Рикса-Уэссмана

№ а№	Факторы	критерий	Обьекты											
			группа молодёжи n_1=210		место	группа семейных людей n_2=220		место	группа инвалидов n_3=188		место	всего : N-618		
i			n	%		n	%		n	%		n	%	место
II	Спокойствие	А	85	40	7	60	27	8	66	35	8	211	34	7
	Тревожность	Б	125	60	2	160	73	1	122	65	1	407	66	1
III	Энергичность	А	70	33	8	71	32	6	98	52	4	239	39	8
	Усталость	Б	140	67	1	149	68	3	90	48	6	379	61	2
IIII	Приподнятость	А	100	48	5	68	31	7	101	54	3	269	43	6
	Подавленность	Б	110	52	4	152	69	2	87	46	5	349	56	3
IIV	Уверенность в себе	А	90	43	6	94	43	5	102	54	2	286	46	5
	Чувство беспомощности	Б	120	57	3	126	57	4	86	46	7	332	53	4

Кроме того, в результатах проведенного контент-анализа также выясняются незначительные расхождени между различными группами населения махалли. В частности самооценки, также выевлится "адекватные" и "неадекватные" показатели при анализе общего значения многократно повторяющихся понятий по результатам индивидуальных бесед, ответов на заданные открытые и закрытые вопросы. Согласно этому, среди общих показателей для проблемной молодёжи было установлено, что 1-е место соответствует фактору "Усталость", 2-е место - "Тревожность" (60%), 3-е место - "Чувство беспомощности", 4-е место фактору "Подавленность", а среди открытых ответов полученных из проблемных семей 1-е место принадлежит фактору "Тревожность", последнее - “Спокойствие”. В целом, превосходство "Тревожность" соответствующий методике Рикса-Уэссмана свидетельствует о наличии факторов, связанных с высокими позициями изменений во всех группах населения и влиянием временнего кризисного состояния на личность. Полученные данные ещё раз подтверждают объективность предыдущего анализа данных, их соответствующе содержанию методики.

В ходе исследования, были определены диапазоны проявления факторов эмоционального состояния у респондентов по отношению ко всем исследуемым группам.

Таблица 3. Диапазоны проявления факторов "Самооценки эмоциональных состояний" у респондентов по шкале Рикса-Уэссмана (в процентном соотношении)

№	Объект / Мотивация	n_1=210 группа молодёжи	n_2=220 группа семейных людей	n_3=188 группа инвалидов
	I А Б	40,0-63,0 37,0-60,0	33,4-50,0 43,8-66,6	50,0-60,0 45,0-55
	II А Б	48,3-66,7 33,3-51,7	40,0-60,0 38,5-50,0	39,0-58,5 40-52,5
	III А Б	46,4-66,7 33,3-53,6	43,8-70,0 20,0-50,0	45,0-60,0 32,0-52,0
	IV А Б	46,7-64,3 35,7-53,3	50,0-66,6 33,4-50,0	45,3-59,5 33,9-51,0

По шкале Рикса-Уэссмана было отмечено, что количество адекватных показателей по критериям $I^а$ (спокойствие) среди молодёжи составило от 40,0% до 63,0%, в семьях от 33,4% до 50,0% и в группе инвалидов от 50,0% до 60,0%, в то время как в противовес этому по шкале Рикса-Уэссмана количество адекватных показателей по критериям $I^б$ (тревожность) составило в промежутке от 40,0% до 63,0% среди групп молодёжи, 43,8 – 66,6, среди семейных групп и 45,0 – 55,0 среди инвалидов. Значит, многообразие этих показателей можно объяснить наличием специфических индивидуально-психологических возможностей конкретного человека.

Отдельно можно отметить, что эта тенденция выражается даже в количестве показателей, проявляющихся по критериям "а" (адекватный) и "б" (неадекватный), которые характерны для второго, третьего и четвертого направлений (см. табл. № 3). Следовательно, изучение этих промежуточных диапазонов в различных группах населения по шкале Рикса-Уэссмана позволяет в определенной степени определить социально-психологические закономерности.

В ходе исследования также были проанализированы показатели корреляционной связи между результатами, полученными по шкале Рикса-Уэссмана. При этом были выевлены данные научных пояснений к масштабу статистически значимых и незначимых показателей между 8 критериями показателей, указанных в шкале. В частности, статистические цифры, зафиксированные в таблице, свидетельствуют о том, что критерий спокойствия ($I^а$) из шкалы наблюдается в деятельности (N=618) респондентов,

при этом он непосредственно связан с показателями, приподнятости (0,798*) и “уверенность” в себе (775*). То есть, проявление спокойствия, противоположной тревожности у респондентов, служит повышению качеств уверенности в себе и приподнятость или повышение тревожности в определенной степени приводит к снижению показателей уверенности в себе и энергичность.

Таблица 4. Результаты корреляционной связи в различных группах населения махалли по шкале Рикса-Уэссмана (n_1 = 618)

X^2 (Pirson	**$I^а$**	**$I^б$**	**$II^а$**	**$II^б$**	**$III^а$**	**$III^б$**	**$IV^а$**	**$IV^б$**
$I^а$	1	-,503	,592(**)	-,886(**)	,798(*)	,428	,775(*)	,886
	.	,250	,161	,008	,031	,338	,041	,008
$I^б$	-,503	1	,329	-,126	,044	,137	-,184	-,327
	,250	.	,472	,788	,925	,770	,693	,474
$II^а$	,592(**)	,329	1	,692	,816(*)	,626	,500	,694
	,161	,472	.	,085	,025	,132	,253	,084
$II^б$	-,886(**)	-,126	,692	1	,921(**)	,467	-,879(**)	,779(*)
	,008	,788	,085	.	,003	,290	,009	,039
$III^а$	,798(*)	,044	,816(*)	-,921(**)	1	,300	,848(*)	,753
	,031	,925	,025	,003	.	,513	,016	,051
$III^б$	,428	,137	,626	,467	,300	1	,153	,500
	,338	,770	,132	,290	,513	.	,743	,254
$IV^а$	,775(*)	-,184	,500	-,879(**)	,848(*)	,153	1	,718
	,041	,693	,253	,009	,016	,743	.	,069
$IV^б$	,886	-,327	,694	,779(*)	,753	,500	,718	1
	,008	,474	,084	,039	,051	,254	,069	.

В ходе исследования зарегистрирован результат статистической значимости между показателями шаклы $II^а$ и $III^а$, между шкалой $III^а$ и всеми критериями шкалы “А”, вернее между критерием $I^а$ “спокойствие” и показателем критерия (0,816*) $II^а$ “энергичность”, то есть во всех исследуемых группах населения, проживающих в махалле наблюдалось явное проявление энергичности (критерий $II^а$), “спокойствия” (критерий $I^а$) и уверенность в себе (критерий $IV^а$) за счет снижение подавленности (критерий $III^б$) и повышения приподнятости (критерий $III^а$).

Однако в то же время случаи тревожности (критерий $I^б$), усталость (критерий $II^б$), подавленность (критерий $III^б$), чувство беспомощности (критерий $IV^б$) несколько затрудняют решение психологических проблем у

индивидов. Также было показано, что существует четкая корреляционаая связь между показателями усталости (0,779) и показателями беспомощности у респондентов.

Это свидетельствует о том, что проевление усталости определенной степени в проблемных группах населения в большинстве случаев приводит к проявлению неуверенности в межличностных отношениях.

В следуещем можно отметить, что **Исследование эффективности деятельности психологической службы в махалле** дается сравнительный анализ научно-методических основ организации психологической службы в различных группах населения и результаты эмпирического исследования.

Организация психологической службы в махалле играет важную роль в успешном осуществлении психопрофилактической, психодиагностической и психокоррекционной работы в различных группах населения. Таким образом, были проведены сравнительный анализ динамических изменении, связанных с проявлением личностных и эмоционально-волевых характеристик у различных групп населения в тех махаллях, где эта система было создана и где ещё не создано.

Таблица 5. Сравнительный анализ выраженности показателей мотивации “Самооценка эмоциональных состояний” респондентов экспериментальных (n_1) и контрольных объектов (n_2) (по шкале Рикса-Уэссмана)

№	Шкалы / Обьекты	I				II				III				IV			
		а		б		а		б		а		б		а		б	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
n_1 до коррекции																	
1.	n_1=105 (молодежь)	35	33	70	67	30	29	75	71	40	38	65	62	41	39	64	61
2.	n_2=110 (семейные)	42	38	68	62	40	36	70	64	45	41	65	59	50	45	60	55
3.	n_3=94 (инвалилы)	50	53	44	47	45	48	49	52	35	37	59	63	40	43	54	57
Ж	N=309	137	44	172	56	115	37	194	63	120	39	189	61	131	42	178	58
n_1 после коррекции																	
1.	n_1=105 (молодежь)	65	62	40	48	60	57	45	43	65	62	40	38	60	57	45	43
2.	n_2=110 (семейные)	60	55	50	45	77	70	33	30	58	53	52	47	64	58	46	42

3.	n_3=94 (инвалиды)	65	69	29	31	60	64	34	36	55	59	39	41	59	63	35	37
Ж	N=309	190	61	119	39	197	64	112	36	178	58	131	42	183	59	126	41
n_2 до коррекции																	
1.	n_1=105 (молодежь)	39	37	66	63	43	41	62	59	44	42	61	58	45	43	60	57
2.	n_2=110 (семейные)	40	36	70	64	49	45	61	55	46	42	64	58	52	47	58	53
3.	n_3=94 (инвалиды)	52	55	42	45	46	49	48	51	38	40	56	60	42	45	52	55
Ж	N=309	131	42	178	58	138	45	171	55	128	41	181	59	139	45	170	55
n_2 после коррекции																	
1.	n_1=105 (молодежь)	41	39	64	61	44	42	61	58	45	43	60	57	44	42	61	58
2.	n_2=110 (семейные)	43	39	67	61	45	41	65	59	40	36	70	64	49	45	61	55
3.	n_3=94 (инвалиды)	50	53	44	47	40	43	54	57	36	38	58	62	39	41	55	59
Ж	N=309	134	43	175	57	129	42	180	58	121	39	188	61	132	43	177	57

Теперь непосредственно перейдем к сравнительному анализу полученному от экспериментальных и контрольных объектов по показателям мотивации самооценки эмоциональных состояний (см. табл.10).

Следовательно, при сравнении показателей адекватности (критерий “а”) самооценочной мотивации в экспериментальных объектах с результатами полученными до и после эксперимента наблюдалась тенденция динамического роста. То есть наблюдается тенденция роста охвата "адекватных" показателей (n_1=105) с 35 (33%) до 65 (62%) у молодёжи (n_2=110), с 42 (38%) до 60 (55%) в проблемных семьях (n_3=94), с 50 (53%) до 65 (69%), со 137 (44%) до 190 (61%) у инвалидов, всего рост с 137 (44%) до 190 (61%). В то же время "неадекватные" показатели находятся промежутке с 70 (67%) до 40 (48%) у молодёжи, с 68 (62%) до 50 (45%) в семьях, от 44 (47%) до 29 (31%) у инвалидов, в общей сложности (n=309) можно четко проследить тенденцию падения с 172 (56%) до 119 (39%).

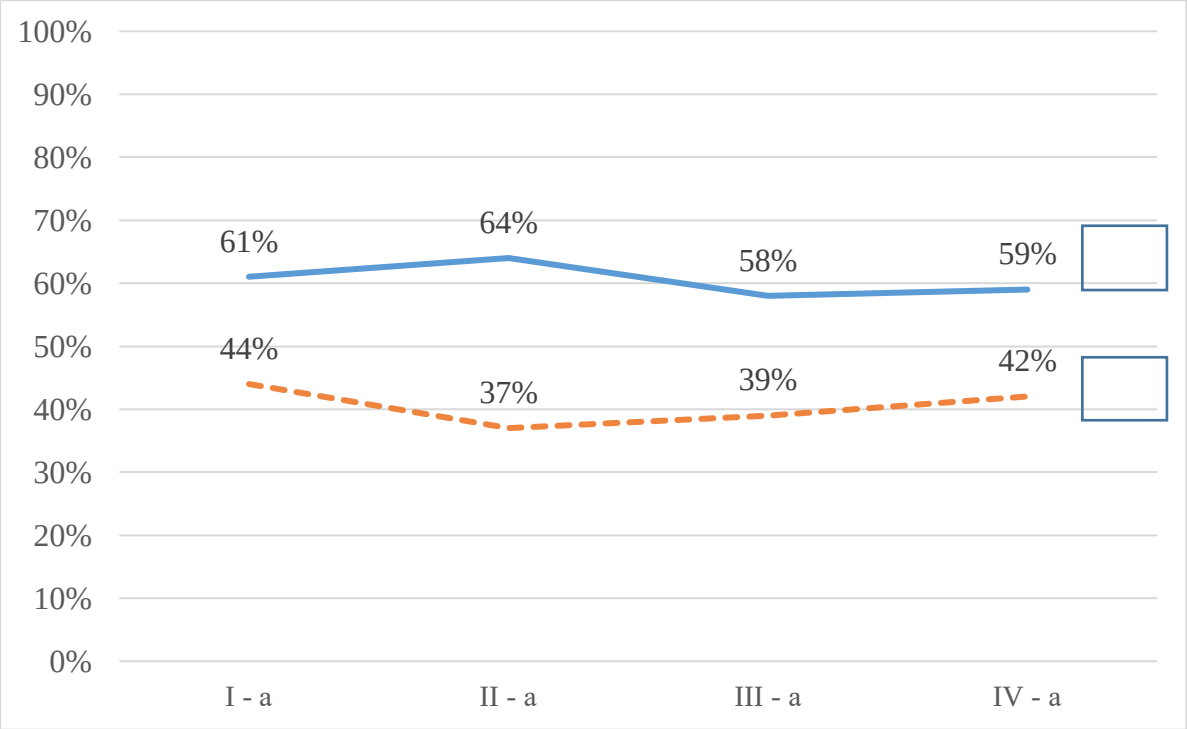


Рис 1. Диаграмма проявления показателей самооценка эмоциональных состояний (по критериям адекватности) до (n_1) и после (n_2) коррекционых работ у экспериментальных объектов

Это означает, что после психокоррекционной работы, проведенной в ходе практики психологических служб, мы наблюдаем динамику роста с 44 до 61 процента по первому критерию показателей "адекватности", которые выше среднего значения при расчете суммы показателей, полученных до эксперимента (M1) и после эксперимента (M2), с 37 до 64 процентов по второму критерию, с 37 до 64 процентов по второму критерию, с 39 до 58 процентов по третьему критерию, с 42 до 59 процента по четвертому критерию. Это подтверждает эффективность коррекционной работы, проведенной практикующими психологами на основе определенных инструкций.

Таблица 6. Сравнительно-статистические показатели эмпирических данных, полученных по шкалам Кэттелла (I) и Рикса-Уэссмана (II)

№	Объект / фактор		Экспериментальная группа			Контрольная группа			Разница	
			n_1=309			n_2=309			t	P
			M1	M2	S	M1	M2	S		
	I									
1	Эмоционально-волевые качества	а	9,31	14,86	1,1	9,82	10,17	1,0	2,35	0,02
		б	13,01	8,65	1,2	12,05	13,04	0,7	2,61	0,05
2	Коммуникативные качества	а	9,62	14,97	1,3	10,24	10,14	0,8	2,14	0,05
		б	15,01	10,04	1,1	10,30	12,90	1,2	3,02	0,03
3	Когнитивные качества	а	10,63	18,85	2,0	10,64	10,74	2,8	5,10	0,05
		б	11,04	8,02	0,9	11,10	11,45	0,8	2,05	0,02

	II								
I	Спокойствие (^{а})	12,22	17,08	2,8	12,26	13,63	4,1	0,48	0,00
	Тревожность (^{б})	12,82	8,95	1,1	12,14	13,31	1,3	2,35	0,06
II	Энергичность (^{а})	9,31	14,86	1,1	8,82	9,17	1,0	2,35	0,02
	Усталость (^{б})	24,14	13,62	3,5	24,85	25,27	6,9	2,14	0,01
III	Приподнятость (^{а})	9,62	14,97	1,3	9,24	9,01	1,2	2,14	0,07
	Подавленность (^{б})	60,42	46,51	4,1	60,84	62,45	5,9	4,14	0,04
IV	Уверенность в себе (^{а})	10,63	18,85	2,0	10,64	10,54	2,8	2,12	0,02
	Чувство беспомощность (^{б})	26,12	21,80	2,4	23,12	24,44	4,6	2,12	0,03

На данный момент по сравнению с респондентами в контрольных объектах эти результаты наблюдались не во всех контрольных (то есть психологическая служба не была создана) объектах проживающих в махалле (n_1=105) (n_2=110); (n_3=94); отсутствовала тенденция изменения уровня среди показателей "адекватности" и "неадекватности" при проявлении мотивации самооценки эмоциональных состояний.

Это подразумевает уделение более серьезного внимания проблемным группам населения в регионах, где в махаллях не созданы психологические службы.

Также при повторном сравнительном анализе данных, полученных из экспериментальной и контрольной групп на основе программы SPSS после применения определенных психокоррекционных и психотренинговых методов, в экспериментальной группе по адекватному проявлению "эмоционально-волевых" качеств у респондентов были зафиксированы показатели роста между 9,31 и 14,86, по "коммуникативным" качествам 9,62 и 14,86 соответственно, 10,63 и 18,85 по “когнитивным” качествам. Также при проявлении уровней неадекватности (критерий "б") наблюдалась тенденция к снижению средне-суммарных баллов в диапазоне от 13,01 до 8,65 эмоционально - волевых качеств, от 15,01 до 10,04 коммуникативных качеств, от 11,04 до 8,02, когнитивных качеств (см. табл.6).

Следовательно, с помощью программы SPSS по шкале Рикса-Уэссмана, в обработанных статистических данных наблюдается динамическое увеличение диапазона баллов уровня “адекватности” у респондентов с 12,22 до 17,08 по критерию $I^{а}$, с 9,31 до 14,86 по критерию $II^{а}$, с 9,62 до 14,97 по критерию $III^{а}$, с 10,63 до 18,85 по критерию $IV^{а}$. Также, после проведения определенных экспериментов по проявлению критериев "неадекватности" ($I^{б}$, $II^{б}$, $III^{б}$, $IV^{б}$) наблюдалось незначительное снижение показателей. В частности, снижение величин "тревожность" в разных группах населения (n=309) с 12,82 до 8,95, "эмоциональной депрессии" с 24,14 до 13,62, “подавленность” с 60,42 до 46,51, "чувство беспомощности" с 26,12 до 21,80 свидетельствует о том, что психологическая служба, проводимая в данной махалле, обладает определенной степенью возможностей влияния.

Полученные данные позволяют сформировать соответствующие научные и эмпирические представления об эффективности программ психологической службы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы, имеющие значение для развития теоретического и эмпирического направления в социальной психологии:

1. Актуальность проблем психологической службы объясняется прежде всего, отсутствием необходимой организационной системы, недостаточной научно-теоретической разработкой конкретно эмпирических исследований по данному направлению, которые необходимо обсудить в дальнейшей перспективе практического применения психологической службы в махалле.

2. Концепцию психологической службы в махалле можно сформулировать и развить, опираясь на "Концепцию сознания и деятельности" С.Л. Рубинштейна, "Концепцию социально-психологической деятельности" Г.М. Андреевой, "Единый целостный подход к человеку", А.Маслоу, "Два фактора" Ч.Спирмена, “Мультифактор” Дж.Гилфорда, концепцию "Системы отношений" В.Мясищева, концепцию "Индивидуальной дифференциации" В.Мерлина, М. Русалова и Б.Теплова, концепцию "16-факторных профилей личности" Р. Кэттелла, Л.М. Фридмана и Д.Н.Битяновой и на результаты фундаментальных исследований, проводимых учеными нашей республики.

3. Модель непосредственного изучения результатов каждого применяемого метода и эффективности работы психологических служб в махалле предоставляет возможности для формирования соответствующих научно-эмпирических представлений о качествах личности (на основе метода Кэттелла), уровнях самооценки эмоциональных состояний (на основе метода Рикса-Уэссмана), адекватной мотивации поведения в конфликтных ситуациях (на основе метода Томаса) в различных группах населения. В махаллях, где была создана психологическая служба, показатели "адекватности" по критериям шкалы Рикса-Уэссмана имеют определенную динамику роста. В частности, была продемонстрирована динамика роста с 44 до 61 процента по критерию "спокойствие", с 37 до 64 процентов по критерию "энергичность", с 39 до 58 процентов по критерию "приподнятость" и с 42 до 59 процентов по критерию "уверенность в себе".

4. Анализ полученных эмпирических результатов продемонстрировал, что 1-ое место во всех исследуемых группах проблемного населения, проживающего в махалле занимает критерий "тревожность", 2-ое место "усталость”, 3-е место “подавленность "," 4-ое место “чувство беспомощность", 5-ое место "уверенность в себе", 6-ое место "приподнятость", 7-ое место "энергичность", 8-ое место “спокойствие". Полученные данные еще раз подтвердили наличие проблем в самооценки эмоциональных состояний у различных групп населения, и для решения этих проблем необходимо проведение мероприятий психологической службы в каждой махалле.

5. Возникновение различных однородных проблем, связанных с межличностными отношениями в различных группах населения, характеризуется формированием мотивации отношения к конфликтным ситуациям в этом процессе. Между тем, когда были выявлены показатели мотивации выхода из конфликтной ситуации в разных группах населения,

стало известно, что критерии "соперничество" и "избегание" оказались относительно более характерными. Потому что большинство людей, живущих в махалле, демонстрируют свою активность на основе мотивации "соперничества" или "избегания".

6. Анализ социально-психологических показателей деятельности учащихся показывает, что в настоящее время в ряде учебных и социальных организаций (в частности Махалле) у учащихся часто проявляются: ниже среднего уровня активно - положительное отношение к самой деятельности, неудовлетворенность совместной деятельностью в системе ученик-учитель, дети-родители, высокий уровень тревожности, усталости, подавленности, чувство беспомощности, неадекватности требований между потенциальными возможностями личности и выполняемой деятельностью, которые часто препятствует благополучие учащихся можно устранить путём создания психологической службы в разных сферах жизни общества.

Исходя из результатов нашего исследования, учитывая необходимость внедрения достижений современной передовой психологии в нашей стране, мы сочли уместным дать следующие **практические рекомендации,** направленные на системную организацию ситуаций, связанных с процессом оказания психологической помощи лицам, проживающим в различных группах населения:

1.Необходимо определить направления деятельности, методы работы и место практических психологов в составе региональных отделений Министерства по делам поддержки махалли и семьи, созданного на основе Указа Президента Республики Узбекистан УП-5938 «О мерах по оздоровлению социально-духовной атмосферы в обществе, дальнейшей поддержке института махалли, а также поднятию на новый уровень системы работы с семьями и женщинами» от 18 февраля 2020 года.

2. Министерству Республики Узбекистан по делам поддержки махалли и семьи необходимо подготовить и представить в Кабинет Министров Республики Узбекистан проект "Устава" о подготовке, повышении квалификации и аттестации практикующих психологов, работающих в системе образования.

3. Необходимо будет создать психологические службы в махалле и на этой основе координировать взаимодействие института махалли с другими социальными организациями.

4. Необходимо изучить социально-психологические проблемы всех групп населения, проживающих в махалле, и на основе этого составить "дорожную карту" по организации психопрофилактической, психодиагностической, психокоррекционной и психотерапевтической деятельности, а также системно осуществлять ее совместно с активом махалли.

5. В целях повышения психологической грамотности населения в системе махалли необходимо систематически проводить психологические беседы, консультации и тренинги с использованием потенциала компетентных психологов в регионах.

Литература:

1.Постановления Президента Республики Узбекистан от 20.04.2017г. № ПП-2909 «О мерах по дальнейшему развитию системы высшего образования»
2.Дубровина И.В. и др. Рабочая книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1991. – 303 с.
3.Козлов В.В. Истоки осознания: теория и практика интегративных психотехнологий. – М.: Междунар. акад. психолог. наук, 1995. – 304 с.
4.Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. – М.: Психотерапия, 2007 – 528 с.
5.Баротов Ш.Р. Социально-психологические и научно-практические основы создания психологической службы в Узбекистане. Автореф. Докт.дисс. – Тошкент: 1998. – 28 с.
6.Баротов Ш.Р. Социалъный Интеллект: Структура и Функции. // “Психология XXI столетия” том 2 г. Ярославлъ 2012. С.– 153-158
7.Баротов Ш.Р. A role of social intellekt and social competence in professional development of a teacher in the intense training system// European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Volume 3 Number 4, 2015 ISSN 2056-5852. P.- 43 – 48
8.Психологик хизмат: Магистрлар учун дарслик. – Т.: “Наврўз” нашриёти, 2018. – 344 б.
9.Психологические центры: Организация, содержание деятельности, документация. // Под ред. С.Б. Малых. – М.: Генезис, 2007. – 248 с.

Бугайчук Т.В.

О СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ И РАЗВИТИИ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИЯН: ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД

Работа подготовлена в рамках государственного задания Министерства просвещения РФ на НИР «Механизмы оценки и сопровождения процесса обеспечения социальной и психологической безопасности подростков в образовательной организации» (073-00109-22-02).

Аннотация. Автором представлено исследование особенностей формирования и развития гражданской идентичности молодого поколения россиян в условиях социокультурной трансформации. Особое внимание автор уделил научным изысканиям в этом вопросе как в психологической науке, так и в политологии, социологии, философии, опираясь на интегративный подход. Научное исследование показало большое влияние Интернет-технологий на молодую самоопределяющуюся личность и ее гражданскую идентичность.

Ключевые слова: гражданская идентичность, социокультурная трансформация, молодое поколение, интегративный подход.

Abstract. The author presents a study of the features of the formation and development of the civic identity of the young generation of Russians in the context of sociocultural transformation. The author paid special attention to scientific research on this issue both in psychological science and in political science,

sociology, philosophy, based on an integrative approach. A scientific study has shown the great influence of Internet technologies on a young self-determined personality and its civic identity.

Key words: civic identity, sociocultural transformation, young generation, integrative approach.

Состояние современного общества, его особенности и тенденции развития, безусловно, связаны с процессами «глобализации», увеличения интенсивности информации и степени открытости, размывания национально-культурных границ. Данные процессы оказывают сильнейшее влияние на экономическую, политическую, гражданскую, культурную и другие сферы жизни общества. Но, кроме того, они ведут и к трансформации самоосмысления и самосозидания каждой личности. В условиях быстрого роста информационного потока, его высокой плотности и неоднородности социальные технологии трансформируются, изменяя формы и способы идентификации человека.

В настоящее время гражданская идентичность справедливо рассматривается в науке в первую очередь как фактор консолидации вокруг интересов страны, поэтому степень ее укорененности в сознании и поведении молодых граждан выступает как залог политической и духовной консолидации, а также единства общества, то есть гражданская идентичность – это индикатор политической стабильности общества и государства.

В связи с интегративной сущностью гражданской идентичности личности, под которой мы понимаем осознанный процесс тождественности человека с определенным гражданским обществом в конкретном социально-культурном контексте, принятие ценностей этого общества, а также активное позитивное влияние на его развитие, важно говорить об использовании именно интегративного подхода для обобщающего анализа исследований ряда аспектов идентичности [Мазилов, 2022] с целью осмысления процесса самоопределения и социализации молодого поколения в трансформирующейся современной социокультурной среде. Безусловно, идентификационное пространство в условиях глобализации становится шире, чем пределы отдельного государства, поэтому процессы трансформации идентичности направлены на пересмотр основ национальной и государственной идентичности, появлением новых объектов идентификации и новых форм идентичности, непривязанных к определенному месту, возникновением гибридных идентичностей посредством пересечения старых и новых классификаций, на основе конфликта коллективистских и индивидуалистических ценностей.

Мы согласны с В.Н. Гришай и другими, что трансформация – это существенное изменение системы, нередко сопровождающееся ее коренной ломкой [Гришай и др., 2020]. Анализ идущих социально-политических процессов в России исходит из многовариантности и системности изменений. «Социальная трансформация» - главное направление преобразований социальной структуры общества. Социальная трансформация в России сегодня характеризуется социальным неравенством, которое изменило

социальную структуру. В современный период наблюдается несоответствие прежних социальных механизмов гражданской идентификации новым общественным потребностям. В этих условиях особенно сложным процесс самоопределения и социализации представляется для молодой, становящейся личности [Коряковцева, Бугайчук, 2017].

Внешнеполитическая обстановка, проблемы и успехи внутри страны являются благоприятными стимулами для сплочения народа вокруг национальной идеи. Такой идеей для России на сегодняшний день становится патриотизм, и политика патриотического воспитания провозглашается приоритетным направлением в образовании. Но, на наш взгляд, чувство патриотизма должно эмоционально «сопровождать» осмысленную и принятую личностью гражданскую идентичность.

Кризис национальной идеи и фрагментация культурной идентичности являются следствием разрушения системообразующих основ советской идентичности в связи с распадом СССР и советской ценностно-нормативной системы [Малинова, 2009]. Одним из наиболее разрушительных проявлений идентификационного кризиса является разрушении в массовом сознании единого образа Отечества. В условиях социокультурной трансформации российской государственности, прервана историческая преемственность, идет формирование аномии, в молодежной среде усилились проявления абсентеизма, сепаратизма и даже экстремизма. При этом важно учесть, что наша страна многонациональна, поэтому прежде всего следует решать проблему формирования именно гражданской идентичности, предполагающей чувство гражданской общности, оценку каждым своего статуса российского гражданина.

Гражданская идентичность, безусловно, является частью социальной идентичности как осознания обществом своего внутреннего единства на основе исторически сложившихся ценностей, норм и идеалов. Навязывание обществу приоритетов массовой культуры, ценностей и норм потребительского образа жизни сегодня разрушает данную идентичность. Права Н.А. Моисеева, что формирование новой социально-культурной идентичности связано с глубинной трансформацией социума и культуры, а не с «введением» населения в рынок [Моисеева, 2011].

Широкая социокультурная дифференциация в российском обществе позволяет длительное время поддерживать трансформационные процессы. Вызовом формирования общероссийской идентичности являются национализм и имущественное расслоение. В науку прочно вошло понятие многоуровневой, многосоставной идентичности (наряду с политической и гражданской – этнокультурная, региональная, религиозная идентичности). Любая из социальных идентичностей при определенных обстоятельствах вторгается в политическую сферу, претендуя на ведущую роль [Комаровский, 2015].

На фоне маятниковой инверсии российской культуры, резкой смены политических режимов в XX веке, сложности ментальных отечественных традиций и кризиса гражданской идентичности возникает необходимость

развития гражданской идентичности российского молодого поколения как субъекта политико-социально-культурных преобразований, взаимодействующего с другими субъектами данного процесса. Анализ существующей практики формирования гражданской идентичности у детей и молодежи обнаруживает недостаточность системной работы в этой сфере. Например, представление об успешности не связывается в молодежном сознании с успехами страны, с понятиями долга, ответственности, добросовестности.

Гражданское становление личности и развитие самосознания осложняется доступностью противоречивого по содержанию информационного пространства, формирующего у молодежи негативное представление о политической деятельности государства и власти, пропагандирующего протестную активность и радикализм. Это сопровождается низким уровнем политической культуры, отсутствием самостоятельной гражданской позиции, недоверием к старшему поколению, состоянием неопределенности и неуверенностью в своей значимости для общества. В итоге – социально-политическая пассивность значительной части молодежи [Никонова, Абдрахманова, 2020].

На наш взгляд, процесс становления гражданской идентичности современной молодежи основывается на трех подходах, которые обозначились, вслед за А.Г. Асмоловым, и в процессе нашего исследования, имеющего интегративный характер:

- социально-политическом, акцентирующим предмет идентичности: концепты гражданского общества, гражданства и гражданственности, гражданской (политической) нации, правового государства, предлагаются в качестве основы для формирования искомых черт личности;

- психолого-педагогическом (с вариантами: социально-психологический, социально-педагогический, индивидуально-психологический, психолого-манипулятивный и т.п.), акцентирующим идентификационные процедуры, а также методы, средства, формы, психолого-педагогического воздействия для эффективного проведения данных процедур с целью формирования искомых черт личности;

- социокультурном, с акцентом на поликультурности, мультилингвальности, толерантности, определяющим основным предметом взаимодействия наставников и воспитанников не столько само формирование гражданской идентичности, сколько деятельность по развитию качеств личности, способствующих самостоятельному приобретению ею именно гражданской идентичности, как закономерного итога идентификации как в качестве члена той или иной этно-социо-культурной общности, конфессии, принадлежности к государству [Сборник, 2012].

Таким образом, гражданская идентичность представляет собой результат личностного самоопределения на основе свободного выбора и выступает как осознание человеком своей принадлежности к сообществу граждан определенного государства на общекультурной основе, имеющее определенный личностный смысл. Гражданская идентичность не

тождественна гражданству, а предполагает целостное отношение к социальному и природному миру на основе собственного выбора и уважения выбора других.

Вместе с тем, уровень сформированности гражданской идентичности зависит от комплекса условий, в которых происходит этот процесс, от воздействия окружающего социума, развития социальных отношений и их отражения в идеологии. Гражданская позиция личности проявляется в её отношении к обществу, к деятельности, к самой себе, она должна базироваться на активном начале в каждом ребенке как субъекте собственного развития и как члене общества, такое начало формируется в первую очередь в семье [Бугайчук, 2022].

Ядром отношений, создающих гражданскую идентичность личности, являются «активность духа и активность действий» (по Н.А. Бердяеву [Бердяев, 1991]), которые необходимо формировать с учетом особенностей структуры гражданской идентичности.

В структуре гражданской идентичности личности выделяются три компонента: когнитивный, ценностно-мотивационный и деятельностный. Первые два компонента способствуют формированию «активности духа» молодого поколения: базисных ценностных ориентаций, в том числе – патриотизма, этических, правовых, политических знаний, материальной и духовной культуры общества, системы нравственных норм в виде общественных установок и законов, принятых государством, которые предписывают, как следует действовать (в нравственном смысле), а также позволяют самооценивать свои гражданские поступки и свою гражданскую позицию.

Деятельностный компонент развивает «активность действий»: реальное поведение личности, ее умение выполнять социально-нравственные обязанности, усвоение общественных ценностей, прежде всего – гражданских, в собственной деятельности. И хотя все три компоненты тесно взаимосвязаны, очевидно, что развитие «активности духа» должно предшествовать развитию «активности действий», чтобы избежать асоциализации молодых людей и возникновения деструктивных молодежных сообществ.

«Семья – молодежная политика государства – образование – общественные институты» - такое системное становление гражданской идентичности молодого поколения, начиная с семьи, является особенно актуальным, поскольку может оказать прямое влияние на решение таких важных социальных задач, как повышение относительно гомогенного патриотического сознания молодого поколения и активизация гражданского общества.

Одним из важных социокультурных инструментов развития гражданской идентичности являются средства массовой информации и в первую очередь, - Интернет. В современном мире виртуальные социальные коммуникации становятся главным средством общения и воздействия на социум. Первичная социализация молодежи, а также социальная идентификация осуществляется именно посредством социальных сетей. Для молодого поколения России, взрослеющего в трансформирующейся среде, особую опасность представляют

внешние и внутренние вызовы и угрозы, носящие социокультурный характер: социальные расколы, неравенство, кризис идентичности, аномия, дефицит коллективизма, запрос на социальную справедливость, поскольку именно «в цифровую эпоху под влиянием сети Интернет происходят интенсивные процессы реструктуризации моделей социальной идентичности и социального поведения пользователей» [Шестопал, Селезнева, 2018, с. 92].

Отметим, что многие сетевые микрососообщества отличаются трайбализмом, т.е. не зависят от таких характеристик традиционного социума, как экономические, социальные и даже мировоззренческие. Вместе с тем, как отмечают исследователи, мировая глобализация вовлекает во взаимодействие разные сообщества и культуры и требует развития идентичностей, диалектически противоположных социальной стандартизации [Пэлфри, Гассер, 2011]. Вот почему базовыми константами социального бытия становятся толерантность, плюрализм, космополитизм, глобализм.

Процессы глобализации разрушают национальный суверенитет и обостряют проблемы национальной идентичности, стремление наций к самобытности и к самоопределению. По мнению Е.А. Коробейниковой, при разрушении любой ценностной системы, объединяющей общество, возрастает роль национальной идентичности как естественной реакции на неопределенность [Коробейникова, 2019].

В условиях массированного воздействия на сознание юных граждан [Магомедов, 2018] необходимо создание общегосударственной системы, интегрирующей образовательную и молодежную политику по формированию гражданской идентичности.

Вместе с тем, в условиях «открытого общества» индивидуальном и общественном сознании возрастает неуверенность, рушатся традиционные ценности и фундаментальные социальные структуры. В этих условиях современный индивид «вынужден находить собственные решения в ответ на возникающие коллективные противоречия», таким образом, становясь частью «массового субъективного поворота» современного социума. Поиск собственного пути к самореализации особенно значим для молодежи [Коряковцева, Доссэ, 2016].

Особенностью эпохи виртуализации социальных коммуникаций является вытеснение традиционной шкалы ценностей «экзистенциальным вакуумом». Комментируя данный процесс, Виктор Франкл обращает внимание на то, что «…. в отличие от человека вчерашнего дня традиции не диктуют сегодняшнему человеку, что ему должно» [Франкл, 1990, с.25]. Вместе с тем, неопределенность, недостаточно четкое знание представителями современной молодежи должного и нужного способствует развитию в молодежной среде конформизма, абсентеизма либо экстремизма. Это отрицательные качества следует преодолевать в процессе воспитания.

Распространение онлайн коммуникаций способствует развитию новых традиций, норм, образцов поведения молодежи. Но есть опасность стирания граней между виртуальным и реальным мирами.

Основным интегрирующим интернет-сообщества фактором становится обретение «единомышленников», чувство ментальной идентичности родственными по взглядам Интернет – пользователями, разделение на «своих» и «чужих». Количество виртуальных «друзей» повышает статус данного пользователя в глазах других пользователей, а также способствует росту его статуса и самооценки. Как известно, данный мотив является основным мотивом социализации. Особенно важным является обретение онлайн-друзей среди молодого поколения.

Как отмечают G. Grimalda, N. Buchan, M. Brewer, участие в глобальных сетях меняет социальную идентичность: увеличивается склонность к сотрудничеству [Grimalda, Buchan, Brewer, 2018]. Но для России очевидно и обратное: увеличение глобальной социальной идентичности ведет к уменьшению гражданской идентичности, степень солидарности, общности с гражданами снижается. Вряд ли это способствует политической стабильности гражданского общества.

По мнению психологов, занимающихся проблемой групповой идентификации, потребность в самоуважении люди реализуют посредством отождествления себя с группой, которая оценивается ими позитивно. Если группа, с которой человек себя отождествляет, в силу каких-либо обстоятельств теряет в его глазах положительные характеристики, он будет стремиться либо дистанцироваться от нее физически или психологически, либо же прилагать усилия к восстановлению ее позитивного значения. Каждый из этих вариантов в конкретном обществе и в конкретной культурно – исторической ситуации будет наполняться специфическим содержанием, их соотношение также будет специфично. Данной точки зрения придерживается и Н.А. Ананьева [Ананьева, 1999]. Она рассматривает идентификацию с группой на примере идентификации с партнером.

Вопрос о необходимости восстановления позитивного значения группы отожествления особенно остро встает в период исторических общественно-политических трансформаций, когда даже нация и государство теряют для человека свое позитивное значение, что и происходит в эпоху digital.

Проведённые нами в течение ряда лет исследования результатов некоторых социальных практик подтверждают, что в стабильном обществе доминирует объективная составляющая, а в условиях радикальной трансформации социокультурных ценностей и норм (что и происходит сегодня в России в процессе сетевого общения), преобладает субъективная составляющая идентичности. Именно это преобладание определяет особую сложность процесса становления гражданской идентичности молодёжи «цифрового поколения».

В рамках деятельности научной лаборатории «Изучение гражданской идентичности студенческой молодежи» нами было проведено исследование личностных особенностей молодого поколения в период социокультурной трансформации современной России. На данном этапе в исследовании участвовали студенты 1-5 курсов Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского, участники проекта

«Молодежная общественная палата Ярославской области». Всего было опрошено 212 респондентов, представляющих активных и компетентных представителей изучаемых сообществ. В процессе исследования использовались авторский анкетный опрос, диагностика социально-политических особенностей личности методами тестирования, наблюдения и беседы.

В результате мы получили важные сведения о самооценке уровня развития социальной креативности личности, самооценке лидерских качеств, конкурентоспособности респондентов. Результаты работы позволили доказать гипотезу о двойственном влиянии социокультурной трансформации на процесс гражданской идентификации личности. Результаты нашей работы подтверждают идею K. Hamer, S. McFarland, M. Penczek [Hamer, McFarland, Penczek, 2019], что стремление к универсализму усиливает идентификацию со всем человечеством. В последнее время активное распространение получает термин «игры с идентичностью», означающий возможность быстрого перевоплощения пользователя Интернет по мере «серфинга» из одной виртуальной сети в другую, создания различных аккаунтов. Анонимность, легкость конструирования и презентации становятся дополнительным преимуществом и стимулом игры с идентичностью, что и определяет развитость изучаемых нами личностных особенностей.

На основе результатов исследования можно утверждать, что молодые активисты Ярославского региона высоко оценивают себя как «идеального Гражданина», что, казалось бы, является одним из показателей сформированности гражданской идентичности. Но при ответе на вопросы, связанные с оценкой других людей, они априори проявляют индивидуалистическую позицию, считая других граждан далекими от идеала Гражданина, и принижая тем самым их гражданское достоинство. Переоценка своих гражданских качеств и недооценивание других людей говорит о формировании «кастового» снобизма в среде молодежного актива. Молодые активисты попали в психологическую ловушку: где завышенная самооценка и лидерские позиции в среде сверстников, к сожалению, не только не определяют перспектив их дальнейшего гражданского развития, но и тормозят это развитие, мешают адекватному взаимодействию с другими гражданами. Государственно-гражданская идентичность молодежи скорее имеет характер государственной идентичности, ощущения принадлежности к согражданам рождает, прежде всего, общее государство [Арутюнова, 2017]. Это сужает представление о российской гражданской идентичности, которая крайне значима, поскольку мы живем в исторический период борьбы за передел власти.

Как показывает анализ результатов исследования, современная молодежь, даже социально активная, к сожалению, далека от представлений об истинном гражданском долге. И это характерно не только для России. Доказательством планетарной значимости проблемы служат тысячи молодых добровольцев со всего мира, воюющие в рядах террористов ИГИЛ. Время ставит вопрос о настоятельной необходимости разработки технологий и

моделей формирования идентичности молодых граждан в постиндустриальном обществе в период социокультурной трансформации.

Многообразие информации ставит человека в ситуацию, когда он не в состоянии осмысливать получаемую информацию, у него не остается времени делать выводы, встраивать ее в систему своего мировоззрения, он способен ее только «потреблять». Духовный мир как целостная система разрушается, приобретая черты эклектичности и релятивизма. В этой ситуации формирование идентичности осложняется разрывом социокультурных связей между поколениями и глубоким социальным неравенством, сложившимся в обществе.

Кризис гражданской идентичности связан с потерей или, лучше сказать, утратой некоторых элементов этой сложной системы ценностей, чувств, правил, традиций. Следовательно, формирование гражданской идентичности необходимо рассматривать в плоскости ее восстановления, возвращения. Но мы должны отдавать себе отчет в том, что это во многом будет новая форма идентичности, не совпадающая с прежней (например, характерной для советского времени).

Как справедливо замечает А.А. Лисенкова, виртуальное пространство представляет собой поле для экспериментов с собственной идентичностью, что приводит к изменению традиционного баланса между общественным и частным и формирует принципиально новый процесс идентификации личности [Лисенкова, 2017].

Активные пользователи социальных сетей из числа нового поколения намного сильнее адаптированы к процессам изменения виртуального пространства, более креативны, быстрее ориентируются в виртуальной вешней среде и принимают соответствующие решения. Соответствующие шаблоны поведения в различных ситуациях переносятся из виртуального пространства в реальность. Чем чаще молодой человек использует виртуальные коммуникации, тем более успешным, мобильным, востребованным он кажется себе и выглядит таковым для других пользователей социальных сетей того же возраста.

Однако, чем выше интернет-активность молодого человека, тем выше вероятность манипулирования его сознанием. Вот почему актуальнейшей задачей современного общества является конструирование и активизация форм и технологий обучения молодежи критическому анализу, навыкам распознавать манипулятивные технологии, умением осмысленно и результативно коммуницировать с другими в Интернет- и офф-лайн пространстве. Все это возможно достичь лишь посредством обучения, просвещения в области онлайн-коммуникаций, а также путем минимизации информационного неравенства.

Кроме того, рассматривая роль Интернета в формировании личности, философия, политология, психология и социология как науки должны остановиться на проблемах, которые сопровождают этот процесс. И, прежде всего, на проблеме формирования гражданской идентичности в современном обществе с его неустойчивостью, кризисами и рисками. Но, несмотря на

опасность нестабильности, которая неизбежна при кризисе идентификации, этот процесс нельзя считать исключительно отрицательным. Если бы подобных кризисов не было, то не было бы и стимулов для инноваций, развития индивидов и общества. В некотором смысле мы можем считать его одним из факторов социокультурной динамики. Следовательно, если в процессе развития общества кризиса идентификации избежать невозможно, то важнейшей задачей социальной политики и социогуманитарных наук может быть выработка конкретных механизмов социально-политической поддержки и экономических действий, которые будут способствовать направлению хаотичного процесса идентификации в рациональное русло.

Если человек может полностью реализовать в реальной жизни желаемые и допустимые для него социокультурные роли, то, скорее всего, потребность расширять количество своих ролей за счет конструирования виртуальных образов своего «Я» у него будет минимальна или будет совсем отсутствовать. В данном случае общение в Интернете станет носить характер дополнительного к основному общению в реальности. Таким образом, проблема влияния Интернет-коммуникаций на развитие гражданской идентичности молодежи требует своего дальнейшего осмысления и в рамках научного политологического и психологического анализа.

Библиографический список:

1. Ананьева Н.А. Мотивы выбора качеств значимых людей в процессе общения и процесс «самовыбирания». // Мир психологии. 1999. №3. С. 167-173.

2. Арутюнова Е.М. Государственно-гражданская и этническая идентичности молодежи: общероссийский контекст и региональная специфика. Россия реформирующаяся. Отв. ред. М.К. Горшков. Вып. 15. 2017. М.: Новый Хронограф. С. 259-272.

3. Бердяев Н.А. Мое философское миросозерцание // Н.А. Бердяев о русской философии. Свердловск, 1991. Ч.1. 287 с.

4. Бугайчук Т.В. Гражданская идентичность молодого поколения россиян: специфика и закономерности становления // Социально-политические исследования. 2022. № 1 (14). С. 70-80.

5. Бугайчук Т.В., Коряковцева О.А. Рождение российской идентичности: формируем гражданина страны // Ценностно-смысловые основания воспитания свободного человека. Сборник статей международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию М.И. Рожкова. Ярославль, 2021. С. 247-249.

6. Гришай В.Н., Курносенко А.А., Сыпачев С.В., Бакланов И.С., Гончаров А.В., Юрчевский В.В. Государственная социальная политика в сфере управления этносоциальными процессами трансформирующегося российского общества // Вестник Ессентукского института управления, бизнеса и права. 2020. №17. С. 129-134.

7. Комаровский В.С. Формирование национально-государственной идентичности России: вызовы и риски // Власть. 2015. Том 23. № 3. С. 20-27.

8. Коробейникова Е. А. Глобализация и национальная идентичность // Вестник современных исследований. 2019. № 1. С. 83-85.

9. Коряковцева О.А., Бугайчук Т.В. О кризисе гражданской идентичности в современном мире // 21 век: фундаментальная наука и технологии: материалы XII международной научно-практической конференции. North Charleston: CreateSpace, 2017. С. 40-42.

10. Коряковцева О.А., Доссэ Т.Г. Феноменологический подход к формированию гражданской идентичности российской молодежи. Ярославский педагогический вестник. 2016. № 6. С. 29-35.

11. Лисенкова А.А. Самокатегоризация как форма идентичности в социальных медиа // Ценности и смыслы. 2017. № 3 (49), С. 28–34.

12. Магомедов Д. З Современные технологии формирования общероссийской идентичности // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2018. Т. 12. № 1. С. 79-83.

13. Мазилов В.А. Интеграция в психологии: актуальные проблемы и новые перспективы // Интеграция в психологии: теория, методология, практика. Сборник статей V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под научной редакцией В.А. Мазилова. Ярославль, 2022. С. 51-64.

14. Малинова О. Ю. Россия и «Запад» в XX веке: трансформация дискурса о коллективной идентичности. Москва::РОССПЭН., 2009. 190 с.

15. Моисеева Н.А. Современное Российское общество: формирование «Мы-идентичности» // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 7. Философия. Социология и социальные технологии. 2011. №1(13). С.106-111.

16. Никонова Э.И., Абдрахманова Л.В. Факторы формирования гражданского самосознания российской молодежи в современных условиях // Вестник экономики, права и социологии. 2020. № 1. С. 138-141.

17. Пэлфри Дж., Гассер Урс. Дети цифровой эры. Москва: Эксмо, 2011. 368 с.

18. Сборник учебно-методических материалов для педагогов системы общего образования по формированию гражданской идентичности личности учащихся в рамках социального партнерства семьи и школы/ Под науч.ред. А.Г. Асмолова. Москва: ФИРО, 2012. 247 с.

19. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник; пер. с англ. и нем. Москва: Прогресс, 1990. 368 с.

20. Шестопал Е.Б., Селезнева А.В. Социокультурные угрозы и риски в современной России // Социологические исследования. 2018. № 10. С. 90–99

21. Grimalda G., Buchan N., Brewer M. Social identity mediates the positive effect of globalization on individual cooperation: Results from international experiments. PLoS ONE, 2018. 12-13 p.

22. Hamer K., McFarland S., Penczek M. What lies beneath? Predictors of Identification with All Humanity. Personality and Individual Differences, 2019. 141, 258–267, https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.019.

Волченкова А.А.,Глазачева В.П.

ОБЩИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ корпоративной культуры в образовательной организации. Обсуждается ценность и функции корпоративной культуры, как она влияет на организацию. Представлены методы и результаты исследования, которые показывают взаимосвязь между типом организационной культуры и стилем руководства.

Ключевые слова: корпоративная культура, образовательная организация, коллектив.

Annotation. The article presents a theoretical analysis of corporate culture in an educational organization. The value and functions of corporate culture and how it affects the organization are discussed. The methods and results of the study are presented, which show the relationship between the type of organizational culture and leadership style.

Keywords: corporate culture, educational organization, collective.

Введение. В условиях изменений во всех отраслях российской экономики, общественных отношениях, изменения в управлении образовательной организацией неизбежны. Меняются цели, задачи, способы организации процессов в образовательной организации. Система образования переходит от однообразия к созданию брендов образовательных организаций, разработке новых услуг, обеспечивающих конкурентоспособность организации, развитие творческой инициативы, формированию морально – этических основ взаимодействия в организации. Достижение успешности в модернизации образования возможно при изменениях в управляемости образовательной организацией, положительной динамике развития корпоративной культуры. Многочисленными исследованиями доказано, что корпоративная культура воздействует на потенциал развития образовательной организации, влияет на качество образовательных услуг, повышает конкурентоспособность организации на рынке услуг и труда.

Актуальность данной темы определяется необходимостью теоретического обоснования повышения управляемости, эффективного использования человеческого ресурса и создания комфортных условий в образовательной организации, что можно обеспечить путем выявления психологических особенностей корпоративной культуры образовательной организации – как элементарных составляющих системы, которая определяет формирование и развития корпоративной культуры в образовательной организации в целом.

Теоретико-методологическую основу исследования составили отечественные и зарубежные теории и концепции, обеспечивающие наиболее полное и целостное описание объекта и предмета исследования. Проведение настоящего исследования осуществляется преимущественно в рамках системного подхода. А также мы опираемся на фундаментальные исследования А.В. Карпова [Карпов, 2017], посвященные разработке метасистемного подхода в психологии.

Операционализируем основное понятие данного исследования – корпоративная культура. Мы вслед за Х. Шварцом и С. Дэвисом [Schwartz, Davis, 1981] определяем культуру организации как особый комплекс убеждений и ожиданий, разделяемых членами организации. Эти убеждения и ожидания формируют нормы, которые в значительной степени определяют поведение в организации отдельных личностей и групп.

Цель: эмпирическое изучение психологических особенностей корпоративной культуры в образовательной организации.

Объектом исследования выступила корпоративная культура образовательной организации, а в качестве предмета исследования рассматривались психологические особенности корпоративной культуры образовательных организаций.

Гипотезы исследования: если выявить педагогические условия для формирования и развития корпоративной культуры образовательной организации и разработать модель для обеспечения системной работы по изменению корпоративной культуры в образовательной организации, то возможно сформировать корпоративную культуру, обеспечивающую маркетинговые и конкурентные преимущества образовательной организации на современном рынке образовательных услуг.

В качестве **методов** исследования были выбраны:

1. Теоретический анализ литературных источников по вопросу корпоративной культуры образовательных организаций.

2. Общепсихологические методы, принципы планирования и проведения эмпирических исследований (групповое психодиагностическое исследование, наблюдение, беседа).

3. Методики диагностического и исследовательского типа:

4. Математико-статистические методы обработки эмпирических данных: процедуры описательной статистики, корреляционного анализа, сравнения средних, t-критерия Стьюдента для парных выборок.

Методика и процедура исследования. Эмпирической базой исследования выступили образовательные организации г. Ярославля: МОУ «Средняя школа №25 им. А. Сивагина», МОУ «Средняя школа №87». В качестве испытуемых приняло участие 68 педагогов в возрасте от 22 до 70 лет (65 женщин и 3 мужчин). Исследование проводилось путем анкетирования через Google формы.

Использовались следующие *методики:*

1. Методика определения стиля руководства трудовым коллективом (В. П. Захаров, А. Л. Журавлев).

2. Методика диагностики рефлексивности А. В. Карпова, В. В. Пономаревой

3. Методика «оценка мотивации организационного поведения» (Ф. Герцберга).

4. Тест определения типа организационной культуры организации (типология Ч. Ханди).

5. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А. Ф. Фидлеру).

Интерес к проблемам корпоративной культуры явно увеличился. Исследователи отмечают, что корпоративная культура образовательного учреждения является фактором, который помогает учителям и обучающимся взаимодействовать с учетом общих интересов, правил, стереотипов, а также помогает выполнять свою работу с соблюдением норм и правил ее выполнения [Жуковская, 2003]. Чтобы изучить психологические особенности корпоративной культуры мы опираемся на теоретические положения современной литературы по организационной психологии. Данное исследование необходимо для лучшего изучения конструкта корпоративной культуры, как одной из главных движущих сил управления; а также чтобы построить дальнейший план исследования изучаемой проблематики. В настоящем исследовании мы проводим разведочный анализ – изучаем какие есть взаимосвязи, различия, что требует дальнейшего изучения.

Результаты и их обсуждение. Всего было получено три блока результатов, которые соответствуют этапам статистической обработки. Таковыми стали:

1. Описательные статистики обнаружили большое количество результатов, однако, в статье мы остановим свое внимание лишь на одном факте, который заключается в следующем. Согласно результатам, полученным по методике Ч. Ханди в исследуемых образовательных организациях, по мнению педагогов, преобладает культура личности.

Таким образом, можно заключить, что управление в организациях основывается на близости к ресурсам, профессионализме, на силе личных качеств, способностей. Эта культура присуща организациям, состоящим из объединений индивидуальностей, каждая из которых является независимой, обладает своей собственной силой личности и влиянием. В таких компаниях сотрудники никогда не делают то, что противоречит их системе ценностей, чтобы не потерять себя как личность. Культура личности характерна для некоторых профессиональных организаций например, адвокатские конторы, ассоциации писателей и художников и т. д.)

У сотрудников таких организаций очень велика потребность в независимости. Культура личности конфликтна, неустойчива. Мы отмечаем для себя, что согласно исследованиям данная культура редко встречается в явной форме, данный факт требует дополнительных наблюдений.

2.Выявление взаимосвязей путем проведения корреляционного анализа. В ходе статистической обработки данных применялся корреляционный анализ, который имел своей целью определение характера и силы связи между типом корпоративной культуры и исследуемыми психологическими параметрами организационного поведения.

Корреляционный анализ предоставил информацию о характере и степени выраженности связи, которая используется в дальнейшем для отбора к обсуждению существенных взаимосвязей. Установлены сильные взаимосвязи

между типом организационной культуры и стилем руководства в образовательной организации. Обнаружены:

- сильная обратная связь между типом организационной культуры ориентированным на человека и директивным стилем руководства (r= -,618, p=0,01); и сильная обратная связь между типом организационной культуры ориентированным на человека и попустительским стилем руководства (r= -,536, p=0,01). То есть, высокие оценки педагогами такого типа корпоративной культуры, как ориентированного на человека не может существовать при попустительском и директивном стилях руководства. Не требует дополнительного объяснения, что педагогическая деятельность не будет функционировать должным образом при директивном и попустительском стилях. Педагогическая деятельность – это творческая деятельность, которая будет останавливаться при высоком контроле, например, при ежедневной сверке соответствия проводимого урока – программе [Жуковская, 2003].

- сильная положительная связь между типом организационной культуры ориентированным на человека и коллегиальным стилем руководства (r = ,607, p=0,01). Коллегиальный стиль руководства – это лучшие условия для существования типа ориентированного на человека. Это та среда, в которой возможно творчество

Корпоративная культура является общим творением всего педагогического коллектива. Она не появляется благодаря стараниям одного директора, это очевидный факт. Все сотрудники образовательной организации ежедневно создают культуру, общаясь между собой, с учениками и их родителями, с организациями-партнерами. Базовые принципы успешной корпоративной культуры идентичны по своей структуре выражения. Это высокая ориентация и скорость работы с запросами учащихся, повышенная ответственность, ориентация на эффективное достижение целей, гибкость, открытость в коммуникациях, делегирование полномочий в коллективе, уважение к вкладу каждого [Глазачева, Волченкова, 2021]. Корпоративная культура складывается внутри организации в любом случае, независимо от того, предпринимались для этого усилия или нет.

3.Выявление различий путем применения дисперсионного анализа.

Результаты дисперсионного анализа обнаружили, что между группами педагогов с разным стажем обнаружены статистически значимые различий по параметру «рефлексивность» (F=5,565, p=0,024). У педагогов, имеющих педагогический стаж свыше 10 лет – уровень рефлексивности выше (анализируя полученные данные, следует указать на то, что у данной группы обследуемых преобладает нормальный уровень развития рефлексивности), чем у педагогов, вошедших группу со стажем менее 10 лет.

Таким образом, можно предположить, что чем выше уровень рефлексивных умений, тем выше общий уровень культуры профессиональной педагогической деятельности.

С позиции деятельностного подхода базовой характеристикой профессионального педагогического сознания является его рефлексивность. Именно рефлексия позволяет педагогу развивать способности к

проектированию, прогнозированию и программированию своей профессиональной деятельности, реализовывать педагогическое творчество и достигать максимальную эффективность в педагогической деятельности. Анализ современных исследований показал, что существует много различных трактовок в определении сущности профессионального сознания и рефлексии педагога. Полученные результаты подтверждают необходимость углубления исследования данной проблематики [Карпов, 2020, с. 46-52].

Выводы

1.Теоретический анализ подходов к исследованию корпоративной культуры образовательной организации позволил установить:

- корпоративная культура формирует нормы, которые в значительной степени определяют поведение в организации отдельных личностей и групп;
- существует необходимость в теоретическом обосновании психологических особенностей корпоративной культуры.

2.Установлено, что корпоративная культура связана и определяется такими факторами, как стиль руководства, социально-психологический климат в коллективе.

3.Установлено, что исследуемым образовательным организациям соответствует тип корпоративной культуры, ориентированный на человека

4. Установлено, что типу корпоративной культуры, ориентированному на человека соответствует коллегиальный стиль руководства.

5. Установлено, что педагоги со стажем педагогической деятельности свыше 10 лет обладают более высоким уровнем рефлексивности, чем их молодые коллеги со стажем педагогической деятельности менее 10 лет.

Корпоративная культура создается совместно с учреждением [Глазачева, Волченкова, 2021]. Одновременно происходит преодоления работниками трудностей внешней адаптации и внутренней интеграции. Развитие корпоративной культуры должно быть направлено на создание системы общих установок, которые принимаются и распределяются между всеми участниками образовательного процесса, что должно находить выражение в создании соответствующей системы сопровождения профессионального развития педагогов [Дмитричева, Страдина, 2020]. Таким образом, создание корпоративной культуры, напрямую связано с качеством образования. Для образовательного учреждения должно стать целью создание системы корпоративных ценностей. Таких ценностей, которые будут помогать коллективу работать в условиях психологической безопасности и получать удовольствие от своей деятельности.

Библиографический список

1. Глазачева В.П., Волченкова А.А. Корпоративная культура инклюзивной образовательной организации как индикатор качественного образования. Научный поиск: Сб. научных работ студентов, аспирантов и преподавателей / Под ред. А. А. Карпова. Ярославское отделение РПО, факультет психологии ЯрГУ им. П. Г. Демидова. Ярославль, 2021. С.84-89.

2. Дмитричева И.А., Страдина Е.А. Сопровождение профессионального развития педагогов при реализации дополнительных предпрофессиональных

программ в области искусства // Педагогика и психология современного образования: теория и практика. Материалы научно-педагогической конференции. - Ярославль, 2020. - С. 14-19.

3. Жуковская А.И. Организационная культура и управленческая деятельность в современной школе // Инновации в образовании. - 2003. - № 1. - С.70 - 82.

4. Карпов А.А. Рефлексивность как детерминанта стилей руководства. С. 46-52. СМАЛЬТА. 2020. № 1.

5. Карпов, А. В. Метасистемная организация индивидуальных качеств личности: монография / А. В. Карпов. – М.: Изд. Дом РАО, 2017. – 640 с.

6. Schwartz H., Davis S. Matching Corporate Culture and Business Strategy // Organizational Dynamics. - 1981. - Summer. - P. 33.

Волченкова А.А., Баикина М.В.

КОГНИТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ влияния информационной среды на когнитивные особенности школьников. Обсуждаются такие когнитивные особенности школьников в цифровую эпоху, как особенности сенсорных процессов, внимания и памяти. Анализируются возможные пути минимизации негативных последствий влияния информационной среды и цифровых устройств на когнитивные особенности школьников.

Ключевые слова: цифровизация, когнитивные особенности, информационная среда, школьник.

Abstract. The article presents a theoretical analysis of the influence of the information environment on the cognitive characteristics of schoolchildren. Discusses such cognitive features of schoolchildren in the digital age as features of sensory processes, attention and memory. Possible ways of minimizing the negative consequences of the influence of the information environment and digital devices on the cognitive characteristics of schoolchildren are analyzed.

Key words: digitalization, cognitive features, information environment, student.

Введение. В связи с правилами виртуального пространства и огромных массивов визуальной информации современный пользователь решает сразу несколько задач в единицу времени. Внимание в это время переключается между задачами. Большинство исследований [Клинберг, 2010; Карр, 2012] свидетельствуют о том, что подобная практика рассеивания внимания на второстепенное с потерей основного влечет за собой снижение производительности. В таких условиях сложнее запоминать информацию, школьники сталкиваются со спутанностью своих мыслей и не могут отличить главную задачу от второстепенных. Данные особенности формируются в виртуальном пространстве, но существуют и активно распространяются в реальном.

Цель: теоретический анализ когнитивных особенностей школьников в условиях информационной среды.

Исследовательские задачи. Существует высокая необходимость в теоретическом и эмпирическом изучении проблем, которые возникают вследствие влияния Интернет-среды на когнитивные особенности школьников.

Во-первых, привлекает внимание такой феномен, как бедность сенсорного опыта, который влечет за собой затруднение освоения необходимых навыков, а также контролировании собственных движений и развития мелкой моторики, оказывающей положительное влияние на речевые центры мозга, вследствие чего осложняется взаимодействие с окружающим миром. Во-вторых, особенности развития внимания у школьников. В-третьих, особенности развития памяти у школьников.

Дискуссия. ***Во-первых, обсудим особенности сенсорных ощущений, как базовых когнитивных процессов у школьников в цифровую эпоху.*** Одной из особенностей современного ребёнка «цифрового поколения» является его окружение большим потоком визуальной и звуковой информации и минимальный учёт информации от других систем анализаторов, что становится причиной бедности сенсорного опыта ребёнка.

Н. Постман [Постман, 2003, web] в своих работах отмечал, что технологические перемены могут вызывать не только положительные, но и отрицательные последствия на жизнь человека. Иногда нововведения, связанные с технологиями отнимают гораздо больше, чем дают. Человек, являясь нейрофизиологической системой, развивается довольно медленно, а активно происходящие изменения в технологическом плане меняют и структуру мозга человека, когнитивные процессы. Сильный скачок в развитии информационных технологий дал понять, что мозг не успевает развиваться за ускорением рабочего ритма и позволил обозначить границы когнитивных способностей. Так как мозг обладает свойством нейропластичности, постоянное отвлечение на цифровые устройства приучает мозг к состоянию постоянной отвлечённости, а фронтальным долям мозга становится всё более сложно концентрировать внимание на текущих задачах. Н. Карр [Карр,2012, с. 30] отмечает, что наш мозг пластичен, но не эластичен и образовавшиеся нейронные связи сложно вернуть в прежнее состояние.

«Экранная культура» и экран компьютера, с которыми происходит взаимодействие человека в информационной цифровой среде, полностью изменяют сенсорную информацию. Искусственная стимуляция значительно отличается от тех носителей, на основе которых формировался зрительный анализатор в филогенезе, то есть чувственные, сенсорные основы психики, служащие базой для иных процессов, приобретают совершенно иной характер. Принимая во внимание известную метафору, согласно которой глаз представляет собой «область мозга, вынесенную на периферию», становятся понятными последствия всего этого и для формирования психики в целом. Фактически, «плазма» вытесняет естественную, природную стимуляцию. Это происходит в связи с тем, что психика имеет способность избирательного

взаимодействия: она может выбирать какая реальность – естественная или цифровая более привлекательна для нее [Карпов А.В., 2021].

Цифровая реальность по многим критерием оказывается у человека в приоритете над реальной. Например, по цветовой и звуковой насыщенности, контрастности стимулов и динамичности. Для объективной реальности менее характерна цветовая насыщенность, контрастность, динамика, а также менее выражен темп и ритм. В связи с этим реальная действительность кажется ребёнку менее привлекательной, и он делает выбор в пользу цифровой реальности. Адаптация к цифровой реальности у детей происходит быстрее, чем к реальности объективной. А так как её качественные характеристики не выдерживают конкуренцию цифровой среды, последняя находится в приоритетном состоянии, отсюда возникают такие последствия как синдром компьютерных глаз, который подразумевает сухость, боль глаз и так далее. Данный синдром в настоящее время всё чаще стал встречаться не только у работников офиса, проводящих длительное время за цифровыми устройствами, но и у детей, что приводит к негативным последствиям на уровне сенсорики с малого возраста.

Также используя компьютер ребенок совершает довольно малое количество движений с ограниченной амплитудой движений, не получает нужных двигательных сенсорных ощущений. Ограничение амплитуды движений затрудняет освоение таких навыков, как раскрашивание контурных изображений, трудность в контролировании движений – не заходить за контуры. Движения руки человека формируются в процессе овладения предметами окружающего мира как результат физиологических реакций, возникающих при работе зрительного, слухового и речедвигательного анализаторов.

А длительное использование детьми сенсорного экрана приводит к созданию рассогласованности между командами головного мозга и движениями рук при выполнении работы. Нервные окончания, расположенные на кончиках пальцев ребёнка, помогают передавать множество сигналов головному мозгу.

Вне цифрового пространства ребёнок в процессе игры часто сталкивается с мелкими предметами, выполняя движения пальцами, играя с ними, ребёнок развивает мелкую моторику рук, которая оказывает положительное влияние на развитие речи благодаря тому, что в это время происходит возбуждение в речевых центрах мозга, это подготавливает ребёнка к рисованию и к письму благодаря приобретению хорошей подвижности и гибкости рук, точности и контролируемости движений. В процессе же взаимодействия с цифровыми устройствами, дети часто бывают лишены нужного количества сенсорного опыта, что впоследствии может вызывать сложности во взаимодействии с окружающим миром.

Во-вторых, обсудим особенности развития внимания у школьников в цифровую эпоху. Во время развития цифрового пространства человек много времени проводит в виртуальном пространстве и в связи с его правилами решает сразу множество задач в единицу времени, постоянно переключая

внимание между ними в это время. Исследования подобного поведения показали, что оно приводит к снижению производительности: информация сложнее запоминается, мысли путаются, главная задача становится трудно отделимой от второстепенных.

«Внимание – это портал между потоком информации и мозгом», в которое мы ежедневно оказываемся погружены, можно описать как непрерывное частичное внимание [Клинберг, 2010]. Мозг постоянно должен обрабатывать большой массив информации, которую человек встречает в течение всего дня. А в связи с развитием технологий такой информации становится в разы больше: баннеры с рекламой, уведомления на цифровых устройствах и т.д., из-за этого зачастую приходится прибегать к необходимости решать несколько задач одновременно. Выполнение нескольких действий параллельно принято называть многозадачностью. Многозадачность заставляет наше внимание переключаться с одной мини-задачи на другую, неся за собой цель повышения эффективности работы.

Однако, как уже отмечалось ранее в большинстве исследований, рассеивание внимания способствует снижению производительности. Причина данной проблемы объясняется тем, что задачи, которые мы пытаемся выполнить одновременно, плохо сочетаются друг с другом. Их плохая синхронизация между собой объясняется ограничениями нашей моторики, либо восприятием информации лишь по одному из источников информации. Человек может выполнять два простых, не требующих умственных усилий дела вместе, но если несколько задач требуют сильную умственную отдачу, уровень концентрации внимания резко падает. Например, человек может одновременно заниматься уборкой и прослушиванием музыки без ущерба для обоих дел, а разговор по телефону, требующий умственного включения, будет сильной помехой для езды на автомобиле, что может привести к увеличению транспортных происшествий.

По мнению современных исследователей, человеку «цифровой эпохи» наиболее часто находится в состоянии непрерывного частичного внимания. В таком состоянии конкретные задачи и цели отсутствуют: ум и внимание ищут возможность постоянно взаимодействовать. Человек в наше время может часами бесцельно обновлять ленту новостей или почты на предмет новых сообщений. Это связано с тем, что нейронные связи мозга запрограммированы на закрепление определённого поведения при получении приятных ощущений, в данном случае это получение интересных новостей или приятных сообщений. Так как конкретные задачи и цели отсутствуют, с каждым разом фронтальным долям мозга становится все труднее сконцентрировать внимание на текущей задаче, а свойство нейропластичности мозга, при постоянном отвлечении на цифровые устройства, приучает мозг к состоянию постоянной отвлечённости, а фронтальным долям мозга при этом становится всё более сложно концентрировать внимание на текущих задачах. Н. Карр также отмечает, что наш мозг пластичен [Карр, 2012], но не эластичен и образовавшиеся нейронные связи сложно вернуть в прежнее состояние. И

все новые привычки закрепляются одинаково сильно не зависимо от того, положительные они или отрицательные.

Длительное времяпровождение за цифровыми источниками информации приводит к перенапряжению, усталости, рассеянности и раздражительности, что приводит к изменениям в конкретных областях мозга – гиппокампе и префронтальной коре, контролирующих наше настроение и мысли. «Эта новая форма психического стресса – … «техно-мозговое выгорание», грозит перерасти в эпидемию» [Small, Vorgan, 2009]. Такая стрессовая нагрузка способствует выделению адреналина и кортизола, которые в краткосрочном периоде повышают общий уровень энергии и положительно влияют на память, а в более продолжительном периоде приводят к возможности возникновения целого ряда психических нарушений, среди которых выделяют депрессию, нарушение когнитивных функций, и наиболее часто встречающуюся форму расстройства внимания - синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Обычно симптомами данного расстройства являются: лёгкость отвлечения, трудность сосредоточения на задании, плохая организованность, рассеянность, частая потеря личных вещей. Существует точка зрения, согласно которой СДВГ – это не диагностическое расстройство, а, скорее, результат адаптации мозга к постоянному воздействию современных цифровых технологий.

Постоянный поток информации полностью лишает нас возможности сохранять концентрацию на чем-то одном в течение долгого времени. Э. Тоффлер [Тоффлер, 1999] предложил собственное название социокультурным изменениям, происходящим под влиянием информационных технологий - клиповая культура. Он утверждал, что временное медиапространство- это совокупность некоторого количества фрагментов и лишенных причинно-следственной связи аудиовизуальных образов. Он отмечает большое количество коротких модульных вспышек информации – реклама, обрывки новостей, усеченные кусочки информации, не укладывающимися в наши прежние ментальные ячейки» [Тоффлер, 1999, с. 278]. Такая культура, по его мнению, порождает клиповое мышление. Например, общение в мессенджерах мгновенными сообщениями подразумевают уменьшение количества деталей и точности, а push-уведомления побуждают мгновенно реагировать. Данное мышление приводит к тому, что глубина и точность информации отходит для человека на более дальний план, чем поверхностные, но оперативно получаемые факты. Однако получаемая таким образом информация не задерживается в сознании надолго, так любая информация в ситуации клиповой культуры практически мгновенно сменяется новой. Человек перестает воспринимать мир целостно, вместо этого – последовательность слабо связанных друг с другом событий.

Таким образом, мы приходим к выводу о том, что возникновение цифрового пространства приводит к увеличению получаемой человеком информации, что усложняет процесс активной производительности и влечёт за собой такие последствия, как возникновение сложностей в запоминании информации, трудность отделения главной задачи от второстепенных.

Решение данной проблемы возможно только при соблюдении принципа психологической безопасности. Отметим, что развитие свойств внимания происходит поэтапно, поэтому тренировка должна происходить с максимальным количеством опор, которые со временем станут навыками.

В-третьих, обсудим особенности развития памяти у школьников в цифровую эпоху. Привычка цифрового поколения детей, подростков, молодых людей полагаться на поисковые системы (такие как Google, Яндекс и др.) способствует в развитии у них трансактивной памяти.

Трансактивная память — это механизм запоминания, но не информации о конкретном объекте, а информации о местонахождении этой информации. Данное явление Д. Вегнер назвал «Эффектом Гугла». Привычка полагаться на поисковики снижает объем запоминаемой информации.

Ежедневное использование цифровых устройств, запросы в поисковых системах, исследование веб-страниц с досуговой целью стимулирует изменения клеток мозга, создавая одни нервные пути и постепенно разрушая старые. Любой опыт и знания, полученные в результате взаимодействия с техническими средствами или вне их трансформируют наш мозг и сознание, благодаря его свойству пластичности – способности изменения структуры и функций. При этом влияние оказывает как активная, так и пассивная деятельность. Например, каждодневные тренировки способствуют развитию того или иного навыка и наоборот при наличии какого-либо навыка, но длительном отсутствии его практики, область мозга, отвечающая за него постепенно уменьшается.

В данном феномене речь идёт о памяти, занимающей одно из центральных мест в системе психологических процессов. Такое большое значение ей отдаётся так как все прочие познавательные процессы опираются именно на неё, прежде всего это восприятие и мышление. Также память помогает человеку на протяжении всей жизни поддерживать единство нашей личности – приобретать, хранить, использовать и передавать индивидуальный и общественный опыт.

В эпоху цифровых сетей люди все больше предпочитают запоминать не саму информацию, а место в Сети, где ее можно найти, путь к ней [Sparrow, Liu, Wenger, 2011, p. 776–778]. Адаптация к цифровой информационной среде требует определенных жертв из-за отсутствия у нас биологических механизмов обработки огромных массивов информации, получаемой нами ежедневно, ежесекундно, – рекламные баннеры, push-уведомления мобильного телефона и т.д. Данный феномен называют «гуглизация мышления», в связи с этим современное поколение получает еще одно наименование – «поколение Google». Зачастую подобное партнерство трансактивной памяти человека и компьютера приводит к когнитивным искажениям - человек начинает воспринимать как часть личных умственных способностей. Такие искажения приводят к сомнениям в собственных знаниях, из-за чего предпочтение начинает отдаваться информации, найденной в сети [Голубинская, 2016, с. 161– 167].

Таким образом, можно заключить, что проблема информационного перенасыщения и перегруженности мозга существует и человек сможет её побороть благодаря свойству пластичности мозга. Одним из таких механизмов адаптации к новым условиям является когнитивная гимнастика. Так как мозг пластичен, его можно и нужно тренировать, в особенности – области мозга, имеющие отношение к рабочей памяти, дефицит объема которой, как мы увидели ранее, негативно сказывается на нашем самочувствии и самоощущении в условиях постоянного информационного перенапряжения. Современные дети, рано получающие доступ к гаджетам не имеют сложностей во взаимодействии с информационной средой, так как их мозг натренирован с малых лет и легко адаптируется к новым условиям.

Также помощь в подобной когнитивной гимнастике способны оказать и компьютерные игры. Ряд исследований показал, что они способны оказывать положительное воздействие на скорость реакции на зрительные сигналы, внимательность, способность ориентироваться в пространстве [Клинберг, 2010; Small, Vorgan, 2009].

Выводы. Значение проведенного теоретического исследования имеет научную ценность, которая заключается в установлении роли влияния цифровых технологий на внимание и память современного человека. А также установлении необходимости дальнейшего эмпирического изучения проблем, возникающих из-за воздействия цифровых устройств.

Отметим практическую ценность проведенного анализа: итоги анализа могут быть применены для построения учебного и воспитательного процесса детей таким образом, чтобы использование цифровых устройств находилось на оптимальном уровне. То есть так, чтобы минимизировать негативные последствия использования цифровых устройств.

Библиографический список:

1. Вегнер Д., Уорд А. Как Интернет меняет наш мозг // В мире науки. - 2014. № 2 С. 100.

2. Голубинская, 2016 – Голубинская А.В. Нейрокогнитивный подход к исследованию поколения Z // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2016. № 1. С. 161–167.

3. Карпов А.В., Методологические основы психологического анализа информационной деятельности: монография / А.В. Карпов. – Ярославль: Филигрань, 2021. С. 616.

4. Карр, 2012 – Карр Н. Пустышка: Что Интернет делает с нашими мозгами. СПб.: Best Business Books, 2012. 256 с.

5. Клинберг, 2010 – Клинберг Т. Перегруженный мозг. Информационный поток и пределы рабочей памяти. М.:Ломоносовъ, 2010. 208с.

6. Тоффлер, 1999 – Тоффлер Э. Третья волна. М.: АСТ, 1999. 781 с.

7. Small, Vorgan, 2009 – Small G., Vorgan G. iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind. N. Y.: Harper Collis, 2009. 255p.

8. Sparrow, Liu, Wenger, 2011, - Sparrow B., Liu J., Wenger D.M. Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips // Science. 2011. Vol. 333. No. 6043. P. 776−778.

Герасимова В.В., Белоусова М.В., Гилемханова Э.Н.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ, ОТНЕСЕННЫХ К ГРУППЕ РИСКА ПО НАРКОТИЗАЦИИ, В АСПЕКТЕ МЕЖВЕДОМСТВЕННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Аннотация. В статье обозначаются методологические, организационные, технологические и экспертные составляющие психологического сопровождения подростков и молодежи, отнесенных к группе риска по наркотизации в аспекте межведомственного взаимодействия.

Ключевые слова: регламент, психологическое сопровождение, наркотизация, био-психо-социо-духовная парадигма

Annotation. The article identifies methodological, organizational, technological and expert components of psychological support for adolescents and youth classified as at risk for anesthesia in the aspect of interdepartmental interaction.

Keywords: regulations, psychological support, anesthesia, bio-psycho-socio-spiritual paradigm

Вопрос организации психологического сопровождения подростков и молодежи, отнесенных к группе риска по наркотизации, не первый год стоит на повестке координаторов профилактики наркомании в Республике Татарстан и представителей профессиональных психологических сообществ ведомственных служб.

Психологическими службами образования, молодежной политики, здравоохранения и социальной защиты нашей республики накоплен определенный опыт в этом направлении. Но он, преимущественно имеет узковедомственный характер, с выраженными «пробелами» и открытыми позициями в аспекте межведомственного взаимодействия.

Очевидно, что проблема химических зависимостей не может полноценно решаться в структуре одного ведомства, так как это феномен комплексного характера, затрагивающий био-психо-социо-духовные уровни организации отдельного человека, социальных групп, общества в целом.

В октябре 2021 года Правительством Республики Татарстан перед Министерством по делам молодежи Республики Татарстан, Министерством образования и науки Республики Татарстан и Министерством здравоохранения Республики Татарстан была поставлена задача разработки межведомственного регламента психологического сопровождения подростков и молодежи, отнесенных к группе риска по наркотизации.

Для ее решения важен ряд условий, которые в настоящее время созданы в Республике Татарстан. Отметим ведущие их них:

- в 2019 году сформирована модель системы психологической помощи населению, в которой и по вертикали, и по горизонтали выстроены коммуникации и взаимодействие субъектов психологической помощи, экспертного сообщества, административного ресурса;

- в 2020 и 2021 годах проведено изучение актуального состояния функционирования ведомственных психологических служб и системы в

целом, которое позволило определить кадровый потенциал на ведомственном и межведомственном уровнях, выявить проблемные вопросы психологической деятельности, профессиональные дефициты и запросы специалистов;

- в 2020 году проведена ревизия программ повышения квалификации психологов образования, молодежной политики, социальной защиты и здравоохранения, которая открыла основные мишени для совершенствования программного материала в контексте психологического сопровождения несовершеннолетних группы риска;

- в том же году инициативной группой психологов разработан Межведомственный регламент супервизии психологов ведомственных служб в ситуациях комплексного характера, который был утвержден Межведомственным экспертным советом системы психологической помощи при Правительстве Татарстана и начал продуктивно реализовываться;

- в 2021 году разработаны функциональные профили ведомственных психологических служб, которые позволили определить специфику работы каждой службы, зоны ответственности и интегративные возможности;

Кроме того, именно в Татарстане кафедрой психотерапии и наркологии Казанской государственной медицинской академии – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России (далее – КГМА), под руководством доктора медицинских наук, профессора А.М. Карпова разработана био-психо-социо-духовная концепция профилактики различных форм отклоняющегося поведения (зависимостей) в форме добровольного отказа от саморазрушения на основе осознанного отношения к своим потребностям и любви к самому себе.

На основе этой концепции разработано инновационное направление самозащиты от саморазрушения. Создана серия из 10 пособий: «Самозащита от… наркомании, …стресса, …алкоголизации, …курения, …кризиса, … саморазрушения», «Самозащита психического здоровья», «Системная мотивация на трезвый, здоровый образ жизни» и др.

Пособия этой серии в полном объеме предоставлены координаторам профилактики наркомании в Республике Татарстан и другим заинтересованным ведомствам, они распространялись по школам, техникумам, ВУЗам, учреждениям молодежной политики и социальной защиты, больницам, библиотекам, общественным организациям. Широкое распространение данной методической литературы по территории Российской Федерации - от Калининграда до Камчатки — обусловлено, наряду со структурированной подачей теории, прикладным характером материала и наличием конкретных алгоритмов помощи. В настоящее время эти разработки не утратили актуальности и сохраняют свою популярность и востребованность в реализации профилактической деятельности.

Наряду с методической литературой сотрудниками кафедры, во взаимодействии с психологами образования, социальной защиты, здравоохранения, на основе био-психо-социо-духовного подхода разработаны

прикладные психологические программы профилактического характера, которые получили признание на республиканском и федеральном уровнях.

С 2017 года Правительство Республики Татарстан рекомендовало использовать методологию био-психо-социо-духовного подхода для профилактики деструктивных форм поведения среди молодежи, а также в создании системы психологической помощи населению Республики Татарстан.

Важно отметить, что в 2020 году данный научный подход, включающий комплексное исследование био-психо-социальных характеристик различных возрастных групп в России, был утвержден премьер-министром России М. В. Мишустиным в Программе фундаментальных научных исследований до 2030 года.

По обращению Министерства по делам молодежи Республики Татарстан сотрудниками кафедры психотерапии и наркологии КГМА совместно с коллегами из Института психологии и образования ФГБОУ ВО «Казанский «Приволжский» Федеральный университет» и республиканского наркологического диспансера был разработан Межведомственный регламент психологического сопровождения подростков и молодежи, отнесенных к группе риска по наркотизации (далее – Регламент).

Регламент определяет организационный, содержательный и процессуальный аспект осуществления в Республике Татарстан ведомственными психологическими службами: образования, молодежной политики, социальной защиты, здравоохранения психологического сопровождения подростков и молодежи, отнесенных к группе риска по наркотизации на уровне межведомственного взаимодействия.

Он разработан в целях реализации экологичной, системной и конструктивной деятельности ведомственных психологических служб по комплексному психологическому сопровождению подростков и молодежи, отнесенных к группе риска по наркотизации, а также осуществлению контроля за указанной деятельностью.

Регламент нацелен на решение следующих задач:

1. Получение подростками и молодежью своевременной, комплексной психологической помощи, уважающей их права и индивидуальные особенности, при обнаружении у них проблем наркотизации и содействие в их преодолении.

2. Формирование единой нормативно-правовой, понятийной, теоретико-методологической, организационно-процессуальной платформы для реализации системного подхода к психологическому сопровождению подростков и молодежи, отнесенных к группе риска по наркотизации.

3. Обеспечение эффективной деятельности ведомственных служб при осуществлении психологического сопровождения подростков и молодежи, отнесенных к группе риска по наркотизации с учетом принципов системности, легитимности, конфиденциальности.

Агентами регламента являются организации и учреждения образования, молодежной политики, социальной защиты, здравоохранения.

Субъектами межведомственного регламента - специалисты (педагоги-психологи, психологи, клинические (медицинские психологи)) ведомственных психологических служб.

Методологическую основу регламента составляет био-психо-социо-духовная парадигма. Она успешно применяется в здравоохранении, образовании, молодежной политике, социальной защите и силовых ведомствах в профилактике наркотизации, профилактике радикализма, экстремизма и терроризма, в работе кризисной ситуацией, защите психического здоровья, самооздоровительной деятельности. Ее преимуществами является то, что она позволяет сохранить единство, цельность, системность, этапность и конструктивность в профилактической деятельности, интегрировать человека в заданную свыше голограмму мироустройства и убедить в верности выбранного вектора восстановления и развития в универсальной иерархии потребностей, ценностей и смыслов: от биологических, через психологические и социальные к духовным [3]. Обеспечивает сохранный, энергосберегающий, позитивный и перспективный статус профессионалов, ведущих профилактическую деятельность.

Психологическое сопровождение подростков и молодежи группы риска по наркотизации представляет собой систему организационных, диагностических, образовательных, профилактических и развивающих мероприятий направленных на купирование факторов риска наркотизации и создание оптимальных условий функционирования и развития личности. Его реализация осуществляется с учетом принципов:

- научности - обеспечивает постановку реальных ясных целей и задач психологического сопровождения подростков и молодежи группы риска по наркотизации в соответствии с современными научными исследования в области профилактики наркотизации, соответствие его содержания к организации, а также оценку эффективности и результативности профессиональной деятельности специалистов ведомственных психологических служб.

- системности определяет организационно-методическое взаимодействие субъектов межведомственного взаимодействия, имеющих единую цель, механизм обратной связи, которые позволяют корректировать текущие задачи и индикаторы эффективности комплексной деятельности.

- стратегической целостности определяет единую стратегию психологического сопровождения, включая основные направления, методические подходы и конкретные мероприятия для всех субъектов межведомственного взаимодействия в рамках психологического сопровождения подростков и молодежи, отнесенных к группе риска по наркотизации.

- многоаспектности психологического сопровождения определяет комплексное использование социальных, психологических и личностно-ориентированных направлений и форм профилактической и коррекционной деятельности, охватывающих основные сферы социализации подростков и молодежи группы риска.

- динамичности предполагает подвижность и гибкость связей между агентами и субъектами межведомственного психологического сопровождения подростков и молодежи группы риска по наркотизации, обеспечивающих возможность его развития и усовершенствования с учетом достигнутых результатов.

- легитимности определяет соответствие деятельности по психологическому сопровождению подростков и молодежи группы риска по наркотизации нормативно-правовым нормам, в первую очередь обеспечивающим конфиденциальность персональных данных и соблюдающим добровольность обращения.

- гуманизма. Психологическое сопровождение подростков и молодежи группы риска по наркотизации не может быть удовлетворительным, если его средства и методы игнорируют интересы личности и ее развития.

Их реализация основывается на сотрудничестве, профессиональной ответственности и конструктивной включенности в деятельность агентов и субъектов регламента.

При организации психологического сопровождения подростков и молодежи, отнесенных к группе риска по наркотизации, психологам ведомственных психологических служб важно учитывать, что состав данной группы весьма неоднороден. Подобная разнородность (по длительности употребления ПАВ, по специфике применяемых ПАВ, по набору социальных факторов и психологических характеристик, усугубляющих состояние, и т.д.) затрудняет унификацию коррекционно-диагностических подходов и требует более персонализированного отношения к подбору психологического сопровождения, реализовать которое возможно посредством более узкого распределения подростков по группам. Руководствуясь результатами научных исследований в сфере социальной психологии, клинической психологии и психотерапии, социологии, и опираясь на существующую специфику профилактической работы (дифференцированной по направлению первичной, вторичной и третичной профилактики), мы условно распределили весь контингент группы риска по наркотизации на целевые группы «А», «В» и «С».

Считаем важным отметить, что подобный подход распределения по группам может быть применим в коррекционно-диагностической работе с любыми аддиктивными состояниями. Единый механизм формирования химических (алкоголизация, табакокурение, наркотизация) и нехимических зависимостей (гаджеты, компьютерные видеоигры, пищевые привычки, шопинг и т.д.), реализующийся посредством включения дофаминергической системы и центра удовольствия, предусматривает и общие для всех вариантов зависимостей этапы по приобщению к аддиктивному поведению (от любопытства и первых проб к регулярному и осознанному приему для достижения определенных психоэмоциональных состояний и удовлетворения потребностей).

Выявление подростков и молодежи группы риска по наркотизации осуществляется посредством реализации основной деятельности агентов и субъектов регламента, а также проводимых ими специальных мероприятий.

Основными инструментами выявления этого контингента при реализации основной деятельности является метод наблюдения, сопоставление информации, полученной из разных источников и др.

Проверка информации, полученной в ходе наблюдения, осуществляется посредством результатов специальных мероприятий. К специальным мероприятиям, направленным на выявление подростков и молодёжи группы риска по наркотизации, относятся: единая методика социально-психологического тестирования и профилактические медицинские осмотры учащихся и студентов образовательных учреждений, на предмет употребления наркотических средств и психотропных веществ.

Технологии психологического сопровождения подростков и молодежи группы риска по наркотизации могут быть реализованы в рамках индивидуально-психологической коррекции и групповой психологической коррекции.

Целевые индикаторы психологического сопровождения определяются исходя из анализа групповых и индивидуальных зон риска.

Психолого-педагогические и административные инструменты коррекции подбираются на основе доминирующих проблемных зон для конкретной образовательной организации или группы.

В применении к реалиям Российской Федерации и системы междисциплинарного взаимодействия, существующей в нашей стране, отметим, что критерии эффективности психологического сопровождения подростков и молодежи группы риска по наркотизации могут быть определены через эффективность реализации самого процесса психологического сопровождения.

Профессор В.Д. Менделевич – автор ряда монографий по наркозависимости и фундаментальных руководств по аддиктологии, анализируя мировой и российский опыт, подчеркивает, что в рамках создания антинаркотических программ в качестве основного направления профилактической работы следует ориентироваться не на предотвращение нежелательного поведения, а на овладение навыками адекватного решения проблем. Именно программы формирования жизненных навыков, реализуемые в групповой работе (оптимально – в группах с малым числом участников – не более 6 человек) являются важнейшим элементом профилактической деятельности [4].

Результативность процесса психологического сопровождения обуславливается включением молодых людей в последовательное, непрерывное, методически правильно организованное взаимодействие со специалистами, а также определяется доступностью и своевременностью оказываемой представителю молодого поколения и его семье психологической помощи.

Важно отметить, что результативность психологического сопровождения подростков и молодежи, отнесенных к группе риска по наркотизации, не предполагает конкретные цифры, демонстрирующие процент снижения доли группы риска в общей популяции. Специфика коррекции зависимого

поведения предполагает, в числе прочих задач, создание условий для удовлетворения био-психо-социальных потребностей путем, экологичным для личности и приемлемым для социума.

В качестве показателей эффективности психологического сопровождения следует рассматривать: число проведенных скринингов каждым специалистом, работающим с данной проблемой; долю выявленных лиц; долю лиц, посетивших один и более сеансов психологического сопровождения; долю лиц, прошедших обследование и по его результатам направленных на лечение.

В этой связи под результативностью сопровождения различных групп риска, мы рассматриваем способность удерживать целевой контингент в рамках психологического сопровождения и формирование у него требуемых навыков, помогающих сознательно отказаться от употребления ПАВ.

Таким образом, синхронизация психологического сопровождения подростков и молодежи, отнесенных к группе риска по наркотизации, представляется нам важной задачей, для решения которой требуется консолидация усилий ведомственных психологических служб системы образования, здравоохранения, социальной защиты, молодежной политики. Продуманная маршрутизация, предусматривающая дифференцированный подход к каждой группе, а также унифицированный набор технологий диагностики и коррекции позволят исключить время- и энергозатратное дублирование схожих процедур разными ведомствами и обеспечат раннее начало оказания психологической помощи подростку и его семье и последующее психологическое сопровождение.

Литература

1. Герасимова В.В., Карпов А.М. Основные ориентиры профилактики наркотизации в образовательной среде. Методические рекомендации / В.В.Герасимова, А.М. Карпов. – Казань, ГАОУ ДПО «ИРО РТ»,2017. - с.48

2. Гилемханова Э.Н. Акмеология комплексной безопасности: психосоциальный антропоцентризм с позиции вызовов настоящего и перспектив будущего: монография. – Чебоксары: ИД «Среда», 2022. – 180с.

3. Карпов А.М. Здравствуйте, если хотите. Образовательно-воспитательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти. - Казань, 2008. - 224 с.

4. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии / под. ред. проф. В.Д.Менделевича. СПб.: Речь, 2007. - 786 с.

Зинова У.А., Бевзенко С.И.

ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В СИСТЕМЕ ОТНОШЕНИЙ «РОДИТЕЛИ – РЕБЁНОК» В СПОРТЕ

Ключевые слова: психология спорта, социально-психологические аспекты работы психолога, интегративная психология.

Аннотация: В статье представлена типология поведения родителей в спортивной деятельности ребенка. Описано исследование по типам родительского поведения, проведенное в рамках онлайн программы для

родителей «Здоровый чемпион».

Keyword: sports psychology, socio-psychological aspects of psychologist's work, integrative psychology.

Annotation: The article represents a typology of parental behaviour in the child's sports activities. The research is described according to the styles of parental behaviour conducted within the framework of the online program for parents "Healthy Champion».

«Детей ориентируют на то, чтобы добиваться именно того,
чего не добились их родители, им навязывают амбиции,
которые родители так и не смогли реализовать.
Такие методы и идеалы порождают педагогических монстров».
КАРЛ ЮНГ (психиатр и педагог)

В настоящий момент в современном детском спорте во многих странах мира, разрабатываются различные национальные программы его развития, ориентированные на партнёрство и сотрудничество с родителями.

Роль родителей в детском спорте активно изучают спортивные психологи. Так, Дж. Фредрик и Дж. Экклс (2004) в своих исследованиях установили, что родители играют главную роль в процессе спортивной социализации детей, помогают им приобрести и проанализировать полученный опыт, являются примером и образцом для подражания. Учёные выяснили, что увлечённость спортом родителей непосредственно отражается на отношении к спорту их детей, а удовольствие, которое получают родители от занятий спортом, способствует лучшей включенности ребёнка в спортивную деятельность.

Изучая воздействие родительской включенности в спортивную деятельность подростков-футболистов на их спортивные достижения, Ван Вайперен (Van Yrpen, 1995) показал, что поддержка родителей значительно снижает для юных спортсменов силу негативных психологических последствий от их неудачных выступлений.

Анализируя ценностно-нормативные ориентации ребёнка в спорте, Л. Дуда установил, что родители во многом предопределяют целевые ориентиры и мотивационную сферу поведения своих детей.

Вуэр Ли (Vuir Li, 2004) предложил типологию поведения родителей в отношении спортивной деятельности своих детей, в структуре которой выделил подавляющие и направляющие стратегии.

Данные, приведённые в других исследованиях, убедительно свидетельствуют о чрезмерной вовлеченности современных родителей в воспитание и развитие ребёнка в спорте, что способно оказывать как крайне негативное, так и позитивное влияние на его спортивные достижения.

На своем тренинге «Эффективный родитель спортсмена» мы разбираем типологию поведения родителей в спортивной деятельности ребенка, предложенную Смолдовской И.О.

I тип: ДОМИНИРУЮЩИЕ РОДИТЕЛИ («Я – главная (-ый)!»). К доминирующему типу можно отнести:

- родителей – бывших спортсменов;

- родителей-тренеров;
- родителей авторитарного стиля воспитания с жёсткими требованиями;
- амбициозных родителей высокого социального статуса;
- родителей, увлечённых избранным для ребёнка видом спорта, стремящихся подчеркнуть правильность сделанного ими выбора.

Родители доминирующего типа вовлекают, стимулируют, мотивируют своего ребёнка в спорт личным примером, они готовы подчинить временной, материальный ресурсы достижению юным спортсменом высоких спортивных результатов, что при адекватной выраженности проявления доминирования является положительной стороной данного типа.

Такие родители имеют большие личностные амбиции, их мотивация нацелена на спортивные достижения ребёнка. При достижении ребёнком поставленных перед ним целей, они испытывают огромное чувство гордости, которое юный спортсмен подсознательно хочет удовлетворить, вернув вложенные инвестиции.

Такие родители нередко делают за ребёнка выбор вида спорта, стремятся корректировать его поведение по своему усмотрению, навязывать ему свою точку зрения.

В результате юные спортсмены по желанию родителей фактически реализуют их собственные недостигнутые цели. Доминирующие родители, как правило, не могут смириться с тем, что ребёнок – это отдельный субъект, со своими взглядами на жизнь, интересами и желаниями.

II тип: ЗАБОТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ («ТЫ – главный!»). К заботливым родителям можно отнести:
- одиноких мам;
- возрастных родителей;
- семьи с одним или долгожданным ребёнком;
- семьи с большой возрастной разницей между детьми, где спортсмен является самым младшим ребёнком;

ü неблагополучные семьи, где отсутствует эмоциональная близость между родителями, и мама или папа живёт жизнью ребёнка.

Заботливые родители принимают самое активное участие в жизни своего ребёнка, эмоционально поддерживают его, создают для него «глубокий тыл», формируют абсолютную доверительность в отношениях, что при адекватной выраженности проявления заботы является безусловно положительным проявлением данного типа.

Чрезмерно заботливые родители полностью подчиняют свои интересы интересам спортивной карьеры ребёнка. Они реализуются путем абсолютного участия в его жизни, как бы проживая одну жизнь за себя, а вторую – за него. Родители данного типа всячески ограждают ребёнка от реальных и возможных жизненных проблем, домашних обязанностей, ездят с ним на все соревнования, носят за него спортивную экипировку, пытаются сами решать конфликтные ситуации в команде и т. д.

Особенностью поведения родителей данного типа является их крайне высокая тревожность, которая в качестве установки активно навязывается

ребёнку, который повзрослев превращается в инфантильного «индивидуалиста».

III тип: ОТСТРАНЁННЫЕ РОДИТЕЛИ («Не Я»). К отстранённому типу можно отнести:

- чрезмерно занятых родителей, имеющих свой бизнес, сложную работу или несколько работ;
- «уставших от жизни» родителей;
- многодетных родителей;
- родителей, считающих, что дети должны проходить свой жизненный путь самостоятельно, «набивая свои шишки».

Отстранённые родители дистанцируются от спортивной деятельности своего ребёнка и практически не вмешиваются в неё, предоставляют ему полную свободу выбора, демонстрируют доверие, побуждают к самостоятельному принятию решений, что при адекватной степени отстранённости является положительным проявлением данного типа.

Дети при этом вырастают более приспособленными к миру, способными добиваться всего самостоятельно, учатся брать на себя ответственность.

В то же время, чрезмерная сосредоточенность родителей на своих проблемах и интересах чревата для ребёнка весьма негативными последствиями. Таких родителей не интересует ни личность тренера, ни отношения ребёнка с командой, ни содержание тренировочного процесса, ни достижения и неудачи ребёнка.

При чрезмерной отстранённости родителей ребёнок лишён так необходимой ему в сложной ситуации проигрыша или конфликта в команде эмоциональной поддержки, ощущения участия в его жизни близкого человека, переживания чувства родительской гордости за его достижения, а главное, он лишён внутреннего резерва веры в себя, в свои возможности, что в конечном итоге приводит к низкой самооценке и гипертрофированной потребности в близости.

Отстранённая родительская позиция рождает у юного спортсмена ощущение ненужности, недолюбленности, эмоциональной потерянности и психологической травматичности.

IV тип: ЭФФЕКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ («Я – ТЫ – вместе»). Эффективный тип поведения родителей является оптимальным, поскольку способствует достижению ребёнком желаемого результата каких-либо действий с наибольшим эффектом.

Данный тип поведения родителей в спорте обусловлен качеством совместной деятельности с ребёнком, адекватной родительской позицией и функциями.

В идеальном случае материнская любовь не препятствует взрослению ребёнка. Она не поощряет его беспомощности, не продлевает его зависимости от неё, а, наоборот, делает всё, чтобы помочь ему стать независимым.

При эффективном поведении, родители занимают позицию активного наблюдателя, с одной стороны, не вмешиваясь в процесс, а с другой – давая понять ребёнку, что он значим, любим и способен на многое, если постарается.

При этом деятельность родителей не носит навязчивый характер, отношения с ребёнком строятся на основе сотрудничества, доверительности, веры в способности и творческий потенциал юного спортсмена, отвергая принуждение и долженствование. При эффективном поведении, родители учат ребёнка принимать окружающий мир таким, как он есть, со всеми его сложностями, преодолевая, а не избегая их.

При эффективном поведении, родители учат ребёнка узнавать себя и других, видеть свои сильные стороны, ресурсы, возможности, в способность справиться с любой поставленной задачей и добиваться цели.

В исследовании, проводимом в рамках онлайн программы «Эффективный родитель» приняли участие 30 родителей, чьи дети заняты в ранней профессиональной деятельности в спортивных школах олимпийского резерва России. Возраст родителей составил 30-45 лет, участие принимали мужчины и женщины. Возраст их детей - юных спортсменов составил 9-16 лет. Спортивная карьера детей, тренирующихся с раннего детства, охватывает следующие виды спорта: скалолазание, художественная и спортивная гимнастика, спортивное многоборье, хоккей, большой теннис, роллер спорт фристайл, горнолыжный спорт, спортивное плавание, синхронное плавание, фигурное катание, тхэквондо, бокс, футбол.

Родителям было предложено самостоятельно озвучить сложности, возникающие у детей в их спортивной карьере. Основные трудности составили следующие формулировки: страх соревнований, отказ от тренировочных процессов, а также высокий уровень тревоги и/или агрессии.

Мы исследовали следующие параметры по типам родительского поведения, используя опросник «ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ В СПОРТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ» (Автор – И.О. Смолдовская).

По результатам исследования оказалось, что родители, у чьих детей были диагностированы следующие психологические нарушения, такие как страх соревнований, отказ от тренировочных процессов, а также высокий уровень тревоги и/или агрессии, все выступают в гипертрофированных вариантах заботливых, доминирующих или отстраненных типов.

В этих типах присутствуют следующие аспекты родительского поведения: подавление желаний и выбора ребенка, отсутствие самостоятельности у спортсмена, принуждение к соревновательной и другим видам деятельности (учебной, развивающей, интеллектуальной и др.), отсутствие поддержки и агрессия, направленная на ребенка в случае неудач; избыточная опека и вмешательство в личную и тренировочную жизнь спортсмена, не привитие самостоятельности, регулярная, чрезмерная опека, избыточное ограждение от неприятностей, взятие всей ответственности на себя и полное ограждение от нее ребенка. Невовлеченность, присутствующая в избытке у отстраненного типа поведения родителя, которая заключается в концентрации на себе, проявлении отчужденности и игнорировании интересов спортсмена.

После проведенной диагностики родителям было предложено пройти онлайн программу для родителей «Здоровый чемпион», после прохождения

которой родители отмечают значительные изменения детско-родительских отношений в сторону гармонизации и взаимопонимания со своими детьми.

Список литературы

1. Бевзенко С.И. Здоровый чемпион, или как выжить в детском спорте // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: DOI:http://www.litres.ru/61107538 . 2022. - 100с.

2. Зинова У. А. Психология кризиса в спортивной карьере: пути преодоления / Под ред. проф. С. В. Перминой. – Магнитогорск: МАПН, 2020. – 324 с

3. Мазилов В.А. Методология психологии: Учебное пособие. Ярославль: МАПН, 2007. 344 с.

4. Смолдовская И.О. Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И.О. Смолдовская. – М.: Спорт, 2022. – с. 211.

5. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. – 544 с.

Наркевич В.В.

ЗНАЧЕНИЕ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ ИГРЫ ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассмотрено значение сюжетно-ролевой игры как ведущего типа деятельности для психического развития ребенка дошкольного возраста.

Ключевые слова: сюжетно-ролевая игра, поведение ребенка, игровая деятельность игрушки.

Annotation. The article considers the importance of the role-playing game as a leading type of activity for the mental development of a preschool child.

Keywords: plot-role-playing game, child behavior, play activity toys.

Одним из важнейших положений отечественной теории детской игры является подход к игре как ведущей деятельности. Это означает, что в связи с развитием игровой деятельности происходят главнейшие изменения в психике ребенка - развиваются психические процессы, подготавливающие переход ребенка к новой, высшей ступени его развития [1].

Работы Л.С. Выготского заложили основу для изучения игры, как деятельности имеющей определяющее значение в психическом развитии ребенка. Л.С. Выготский (1966) писал об игре как об основном условии развития ребенка, при котором он может проявить способности, открывающие уровень его ближайшего развития. Сюжетно-ролевая игра (СРИ) в дошкольном возрасте, являясь ведущим типом деятельности, определяет развитие всех существенных сторон личности ребенка, подготавливая переход его на новую возрастную стадию развития [2].

Игра создает условия для развития произвольного осознанного поведения, именно в игре формируются зачатки самосознания. Игра оказывает существенное влияние на развитие умственных действий, подготавливая

переход к формированию новых интеллектуальных операций, она источник развития и создает зону ближайшего развития» [2].

Д.Б. Эльконин в своем фундаментальном труде «Психология игры» выделяет четыре основные линии влияния игры на психическое развитие ребенка:

1) развитие мотивационно-потребностной сферы ребенка;

2) преодоление познавательного «эгоцентризма» ребенка;

3) развитие умственных действий;

4) развитие произвольности действий.

Главнейшим, по мнению Д.Б. Эльконина, является значение игры для развития мотивационно-потребностной сферы ребенка. Проблема мотивов и потребностей является центральной для понимания возникновения ролевой игры. А.Н. Леонтьев предложил гипотетическое решение противоречия, которое возникает между рождающими новыми желаниями и их немедленной реализации, которая не может быть осуществлена. Он считает, что в основе трансформации игры при переходе от периода преддошкольного к дошкольному детству лежит расширение круга человеческих предметов, овладение которыми встает перед ним как задача и мир осознается им в ходе его дальнейшего психического развития. «Поэтому ребенок в ходе развития осознания им предметного мира стремится вступить в действенное отношение не только к непосредственно доступным ему вещам, но и к более широкому миру, т.е. стремится действовать как взрослый» [3].

Как считает Эльконин, основной парадокс при переходе от предметной игры к ролевой заключается в том, что непосредственно в предметном окружении детей в момент этого перехода существенного изменения может и не произойти. Игрушки и действия с ними остаются прежними, но они теперь включены в новую систему отношений ребенка к действительности, в новую аффективно-привлекательную деятельность. Они приобретают новый смысл [4].

Д.Б. Эльконин отмечает еще одну особенность ролевой игры. В игре к ребенку приходит осознание, что он еще ребенок, а как следствие, возникает новый мотив – стать взрослым и реально осуществлять его функции. Л.И. Божович в своих исследованиях показала, что к концу дошкольного возраста у ребенка возникают новые мотивы, конкретное желание поступить в школу а это и есть путь к взрослости [5].

Давая определение ролевой игры, Д.Б. Эльконин отмечал, что ролевая игра это воспроизведение того, что ребенок видит вокруг себя в жизни и деятельности взрослых. Она дает возможность ребёнку поступать, так как поступает взрослый, что в реальной жизни детям пока недоступно. Для анализа сюжетно-ролевой игры Д.Б. Эльконин предложил идти по линии выяснения структуры роли. По его мнению, роль и деятельность по ее реализации составляет единицу игры и является центральным моментом игры. «Игровая роль – смысловой центр игры, и для ее осуществления служат и игровая ситуация и игровые действия» [4].

Д.Б. Эльконин раскрыл динамику процесса развития игровой деятельности у ребенка. Он отметил, что развитие игры идет по нескольким линиям:

- линия усложнения сюжета; движение от воображаемых ситуаций с развернутой ролью и скрытым правилам к играм со свернутой ролью и открытым правилам;
- изменение характера переноса значений с одного предмета на другой;
- превращение действий из развернутых в символические.

Л.С. Славиной, под руководством А.Н. Леонтьева и Л.И. Божович, было проведено исследование, цель которого – анализ мотива игры детей младшего и старшего дошкольного возраста. Детям разных возрастных групп предъявлялся одинаковый набор игрушек, затем из игры изымались все те игрушки, которые могли наталкивать детей на определенные сюжеты и связанные с ними роли [5].

Как считает Д.Б. Эльконин, существенным в исследовании Л.С. Славиной являются три момента:

1. Получено экспериментальное доказательство того, что роль, которую берет на себя ребенок, коренным образом перестраивает его действия и значения предметов, с которыми он действует.
2. Роль вносится в действия ребенка как бы извне, через сюжетные игрушки, которые подсказывают человеческий смысл действий с ними.
3. Роль является смысловым центром игры, и для ее осуществления необходима как создаваемая игровая ситуация, так и игровые действия.

Л.И. Эльконинова провела исследование, в котором попыталась выяснить, какую «работу» должен проделать играющий ребенок, чтобы реально ощутить мотив, смысл действия. Ребенок переживает, обнаруживает и удерживает мотив действия с помощью особого средства – двухтактной формы игры [6].

Другие формы специфического влияния игры на психическое развитие ребенка Д.Б. Эльконин видит в том, что в ней происходит формирование некоторых общих механизмов познавательной деятельности и развитие произвольного поведения. Осуществляемые в игре практика смены позиции при взятии на себя роли, практика отношения к партнеру с точки зрения той роли, которую он выполняет, ведут, по мысли Д.Б. Эльконина, к преодолению «познавательного эгоцентризма», к формированию механизма возможной смены позиции и координации своей точки зрения с другими [7].

Экспериментальное исследование «познавательного эгоцентризма» В.А. Недоспасовой проведенное под руководством Д.Б. Эльконина показало, что игра – это деятельность в которой происходит познавательная и эмоциональная «децентрация» ребенка. В этом состоит важнейшее значение игры для его интеллектуального развития. «...В игре... коренным образом изменяется позиция ребенка в отношении к окружающему миру и формируется механизм возможной смены позиции и координации своей точки зрения с другими возможными точками зрения. Именно это изменение и

открывает возможность и путь для перехода мышления на новый уровень и формирования новых интеллектуальных операций» [8].

В игре развиваются общие механизмы интеллектуальной деятельности. В игре ребенок действует со значениями предметов. При этом он опирается на материальные заместители – игрушки. Анализ развития действий в игре показывает, что опора на предметы-заместители и действия с ними все более и более сокращается. «Игровые действия носят промежуточный характер, приобретая постепенно характер умственных действий со значениями предметов, совершающихся в плане громкой речи и еще чуть-чуть опирающихся на внешнее действие, но приобретшее уже характер обобщенного жеста-указания» [8]. Игра выступает как деятельность, в которой формирование предпосылок к переходу умственных действий на новый, более высокий этап – умственных действий с опорой на речь.

В игре происходит существенная перестройка поведения ребенка – оно становится произвольным. А.В. Запорожец установил, что в ходе развития меняется структура и организация движений. В них явно вычленяются фаза подготовки и фаза выполнения. А.В. Запорожец пишет: «Игра представляет собой первую доступную для дошкольника форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование новых движений» [9].

Результаты экспериментального исследования развития произвольного поведения, проведенного З.В. Мануйленко, указывают на два механизма, при которых ребенок произвольно сохраняет позу неподвижности: 1) мотивация деятельности; 2) присутствие детей усиливало контроль за своим поведением со стороны самого исполнителя. «...При выполнении роли образец поведения, содержащийся в роли, становится одновременно эталоном, с которым ребенок сам сравнивает свое поведение, контролирует его. Ребенок в игре выполняет одновременно как бы две функции; с одной стороны, он выполняет свою роль, а с другой – контролирует свое поведение» [10]. По словам Д.Б. Эльконина игра – это школа произвольного поведения.

Е.О. Смирнова и О.В. Гударева исследовали развитие произвольного поведения в ситуации игровой деятельности у современных дошкольников. Эксперимент воспроизводил методику З.В. Мануйленко. Как и в ее работе, в качестве показателя произвольного поведения выступало время сохранения позы в игре и вне игры. Чтобы приблизить сюжет игры к современным условиям, детям предлагалась не роль часового, а роль «охранника, который оберегает банк от рэкетиров». Суть ролевых действий от этого не менялась, а содержание роли становилось более понятным. В остальном, ситуация эксперимента, исследуемые возраста, наблюдаемые показатели и их обработка в точности повторяли исследование З.В. Мануйленко. Тем не менее, полученные данные современных дошкольников принципиально отличались от результатов полученных З.В. Майнуленко [11].

Первое, у современных дошкольников значительно ниже абсолютные показатели произвольного поведения. Даже в подготовительной группе современные дети не способны удерживать позу более трех мин, в то время

как их сверстники прошлого поколения спокойно выдерживали позу неподвижности в среднем 12 мин. Эти различия явно свидетельствуют о снижении способности к самоконтролю и к управлению своим поведением.

Второе, явное различие касается возрастной динамики произвольного поведения. Если по данным З.В. Мануйленко у детей от 4 до 7 лет способность к произвольному поведению резко нарастает (время сохранения позы увеличивается почти в 20 раз), то у современных детей на притяжении того же возраста сдвиги весьма незначительные. Возрастная динамика здесь выражена значительно меньше.

Наконец, третье и самое важное различие связано с отношением игровой и неигровой произвольности. В отличие от результатов испытуемых З.В. Мануйленко результаты современных детей не образуют параллелограмма развития, а представляют собой практически параллельные линии. Показательно, что во всех возрастных группах длительность сохранения позы в игре несколько выше, чем в неигровой ситуации. Однако эти различия в среднем не превышают 20-30 сек. и остаются практически одинаковыми на протяжении всего дошкольного возраста.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у современных детей произвольность в игровой ситуации незначительна, но все же опережает тот же показатель вне игры, однако интериоризации данной способности, «вращивания» внешних средств не происходит. Способность к произвольному поведению к концу дошкольного возраста сохраняется только в игре и не становится внутренним качеством личности [11].

Е.О. Смирнова и О.В. Гударева предположили, что разрыв между игровой и неигровой произвольностью, а значит, и путь развития этого качества определяются уровнем развития игровой деятельности ребенка. Полученные данные подтвердили предположение о том, что разрыв между игровой и неигровой произвольностью определяется уровнем развития игровой деятельности ребенка. «Только при достаточно высоком уровне разбития игровая деятельность может задавать зону ближайшего развития, а значит – определять развитие произвольности ребенка и соответственно иметь статус ведущей деятельности... Учитывая, что развитые формы игры (и соответствующее им опережение показателей произвольности в ситуации игры) наблюдались преимущественно у самых старших дошкольников, находящихся на пороге школы (6-7 лет), трудно надеяться, что внешние, игровые средства организации своего поведения у этих детей интериоризуются и перейдут в интерпсихическую форму. Скорее всего, произвольность так и останется в сфере игры и ведущая деятельность дошкольника не успеет «довести» ребенка до адекватных возрастных новообразований» [11].

Для развертывания сюжета игры немаловажное значение имеют игрушки, которые находятся в распоряжении ребенка. Психологи выделили особую категорию игрушек, так называемые сюжетные игрушки. Это куклы и фигурки, изображающие людей и животных; транспортные средства, посуда, мебель и т.д. Н.Я. Михайленко и Н.А. Короткова предлагают следующее

деление сюжетных игрушек. Критерий деления – характер воспроизведения образов. Выделяют реалистические (точные копии настоящих предметов) и прототипические (имитирующие реальные предметы особым образом – через обозначение и даже преувеличение основных, главных деталей, связанных со специфическими функциями предмета, и игнорирование его второстепенных деталей).

Н.Я. Михайленко и Н.А. Короткова указывают, что игрушки можно различать и по их тематической направленности: политематические, которые могут быть использованы в разных по содержанию играх; монотематические – более жестко связаны с тем или иным тематическим содержанием игры [12].

Игрушки так же распределяют по видам игр, в которых они преимущественно используются, но это деление весьма условно: каждая игрушка многофункциональна и поэтому, ее можно применять в разных играх. Особую роль для дошкольника играет кукла или мягкая игрушка, которая оказывает влияние на эмоциональное и нравственное развитие. «Ребенок переживает со своей куклой все события собственной и чужой жизни во всех эмоциональных и нравственных проявлениях, доступных его пониманию. Кукла или мягкая игрушка выступают в качестве заместителя идеального друга, который все понимает и не помнит зла» [13].

Важно отметить, что арсенал игровых средств не должен ограничиваться сюжетными игрушками. У ребенка должны присутствовать разнообразные игрушки с разной функциональной направленностью: дидактические игрушки, игрушки – забавы, спортивные и технические игрушки, а так же многие другие виды игрушек, которые способствуют всестороннему развитию ребенка и включают в себя все структурные элементы СРИ.

Таким образом, сюжетно-ролевая игра охватывает все стороны психического развития ребенка. Для ребенка игра – это его независимая деятельность, в которой он может реализовать свои желания и интересы без оглядки на обязательность и необходимость, требования и запреты, столь свойственные миру взрослых. Игра позволяет ребенку выйти за пределы ограниченного «детского» мира, построить свой собственный мир и подготавливить переход его на новую возрастную стадию развития.

Библиографический список

1. Леонтьев А.Н. Психологическое развитие ребенка в дошкольном возрасте // Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста / под ред. А.Н. Леонтьева, А.В. Запорожца. – Москва: Международный образовательный и психологический колледж, 1995, - С. 13-25.

2. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 62-77.

3. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики ребенка // Под редакцией и с предисловием Д.А. Леонтьева. – М., Издательство «Смысл». – 527 с.

4. Эльконин Д. Б. Игра: ее место и роль в жизни и развитии детей / Д. Эльконин // Дошкольное воспитание : ежемесячный научно-методический журнал / ред. Т.И. Гризик. – 2018. – № 3 . – С. 17-24.

5. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков.– Москва, 1972. – С. 7-44.

6. Эльконинова Л.И. Форма и материал сюжетно-ролевой игры дошкольников. Культурно-историческая психология. – 2007. – №2. – С.2-11.

7. Эльконин Д. Б. Психология игры. – Москва, 1999. – С.17-34, 76-88, 131-217.

8. Эльконин Д. Б. Насущные вопросы психологии игры в дошкольном возрасте / Д.Б. Эльконин // Избранные психологические труды : [детская и педагогическая психология] / Д.Б. Эльконин. – Москва : Педагогика, 1989. – С. 351-361.

9. Кошелева А.Д. Условия развития игровой деятельности у детей третьего года жизни // Игра и ее роль в развитии ребенка дошкольного возраста Сб. науч.трудов. 1978. – 64с.

10. Эльконин. Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 384 с.

11. Смирнова Е.О., Гударёва О.В. Игра и произвольность у современных дошкольников//Вопросы психологии. – 2004. – №1. С.91-103.

12. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. К портрету современного дошкольника // Дошкольное воспитание. – 1993. – №1. С.27-36.

13. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Организация сюжетной игры в детском саду. – Москва, 2000 г. С.39-40.

14. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 390 c. – EDN RYSLTP.

Наркевич А.В.

МЕДИТАЦИЯ КАК ПСИХОДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

Аннотация: в статье рассматривается медитация с позиции психодуховной практики, способствующая обретению целостного уровня существования и преображению личности.

Abstract: the article discusses meditation from the perspective of psychospiritual practice, which contributes to the acquisition of a holistic level of existence and the transformation of personality.

Ключевые слова: медитативные практики, психодуховное развитие, целостность, смысл жизни

Keywords: meditative practices, psychospiritual development, integrity, meaning of life

Повышение динамики жизни современного общества, возрастающая роль научно-технического прогресса ведут к значительному усложнению социально-психологической реальности. В последние годы изучение личности все больше происходит с холистической позиции в единстве ее биологического, социального и духовного начал. Расширяются представления

о человеке как сложноорганизованной и целостной системе, обосновываются подходы к повышению эффективности её функционирования на основе психофизиологических методов самовоздействия и самосовершенствования.

Медитативные практики, уходящие корнями в древнюю культуру и философию Востока, получили широкое распространение в странах Запада. Значительное увеличение интереса к ним со стороны ученых связано с большими развивающими и мобилизующими возможностями, влияющими на духовный и психический потенциал личности [1].

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье» человека – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Иными словами, это равновесие между человеком и окружающей средой, необходимое для целостности и самореализации. Данный подход связан с концепцией качественной жизни, включающей в себя и духовный аспект.

Личность, стремящаяся к личностному росту и развитию, рано или поздно заинтересуется духовным развитием, а духовность обуславливает новый уровень личностного развития. Оба эти процесса взаимосвязаны и свидетельствуют о совершенствовании человека в целом [2].

Медитативные практики являются особыми психотехнологиями для развития личности, благодаря которым инициируется процесс интеграции внутренних подсистем материального, социального и духовного «Я» в единое целостное пространство.

Наступает переоценка ценностей и в этом процессе личность начинает переосмысливать свое место в жизни и основные экзистенции.

Регулярное выполнение практик медитации способствует процессу трансценденции индивидуальных ограничений, перехода на более целостный уровень существования и является неотъемлемой частью личностного развития.

Личность, вовлеченная в психодуховное развитие через медитативные практики, испытывает переживания, которые возникают при столкновении индивидуальной психической организации с Духом (духовным Эго, Я-духовным, Сущностным «Я» или Супраментальным Я), который по традиции имеет онтологический, надличностный характер [3 - 5].

Под термином «духовные переживания» понимаются ситуации, когда практикующий вовлекается в переживания, имеющие отчетливый надличностный и сакральный («нуминозный») характер и находящиеся за пределами повседневного, состояния сознания. Современным понятием для обозначения непосредственного переживания духовного опыта является термин «трансперсональный», обозначающий выход за пределы обычного способа восприятия и интерпретации мира с позиций ограничений социального и материального Эго.

Духовное «Я» является наиболее интегрированным образованием в человеческой личности. Как известно, У. Джемс первым из психологов начал разрабатывать проблематику Я-концепции. Глобальное, личностное «Я» он

рассматривал как двойственное образование, в котором соединяются Я-сознающее (чистый опыт) и Я-как-объект (содержание этого опыта). Это две стороны одной целостности, всегда существующие одновременно [6].

В духовном Эго устанавливается связь познаваемого и познающего, а содержание сознания приобретает глобальную регулятивную функцию всей активностью личности и является системой общечеловеческих ценностей.

Ядро Я-духовного – это интимные, сакральные смыслы, которые касаются стержневых проблем человеческого бытия и позволяющие предельно выразить сущностную значимость его для человеческого существования [7].

Наиболее важной экзистенцией в этом ядре является семантическое пространство, которое, как правило, требует предельных усилий человеческого сознания для разрешения смысла существования, формирующего человека как личность и индивидуальность.

На уровне материального и социального Эго смысл жизни состоит в самом процессе физического и социального существования.

В духовном Эго смысл жизни находится за пределами самого факта человеческого существования и формируется воля к жизни как сознательная реализация того или иного смысла жизни, которая неизбежно приводит к созданию индивидуального образа жизни и модели мира.

Ближние ассоциированные проблемы к смыслу жизни касаются наиболее важных социальных чувств человека – одиночество, экзистенциальная грусть, тоска, духовная любовь, сострадание и сопереживание, радостность бытия, служение, чувства счастья и гармонии.

Медитативные практики способствуют вычленению в структуре духовного Эго морально-нравственных индивидуальных ценностей, которые преобразуются в систему требований, норм и моделей поведения. Это глобально отражается на когнитивном, эмоционально-оценочном и поведенческом уровнях.

Наиболее ярко всеобъемлющий характер духовных идентификаций проявляется в нравственных принципах (представления о добре и зле, правильности или неправильности отношения и поведения, мысли и чувства). Именно в духовном Эго находятся соотносимые с реальной активностью личности высшие эталоны человеческой жизни и проявления, духовные идеалы. Несоответствие с этими эталонами реальной мысли, чувства, действия приводят самым значимым и базовым личностным чувствам – угрызениям совести и чувству вины, греховности [3].

В качестве высших эталонов могут выступать различные реальные и вымышленные персоны, которые на различных стадиях личностной эволюции могут меняться.

Медитативные практики направляют внимание человека к глобальным проблемам бытия и к смыслу своего существования. Психодуховные ценности реализуются через материальное и социальное Эго и человек все время существует, соизмеряясь с духовными измерениями бытия.

Духовное развитие человека посредством медитации предполагает радикальное преобразование черт личности, пробуждение скрытых прежде возможностей, вознесение сознания в новые для него сферы, а также новую внутреннюю направленность деятельности. Такая фундаментальная трансформация проходит несколько критических стадий, которые нередко сопровождаются психодуховными кризисами различной интенсивности, содержания и продолжительности.

Согласно Козлову В.В., духовное «Я» – единственная структура личности, которая связывает личность с вечностью и вневременным существованием, возможностью обладать всем мыслимым пространством. Для разрешения экзистенциальных проблем нужен особый момент, особые обстоятельства жизни и состояния сознания. Они разрешаются во время пиковых, запредельных, сакральных, нуминозных переживаний, имеющих глубоко интимный, непередаваемый характер [3].

Именно поэтому в духовных областях существует огромное количество смыслов, которые в основном касаются духовного самосовершенствования. В Я-духовном находится то, что мы обозначаем как религиозные идентификации (я – буддист, я – православный, я – мусульманин и т.д.). В Я-духовном существуют представления о духовном пути, цель которого лежит за пределами материального мира: духовный рост, знания, ментальность. Медитативные практики предоставляют возможность трансцендирования Я-социального и Я-материального, наполнения переживаниями и новыми прозрениями Я-духовное.

В психологии достаточно много концепций о том, что является пиковым выражением духовного Эго. Медитативные практики способствуют раскрытию основных тенденций в духовном Эго [3].

Первая тенденция – экспансивная, это расширение пространства. Пока личность расширяет пространство своего Я-духовного – это считается позитивным эволюционным и биографическим шагом. Чем большее интеллектуальное пространство захватывает идея, концепция или теория, порожденная лидером, тем он ценнее не только в социальном плане, но и в плане внутренней самооценки.

В этом смысле интеллектуальная экспансия и популярность являются неким критерием того, каким образом личность расширяет свое пространство, какой у нее потенциал Я-духовного. На уровне социальных установок и личностной самооценки расширение влияния идеи и вообще расширение влияния считается позитивным.

Экспансивная тенденция управляет не только поведением личности, но и реальной активностью больших, малых человеческих групп и этносов. Это можно проследить в развитии любой мировой религиозной системы, философской или научной школы.

Другое важное отличие проявления экспансивной тенденции духовного Эго связано с захватом пространства социального сознания через каждую рефлексирующую личность. И в силу того, что духовное воспроизводство считается приоритетным для сохранения специфически человеческих качеств,

то у Эго появляется возможность не только обусловить мышление, осознание реальности, мораль, модель мира представителей своего поколения, но и иногда влиять на мировосприятие, мировоззрение многих и многих поколений после своей жизни. Образцами в этом отношении являются Лао-Цзы, Будда, Христос, Магомет, которые все еще для огромного количества людей определяют не только стиль мышления и мировоззрение, но и структуру, содержание материального и социального Эго.

Вторая тенденция – трансформационная. Это изменение концептуального пространства, нахождение новых признаков, качеств идеи, углубление понимания определенных тем жизни, изменение структуры духовного. Накопительная экспансивная тенденция всегда имеет предел, особенно в условиях информационного бума и специализации знания [7].

Достижение уникальной идеи, состояния, переживания, качеств личности именно в духовном Эго является более перспективным. Личностный рост или духовное самосовершенствование представляют из себя больше трансформационный шаг.

Все, что более или менее значимо в духовном Эго – продукт трансформации, изменения, а часто разотождествления с определенными аспектами Эго. А высшие состояния сознания, каковыми являются любовь, сострадание, радостность и равностность, просветление, являются переживаниями самого уникального качества.

Третья тенденция – консервативная, которая проявляется в гомеостатической реализации личности, в стремлении удерживать равновесие и сохранить свою структуру смыслов и идентификаций. При этом консервативная тенденция личности может проявляться в ригидности осознания структуры и содержания объекта идентификации, жесткости в эмоционально переживаемых отношениях и неготовности к изменениям программы поведения. Консервативная тенденция в личности показывает степень индентифицированности с объектом, привязанности к идеям, эмоциональным оценкам и поведенческим актам.

Консервативная тенденция выполняет важную функцию в обеспечении структурности, целостности, индивидуальности личности и стабильности существования человека. За счет этой тенденции обеспечивается устойчивость микро и макро социальных сообществ.

При этом многие психодуховные и личностные кризисы, психологические проблемы и стрессы связаны с жесткой идентификацией.

Духовное Эго является основой личности. Любое разрушение структурной целостности, нарушения в функционировании основных тенденций переживаются личностью или как угрозу, или как кризис, как притязание на ее особо интимное пространство и вызывает адекватную или неадекватную реакцию [3].

Медитативные практики развивают еще одну составляющую – уровень витальности, которая слабо зависит от личности. Уровень витальности – это та жизненная энергия, с которой человек рождается и, в основном, имеет чисто биологический характер. Любое живое существо рождается с определенным

уровнем энергии. Есть аналогичное понятие «личностной силы» у Карлоса Кастанеды. Она считается стержневой, самой важной структурой и характеризует свободу личности и ее самоактуализацию [3].

Степень реализации витальности личностью зависит от следующих причин:

– величины потенциала жизненной энергии человека;

– навыков каналирования и утилизации энергии;

– навыков конструктивного восстановления и экологии использования энергии.

Следовательно, первостепенной задачей личности является развитие умений использовать витальность структурированно и целенаправленно. Это и называется осознанной жизнью в энергетическом отношении. Растрачивать ее нужно разумно и создавать условия ее восстановления и накопления.

В духовном Эго витальность может принять некое уникальное качество, которое уже никак не соотносится с природно-генетическими или другими предпосылками. Медитации способствуют раскрытию природной энергии в качество той стойкости, устойчивости духовной силы личности, которая не сравнима по эффективности даже с самой мощной жизненной энергией.

Таким образом, медитативные практики способствуют интеграции личности в единое целостное пространство, переоценке ценностей, проблем бытия и смысла своего существования, трансценденции индивидуальных ограничений, что в итоге отражается на когнитивном, эмоционально-оценочном и поведенческом уровнях личности.

Библиографический список

1. 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.

2. Филатова, А.Ф. Медитация и личностное развитие // Гумманитарные исследования, 2015, № 2(6), – с. 70 –74.

3. Козлов, В.В. Духовный кризис – структура и динамика, Ярославль, ЯрГУ 15 с. http://zi-kozlov.ru/articles/1235-spiritualcrisis

4. 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.

5. Петренко, В.Ф. Медитация как психологическая практика работы с духом // Проблемы бытия личности. Развитие личности № 4, 2013, с. 49–130

6. Козлов, В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. – Москва, 2016, – 400 с.

7. Козлов В.В. Интенсивные интегративные психотехнологии в социальной работе // Психотехнологии в социальной работе: Сб. по материалам Костромской конференции / под ред. В.В. Козлова. – Кострома, 1996, – С. 20-29.

8. 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.

Пермина С.В., Курбатова Н.О.

ВЛИЯНИЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СУПРУЖЕСКИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ НА УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ БРАКОМ

Аннотация. Практическое исследование, цель которого:

1. Определение понятия «семьи» и «удовлетворённость браком» диагностика наличия фактов насилия в семейном анамнезе;
2. Исследование факторов влияющие на удовлетворённость браком
3. Анализ распределение ролей в современных семьях и их влияние на удовлетворённость браком.

Ключевые слова. Исследование, диагностика, анализ, семья, удовлетворённостьбраком, распределение ролей.

Annotation. Practical research, the purpose of which is:

1. Definition of the concept of "family" and "satisfaction with marriage" diagnosis of the presence of facts of violence in the family history;
2. Study of factors affecting marriage satisfaction
3. Analysis of the distribution of roles in modern families and their impact on marriage satisfaction.

Keywords. Research, diagnosis, analysis, family, patient satisfaction, distribution of roles.

Исследование вопроса распределения супружеских обязанностей и взаимосвязь с такой характеристикой семьи, как удовлетворенность браком, приобретает особую актуальность. Выяснение данного вопроса требует, прежде всего, разграничения понятий «семья» и «брак».

А.Г. Харчев понимал брак как исторически меняющуюся социальную форму отношений между мужчиной и женщиной, посредством которой общество упорядочивает и санкционирует их половую жизнь и устанавливает их супружеские, родительские права, обязанности. С.И. Голод обращает внимание на то, что брак представляет собой в целом исторически разнообразные механизмы социального регулирования (табу, обычай, традиция, религия, право, нравственность) сексуальных отношений между мужчиной и женщиной, которое направлено на поддержание непрерывности жизни. Социальное предназначение брака — воспроизводство. Отсюда следует вывод, что однополые браки — нонсенс, а гомосексуальные связи — реальность.

Определение семьи в научной литературе достаточно много, каждое из них зависит от конкретных исторических, этнических и социальных экономических условий, а также от конкретных целей исследования.

Т.В. Андреева, объединяя многочисленные трактовки понятия семьи, дает следующее определение: семья – основанная на единой общесемейной деятельности общность людей, связанных узами супружества – родительства-

родства, и тем самым осуществляющая воспроизводство населения и преемственность семейных поколений, а также социализацию детей и поддержание существования членов семьи.

Таким образом, в научной и публицистической литературе эти две дефиниции часто рассматриваются как тождественные. В действительности же брак и семья – социальные явления лишь частично совпадающие. Категория «семья» включает в себя межличностные отношения, складывающиеся между мужем и женой, родителями и детьми, а также другими родственниками.

Удовлетворенность браком – это одна из важнейших характеристик семейного благополучия, своеобразный гарант прочности, стабильности семьи.

В Большом толковом психологическом словаре удовлетворенность обозначена как «состояние удовлетворения, возникающее у человека после осознания того, что он достиг желанной цели, в данном случае у супругов по отношению друг к другу».

М. Аргайл утверждал, что «семейные люди, особенно те, кто счастлив в браке, ощущают более высокую степень удовлетворенности жизнью. Имеются все основания предполагать, что удовлетворенность находится в причинно – следственной зависимости с супружеством».

Д. Майерс пишет следующее: «Целая гора данных свидетельствует о том, что большинство людей, испытывающих к кому – либо привязанность, чувствуют себя счастливее, чем те, кто этого лишен. Однако более важным является не сам факт брака, а качество супружеских отношений».

Ю.Е. Алешина обозначает удовлетворенность браком как характеристику «субъективной оценки каждым из супругов характера их взаимоотношений». Семья при этом рассматривается с точки зрения ее собственных динамических изменений, аналогичных процессам в малой группе.

Определяя содержание понятия «удовлетворённость браком», М.С. Мацковский говорит, что удовлетворённость - это интегральная характеристика и что она складывается из отношений каждого из супругов к различным сторонам их жизни и взаимодействия, а также удовлетворённости каждого из супругов характером досуга, условиями, распределением ролей и т.д.

В.А. Сысенко считает, что «удовлетворённость семейной жизнью - понятие очень широкое и включает степень удовлетворения всех потребностей личности. Для каждого из супругов в браке должен быть достигнут какой-то минимально необходимый уровень удовлетворения потребностей, за пределами которого уже возникает дискомфорт, формируются и закрепляются отрицательные чувства и эмоции».

С.И. Голод даёт следующее понятие удовлетворённости браком: «Удовлетворенность браком, очевидно, складывается как результат адекватной реализации представления (образа) о семье, сложившегося в сознании человека под влиянием встреч с различными событиями,

составляющими его опыт (действительный или символический) в данной сфере деятельности»

В работах некоторых авторов центральное место занимает термин «неудовлетворенность браком». В частности, Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис в совместной работе утверждают, что «характер травматизирующего влияния неудовлетворенности в значительной мере зависит от степени осознанности данного состояния. Они выделяют два вида неудовлетворенности брачными отношениями: осознанная и плохо осознаваемая неудовлетворенность».

Таким образом, удовлетворённость браком является субъективной характеристикой супружеских взаимоотношений и отражает оценку супругов по отношению друг к другу и своему браку.

Ряд авторов выделяет общую удовлетворенность браком и удовлетворенность отдельными сторонами совместной жизни супругов, которые в совокупности выступают факторами удовлетворенности браком.

Исследования показывают, что эффективное функционирование супружеских отношений, отражающих удовлетворенность браком, определяется такими внутренними факторами как:

1) социально-экономические и демографические факторы (внутренние объективные):

- финансово-материальное благополучие;
- условия совместного проживания супругов;
- соответствующий уровень образования;
- социальный статус и культура;
- профессиональная сфера деятельности;
- этап развития семьи, количество детей, их возраст и пол;
- разница в возрасте между супругами и возраст вступления в брак;
- тип брака.

2) психологические факторы (внутренние субъективные)

- способность к браку: способность к эффективному межличностному взаимодействию и адекватное межличностное восприятие партнера (в т.ч. точное распознавание вербальных и невербальных знаков коммуникации партнера); выработка общих символов в процессе общения; наличие и актуализация потребностей, связанных с брачно-семейными отношениями ;

- готовность к браку: мотивы вступления в брачные отношения; принятие партнера во всех проявлениях его индивидуальности (самораскрытие, принятие взглядов друг друга и т.п.); взаимная эмпатия и эмоциональная поддержка: сопереживание, сочувствие, соучастие; осознание своей позиции и позиции партнера в брачном союзе (способность к рефлексии в межличностных отношениях – воспроизведение внутреннего мира партнера);

- согласованность ценностей супругов, интересов и сходство характеров партнеров; бытовая, психологическая, сексуальная совместимость на разных этапах развития отношений (оптимальное сочетание черт супругов, при котором возможно создание «психотерапевтического союза»; взаимопонимание между супругами);

- характер добрачных отношений;

- чувство любви и уважения к партнеру;
- согласованность ролевого поведения супругов и ролевая адекватность супругов;
- образ жизни партнеров .

Интересное исследование было проведено Е. В. Антонюк, которая изучала факторы, влияющие на удовлетворенность браком супругов из семей с традиционным и современным распределением ролей. Традиционные семьи характеризуются четким разделением семейных обязанностей в соответствии с полом, а также традиционным распределением власти в семье. Современные семьи ориентируются на ситуативное распределение обязанностей и, по преимуществу, эгалитарной структурой власти.

Современные женщины из традиционных семей удовлетворены супружеством, если:

1) высок уровень любви, симпатии, проявлений нежности между супругами, а также, если муж терпимо относится к автономии жены;

2) высок уровень конструктивности в решении конфликтов, касающихся ролевого взаимодействия, муж активен в роли «кормильца» и сексуального партнера;

3) высокий эмоциональный накал был в период добрачных отношений;

4) удовлетворенность браком высока, если жена высоко оценивает поведение мужа в сфере досуга и сама терпима к его автономии.

Таким образом, в традиционных семьях удовлетворенность браком жены связана с поддержанием отношений классического ухаживания. Характерна романтизация отношений с партнером. Эмоциональные отношения являются главным фактором, определяющим общую оценку женщиной своего брака.

Для жен из современных семей следующие факторы оказывают влияние на их удовлетворенность браком:

1) фактор добрачных эмоциональных отношений играет противоположную роль, чем для жен из традиционных семей. Жены из современных семей довольны браком, если до брака не было таких напряженных эмоциональных отношений;

2) жены из современных семей удовлетворены браком, если низка интенсивность конфликтов, если считают мужа активным в роли хозяина и сексуального партнера.

Таким образом, жены из современных семей связывают успех своего брака с процессом согласования своих мнений и действий в сфере ролевого взаимодействия. Е. В. Антонюк предположила, что существование равноправной полоролевой дифференциации говорит о том, что супруги ориентированы на конкретную ситуацию жизни семьи и индивидуальность партнера.

С удовлетворенностью браком связаны такие аспекты межличностных отношений, как сходство ролевых ожиданий, ролевого поведения и представлений о главенстве в семье.

Это подтверждает исследование Н. Н. Обозова и А. Н. Обозовой. Согласно полученным данным, несовпадение мнений по поводу супружеских функций и ролей провоцирует негативное отношение к браку.

В русле культурно-исторического развития общества И.С. Клецина отмечает разницу культурных стереотипов относительно мужских и женских ролей в браке. Мужская роль связана с представлениями о силе, доминантности, агрессии, компетентности и рациональности. Ожидается, что мужчина должен уметь контролировать свои эмоции, быть главным в решении основных вопросов, проявлять выраженную маскулинность, инструментальные характеристики (Клецина, 2010).

Женская роль связана с экспрессивными характеристиками, эмоциональным «вчувствованием», общением. Ожидается, что женщина должна демонстрировать пассивность, воспитанность, нежность, любовь, понимание нюансов социальных взаимоотношений.

Е.П. Ильин в своем исследовании отмечает, что в современной семье все чаще встречается феномен андрогинного поведения, представляющего собой сочетание инструментальных (мужских) и экспрессивных (женских) характеристик, что является более полезным для брака, поскольку в данном случае имеет место ролевая гибкость (Ильин, 2013).

Исследование Н.Б. Гафизовой, Т.В. Королевой показало, что женщины, в сравнении с мужчинами, отдают предпочтение эгалитарным формам брака.

Мужчины, напротив, в большей степени ориентированы на традиционное распределение ролей в семье (Гафизова, Королева, 2001).

Исследование А.В. Ляпуновой показывает, что чем в большей степени в соотношении ролевых ожиданий и ролевого поведения присутствует согласованность, соответствие, тем в большей мере супруги испытывают удовлетворенность своими отношениями (Ляпунова, 2009).

Ю. Е. Алешина, И. Ю. Борисов провели исследования, касающеися полоролевой дифференциации в семье и связи ее с удовлетворенностью браком. Авторами выделено три типа полоролевой дифференциации:

- традиционная: характерна для семей, где обязанности распределены строго в соответствии с полом и каждый из супругов считает это нормальным и единственно возможным;
- антитрадиционная: жена выполняет мужские функции, а муж – женские;
- равноправная: супруга одинаково включены в реализацию семейных ролей и обязанностей и каждый из них отвечает, в основном, за то, что больше соответствует его вкусам и возможностям.

В жизни семьи существуют периоды ослабления полоролевой дифференциации и усиления ее. Усиление характерно для тех периодов жизни семьи, когда в ней происходят серьезные изменения: рождается ребенок, ребенок поступает в школу, и т.д. Рост полоролевой дифференциации в периоды перестройки жизни семьи – наиболее адекватный способ ее функционирования, так как при этом круг обязанностей каждого из супругов сужается, что позволяет им быть включенными в реализацию

непосредственно стоящих перед ними задач. Подобная дифференциация позволяет паре более успешно решать возникающие проблемы и поэтому больше удовлетворения получать от семейной жизни. Сохранение жесткой полоролевой дифференциации на тех этапах жизни семьи, когда необходимость в ней отпала, способствует снижению удовлетворенности браком. Интересно, что для мужчин удовлетворенность браком во время перестройки семьи связана со степенью традиционализации отношений, независимо от возраста ребенка, тогда как для женщин аналогичная картина наблюдается только в семьях с детьми семи-восьми лет, а в семьях с младенцами степень традиционализации оказывает обратное влияние на удовлетворенность браком. Для семей, которые переживают стабильные периоды, традиционализация отношений отрицательно сказывается на удовлетворенности браком. Вообще, удовлетворенность браком максимальна в семьях, переживающих стабильные периоды, в период перестройки ее уровень значительно снижается.

Таким образом, удовлетворенность браком может рассматриваться как функция соотнесения представлений человека о реальной ситуации в семье с некоей идеальной моделью семейных отношений.

На основе изложенного можно сделать вывод, что особое значение в формировании гармоничной ролевой структуры семьи имеет степень приверженности партнеров стереотипным представлениям о распределение супружеских обязанностей в зависимости от пола. В результате можно оформить модели распределения ролей и обязанностей в супружеских парах.

Для исследования была взята выборка: 40 женщин и 40 мужчин в возрасте от 24 до 36 лет.

Респонденты отвечали следующим критериям:

1. состояли в браке не менее 2 лет;
2. имели детей в возрасте от 4 до 6 лет.

Ограничения обусловлены тем, что семьи, отвечающие таким требованиям, вероятнее всего находятся на линейной стадии развития и в едином периоде семейного цикла, что позволяет исключить дополнительные факторы, влияющие на семейные отношения

На этапе исследования в ходе обработки данных, для повышения наглядности результатов был использован частотный анализ.

Таблица коэффициентов значимости различий распределения ролей в реальных семьях с воображаемыми идеальными, а также сравнения результатов мужчин с результатами ответов женщин при помощи t – критерия Стьюдента приведена в Приложении №4.

Таблица №2

Распределение ролей в семье реальной и «воображаемой идеальной»

респонденты	**мужчины**				**женщины**			
семья	реальная		идеальная		реальная		идеальная	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
Воспитание детей	20	80	27,5	62,5	10	90	22,5	67,5
Эмоциональный климат в	12,5	87,5	17,5	72,5	7,5	92,5	10	90

семье								
материальное обеспечение	65	35	97,5	2,5	75	25	95	5
организация развлечений	15	85	40	60	12,5	87,5	37,5	62,5
роль «хозяина», «хозяйки»	32,5	67,5	27,5	72,5	17,5	82,5	30	70
роль сексуального партнера	70	30	65	35	82,5	17,5	77,5	22,5
создания субкультуры	22,5	77,5	25	75	17,5	82,5	17,5	82,5

м – роль реализуется в семье (реальной или воображаемой) в большей степени мужем, чем женой;

ж – роль реализуется в семье в большей степени женой, чем мужем.

Исходя из этих данных, можно сделать выводы:

1. Большая часть мужчин и женщин указали наличие в их семьях основных ролей:

- воспитание детей;
- поддержание эмоционального климата в семье;
- организация развлечений;
- роль «хозяина» – «хозяйки»;
- роль организатора семейной субкультуры (реализуется в большей степени женой, чем мужем).

2. Ведущую роль в материальном обеспечении семьи и роль инициатора сексуальных отношений чаще всего берет на себя муж;

3. Женщины полагают, что мужчины лучше всего проявляются в роли материального обеспечения и сексуального лидера, но в остальные семейные роли включены недостаточно.

4. В отношении всех ролей, кроме «хозяина» – «хозяйки» и роли сексуального партнера, мужчины хотели бы увеличить свою включенность.

5. Женщины в «воображаемой идеальной» семье приписывают мужчинам большую включенность в выполнении семейных ролей и активном ведении хозяйства. Исключение составляют роль сексуального партнера и роль организатора семейной субкультуры.

Таким образом, мы можем констатировать, что, высокая удовлетворенность браком наблюдается в тех парах, в которых большинство обязанностей распределяется равномерно, либо возлагается на мужчину. Скорее всего, это связано с тем, что женщины, на которых традиционно «взваливается» выполнение большинства обязанностей по ведению домашнего быта, испытывают значимо большое недовольство качеством отношений, что и находит свое отражение в результатах исследования.

Для современной женщины, стремящейся к личностному развитию и профессиональной самореализации, подобная модель распределения обязанностей является приемлемой, т.к. не требует от нее самоотречения и исполнения только лишь домашних дел. Не стоит забывать, что и для множества современных мужчин такая модель является оптимальной, т.к. они

хотят видеть в жене не только домашнюю хозяйку, но и сильную личность, партнера, на которого можно положиться.

Литература

1. Алешина Ю.Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: спец. практикум по соц. психологии / Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская. – М.: Изд-во МГУ, 1987.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. - М.: Независимая фирма «Класс», 2016-208 с.
3. Андреева Т. В. Семейная психология: Учеб. Пособие . —— СПб.: Речь, 2004.
4. Антонюк Е.В. Становление ролевой структуры молодой семьи и ее восприятие супругами / Е.В. Антонюк // Вестн. МГУ. Серия 14. Психология. – 1993. - № 4
5. Аргайл М. Психология счастья. -М., 1990. С. 205.
6. Гафизова, Н.Б. Гендерные стереотипы в современной провинциальной семье / Н.Б. Гафизова, Т.В. Королева // Женщина в российском обществе. – 2001. – № 4. – С.23-29
7. Голод С.И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты / С.И. Голод. – Л.: Наука, 1984
8. Дорошина И.Г. Гендерный подход в исследовании супружеских отношений: монография / И.Г. Дорошина ; Пензенский гос. Педагогический ун-т им.В.Г. Белинского, Пензенский филиал негосударственного образовательного учреждения "Международный независимый эколого-политологический ун-т". - Пенза : Изд-во ПГПУ им.В.Г. Белинского, 2015 - 140 с.
9. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – М., 2013. – 320 с.
10. Клецина, И.С. Психология гендерных отношений. Теория и практика / И.С. Клецина. – СПб.: Алетейя, 2010. – 408с.
11. Мацковский М.С. Социология семьи. Проблемы, теории, методологии и методики. - М.:Наука, 1989. - 114 с.
12. Обозов Н.Н., Обозова А.Н. Диагностика супружеских затруднений // Психологический журнал. - Т. 3. - 1982. - № 2.
13. Обозов Н.Н.. Обозова А.Н. Три подходах исследованию психологической совместимости // Вопросы психологии. - 1981. - № 6.
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. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. - М.: Мысль, 1989. - 182 с,
16. Харчев А.Г. Брак и семья в СССР. Опыт социол. исследования. - М., 1964.
17. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. - СПб.: Издательство «Питер», 1999. - 656 с.

18. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. — Л.: Медицина, 1989.- 192 с.

19. Ляпунова, А.В. Исследование ролевых ожиданий в браке у студентов психологов/ А.В. Ляпунова // Мониторинг общественного мнения. – 2009. – №6. – С.11-15.

Поддубный С.Е., Позняков В.П.

НАМЕРЕНИЯ И ОЖИДАНИЯ ПАРТНЕРОВ В ПАРАХ С РАЗНЫМ СТАТУСОМ БЛИЗКИХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках научного проекта № 22-28-00356.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования намерений и ожиданий мужчин и женщин, партнёров в парах с разным статусом близких эмоциональных отношений в ситуации предполагаемого обмена материальными ресурсами и психологическими отношениями. В исследовании была использована оригинальная методика экспериментального моделирования ситуации социального обмена партнеров по близким эмоциональным отношениям. Проведён сравнительный анализ показателей, характеризующих намерения и ожидания личности в ситуации предполагаемого обмена у мужчин и женщин, находящихся в близких эмоциональных отношениях различного статуса (романтические отношения, незарегистрированный («гражданский») брак, официальный брак). В результате исследования удалось выделить и описать как сходные характеристики соотношения намерений и ожиданий партнёров, состоящих в близких эмоциональных отношениях, так и установить значимые различия между группами респондентов, состоящих в отношениях разного статуса.

Ключевые слова: социальный обмен, психологические отношения, близкие эмоциональные отношения, намерения и ожидания личности

Keywords: social exchange, psychological relationships, close emotional relationships, intentions and expectations of the individual

Summary.. The article presents the results of a study of the intentions and expectations of men and women, partners in couples with different status of close emotional relationships in a situation of an alleged exchange of material resources and psychological relationships. In the study, an original method of experimental modeling of the situation of social exchange of partners in close emotional relationships was used. A comparative analysis of indicators characterizing the intentions and expectations of a person in a situation of alleged exchange between men and women in close emotional relationships of different status (romantic relationships, unregistered ("civil") marriage, official marriage) is carried out. As a result of the study, it was possible to identify and describe both similar characteristics of the ratio of intentions and expectations of partners in close emotional relationships, and to establish significant differences between groups of respondents in relationships of different status.

ВЕДЕНИЕ

Статья продолжает серию публикаций, посвящённых изложению результатов теоретико-эмпирических исследований отношений мужчин и женщин, выступающих партнёрами в эмоционально близких отношениях [Поддубный, Позняков, 2018, 2020; и др.]. Концептуальной основой данного исследования явились положения ресурсно-ценностного подхода В.П. Познякова и Т.С. Вавакиной, которыми обоснована перспективность его использования в эмпирических исследованиях психологических отношений и социального взаимодействия в разных сферах совместной жизнедеятельности [Вавакина, Позняков, 2014, 2016; и др.]. В рамках данного подхода взаимодействие его участников (партнёров) рассматривается как обмен ресурсами и ценностями, который происходит посредством «обменных отношений». В обмене участвуют не только деньги и материальные предметы, но и другие ценности, например, внимание, одобрение, любовь и привязанность. При этом обмен регулируется взаимными критериями субъективно справедливого распределения. В исследовании была использована оригинальная методика экспериментального моделирования ситуации социального обмена партнеров материальными и нематериальными ресурсами (психологическими отношениями) [Поддубный, Позняков, 2019а] Новизна представленного исследования состоит в том, что данная методика впервые была использована для сравнительного исследования и анализа показателей, характеризующих намерения и ожидания личности в ситуации предполагаемого обмена, у мужчин и женщин, находящихся в близких эмоциональных отношениях различного статуса (романтические отношения, гражданский брак, официальный брак).

ПРОГРАММА И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования заключалась в выявлении особенностей намерений и ожиданий мужчин и женщин, находящихся в близких эмоциональных отношениях различного статуса (романтические отношения, гражданский брак, официальный брак) в ситуации предполагаемого обмена нематериальными и материальными ресурсами и установлении значимых различий между ними.

Выделение этих трёх групп эмоциональных отношений различного статуса обусловлено тем, что отношения между мужчинами и женщинами в их рамках, сохраняя в качестве общей характеристики выраженный характер эмоциональной близости (симпатии, доверия, любви и пр.), отличаются, прежде всего, по характеру формального (или неформального, но диктуемого договоренностями) статуса этих отношений: от сугубо эмоциональной связи, не предполагающей, как правило, совместного проживания и ведения хозяйства при т.н. «романтических отношениях» до отношений официально зарегистрированного брака, в рамках которого партнёры связаны взаимными обязательствами и ответственностью правового и материального характера. Своеобразный «промежуточный» статус между этими двумя видами отношений занимают отношения незарегистрированного (или т.н. «гражданского») брака, получившие широкое распространение в нашей стране в последние годы, которые характеризуются, как правило, не только

высокой степенью эмоциональной близости, но и совместным проживанием и ведением совместного хозяйства при отсутствии официального статуса, закрепляемого регистрацией брака [См., подробнее: Позняков, Панфилова, 2017 и др.]. Отношения «романтического» характера, как правило, являются более ранними по времени своего возникновения, и предшествуют отношениям, связанным с совместным проживанием и ведением совместного хозяйства. А отношения зарегистрированного брака являются своего рода завершённой формой отношений мужчины и женщины, решивших создать семью и завести совместных детей. Этой форме союза мужчины и женщины в последние годы всё чаще предшествуют отношения незарегистрированного брака. Поэтому сравнение пар респондентов, находящихся в близких эмоциональных отношениях различного статуса, не только позволяет выявить различия между ними, но и косвенно проследить динамику этих отношений.

Для исследования намерений и ожиданий применялась Методика диагностики намерений и ожиданий С.Е. Поддубного (ДНОП), **[Поддубный, Позняков, 2019а, б].**

Краткое описание методики и получаемых показателей.

В экспериментально моделируемой ситуации социального обмена респондентам предлагается поделиться с партнёром по близким эмоциональным отношениям имеющимися у него материальными и нематериальными ресурсами. Объём возможных для обмена ресурсов количественно определяется в условных единицах (от 1 до 10). Наряду с этим, респондентам предлагается сформулировать свои ожидания от партнёра, оценив количественно объём ожидаемых ресурсов в тех же единицах. Результаты выборов фиксируются в регистрационном бланке и определяют следующие показатели методики.

Первичные показатели уровня выраженности намерений и ожиданий в нематериальной и материальной сфере:

1. Я НЕМАТ – уровень намерений респондента в нематериальной сфере (готовность поделиться с партнером нематериальными ресурсами).

2. Я МАТ– уровень намерений респондента в материальной сфере (готовность поделиться с партнером материальными ресурсами).

3. ОЖ НЕМАТ – уровень ожиданий в нематериальной сфере (ожидание получить от партнера нематериальные ресурсы).

4. ОЖ МАТ – уровень ожиданий в материальной сфере (ожидание получить от партнера материальные ресурсы).

Минимальное значение 1, максимальное 10.

Вторичные (расчетные) показатели:

Показатели интенсивности намерений и ожиданий:

5. И НАМЕР - Интенсивность намерений – суммарная выраженность намерений в нематериальной и материальной сферах (готовность поделиться с партнером как нематериальными, так и материальными ресурсами): И НАМЕР = Я НЕМАТ + Я МАТ.

6. И ОЖИД - Интенсивность ожиданий - суммарная выраженность ожиданий в нематериальной и материальной сферах (ожидание получить от

партнера как нематериальные, так и материальные ресурсы): И ОЖИД = ОЖ НЕМАТ + ОЖ МАТ.

Минимальное значение 2, максимальное 20.

Показатели ролевой позиции при обмене:

РП НЕМАТ – ролевая позиция респондента при обмене нематериальными ресурсами определяется знаком разницы значений уровня намерений и ожиданий в нематериальной сфере. РП НЕМАТ = Я НЕМАТ – ОЖ НЕМАТ.

РП МАТ – ролевая позиция респондента при обмене материальными ресурсами определяется знаком разницы значений уровня намерений и ожиданий в материальной сфере. РП МАТ = Я МАТ – ОЖ МАТ.

Минимальное значение равно -10, максимальное 10.

Значение РП больше нуля свидетельствует о позиции «поставщика-донора» - желании отдать партнеру больше, чем получить от него, а меньше нуля – о позиции «потребителя-реципиента» - желании получить от партнера больше, чем отдать ему, соответствующие (материальные и нематериальные) ресурсы.

Характеристика выборки. В исследовании принимали участие 90 гетерогенных по полу пар (мужчина и женщина) в возрасте от 18 до 35 лет.

30 пар состояли в романтических отношениях более 3-х месяцев (1-я группа),

30 пар состояли в гражданском браке более 3-х месяцев (2-я группа), 30 пар состояли в официальном браке более 3-х месяцев (3-я группа). Общий объем выборки 180 человек, их них 90 мужчин и 90 женщин. Образование от среднего до высшего.

Для выявления значимых различий применялся Т-критерий Стьюдента для независимых выборок. Математико-статистическая обработка проводилась с помощью пакета прикладных программ STATISTICA v.8.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В таблице 1 представлены намерения и ожидания мужчин и женщин**,** партнёров, находящихся в близких эмоциональных отношениях разного статуса, в ситуации предполагаемого обмена нематериальными и материальными ресурсами и значимые различия между ними.

Намерения и ожидания в нематериальной сфере наиболее выражены в парах с романтическими отношениями (9,35 и 9,57 соответственно), а наименее выражены в семейных парах (8,32 и 8,75). Намерения материальной сфере наиболее выражены в парах с семейными отношениями - 7,70, а наименее выражены в сожительствующих парах – 6,48. Наиболее выражены ожидания в материальной сфере в парах с семейными отношениями - 7,78, а наименее выражены в парах с романтическими отношениями – 6,88.

Таблица 1. Намерения и ожидания в парах с разным статусом отношений

Группы респондентов	Я НЕМАТ	Я МАТ	ОЖ НЕМАТ	ОЖ МАТ
Романтические отношения	**9,35**	7,20	**9,57**	***6,88***
Отношения сожительства	8,38	***6,48***	8,97	7,52
Супружеские пары	***8,32***	**7,70**	***8,75***	**7,78**
В целом по выборке	8,68	7,13	9,09	7,39

Обозначения. Я НЕМАТ – намерения в нематериальной сфере, Я МАТ - намерения в материальной сфере, ОЖ НЕМАТ – ожидания в нематериальной сфере, ОЖ МАТ – ожидания в материальной сфере.

Таким образом, пары с романтическими отношениями характеризуются наибольшей выраженностью как намерений, так и ожиданий в нематериальной сфере, низкой выраженностью ожиданий в материальной сфере и средней выраженностью намерений в материальной сфере, что свидетельствует о высокой значимости близких эмоциональных отношений (проявлений любви, внимания, заботы) в отношениях этого статуса.

Сожительствующие пары отличаются от других самым низким уровнем намерений в материальной сфере, при значительно более высоком уровне ожиданий в этой же сфере, т.е. они менее других готовы поделиться с партнером материальными ресурсами, хотя и ожидают их от него.

Для супружеских пар характерен более низкий, по сравнению с парами, находящимися в романтических отношениях и отношениях сожительства, уровень намерений и ожиданий при обмене эмоциональными отношениями и наиболее высокий – намерений и ожиданий в материальной сфере. В супружеских парах наблюдается наибольшая согласованность намерений и ожиданий в материальной сфере и умеренно выраженная роль «потребителя» в нематериальной сфере. Видимо, переход к семейным отношениям несколько снижает значимость эмоционально близких отношений и повышает значимость материальных ресурсов, т.к. супруги ведут совместное хозяйство, имеют, как правило, общий бюджет, что требует объединения материальных ресурсов.

В таблице 2 представлены показатели интенсивности намерений и ожиданий партнёров в парах с разным статусом отношений. Наибольшая интенсивность намерений наблюдается в романтических парах – 16,55 наименьшая в сожительствующих парах – 14,87. Интенсивность ожиданий в парах с разным статусом близких отношений имеет тенденцию к повышению от романтических отношений к супружеским. При этом в сожительствующих парах наблюдается наибольшая разница интенсивности намерений и ожиданий, причём интенсивность ожиданий значительно превышает интенсивность намерений.

Что касается сфер обмена, то наибольшая интенсивность при обмене психологическими отношениями имеет место в романтических парах – 18,92,

наименьшая – в супружеских парах – 17,07 и средняя - в сожительствующих – 17,35. Максимальная интенсивность обмена материальными ресурсами наблюдается у семейных пар – 15,48, а наименьшая – в сожительствующих – 14,00 и средняя - в романтических парах – 14,08.

Таблица 2. Интенсивность намерений и ожиданий в парах с разным статусом отношений

Группы респондентов	И Н	И О	И НЕМАТ	И МАТ
Романтические отношения	**16,55**	**16,45**	**18,92**	14,08
Отношения сожительства	**14,87**	16,48	17,35	**14,00**
Супружеские пары	16,02	**16,53**	**17,07**	**15,48**
В целом по выборке	15,81	16,49	17,78	14,52

Обозначения. И Н – интенсивность намерений (сумма намерений в нематериальной и материальной сфере), И О интенсивность ожиданий (сумма ожиданий в нематериальной и материальной сфере), И НЕМАТ – интенсивность (сумма) намерений и ожиданий в нематериальной сфере, И МАТ – интенсивность (сумма) намерений и ожиданий в материальной сфере.

Таким образом, пары с романтическими отношениями отличаются от других пар максимальными значениями показателей интенсивности намерений и интенсивности обмена психологическими отношениями и минимальными значениями показателей интенсивности ожиданий и интенсивности обмена материальными ресурсами, что свидетельствует о ведущей роли близких эмоциональных отношений (проявлений любви, внимания, заботы, по сравнению с обменом материальными ресурсами, в отношениях этого статуса.

Особенностью пар, находящихся в сожительстве, является низкий уровень интенсивности намерений и низкий уровень интенсивности обмена материальными ресурсами. Партнеры в сожительстве проявляют наименьшую, в сравнении с романтическими и брачными партнёрами, готовность поделиться с партнером как нематериальными, так и материальными ресурсами, при том, что интенсивность их ожиданий от партнёра практически не отличается от других видов пар. Интенсивность намерений и ожиданий в этих парах при обмене эмоциональными отношениями значительно ниже, чем у пар с романтическими отношениями. Вероятно, партнеры, находясь в сожительстве, «экономят» (сознательно или не осознанно) свои нематериальные и материальные ресурсы, рассматривая данный союз как временный, пробный и не стабильный.

В отличие от них, в семейных парах, возрастает интенсивность обмена материальными ресурсами (что обусловлено созданием, как правило, совместного финансового, жилищного и другого ресурса) и снижается интенсивность обмена (особенно по сравнению с парами, находящимися в романтических отношениях) – психологическими отношениями. По-

видимому, в супружеских парах интимно-близкие отношения со временем несколько теряют свою значимость. В этих парах наблюдается наименьшая разница как в интенсивности намерений и ожиданий, так и в интенсивности обмена в нематериальной и материальной сферах,, что говорит об их сбалансированности.

В таблице 3 представлены показатели, характеризующие ролевые позиции намерений и ожиданий партнёров в парах с разным статусом отношений. Максимальные значения показателя ролевой позиции в материальной сфере наблюдаются в парах с романтическими отношениями 0,32, а минимальные - в сожительствующих парах -1,03, то есть партнеры в романтических отношениях готовы отдать материальных ресурсов больше, чем ожидают получить (выступают в роли «донора»). В случае же сожительства ожидания партнеров в материальной сфере превышают их намерения (желание получить от партнера больше, чем собственная готовность поделиться с ним материальными ресурсами), т.е. они занимают позицию «потребителя». В семейных парах позиции «потребителя» и «донора» материальных ресурсов практически сбалансированы (-0,08).

Обращает на себя внимание тот факт, что в сфере обмена нематериальными ресурсами (психологическими отношениями) партнеры, независимо от статуса отношений, предпочитают роль «потребителя», т.е. намерены получать больше, чем отдавать, причем эта роль наиболее выражена в сожительствующих парах (-0,58) и наименее – в парах с романтическими отношениями (-0,22).

Таблица 3. Ролевые позиции намерений и ожиданий в парах с разным статусом отношений

Группы респондентов	РП НЕМАТ	РП МАТ
Романтические отношения	**-0,22**	**0,32**
Отношения сожительства	**-0,58**	**-1,03**
Супружеские пары	-0,43	**-0,08**
В целом по выборке	-0,41	-0,27

Обозначения. РП НЕМАТ – ролевая позиция в нематериальной сфере (разница намерений и ожиданий в нематериальной сфере), РП МАТ – ролевая позиция в материальной сфере (разница намерений и ожиданий в материальной сфере).

Таким образом, пары в романтических отношениях характеризуются явно выраженной ролью «донора» в материальной сфере и слабо выраженной ролью «потребителя» в психологических отношениях. Отношения сожительства характеризуются максимально выраженной, по сравнению с другими парами, ролью «потребителя» как материальных, так и нематериальных ресурсов. В супружеских парах наблюдается

согласованность намерений и ожиданий в материальной сфере и умеренно выраженная роль «потребителя» в нематериальной сфере.

ВЫВОДЫ

В результате проведённого исследования выявлены общие характеристики соотношения намерений и ожиданий мужчин и женщин, находящихся в близких эмоциональных отношениях различного статуса (романтические отношения, гражданский брак, официальный брак) в ситуации предполагаемого обмена нематериальными и материальными ресурсами и установлены значимые различий между ними.

Во всех сравниваемых выборках интенсивность намерений в нематериальной сфере (сфере обмена психологическими отношениями) превышает интенсивность обмена в материальной сфере (обмена материальными ресурсами). Это подтверждает исходное положение авторов о том, что речь идёт именно эмоционально-близких отношениях, различающихся их статусом. Это также свидетельствует об экологической валидности используемой авторской методики.

Наиболее интересным с психологической точки зрения представляется факт, что во всех сравниваемых выборках в сфере обмена нематериальными ресурсами (психологическими отношениями) партнеры предпочитают роль «потребителя», т.е. намерены получать больше, чем отдавать,

Отличительными особенностями пар, находящихся в романтических отношениях является: наиболее высокий уровень интенсивности намерений и ожиданий в сфере обмена нематериальными ресурсами (психологическими отношениями эмоциональной близости), наиболее высокая интенсивность намерений в сфере обмена нематериальными ресурсами, преобладание ролевой позиции «донора» в сфере обмена материальными ресурсами и наименее выраженная позиция «потребителя» в сфере обмена нематериальными ресурсами,

Для пар, состоящих в отношениях незарегистрированного брака (сожительства) характерны: сравнительно низкая интенсивность намерений в сфере обмена нематериальными ресурсами и общая интенсивность намерений (готовность поделиться ресурсами с партнёром), а также более высокий уровень ожиданий от партнёра в сфере обмена материальными ресурсами и наиболее выраженная ролевая позиция «потребителя» как в сфере обмена психологическими отношениями, так и особенно в сфере обмена материальными ресурсами.

Наиболее характерной особенностью пар, состоящих в отношениях зарегистрированного брака является сравнительно более высокая интенсивность обмена материальными ресурсами, умеренно выраженная позиция «потребителя» и наибольшая сбалансированность намерений и ожиданий, особенно в сфере материального обмена.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что они могут быть использованы для научного обоснования практических рекомендаций для руководителей и специалистов, занимающихся поддержкой

и развитием института семьи в современном российском обществе, а также в практике индивидуального и семейного консультирования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вавакина Т.С., Позняков В.П. Психология делового партнерства: теория и эмпирические исследования. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.

2. Вавакина Т.С., Позняков В.П. Социальный обмен и базовые принципы делового партнёрства: ресурсно-ценностный подход // Психолого-экономические исследования. 2016. Т. 3(39). № 4. С. 30-43.

3. Поддубный С.Е., Позняков В.П. Социально-психологические свойства личности и её намерения и ожидания в ситуации предполагаемого обмена с партнером по близким эмоциональным отношениям // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2018. Т. 3. № 4. С. 178-202.

4. Поддубный С.Е., Позняков В.П. Методика диагностики намерений и ожиданий в ситуации социального обмена с партнером по близким эмоциональным отношениям // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2019а. Т. 4. № 1. С. 61-93.

5. Поддубный С.Е., Позняков В.П. Опыт разработки и апробации методики диагностики намерений и ожиданий партнеров по близким эмоциональным отношениям / Человеческий фактор: Социальный психолог. 2019б. №1. С. 359-369.

6. Позняков В.П., Панфилова Ю.М. Юридические и социально-психологические аспекты незарегистрированного брака // Наука. Культура. Общество. 2017. №3-4. С. 92-101.

7. Поддубный С.Е., Позняков В.П. Намерения и ожидания мужчин и женщин, партнеров по близким эмоциональным отношениям. Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. №2 (40). С.248-256.

Пошехонова Ю.В., Ковалевская Ю.К.

ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Аннотация: в статье обсуждаются результаты теоретического исследования особенностей организационного поведения в спортивных командах по сравнению с другими спортивными коллективами. Показаны возможности использования психологических знаний тренерами, руководителями при выстраивании отношений в коллективе с целью более эффективного взаимодействия; прогнозирования развития групповой динамики. Рассматривается: влияние коллектива на личностный рост отдельных членов; лидерство - формальное и неформальное; коммуникации; стили управления в спортивном коллективе.

Ключевые слова: психология спорта, организационное поведение, спортивная команда, тренер-спортсмен.

ORGANIZATIONAL BEHAVIOR IN A SPORT TEAM

Abstract: the article discusses the results of a theoretical study of the characteristics of organizational behavior in sports teams in comparison with other

teams. The possibilities of using psychological knowledge by coaches, leaders in building relationships in a team with the aim of more effective interaction are shown; forecasting the development of group dynamics. Considered: the influence of the team on the personal growth of individual members; leadership - formal and informal; communications; management styles in a sports team.

Key words: sports psychology, organizational behavior, sports team, coach-athlete.

Введение. Актуальность исследования обусловлена практической применимостью результатов исследования тренерами для более эффективного управления спортивным коллективом, получением возможности достижения необходимого эффекта - психологической атмосферы, способствующей повышению спортивных результатов, особенно для начинающих тренеров.

Современный этап развития спорта высших достижений характеризуется возросшей потребностью в профессионально мобильных тренерах, способных успешно реализовывать себя в руководстве коллективом. Однако реальная практика показывает, что многие тренеры, испытывая недостаток профессиональных знаний об организационном поведении спортивного коллектива, пытаются компенсировать это решением других задач: изменением стиля тренировки, отказа решать конфликты в коллективе и т.д.

Таким образом, понимание причин получения спортивных результатов, отличных от прогнозируемых и способов управления коллективом, позволяет лучше понять и реализовать способы более быстрого достижения спортивных целей.

Цель*:* изучить организационное поведение в спортивных командах.

Исследовательская задача: в качестве теоретической исследовательской задачи мы ставим пред собой задачу определить общие и специфические отличия организационного поведения спортивного коллектива от отличия организационного поведения в других коллективах.

Дискуссия. В России изучение организационного поведения активно развивается в последние десятилетия. Первоначально технологический подход в управлении на сегодняшний день трансформировался в сторону психологического обеспечения деятельности организаций, которыми являются и спортивные команды, основным ресурсом такой командной организации признан человеческий ресурс, то есть спортсмены этой команды.

На современном этапе развития организаций предъявляются высокие требования к управлению как на макро-, так и на микроуровне. Не стал исключением и спорт. Высочайшая конкуренция на мировом уровне заставляет применять новые методы повышения эффективности в этой сфере.

Организационное поведение в спортивной команде включает в себя три основных компонента: индивидуум (личность), группа, команда. Можно сказать, что организационное поведение направлено на изучение того, что делают спортсмены в команде и как их поведение (действия) влияет на результаты команды.

Говоря о спортивном коллективе, мы подразумеваем спортивную команду под управлением тренера (тренеров). С нашей точки зрения, спортивный коллектив имеет ряд характеристик, свойственных только ему.

1. Высокая сплоченность. Ни один трудовой, ни даже учебный коллектив не имеет столь высокий уровень мотивации именно на общую цель посредством своих личных достижений. Несмотря на то, любому коллективу свойственна сплоченность, как ценностно-ориентационное единство, в современном коллективе часто превалирует ориентация на личностные достижения, предполагает движение индивидуума вперед в соответствии с установкой: «Каждый сам за себя!». Получение личной выгоды – в приоритете. Люди привыкли работать только «на себя», что ведет к разобщенности коллектива и снижению мотивации в работе/учебе. В спортивном же коллективе подобный подход не возможен в принципе, т.к. если спортсмен не работает на общий командный результат, то в результате он не достигнет возможного максимального результата. Спортивный коллектив – это всегда коллектив близких по возрасту людей, что означает близость интересов и, как следствие, также увеличение сплоченности.
2. Высокая конкуренция. Конкуренция – это соперничество; это то, что подстегивает, мотивирует в каждом коллективе. Однако, в жизни вне спорта, конкуренция не всегда означает обязательный проигрыш, если выиграл кто-то другой. Например, в классе могут быть не один, а два, три или десять отличников, при этом все они одновременно имеют высокий результат; в рабочем коллективе премирован может быть не один человек, его высокие достижения не означают низкого результата остальных участников коллектива. Но не так в спорте. Первое место только одно и достанется только сильнейшему. Даже если в команде несколько лидеров, лучший будет только один. Структура команды – это всегда ограниченное число участников, что создает идеальные условия для самореализации личности, является мощным мотиватором для развития, движения вперед.
3. При руководстве спортивным коллективом, тренерами выбирается авторитарный стиль управления, очень редко с элементами демократического. Это обусловлено: во-первых, более высокой компетентностью руководителя (тренера) по сравнению с остальными участниками коллектива – спортсменами; во-вторых, низким уровнем самостоятельности (в тренировочном процессе) членов коллектива, т.к. формирование спортивного коллектива начинается, как правило, в раннем возрасте, когда у спортсменов еще нет навыка самоорганизации и самомотивации, и прививается установка: «Тренер всегда прав, тренер знает лучше меня»; в-третьих, необходимостью создания правильного психологического климата в коллективе: атмосфера победы, ориентации на высокий результат, на лидеров, на большой объем работы, и в тоже время взаимная поддержка и нацеленность и на общий результат, который создает тренер именно с помощью авторитарного стиля управления.

Далее подробнее рассмотрим особенности организационного поведения в спортивной команде, такие как лидерство, особенности коммуникации и группового поведения, конфликты, в спортивном коллективе с учетом перечисленных характеристик, можно вывести некоторые специфические для данного коллектива закономерности.

Проблемы лидерства являются ключевыми для достижения организационной эффективности. С одной стороны, лидерство рассматривается как наличие определенного набора качеств, приписываемых тем, кто успешно оказывает влияние или воздействует на других, с другой стороны, лидерство – это процесс преимущественно не силового воздействия для достижения группой или организацией своих целей. Лидерство представляет собой специфический тип управленческого взаимодействия, основанный на наиболее эффективном сочетании различных источников власти и направленный на побуждение людей к достижению общих целей. [Резник С.Д., 2016]

В спортивном коллективе, как и в любом другом, могут существовать несколько типов лидеров: формальный, неформальный, айутсайдер, антилидер.

Под формальном лидером всегда подразумеваться тренер (тренеры) команды. Для качественного взаимодействия «тренер – команда», «тренер – спортсмен» тренер обязательно должен пользоваться уважением, популярностью у коллектива.

Это создает более комфортную психологическую обстановку в команде, доверительные отношения, располагающие к более эффективной работе. Можно сказать, высокая популярность тренера у команды, любовь коллектива к нему - что единственный возможный вариант отношений между тренером и воспитанниками, который приведет к высоким результатам, к победе. Невозможна эффективная работа спортсмена, если он не уважает тренера за личностные качества, а не только ценит как профессионала. Отвечая на вопросы о своем тренере, спортсмены, особенно высокого уровня, говорят, используя такие выражения, как: «Опытный, отзывчивый, понимающий», «Как родной», «Доверяю все только ему» и подобное. Во всех ответах можно увидеть устойчивые позитивные чувства.

В рабочих коллективах личность руководителя не имеет такого решающего значения как в спорте. Коллектив может не уважать формального лидера, но продолжать деятельность под его руководством. Если «не сработаются» тренер и спортсмен – высоких достижений в их тандеме не будет.

Как построить такие отношения между тренером и спортсменами, которые будут комфортны и результативны?

Первое, на чем строится популярность тренера: на экспертности, компетентности в своей работе. Стаж тренерской деятельности, успехи, как в своей спортивной карьере, так и успехи воспитанников – это свидетельство высокого профессионализма тренера. Второй важнейший фактор –

доверительные отношения, контакт тренера со спортсменом. Тренер это не только руководитель, это и воспитатель, и психолог для спортсмена.

Если цель руководителя в трудовом коллективе – эффективная работа, то цели тренера намного шире: «Наши тренера ставят цели не только воспитать чемпионов, но и просто хороших людей. Вложить в них базовые ценности. Все они чемпионами не станут. Не у всех со спортом сложится, это нормально. Но основные ориентиры, ценности, которые им дадут, точно помогут в жизни» - Мастер спорта международного класса, серебряный призер Чемпионата Мира по скоростному плаванию в ластах, Чемпион и призер Кубков и Чемпионатов России, победитель Первенств Мира и Европы, рекордсмен Мира среди юниоров, участник нашего исследования.

Тон отношениям в команде задает именно формальный лидер. Влияние тренера на командный дух, на целеустремленность спортсменов, на атмосферу в команде сложно переоценить. Что отличает лидера в спортивном коллективе от лидера в любом другом? Именно тренер задает уровень подготовки в команде.Тренер формирует и сплоченность команды, и конкуренцию внутри нее. Тренер очень часто выступает в роли воспитателя, психолога, педагога, что не принято, например, в рабочем коллективе.

Таким образом, тренер совмещает в своей работе несколько компонентов: это жесткий, авторитарный руководитель, это мотиватор для спортсменов, но также это и понимающий воспитатель, способный поддержать в трудной ситуации.

Неформальный лидер, в классическом понимании - один из членов группы, популярность которого не в связана с основной деятельностью, а основана на его личностных качествах, симпатиях группы. В спортивном коллективе популярность любого его члена так или иначе пересекается с его спортивными достижениями. В большинстве случаев неформальный лидер имеет спортивные результаты средние или высокие. Однако, тренера отмечают случаи, когда лидерство захватывает слабый в спортивных достижениях член команды. В этом случае спортсмен играет отрицательную роль для коллектива, т.к. его последователи, подражатели стремятся быть похожими во всем, в том числе и в отношении к спорту, к тренировочному процессу. И в этом случае тренеру особенно важно владеть информацией об отношениях в команде, чтобы вовремя переключить внимание спортсменов на желательный для тренера и позитивно влияющий на тренировочный процесс объект: другого спортсмена, возможно, на соперников из другой команды.

В здоровом спортивном коллективе всегда есть несколько лидеров (чем их больше, тем лучше), что обеспечивает дополнительную мотивацию, поднимая градус конкуренции внутри команды. Кроме того, здоровая конкуренция между лидерами способствует росту результатов других членов команды.

Интересное наблюдение на примере команды спортсменов скоростного плавания в ластах привела тренер, участвующая в нашем исследовании: «*внутри команда поделена на несколько тренировочных групп, в каждой из которых свои лидеры и свой уровень спортивных результатов. При переводе*

спортсмена-лидера в более высокую по уровню достижений группу, в которой ему нужно снова начинать зарабатывать высокие позиции и авторитет, ему всегда приходится преодолевать себя: более тяжелые тренировки, выше требования, конкуренция очень высокая. Но ни один из таких спортсменов не возвращается назад в свою предыдущую, более комфортную для его существования группу. Они либо занимают достойное место в этой новой группе, либо, к сожалению, есть и такие случаи - оставляют этот спорт».

Помимо лидеров, в любом коллективе есть аутсайдеры, для которых свойственна замкнутость, независимость, склонность к агрессии. Несмотря на то, что дисциплина, умение работать с полной отдачей, настойчивость у аутсайдеров ниже, чем у лидеров, самооценка у данных членов группы находится на высоком уровне.

В спортивном коллективе, в отличие от большинства других, все его члены стремятся занять лидирующие позиции в группе.

Коммуникации в спортивной деятельности. Общение спортсменов между собой по поводу выполняемых функций; зависимость уровня общения между спортсменами от стажа их совместной спортивной деятельности; зависимость содержания, направленности и используемых средств от уровня знаний спортсменов друг о друге; зависимость особенностей общения взаимодействующих партнеров от совпадения их представлений о возможных путях решения тех или иных двигательных задач; зависимость общения между спортсменами от статусно-ролевых отношений; влияние на общение уровня технико-тактической и физической подготовленности взаимодействующих спортсменов и соответствие подготовленности одного партнера относительно другого.

Конфликт в спортивной команде. Конфликт – это отсутствие согласия между двумя или более сторонами (конкретными лицами или группами).

Применительно к спортивному коллективу конфликт – это форма противоречия между спортивными субъектами (спортсменов, тренеров, спортивных руководителей, спортивных и связанных с ними организаций). [Ньюстром Д. В., Девис К., 2000]

Конфликт в любом коллективе имеет похожие истоки, однако конфликт в спортивном коллективе демонстрирует некую специфику. Причины возникновения конфликтов в спорте:

1.Уровень специфических и профессиональных качеств, лежащий в основе спортивного мастерства (неодинаковая физическая и техническая подготовка членов спортивных команд в экстремальных ситуациях становится причиной, вызывающей претензии, обвинения или отказ от совместных действий).

2. Пол, возраст и ростовесовые показатели спортсменов (акробатика, фигурное катание, гимнастика и т.д.).

3. Различия в психофизиологических характеристиках (разная скорость переработки информации и мышления, темп и ритм выполняемых движений).

4. Качества личности взаимодействующих сторон.

Для эффективного руководства спортивным коллективом важно понимать как причины конфликта в целях его предотвращения, так и стратегии поведения в конфликте, а также способах выхода из него.

Томас К. выделил и описал основные типы поведения людей в конфликтах - пять основных стратегий поведения: конкуренция (соперничество, принуждение), уклонение (уход), сотрудничество, уступчивость (приспособление) и компромисс. Наиболее результативным подходом к решению конфликта традиционно считается компромисс или сотрудничество.Важной частью своей работы тренера считают профилактику конфликтов в коллективе. Поскольку градус доверия между спортсменом и тренером высок, тренер практически всегда знает о конфликтах и затруднениях в жизни спортсмена. [Мельник Е.В., 2013]

Процессы группового взаимодействия. При определении групповых процессов в спортивном коллективе мы увидим все те же самые определения и тенденции, что и в любой другой организации. Как в любой организации, в спортивном коллективе группы делятся на формальные и неформальные.

Основное отличие групповых процессов в спортивном коллективе в том, что все они подчинены одной общей для команды цели. И отличия групповых процессов – это следствие того, что все члены спортивного коллектива заинтересованы в ее достижении.

Например, для управления спортивным коллективом тренерами выбирается исключительно авторитарный стиль управления. При опросе мною руководящего состава на вопрос о стиле управления были получены такие ответы как: «Только авторитарный», «Категорически авторитарный» и подобные. На вопрос о демократическом стиле управления тренеры прокомментировали, что его элементы могут быть, но в незначащих для тренировочного процесса ситуациях. Данный выбор продиктован пониманием того, что при ином стиле руководства невозможно достичь высоких результатов в спорте, в отличие от трудовых результатов.

Второй важный момент, продиктованный стремлением достичь общих целей – высокая конкуренция. Как внутри команды, так и вне ее (конкуренция между командами). И если конкуренция внутри команды означает для команды постоянное движение вперед каждого члена команды, стабильный рост результатов, то следствие конкуренции внешней – высокая сплоченность внутри команды, т.к. высокий результат отдельного индивидуума означает высокую конкурентоспособность команды в целом.

Выводы. В заключении можно отметить, что в повышении эффективности спортивной команды огромную роль играет знание основ поведения, закономерностей развития процессов, протекающих в коллективе, поскольку тренер, обладая данной информацией, может влиять на коллектив, контролировать его развитие, предугадывать и предупреждать негативные результаты.

В настоящее время многие руководители спортивных коллективов понимают важность работы в связке тренер-психолог, уверены в несомненной пользе этой работы для спортсмена и его результатов, что дает им

несомненное преимущество. Поскольку победа является главной целью спортивного коллектива.

Библиографический список

1. Гундорова, М. А. Организационное поведение : учеб.пособие / М. А. Гундорова, Д. Ю. Фраймович ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015. – 96 с

2. Карпов А. В.Психология менеджмента : учебник для академического бакалавриата / А. В. Карпов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 481 с.

3. Мельник Е.В., Силич Е.В., Кухтова Н.В. Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика) Пособие Витебск ВГУ имени П.М. Машерова, 2013

4. Ньюстром Д. В., Девис К. Организационное поведение. – СПб. : Питер, 2000. – 448 с.

5. Резник С.Д. Р34 Организационное поведение. Конспект лекций : учебное пособие / С.Д. Резник, М.В. Черниковская ; под ред. С.Д. Резника. — М.: КНОРУС, 2016. — 192 с. — (Конспект лекций).

Рожкин А.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ТРУДОУСТРОЙСТВЕ В ПРЕДПЕНСИОННОМ ВОЗРАСТЕ В УСЛОВИЯХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ САНКЦИЙ

Аннотация

В данной статье анализируются особенности современного рынка труда для специалистов предпенсионного возраста, раскрываются психологические трудности трудоустройства специалистов предпенсионного возраста. Рассматриваются психологические ресурсы, необходимые для трудоустройства в условиях экономических санкций. Говорится о роли переподготовки для успешного трудоустройства, о дискриминации по возрасту и умению её преодолевать. О необходимости показывать свои преимущества работодателям. О формировании психологии победителя в конкурентной борьбе за рабочее место. Сравниваются три группы субъектов труда предпенсионного возраста: «работающие»; «не работающие»; «ищущие работу». Даются рекомендации для раскрытия трудового потенциала предпенсионеров и успешной конкуренции на рынке труда, которые помогут при трудоустройстве.

Ключевые слова: рынок труда квалифицированных специалистов, трудоустройство, карьера, предпенсионный возраст, психологические особенности трудоустройства, формирование психологии победителя в конкурентной борьбе за рабочее место.

Annotation

This article analyzes the features of the modern labor market for specialists of pre-retirement age, reveals the psychological difficulties of employment of specialists of pre-retirement age. The psychological resources necessary for employment in the conditions of economic sanctions are considered. It talks about

the role of retraining for successful employment, about age discrimination and the ability to overcome it. About the need to show your advantages to employers. About the formation of the psychology of the winner in the competition for the workplace. Three groups of labor subjects of pre-retirement age are compared: "working"; "not working"; "job seekers". Recommendations are given for the disclosure of the labor potential of pre-retirees and successful competition in the labor market, which will help with employment.

Keywords: labor market of qualified specialists, employment, career, pre-retirement age, psychological features of employment, formation of the psychology of the winner in the competition for a workplace.

Введение

Современный кризис, уход иностранных компаний, свертывание производства, обоюдные экономические санкции, нарушение логистических связей, значительно усиливает последствия пандемии и влияет на сокращение рабочих мест в развитых странах, в том числе и в России. Уже в марте 2022 года число вакансий в стране упало на 20,7% по сравнению с серединой февраля, следует из статистики, которую приводит в обзоре Центр макроэкономического анализа и краткосрочного прогнозирования (ЦМАПК). Резкое падение спроса на квалифицированный труд было зафиксировано во всех федеральных округах, а наибольшие потери понесла Москва. За месяц вакансий в столице и области стало меньше на 25,7%, в Санкт-Петербурге — на 23,9%. «Уменьшение числа вакансий наблюдалось во всех профессиональных сферах, за исключением госслужбы», — пишут эксперты ЦМАКП.

Сокращение рабочих мест во время пандемии привело к резкому обострению конкуренции на рынке труда. По некоторым оценкам порядка 60% предпенсионеров вынужденно не работают. При этом, высокие адаптивные способности предпенсионеров и жизненная мудрость, становятся важным критерием трудоустройства и эффективной производственной деятельности. В то же время, работникам предпенсионного возраста приходится не только осваивать новые информационные технологии, но и активизировать свои психофизиологические ресурсы для успешного решения этих задач. Целью статьи является анализ проблем трудоустройства лиц предпенсионного возраста в России в условиях экономических санкций, и определение направлений психологической работы по решению данных проблем.

Особенности современного рынка труда

Массовое использование мигрантов в строительстве, коммунальном хозяйстве, торговле, привело к резкому снижению потребностей в рабочей силе. Внедрение цифровизации в повседневную практику, привело к сокращению технических специалистов с одной стороны, и к повышению цифровой грамотности простых работников с другой стороны. В трудоустройстве человека предпенсионного возраста нет особой заинтересованности ни у бизнеса, ни у государства. Сегодня в России модель трудовой занятости населения во многом опирается на негласный «возрастной

ценз» – людям старше 45 лет часто сложно найти работу в соответствии с уровнем их квалификации и опытом.

Влияние пандемии на рынок труда

Как отмечает Козлов В.В. в своей монографии «Психология пандемии»: «Мировой пандемический кризис стал крупнейшим событием человеческой цивилизации и его психологическое воздействие многократно превосходит опасность короновируса для людей. В условиях эпидемии эмоциональные реакции и переживания людей могут включать страхи потери средств к существованию, отсутствие возможности работать в условиях изоляции, отсутствие возможности трудоустроиться, увольнение с работы» [Козлов, 2021, С. 114].

Пандемия коронавируса и последовавший за ней карантин спровоцировали сначала массовый переход на удаленный формат работы, а потом резкую смену политики в отношении кадрового вопроса для многих компаний. Иными словам, в текущих условиях многие работодатели приняли решение заморозить свои проекты, выжидая стабилизации ситуации [Гавришев, 2020, С. 97-100]. После нескольких месяцем стабилизации рынка труда, появление нового штамма омикрон снова вызвало переход на удаленный формат работы и стагнацию на рынке труда.

Коронавирус повлиял не только на экономику и работу компаний, но и на уровень безработицы, и структуру рынка труда. В мае 2020 года 45% российских работодателей заявили, что вынуждены были сокращать персонал. Увольнения весной затронули в основном сферы туризма, услуг, транспорта, торговли, финансового сектора. Как утверждали весной в Ростуризме, на улице уже к маю 2020 года оказались 1,3 млн. человек, занятых в отрасли. При сравнении первых полугодий 2018 и 2019 гг. можно отметить резкий рост численности предпенсионеров, состоящих на учете в службе занятости, к середине 2019 года [Омельченко, Антонова, Данилина, 2020, С. 89-96].

Влияние экономических санкций на рынок труда

Экономические санкции оказали существенное влияние на рынок труда и на перераспределение трудовых ресурсов. Некоторые отрасли, например авиаперевозки, существенно сократились в связи с отсутствием международных рейсов. Некоторые отрасли, например, производство мебели, существенно расширяются в связи с уходом с рынка ИКЕЯ.

В статье «Сверхновая реальность рынка труда: аналитика и прогнозы» от 23.03.2022 Н. Данилина говорит, что с 24 февраля наметился спад активности работодателей. Начиная с этого момента, динамика вакансий значительно замедлилась, однако предложения о работе не исчезли. Динамика вакансий и резюме по отношению в первой неделе 2021 года на 14.03.22 года показывает падение вакансий с 70% до 42% и рост резюме с 18% до 26%. Растет и уровень конкуренции. После 24 февраля 2022 года привычная для многих работодателей картина начала меняться: уровень hh.индекса вырос до 5,3 резюме на вакансию. Важно отметить, что подъём связан не с увеличением количества резюме, а с уменьшением числа вакансий [Данилина, 2022, HeadHunter].

Следует отметить, что если кризис рынка труда периода пандемии был связан с закрытием ряда сфер деятельности в стране и за границей, все находились в стадии «ожидания активности» с сохранением частичных выплат и компенсаций, то кризис вызванный санкциями вызван изменениями структуры экономических отношений между странами, переориентацией экономики на собственные ресурсы. Если в феврале-марте был резкий спад на рынке труда, то в июне-июле 2022г. наметилось оживление на рынке труда. По данным статистики рынка труда stats.hh.ru – Moscow, наметился прирост вакансий на рынке труда Москвы и Московской области на 12% за июнь 2022 г., и на 2% за период январь – июнь 2022г. к периоду январь – июнь 2021г. Остается высокая конкуренция за рабочее место в пользу работодателя, 8 человек на одну вакансию.

Россиянам за три месяца стало легче найти работу, пишет В. Расулов в статье «Рынок труда включает «зеленый свет» от 26.07.2022. Оценки сложностей с трудоустройством вернулись к показателям прошлого года, говорится в исследовании сервиса SuperJob. Респонденты в течение последних двух недель оценивали трудности с поиском работы по десятибалльной шкале. Средний балл опустился до 6,4, тогда как в апреле составлял 7,3. По данным SuperJob, меньше всего сложностей с поиском работы было у россиян в возрасте от 27 до 29 лет. Они оценили уровень трудности в 4,7 балла. Сложнее всего трудоустроиться гражданам от 60 лет — более 8 баллов. Что касается лиц старших возрастов, у нас всегда существовали проблемы с трудоустройством этой категории. Но из-за нехватки сотрудников работодателям, особенно по промышленным специальностям, выбирать особо не из кого: молодые люди не очень жалуют такого рода профессии». Проще всего сейчас найти работу в сферах, которые поддерживает государство, говорит гендиректор кадрового агентства ProPersonnel Татьяна Долякова: «Это строительство и недвижимость, IT, в последнее время сельскохозяйственная отрасль». В июне Минтруд признал, что напряженность на рынке труда растет в первую очередь из-за компаний с иностранным участием. А МВД сообщило о нехватке примерно 170 тыс. одних только IT-специалистов [Расулов, 2022, Коммерсант].

Дискриминация по возрасту

Возраст работника как фактор уязвимости в трудовом плане исследовали Васильева Ю. В., Шуралева С. В.. Они выяснили, что согласно данным социологического опроса, проведенного ВЦИОМ среди россиян, 79% работников продолжили бы трудиться, даже имея достаточно денег для безбедной жизни. Исследование, проведенное Дж. Берсиным и Т. Чаморро-Премузичемпо в 2019 году вопросу о найме пожилых работников, показало, что более двух третей из 10 000 опрошенных ими компаний считают пожилой возраст конкурентным недостатком. Это согласуется с данными Ассоциации американских пенсионеров (AARP), согласно которым две трети лиц в возрасте от 45 до 74 лет сталкивались с дискриминацией по возрасту. На то, что ключевым барьером для пожилых работников на рынке труда являются распространенные и часто не обоснованные стереотипы, указывается и в иных

источниках. Негативные последствия дискриминации в сфере занятости для лиц предпенсионного возраста проявляются в том, что при потере работы они имеют мало шансов на последующее трудоустройство [Васильева, Шуралева, 2020, С. 550-575].

Основные психологические препятствия для трудоустройства людей предпенсионного возраста

Результаты поисковых запросов на публикации за период 2015–2020 гг. по теме «предпенсионер», посвященные различным аспектам предпенсионного возраста, осуществлявшихся через поисковые системы (Elibrary, Cyberleninka, Google) представили Вакарина Е. А., Емельянова А. Д., Корикова О. Ю.. Основные выводы: практически все статьи 2019 года. В основном они затрагивают темы: обсуждение обоснованности пенсионной реформы, влияние изменений в Трудовом кодексе на работодателей, сложности трудоустройства предпенсионеров (условия труда, дискриминация и т.д.), сравнение с другими странами. Реже встречается тема непрерывного образования, что является важным условием для адаптации предпенсионеров в сложившейся ситуации. С психологическими трудностями предпенсионеры не обращаются в центры занятости, возможно, из-за низкого уровня психологического просвещения [Вакарина, Емельянова, Корикова, 2021, С. 14-17].

О психологических стратегиях и перспективах рынка труда пишет С. Вергнас-Соколов в статье «Крупнейший передел за всю историю: что будет с рынком труда в России». По сравнению с предыдущими кризисами, соискатели сегодня гораздо тяжелее решаются на смену места работы. У такой реакции есть две главные причины. Первая — «замирание». Это одна из копинг-стратегий, которую наш мозг выдает в качестве реакции на сильный стресс. В ситуации кризиса люди предпочитают держаться за свое место работы, воспринимая его как островок стабильности, и полностью закрываются от любых перемен. Вторая — внутренние противоречия. Люди оказались в ситуации неопределенности и начали задумываться о смене компании, но пока не готовы к решительным действиям. Мы привыкли иметь стабильную работу, понятный карьерный путь, когда перемены в карьере не затронут основы нашего существования. Рынок труда в России ждет крупнейший передел за всю его историю. Если предыдущие годы мы наблюдали «рынок кандидата», когда компании боролись за соискателей друг с другом, то теперь будет иметь место «рынок работодателя», когда многим соискателям-управленцам, скорее всего, придется конкурировать за небольшое число возможностей [Вергнас-Соколов, 2022, ForbesLife].

Работа после 50 лет может являться смыслом, опорой и обузой одновременно. Последнее наблюдается в случае профессиональной нереализованности, не востребованности, несоответствия личности профессии или организационным реалиям. Психические процессы после 50 лет: происходит изменение чувствительности к внешним стимулам, замедление восприятия и сужение его объёма; проявляется мнительность вообще и подверженность мнимым болезням в частности; снижается уровень

интеллектуальной деятельности, но выраженность изменений не достигает степени патологии (характерными чертами становятся рассудительность, критичность, осторожность и более спокойный взгляд на события жизни); снижается компонент механического запоминания, а логически-смысловой не только сохраняется, но и приобретает особое значение для памяти человека, сохраняется способность к системной памяти; поле внимания «затуманивается»; в психомоторике, в первую очередь, ослабевают процессы саморегуляции наиболее утончённых движений. Известно, что незадолго до и после раннего выхода на пенсию возрастает не только заболеваемость, но и смертность. А приписываемая старым людям социально «бесполезная» роль часто является причиной возрастных депрессий и самоубийств. Вообще же отмечается, что тремя основными событиями в жизни пожилых людей, оказывающими наибольшее влияние на их психологическое состояние, являются уход на пенсию, часто вызывающий «шок отставки», смерть супруга и перемещение в дом престарелых [Никифоров, Водопьянова, Гофман, 2018, С. 86-103].

В условиях рыночных отношений каждый человек должен быть психологически готов к потере прежней работы или к поиску новой, более интересной работы. Главным мотивом и одновременно целью поиска работы, должен быть выбор такого дела, заниматься которым будет для человека счастьем [Гнездилов, 2002, С. 10].

Проведенный автором опрос с использованием ГуглФорм на выборке их 69 человек различного возраста, работающих и безработных, показал: хочу работать отметили 50% опрошенных, хочу работать при наличии достойной работы, отметили 37% опрошенных, и только 12% не хотят работать по разным причинам. 87% из выборки хотят работать. Основным мотивом работы: деньги, интересная работа, полезность людям указали 55%, 55%, и 52% соответственно. Готовность к смене профессии высказали 67,2%. Достойной работой для себя 68,7% назвали высокую зарплату, 67,2% - пользу для людей, 25,4% - высокий статус работы. Оценили себя как очень хороший работник 82,1%. Из разнообразных ответов на вопрос – что мешает трудоустроиться, можно сделать вывод, что при наличии готовности к конкуренции на рынке труда и активного поиска работы – ничего не мешает [Гнездилов, Рожкин, 2021, С. 162-169].

Эффективными методами саморегуляции в период трудоустройства и подготовки к собеседованиям являются методы интегративной арттерапии. В монографии Козлова В.В., и Перминой С.В. «Основа интегративной арт-терапии: теория и практика» подробно описывают тесты, методики, упражнения, использование которых позволит лучше подготовиться к процессу трудоустройства [Козлов, Пермина, 2019, с. 340].

Для подтверждения или опровержения рабочей гипотезы исследования, что существуют психологические факторы, мешающие трудоустройству специалистам предпенсионного возраста в условиях либеральной, рыночной экономики, были сформированы три группы специалистов для исследования:

Первая группа: «Работают». Вторая группа: «Не работают» - по разным причинам, работу не ищут, не выходят на рынок труда. Третья группа: «Ищут работу» - зарегистрировались в центрах службы занятости, проходят переобучение и марафоны по трудоустройству, активно ищут работу.

Для исследования психологического состояния в целях темы были выбраны следующие методики: Тест мотивации достижений, ТМД/MATS (Мехрабиан, 1976г, адаптация М.Ш. Магомед-Эминов); «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS)» Стиван Хобфолл (1994), адаптация Н. Водопьянова, Е. Старченкова; «Социально-психологическая адаптация, СПА (Роджерс-Даймонд); «Локус контроль» (Д. Роттера).

Для оценки состояния соискателя рабочего места был использован Метод последовательной динамической оценки (МПДО). Для оценки состояния соискателя рабочего места во время прохождения собеседования, были составлены Психограммы собеседования.

Методика «Тест мотивации достижений, ТМД/MATS (Мехрабиан, 1976г, адаптация М.Ш. Магомед-Эминов)» позволяет измерять результирующую тенденцию мотивации, то есть степень преобладания одного из указанных мотивов – стремление к достижению успеха или избегания неудачи. Значение по шкале мотивации достижений: 32-84 – избегание неудач; 85-171 – тенденция не определена; 172-224 стремление к достижению успеха. Насколько субъект труда нацелен на результат, на трудоустройство.

Методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS)» Стиван Хобфолл (1994), адаптация Н. Водопьянова, Е. Старченкова определяет девять моделей преодолевающего поведения: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (не прямые) действия, агрессивные действия, а также вычисление общего индекса конструктивности. ИК = АП/ПА, где АП – сумма показателей субшкал «ассертивные (уверенные) действия», «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки»; ПА – сумма показателей субшкал «избегание», «ассоциальные действия», «агрессивные действия».

Модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления стрессов поиска работы, прохождения собеседований, в зависимости от степени конструктивности стратегии, а также оказывать влияние на сохранение здоровья субъекта трудоустройства. Таким образом, данная методика позволяет определить степень выраженности конструктивных стратегий преодолевающего поведения при трудоустройстве.

Методика «Социально-психологическая адаптация, СПА (Роджерс-Даймонд) Выявляет степень адаптированности – дезадаптированности личности в социальной сфере. Под «психологической адаптивностью личности» – авторы методики понимают оптимальную реализацию внутренних возможностей, способностей человека и его личностного потенциала в значимой сфере. Состояние психологической адаптивности характеризуется как состояние взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно

выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социогенные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, и переживает состояние самоутверждения. Методика позволяет определить степень адаптированности – дезадаптированности личности в процессе трудоустройства.

Методика «Локус контроль» (Д. Роттера) на основе теории субъективной локализации контроля Д. Роттера. Адаптация опросника по книге О.П. Елисеева. Под «локусом контроля» понимается устойчивая личностная характеристика, отражающая предрасположенность человека объяснять причины событий внешними или внутренними факторами. Предложенная методика выделяет два типа локуса контроля: экстернальный (ответственность за успехи и неудачи своей жизни приписывается внешним обстоятельствам) и интернальный (ответственность приписывается самому себе). Методика позволяет судить о направлении локуса контроля по относительному превышению результатов одного измерения над другим. Представление о локусе контроля распространяется и на характеристики личности в ее деятельности, в процессе трудоустройства.

Результаты исследований сведены в четыре таблицы

Из таблицы 1 видно, что результирующая тенденция мотивации к достижению успеха или к избеганию неудач во всех трех группах не определена. Индекс мотивации находится на десять пунктов правее среднего значения, сдвинут в сторону достижения успеха. Однако в группе ищущих работу индекс мотивации несколько ниже, чем у первой и второй группы. Что может свидетельствовать о большей осторожности субъектов труда, находящихся в процессе трудоустройства.

Таблица 1. Мотивация достижений

Субъекты труда	Работают	Не работают	Ищут работу
Индекс достижений (средние зн. 85-171)	134,2	139,5	133,3

Из таблицы 2 видно, что общий индекс конструктивности (ИК) в группе ищущих работу также несколько ниже, чем у первых двух групп. Что может свидетельствовать о большей осторожности последней группы при трудоустройстве. Большее значение факторов «осторожность», «манипулятивность», «ассоциальность», «агрессивность» - подтверждает вывод о наличии психологических факторов, затрудняющих трудоустройство в этой группе.

Таблица 2. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций

Субъекты труда	Работают	Не работают	Ищут работу
Общий ИК (0,86 – 1,1)	1,56	1,59	1,31
Ассестивность (18-22)	20,3	19,1	19,6
Соц.контакт (22-25)	23,5	23,1	22,8
Соц.поддержка (20-24)	23,2	22,8	20,4
Осторожность (18-23)	20,2	20,6	21,9

Импульсивность 16-19	17,4	17,6	16,4
Избегание (13-17)	16,3	16,6	16,1
Манипуляция (17-23)	17,7	16,9	18,3
Ассоциальность (15-19	13	12,6	16,4
Агрессивность (14-18)	16,6	15,9	17,4

В таблице 3 сведены результаты социально – психологической адаптации двух групп. Первая группа – работают, вторая группа – не работают, активно работу не ищут. Результаты исследований показывают, что средние показатели неработающей группы выше показателей работающей группы, что позволяет сделать вывод, что неработающая группа находится в более комфортном психологическом состоянии, чем работающая группа.

Таблица 3. Социально – психологическая адаптация

Субъекты труда	Работают	Не работают
Адаптация 40-60	66	73
Самопринятие 40-60	72,3	76,1
Принятие других 40-60	67,8	75,6
Эмоциональный комфорт 40-60	62,7	71
Интернальность 40-60	72,2	73,3
Доминирование 40-60	52,7	56,3
Уход от проблем 10-20	12,3	12,2

Результаты исследование, приведенные в таблице 4 показывают, что обе группы исследуемых находятся в балансе локализации контроля, объясняющие себе успехи и неудачи в равной степени влиянием внешних и внутренних факторов. На один балл показатель интернальности у неработающей группы ниже, чем у работающей группы.

Таблица 4. Локус контроль

Субъекты труда	Работают	Не работают
Интернальность	51,23	50,9
Экстернальность	48,9	48,8

В целом, сравнивая показатели трех групп, можно сделать следующие выводы:

Показатели мотивации, конструктивности в группах работающей и не работающей близки и несколько выше, чем в группе активно ищущей работу.

Психологическое состояние людей активно ищущих работу более тревожное, их мотивация на достижение успеха и общий индекс конструктивности меньше, чем у работающих специалистов и у неработающих специалистов, не находящихся в процессе активного трудоустройства.

Для преодоления психологических препятствия, для успешного трудоустройства, специалистам ищущим работу нужна психологическая помощь.

Заключение

Что делать для успешной конкуренции на рынке труда специалистам предпенсионного возраста? Государство и бизнес не будут проявлять особой

заинтересованности в трудоустройстве человека предпенсионного возраста. Поэтому необходима специально разработанная программа психологического сопровождения и трудоустройства этих категорий соискателей вакантных мест. Реализация такой программы позволит преодолеть трудности в трудоустройстве. Главной целью психологического сопровождения безработных в этом возрасте является целенаправленные усилия на формирование у них профессиональной и психологической готовности к выполнению новых профессиональных функций в условиях новой трудовой деятельности.

Основные психологические препятствия в трудоустройстве: плохое эмоциональное состояние, 78% респондентов пред-пенсионного возраста, стоящих на учете в центре занятости, имеют явные признаки депрессии; слабые стрессоустойчивость, самооценка, уверенность, гибкость, слабая мотивация на дальнейшую активную деятельность. На преодоление этих препятствий и нужно направить основные усилия.

Чтобы избежать проблем отказа в трудоустройстве, необходимо приложить максимум усилий и постараться доказать работодателю, что он может приобрести действительно ценного сотрудника. Для этого необходимо сформировать у соискателей вакантных мест в предпенсионном возрасте установку на победу в конкурентной борьбе за необходимое вакантное место.

Решающее значение в трудоустройстве принадлежит самому человеку, который должен стать практическим психологом самому себе, чтобы преодолеть конфликтующие реальности. Необходимо поднимать психологические компетенции, развитие рефлексии жизнедеятельности, формирование ауто-компетентности, умение саморегуляции психических состояний.

Источники:

1. Вакарина Е. А., Емельянова А. Д., Корикова О. Ю. Цифровизация как средство адаптации предпенсионеров в новых условиях трудовой деятельности // Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии. Екатеринбург, 2021. С. 14-17. URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/100239/1/978-5-7996-3275-5_2021_006.pdf

2. Васильева Ю. В., Шуралева С. В. Возраст как фактор уязвимости работника в трудовом праве // Вестник Пермского университета. Юридические науки. 2020. № 49. С. 550-575. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vozrast-kak-faktor-uyazvimosti-rabotnika-v-trudovom-prave

3. Вергнас-Соколов С. Крупнейший передел за всю историю: что будет с рынком труда в России https://www.forbes.ru/forbeslife/458685-krupnejsij-peredel-za-vsu-istoriu-cto-budet-s-rynkom-truda-v-rossii

4. Гавришев М. В. Кадровая политика организаций в условиях пандемии коронавируса // Теория и практика эффективности государственного и муниципального управления: сборник научных статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 12 мая 2020 года. Курск, 2020. С. 97-100

5. Гнездилов Г.В. Психологическое обеспечение поиска работы. – М.: СГА, 2002. С. 10.

6. Гнездилов Г.В., Рожкин А.В. Психологические факторы профессиональной переподготовки и трудоустройства специалистов предпенсионного возраста в период пандемии // Человеческий капитал, 2021, № 12(156) том 2 С. 162-169.

7. Данина Н. 23 марта 2022 https://hh.ru/article/30099, руководитель направления клиентской эффективности hh.ru

8. Козлов, В. В. Интегративная арт-терапия / В. В. Козлов, С. В. Пермина. – Челябинск : ЗАО "Цицеро", 2014. – 258 с. – EDN YGZQDP.

9. 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.

10. Никифоров Г. С., Водопьянова Н. Е., Гофман О. О. Постановка проблемы психологического обеспечения завершения профессионального пути: теоретический обзор // Организационная психология. 2018. Т. 8. № 3. С. 86-103. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/postanovka-problemy-psihologicheskogo-obespecheniya-zaversheniya-professionalnogo-puti-teoreticheskiy-obzor

11. Омельченко И. Б., Антонова Г. В., Данилина М. В. Анализ основных тенденций рынка труда в России в условиях пандемии COVID-19 // Актуальные вопросы современной экономики. 2020. № 11. С. 89-96. URL: https://web.archive.org/web/20210117231807id_/http://xn--80aimpg.xn--80ae9b7b.xn--p1ai/Files/ArticleFiles/08a93832-1677-4dad-8e29-2b168a6b8994.pdf

12. Расулов В. Рынок труда включает «зеленый свет» 26.07.2022, 17:05 https://www.kommersant.ru/doc/5480953

Турчин А.С.

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ С УБЪЕКТНОСТИ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

Аннотация: в статье рассматривается проблема взаимосвязи волевой регуляции личности будущего офицера-психолога и познавательной субъектности. Отмечается, что чем выше показатели сформированности волевой сферы личности, тем успешней реализуется познавательная субъектность, выражающаяся оригинальностью принимаемых решений.

Ключевые слова: воля, познавательная субъектность, личность, деятельность, волевое поведение.

Abstract: the article deals with the problem of the relationship between the volitional regulation of the personality of the future officer-psychologist and cognitive subjectivity. It is noted that the higher the indicators of the formation of the volitional sphere of the personality, the more successfully cognitive subjectivity is realized, expressed by the originality of the decisions made.

Key words: will, cognitive subjectivity, personality, activity, volitional behavior.

В отечественной литературе отмечается, что проявление воли, как систематическое осуществление человеком различного рода волевых актов и волевых действий, представляет собой такого рода активность личности, которая связана с участием в ней сознания. Волевая деятельность обязательно предполагает целый ряд актов, характеризующихся осознанностью личность и ее усилий, и особенностей осуществляемых психических процессов. Воля - это деятельная сторона разума и морального чувства, выраженная в способности человека совершать целенаправленные действия и поступки, требующие преодоления трудностей.

Волевая деятельность человека объективно обусловлена, но это совсем не означает того, что психологически она осознается как некая принудительная внешняя необходимость, за осуществление которой человек не несет ответственности. Характерная особенность волевой деятельности заключается в том, что волевое действие всегда осуществляет человек, как личность. В ряде случаев волевая деятельность связана с принятием таких решений, которые определяют жизненный путь человека, выявляют его общественное лицо, раскрывают его моральный облик. Поэтому в их осуществлении человек выступает как сознательно действующая личность, которая исходит из установившихся взглядов, убеждений, жизненных установок и моральных принципов. При выполнении ответственных волевых действий, значимых для жизненного пути человека, в его сознании актуализируются в форме отдельных мыслей, чувств, его взгляды, установки, убеждения. Это накладывает отпечаток на оценку ситуации, характер принятого решения, выбор средств для его выполнения.

В философской и психологической литературе понятие воли является одним из наиболее сложных [1; 7; 8; 9; 10 и др.]. Иногда проблема воли вовсе отрицается - вместо нее обсуждается регуляция поведения в связи с потребностями, мотивами, желаниями и целями человека. В рамках мотивационного подхода воля рассматривается как способность к инициации действия или усилению побуждения к действию при его дефиците вследствие внешних и (или) внутренних препятствий, отсутствия актуально переживаемого желания к действию либо при наличии конкурирующих с выполняемым действием мотивов, [3] воля, психологический самосознание.

А.П. Ильин рассматривает волю как самоуправление поведением с помощью сознания, что предполагает самостоятельность человека в принятии решений, в инициации действий, их осуществлении и контроле. В структуру произвольного управления он включает: самодетерминацию (мотивы, цели, желания); самоинициацию и самоторможение действия, самоконтроль, самомобилизацию и самостимуляцию [5].

В отличие от волевого поведения, отличающегося непреднамеренностью, активность характеризуется произвольностью, надситуативностью, т.е. выходом за пределы исходных целей, способностью человека подниматься

над уровнем требований ситуации, ставить цели, избыточные по отношению к исходной задаче. Главной психологической функцией воли является усиление мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции действий. Реальным механизмом порождения дополнительного побуждения к действию является сознательное изменение смысла действия, что обычно связано с борьбой мотивов и меняется при определенных, преднамеренных умственных усилиях [4; 6].

Волевое действие всегда связано с сознанием цели деятельности, ее значимости, с подчинением этой цели выполняемых действий. Иногда возникает необходимость придать какой-либо цели особый смысл, и в этом случае участие воли в регуляции деятельности сводится к тому, чтобы отыскать соответствующий смысл [7, с.33-34]. В ином случае необходимо найти дополнительные стимулы для выполнения, доведения до конца уже начатой деятельности, и тогда волевая смыслообразующая функция связывается с процессом выполнения деятельности. елью может явиться научение чему-либо, и волевой характер приобретают действия, связанные с учением. Источник волевых действий всегда, так или иначе, связан с актуальными потребностями человека.

К функциям воли относят: а) выносливость и настойчивость; б) принципиальную последовательность и постоянство; в) критичность и самокритичность; г) решительность. Кроме того, имеется целый ряд свойств личности, которые традиционно обозначаются как волевые: настойчивость, выдержка, целеустремленность, терпение и др.

Волевые качества включают в себя три компонента: собственно, психологический (моральный), физиологический (волевое усилие) и нейродинамический (типологические особенности нервной системы). Волевые качества рассматривают как индивидуальные особенности свободы, присущие отдельным людям. Целый ряд волевых качеств личности являются системными - настойчивость, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, организованность. При этом важно знать, что первичные волевые качества составляют основу вторичных качеств, их ядро.

Вопрос о влиянии волевых качеств на развитие познавательной субъектности имеет большое практическое значение в процессе становления курсанта как офицера и формирования соответствующего уровня компетенций.

В русле исследований познавательной субъектности курсантов психологической специальности под нашим руководством был выполнен ряд исследований. В том числе в 2021 году было проведено психодиагностическое обследование, направленное на определение значения волевого компонента в процессе развития их познавательной субъектности. Испытуемыми выступили курсанты 5 года обучения Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института войск национальной гвардии (СПВИ ВНГ). Были выделены две группы по 25 человек в каждой, всего выборка составила 50 человек. Возраст курсантов на пятом курсе обучения – от 22 и до 27 лет. Академическая

успеваемость их так же была различной, но большинство имели хорошие и отличные результаты в зачетно-экзаменационной сессии за 8-й семестр. Психодиагностический инструментарий для диагностики проявлений показателей познавательной субъектности и воли у испытуемых включал следующие методики:

1. Тест вербальной креативности (RAT) С. Медника (взрослый вариант).

Предложенная методика представляет собой русскоязычный адаптированный вариант теста С. Медника (тест отдаленных ассоциаций). Методика адаптирована в лаборатории психологии способностей Института психологии Российской академии наук на выборке школьников старших классов Л. Г. Алексеевой, Т. В. Галкиной и на выборке менеджеров в возрасте от 23 до 35 лет - А. Н. Ворониным, Предназначена для диагностики вербальной креативности, определяемой как процесс перекомбинирования элементов ситуации.

2. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра. Он предназначен для исследования структуры интеллекта личности. Тест интеллекта и одновременно тест профориентации TSI (IST) может применяться для возраста от 12 лет и старше, но преимущественно до 35-40 лет, поскольку выполняется в ограниченных интервалах времени.

3. Опросник «Волевые качества личности» (ВКЛ) М.В. Чумакова. предназначен для диагностики выраженности волевых качеств личности в возрасте от 18 до 35 лет. Его можно применять как в исследовательских целях, так и для решения практических задач, он не предназначен для ситуаций экспертизы, Направлен на общую оценку степени развития эмоционально–волевой регуляции, обеспечивающей сознательное, намеренное, осуществляемое на основе собственного решения поведение.

Приведем данные эмпирического исследования волевой регуляции, полученные на основе опросника ВКЛ. Результаты диагностика уровня развития познавательной субъектности были опубликованы нами ранее [2]. Так, по шкале инициативность у курсантов 5-го курса военного института войск национальной гвардии Российской Федерации наиболее выражен средний уровень (62%), достаточно представлен низкий уровень (32%) и незначительно высокий уровень (6%). Следовательно, курсантов вуза ВНГ РФ в основном устраивает существующее положение дел, и они не склонны что-либо менять. Большая часть к лидерству сами не стремятся. Эффективны в ситуациях, требующих не столько изменений, сколько сохранения стабильности. Результаты отражены на рисунке 1.

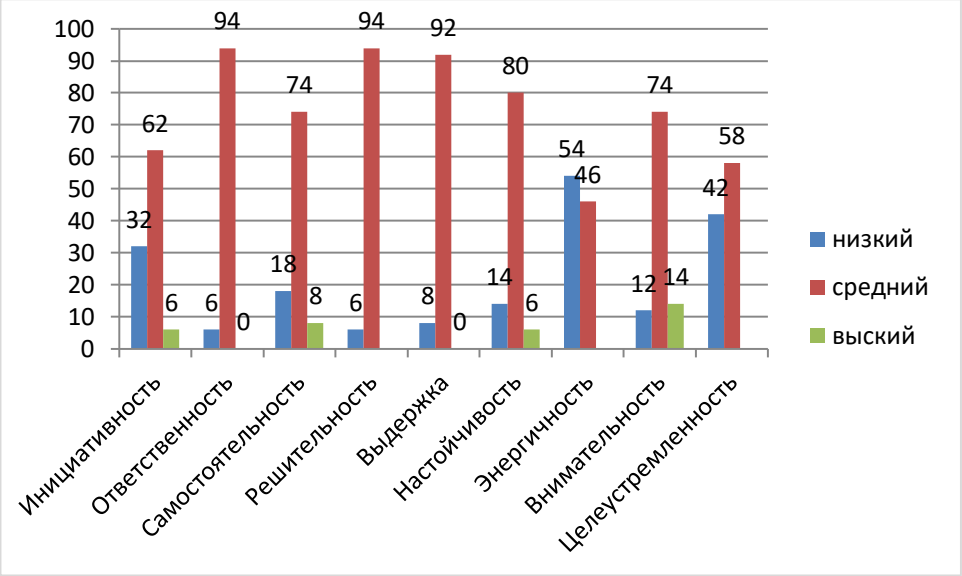


Рисунок 1. Процентное соотношение уровня выраженности волевых качеств курсантов

По шкале ответственность у курсантов наиболее выражен средний уровень (94%), незначительно представлен низкий уровень (6%), и не представлен высокий уровень, что свидетельствует о способности курсантов принимать ответственность за выполняемую деятельность, но она достаточно избирательна.

По шкале самостоятельность наиболее выражен средний уровень (74%). Недостаточно представлены как низкий (18%), так и высокий уровень (8%), что свидетельствует о том, что курсанты в основном могут быть самостоятельными, но и требуют определенной психологической помощи. Лишь небольшой процент могут самостоятельно принимать решения.

По шкале решительность в основном выражен средний уровень (94%) и незначительно высокий уровень (6%), но не представлен низкий уровень. Из этого следует, что курсанты в основном обладают достаточной решительностью, но быстро и уверенно принимать решения могут лишь единицы из них.

По шкале выдержка также представлен в основном средний уровень (92%). Низкий уровень выражен незначительно (8%) и не представлен высокий уровень. Из этого следует, что курсанты могут контролировать свои эмоции, но не всегда легко могут управлять собой.

По шкале настойчивость выражены все три уровня, но с явным преобладанием среднего (80%) и незначительной выраженностью низкого (14%) и высокого уровня (6%). Следовательно, курсанты достаточно способны к преодолению препятствий на пути достижения цели, часть из них могут легко это делать, но есть и те, кого препятствия приводят к эмоциональной дестабилизации.

По шкале энергичность незначительно есть преобладание низкого уровня (54%) над средним (46%), и не выражен высокий уровень. Следовательно, курсанты примерно поровну делятся на достаточно активных, энергичных и достаточно пассивных.

По шкале внимательность выражены все три уровня, но с явным преобладанием среднего (74) и незначительной выраженностью низкого уровня (12%) и высокого уровня (14%). Следовательно, курсанты способны концентрироваться на деятельности, но только части из них характерна полная собранность, глубокое погружение в работу. Часть из них испытывают трудности с произвольной концентрацией внимания.

По шкале целеустремленность преобладает средний уровень (58%) над низким (42%). Высокий уровень не представлен. Это может означать, что курсанты имеют осознанные цели в жизни, но недостаточно точно планируют время для их достижения. Часть же имеют недостаточно четкие цели, что характеризует малое упорство в их достижении.

В ходе статистической обработки данных был получен ряд математических статистик, в частности, среднее арифметическое и стандартное отклонение. Результаты сравнения волевых качеств личности по этим статистикам представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Средние значения волевых качеств личности курсантов

Качества	Среднее арифметическое значение	Стандартное отклонение
Инициативность	4,3	1,45
Ответственность	4,7	1,06
Самостоятельность	5,0	1,58
Решительность	5,7	0,97
Выдержка	5,2	1,02
Настойчивость	5,3	1,64
Энергичность	3,4	1,68
Внимательность	5,4	1,65
Целеустремленность	3,9	1,54

По данным таблицы видно, что наиболее выражены такие качества, как решительность, внимательность, настойчивость и выдержка, и наименее такие качества, как энергичность и целеустремленность. Сравним качества по средним значениям с использованием t-критерия Стьюдента (значения даны в таблице 1). Можно отметить, что качество инициативность у курсантов более выраженно, нежели энергичность (на 99% уровне,) но значимо менее выражено (на 99% уровне), нежели решительность, выдержка и внимательность и (на 95% уровне) – настойчивость. Таким образом, такое качество, как решительность у курсантов 5-го курса СПВИ ВНГ значимо. Также преобладают внимательность, настойчивость и выдержка, а менее всего выражены энергичность и целеустремленность.

Для выявления взаимосвязи исследуемых качеств нами был проведен корреляционный анализ. По результатам нами была получена корреляционная матрица и проанализировав данную матрицу мы составили наглядную корреляционную плеяду (рис. 2).

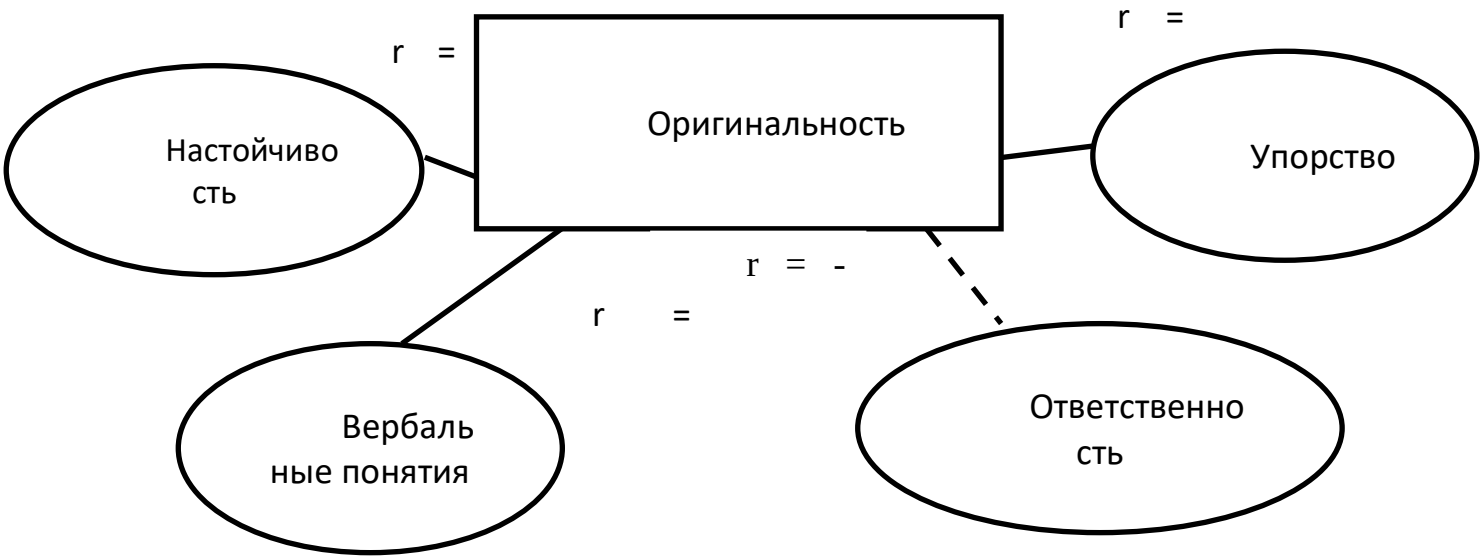


Рисунок 2 – Корреляционная плеяда по результатам исследования

Анализируя представленную плеяду, наглядно видим, что полученный в ходе исследования коэффициент оригинальности у курсантов имеет сильную взаимосвязь с показателями как характеризующие познавательные способности (вербальные понятия), так и с показателями волевых качеств. Рассмотрим данные взаимосвязи подробнее. Коэффициент оригинальности имеет прямую взаимосвязь (r=,32*) с показателем вербальных понятий, характеризующих способность оперировать вербальными понятиями, отражающими уровень словарного запаса, как показателя не только образовательного, но и культурного развития. Что говорит о том, что чем выше показатель способности оперировать вербальными понятиями, тем выше вероятность принятия оригинального решения, как одного из основных признаков субъектности в познавательной деятельности.

Также можно отметить, что оригинальность имеет сильную взаимосвязь с такими показателями волевой сферы, как упорство (способность добиваться поставленных целей, вопреки внешним условиям) (r=,621*) и настойчивость (r=,44*) - показатель психоэмоциональной сферы, характеризующий особенности протекания волевых актов. Данный факт свидетельствует о том, что развитая познавательная субъектность невозможна без соответствующего состояния качеств волевой сферы.

Интересный факт был выявлен по отношению к такому показателю волевой сферы, как ответственность. Была выявлена отрицательная взаимосвязь данного показателя с показателем оригинальности. Что говорит о том, что чем больше человек принимает на себя обязательств и ощущает меру ответственности, тем менее он склонен к экспериментированию и принятию оригинальных решений в своей деятельности.

Таким образом нами были уточнены взаимосвязи показателей характеризующие познавательную субъектность и показатели волевой сферы личности, что подтверждает гипотезу нашего исследования. В ходе

эмпирического исследования взаимосвязи воли и познавательной субъектности [2] были получены соответствующие результаты.

Так, было выяснено, что такое качество, как решительность, у курсантов 5-го курса СПВИ ВНГ значимо преобладают внимательность, настойчивость и выдержка также имеют весомое значение, и менее всего выражены такие качества, как энергичность и целеустремленность.

При исследовании уровня развития различных познавательных способностей при помощи теста «Структуры интеллекта Амтхауэра», было установлено, что познавательные способности курсантов военного института развиты на достаточно высоком уровне, что соответствует требованиям к их профессиональной подготовке как бедующих специалистов органов военно-политической работы. От последних такая всесторонняя подготовка требуется, как с точки зрения гуманитарных, так и с точки зрения военных дисциплин подготовки. Уровень вербальной креативности, как показатель развития субъектности познавательной деятельности у курсантов военного института развит на высоком уровне, что говорит о их профессиональной готовности, как специалистов в сфере военно-политической работы, поскольку данное направление деятельности требует от военнослужащих высокого уровня развития не только базовых интеллектуальных способностей, но и креативности.

При исследовании взаимосвязей было выявлено, что что оригинальность имеет сильную взаимосвязь с такими показателями волевой сферы, упорство, как способности добиваться поставленных целей, вопреки внешним условиям (r=,621*) и настойчивость (r=,44*), как показатель психоэмоциональной сферы, характеризующий особенности протекания в том числе волевых актов. Данный факт говорит о том, что познавательная субъектность невозможна без развития качеств волевой сферы. Таким образом, была доказана гипотеза о том, что, чем выше показатели волевой сферы личности, тем успешнее развивается познавательная субъектность, выражающаяся оригинальностью принимаемых решений.

Список литературы:

1. Грот Н.Я. Основные моменты в развитии новой философии: от Джордано Бруно до Канта. М.: ЛИБРОКОМ, 2011. 256 с.

2. Дьячков А.А., Турчин А.С. Использование текстовой деятельности для развития субъектной познавательной активности курсантов психологической специальности // Ярославский педагогический вестник. Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2021. № 6 (123). С.131-140.

3. Забегалина С. В., Чигарькова А. В Адаптивные и прогностические способности в структуре поведенческих и когнитивных особенностей личности военнослужащего // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2016. №1(64). С. 29-33.

4. Завражин С.А. Некоторые конструктивные формы ненормативной активности в юности // Психология XXI столетия // Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Новиковские чтения)

(Ярославль, 14 – 16 мая 2021) / Под ред. Козлова В.В. Ярославль, ЯрГУ, ЯГПУ, МАПН, 2021 С.108-111.

5. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 368 с.

6. Паклянова В.А., Поваренков Ю.П. Профессиональная самореализация личности на разных стадиях обучения в высшем учебном заведении // Социальный психолог. Человеческий фактор, 2021, №1 (41) с.504-515.

7. Психологический словарь / Под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др. М.: Педагогика, 1983. С.33-34.

8. Теплов Б.М. Труды по психофизиологии индивидуальных различий. М.: Наука, 2004. 440 с.

9. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие, 2-е изд, перераб, и доп. М.; Издательская корпорация «Логос». 320 с.

10. Петровский, В.А. Психология неадаптивной активности. М.: ТОО «Горбунок», 1992. 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 c. – EDN RYSLTP.

Усманова М.Н.

ИНТЕРНЕТ И СОВРЕМЕННАЯ МОЛОДЕЖЬ

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования по изучению особенностей влияния Интернета на студентов. Количественный и качественный анализ эмпирических данных, проведенный с применением статистических методов, выявил положительное и негативное влияние Интернета.

Ключевые слова: межличностные отношения, интернет, культура межличностного общения, социальные сети.

Annotation. The article presents the results of an empirical study on the study of the peculiarities of the influence of the Internet on students. Quantitative and qualitative analysis of empirical data, carried out using statistical methods, revealed the positive and negative impact of the Internet.

Key words: interpersonal relations, Internet, culture of interpersonal communication, social networks.

В начале XXI века общество находится на сложном, противоречивом этапе развития. Изменения во всех сферах общественной жизни накладывают отпечаток на процесс адаптации молодежи, обуславливают большую вариативность ее отношений к современной жизни, способствуют пересмотру жизненных ценностей. Особую значимость для многонациональной страны приобретает выработка механизмов адаптации населения к новым условиям жизни.

Глобальные компьютерные сети, появившиеся в 60-х годах, видоизменили совместную деятельность и общение между людьми. Компьютерные сети представляют собой новый этап в развитии внешних

средств интеллектуальной деятельности, познания и общения. Применение компьютерных сетей ведет к значительным структурным и функциональным изменениям в психической деятельности человека. Эти изменения затрагивают познавательную, коммуникативную и личностную сферы, трансформируются операциональное (исполнительское) звено деятельности, пространственно-временные характеристики взаимодействия субъект-субъект и субъект-информационная система, процессы целеполагания, потребностно-мотивационная регуляция деятельности.

Бурное развитие компьютерных технологий в последние годы накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка. Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на воспитательное пространство современных детей и подростков. Создание воспитательного пространства - это необходимое условие становления личности ребенка не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами. Сегодня существенно изменяется структура досуга детей и подростков. Существенную роль в воспитательном процессе занимает компьютер. Он сочетает в себе возможности телевизора, DVD приставки, музыкального центра, книги. Человек же – существо мыслящее. Информация для него имеет гораздо большее значение, чем для любых других живых существ. Компьютер является мощным инструментом обработки и хранения информации, кроме того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации.

17 мая **1974** года академик Андрей Дмитриевич Сахаров завершил работу над статьей "Мир через полвека": "В перспективе, быть может, поздней, чем через 50 лет", - прогнозирует Сахаров, - "я предполагаю создание всемирной информационной системы, которая и сделает доступным для каждого в любую минуту содержание любой книги когда-либо и где-либо опубликованной...". [1]

Темп прогресса информатики далеко опередил ожидания Андрея Дмитриевича. День **20 октября** стал Международным днем Internet – Всемирной компьютерной Сети, которая объединяет миллионы людей.

3 июня 2011 года была принята резолюция ООН признающая доступ в Интернет базовым правом человека. Отключение конкретных регионов от Интернета с июня 2011 года считается нарушением прав человека.

Сегодня любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины. Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в работе и бизнесе, как средство проведения и планирования досуга, как место для знакомств и способ поддержания связи.

Интернет превзошел популярность радио и телевидения как информационный ресурс и воспринят, как полезное и удобное средство для

получения информации. Трудно себе представить, какие изменения принёс во все или почти во все сферы человеческой деятельности Интернет.

Интернет коренным образом изменил структуру современного общества. Студенту необходимо получать информацию обо всем, что его интересует. Для того чтобы он всегда был в курсе событий необходимо брать информацию из различных источников. Радио, телевидение, журналы уже не привлекательны для него. Самым простым способом получения информации является Интернет. В Интернете содержится большое количество информации на разные темы. Получать такую информацию, можно даже не выходя из дома. Это очень удобный способ, который затрачивает минимум усилия и сохраняет много времени.

Началась стремительная информатизация общества, затрагивающая социальную, экономическую, техническую и научную сферы. Данный процесс направлен, прежде всего, на улучшение условий жизнедеятельности и удовлетворение информационных потребностей человечества. Однако тенденция повсеместного внедрения информационных технологий имеет не только положительные стороны, но и отрицательные последствия. Растущая вовлеченность людей во Всемирную паутину привела к сужению круга интересов, замене реального общения на виртуальное, а также к нецелесообразному использованию временных ресурсов.

Созданная в конце XX века виртуальная реальность Интернета предоставляет новые возможности для построения «своего» мира. Вопрос о границах Я и содержимом «моего» мира легко операционализируется в Сети. Результатом процесса решения задачи поиска себя может явиться как талантливый анализ волнующих человека событий, так и выкладывание собственных фотографий.

Эти изменения позволяют говорить о деятельности человека в Интернете как новом виде психической реальности, новом виде деятельности, который сочетает в себе свойства различных традиционно выделяемых в психологии видов деятельности (познавательной, коммуникативной, игровой, творческой).

Всякая деятельность осуществляется вследствие какого-либо внутреннего импульса (потребности) и ради некоторой внешней по отношению к ней ценности. Безусловно, Интернет влияет как положительно, так и отрицательно на молодежь. Возникают противоречия и противоположности между:

• значительным ростом необходимой для жизнедеятельности информацией, вызванным информационным прогрессом, и возможностями получения её любым студентом.

• многочасовым использованием компьютера и его отрицательным влиянием на организм.

Социальная сеть является универсальным средством коммуникации и поиска людей, с её помощью можно всегда находиться на связи, узнавать новости о друзьях, а также для многих людей она является весьма удобным способом самовыражения.

Социальные сети предлагают своим пользователям следующие виды удовлетворения собственных потребностей:

• информационное: с помощью интернета и профиля в социальной сети вы можете оставаться в курсе главных событий в жизни ваших друзей, родных, знакомых и просто каких-то людей, которые откуда-то взялись в вашем списке друзей,

• социальное: возможности общаться практически с любым человеком в любое время и из любого места,

• стимуляционное: эмоциональное поглаживание, получение одобрения, укрепление самооценки и прочая,

• самовыражение: в соответствии с пирамидой Маслоу, именно самовыражение является высшей потребностью человека, опережая даже признание и общение.

Социальные сети стали своего рода Интернет-пристанищем, где каждый может найти техническую и социальную базу для создания своего виртуального «Я». При этом каждый пользователь получил возможность не просто общаться и творить, но и делиться плодами своего творчества с многомиллионной аудиторией той или иной социальной сети. [2]

Психологические исследования Интернета во многих странах СНГ традиционно базируются на теории развития высших психических функций Л.С. Выготского, с точки зрения которой, Сеть рассматривается как сложные психологические орудия, опосредующие разнообразные виды деятельности (коммуникативной, познавательной, игровой).

Использование Интернета в качестве средства общения существенно влияет на функции и структуру коммуникации: наряду с сохранением информационной, эмотивной, регуляторной функций актуализируются функции презентации и самовыражения, возникает особая тенденция выстраивания жизненного контекста, моделирующего условия естественного мира: карнавальный характер общения, социальные ритуалы, особая мифология, благодаря чему можно говорить о специфической функции многообразия сетевой коммуникации.

Среди причин обращения к Интернету как инструменту общения называют неудовлетворенность общением в жизни; неудовлетворенность реальной социальной идентичностью и желанием избавиться от нее; возможность реализации качеств личности, проигрывания ролей, переживание эмоций, по тем или иным причинам недостижимым в жизни.

Актуальными личностными смыслами использования сетевого общения являются: поиск друзей, знакомства, эмоциональная поддержка, сотрудничество, самореализация, работа.

По отношению к перечисленным потребностям пользователей социальная сеть является дружественной средой, так как общение в нем обладает рядом особых характеристик: массовость наряду с относительной анонимностью, возможность объединения по интересам и ценностям, поддержка стремления к самовыражению, взаимодействию и соревнованию.

Н.Д. Чеботарева [4] расширяет и комментирует список свойств

Интернета как коммуникативной среды:

• Анонимность побуждает к игре с личностной самопрезентацией и предоставляет возможность управлять впечатлением о себе, способствует психологической раскрепощенности, ненормативности, проявлению большей свободы высказываний и поступков, проигрыванию не реализуемых в деятельности вне Сети, неограниченных социальными нормами ролей и сценариев;

• Своеобразие протекания процессов межличностного восприятия: территориальная доступность и физическая привлекательность партнера утрачивают свое регулирующее значение и общение строится благодаря сходству установок, убеждений и ценностей;

• Добровольность и желательность контактов, возможность их прерывания в любой момент;

• Затрудненность эмоционального компонента общения и, в тоже время, стойкое стремление к эмоциональному наполнению текста.

Благодаря сетевому общению: преодолевается коммуникативный дефицит, формируется широкий круг общения, повышается информированность в обсуждаемых вопросах; расширяется психологический опыт, развивается социальная компетентность, способность к обмену ситуативными эмоциональными состояниями и настроениями, вырабатываются средства защиты от грубых манипулятивных воздействий; реализуется как желание выделиться из толпы, так и стремление присоединиться к референтной группе, разделить групповые ценности и почувствовать себя защищенным; возникает возможность компенсировать действительные или мнимые недостатки внешности, речи, некоторые свойства характера (например, застенчивость) или психическое заболевание (например, аутизм).

Интернет-среда явно предъявляет менее жесткие, чем внешняя реальность, требования к оптимистичности, коммуникативности и скорости в психомоторной и интеллектуальной сферах и более высокие требования к готовности ярко и бурно переживать свои и чужие эмоциональные состояния. Другими словами, виртуальная среда позволяет людям с разными энергетическими, коммуникативными и скоростными возможностями проявлять себя в опосредованном общении.

Другая особенность сетевого общения — страсть пользователей к дискуссиям, спорам и обсуждениям, что в первую очередь сказывается на развитии самосознания. Л.С. Выготский вслед за Ж. Пиаже отмечал, что «именно возникновение спора приводит ребенка к систематизации собственных мнений». [3]

В связи с возрастающей компьютеризацией и интернетизацией общества в профессиональной и обыденной жизни миллионов людей стала актуальной проблема неправильного использования Интернет. Через Интернет происходит общение, поиск информации, делаются покупки, реализуются личные пристрастия во всех сферах жизнедеятельности. В то же время

чрезмерное увлечение Интернетом часто приводит к различного рода, социальным и психологическим проблемам.

Поэтому для выявления влияния Интернета на молодежь мы провели специальное исследование, в котором приняли участие 74 студента первых курсов Бухарского Госуниверситета. Им было предложено ответь на вопросы анкеты, целью которой было выяснение отношения молодежи к Интернету.

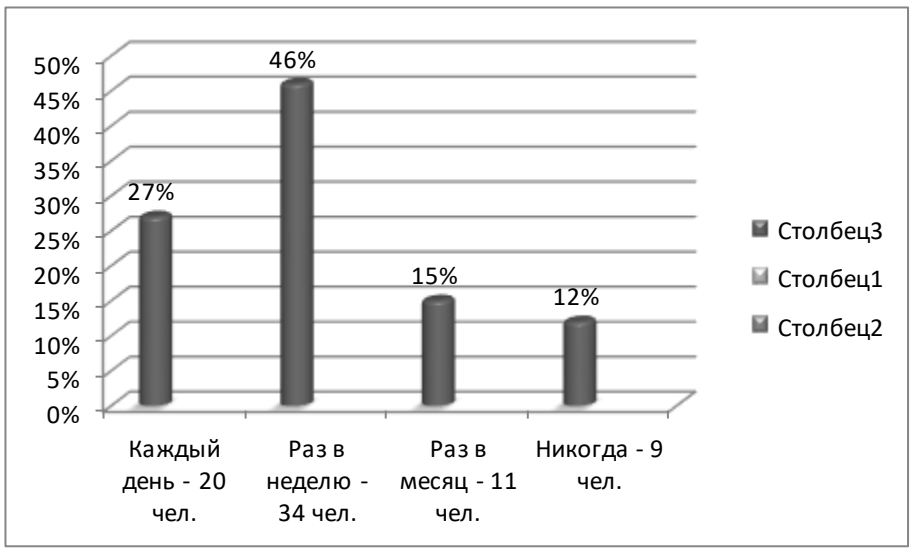
Полученные в ходе исследования результаты позволили нам сделать следующие выводы:

На вопрос «**Используешь ли ты возможности Интернета?**» 88% (**65** опрошенных) ответили утвердительно, 12% (**9** опрошенных) ответили «нет».

Рис. № 1.

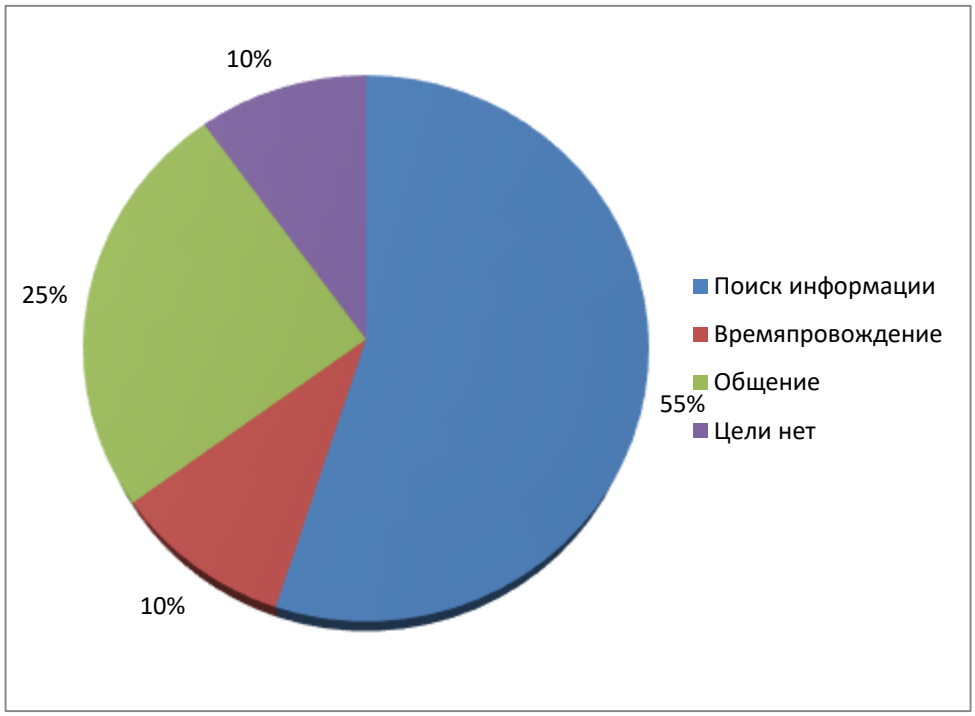
Ответы на вопрос **«Как часто пользуешься Интернетом?»** отражены на гистограмме.

Рис. № 2.



Порадовали ответы на вопрос «**С какой целью используешь Интернет?**».

Рис. № 3.



Опрошенные студенты выделили следующие положительные и отрицательные моменты Интернета:

Табл. №1.

Положительные стороны	**Отрицательные стороны**
В Интернете есть нужная информация по любым вопросам	Влияет на здоровье (ухудшение зрения, потеря аппетита, бессонница)
Знакомство со сверстниками из разных стран	Запрещенные сайты
В курсе политических, культурных событий	Возникает Интернет-зависимость
Живу с молодежью мира одной жизнью	Ухудшается психическое здоровье
Путешествие по странам и городам	Трата времени впустую
Видео-общение	Мешает общению вживую

Если бы не было Интернета, то можно, как отметили опрошенные студенты, больше времени уделить чтению, прогулкам, походам в театры, на концерты, занятиям спорту, наконец, посвятить время своему делу.

Таким образом, мнения опрошенных студентов, как показал опрос, неоднозначны. Они отмечают как положительные, так и отрицательные моменты влияния Интернета. При этом, сами большую часть времени проводят именно в Интернете.

Говорить о положительный и отрицательных чертах Интернета можно бесконечно. С одной стороны это очень прогрессивный метод добывания информации, с другой, темной, стороны это не очень то и приятное место, где существует множество подводных каменей, наткнувшись на которые может

случиться очень неприятное события, как для вашего компьютера, так и для вас. Но если не искать «приключений» можно вполне и быть довольным Интернетом и просто на просто не замечать всех недостатков.

Так же по данным статистики мы видим, что Интернет не стоит на месте, прогресс развития заметен и без точных расчетов. Интернет все чаще и чаще становится библиотекой знаний не только для подростков, но и для вех людей, нуждающихся в получении информации. Во всемирной паутине с каждым днем прибавляется тысячи людей. Интернет-аудитория растет, повышается уровень осведомления в тех или иных событиях, что, конечно же, отразилось на обществе. Сеть изменила структуру современного общества. Объединив каждого с каждым, она сделала мир теснее, уничтожив географические барьеры. Но нельзя сказать, что сеть изменила самих людей, на порядок, повысив их работоспособность. Совсем нет. Например, количество часов в сутках осталось тем же, интеллектуальные способности людей тоже не изменились. У человека сейчас столько же времени и энергии, сколько и раньше, но зато больше интересных способов потратить их.

Появление новых технологий связанных с компьютером поможет человечеству в некотором роде, но с другой стороны людям из прошлого будет трудно не то, что использовать, но даже понять эти новые штучки. Что именно это будет – угадать невозможно. Вот это и станет для нас самым удивительным в будущем развитии Интернета.

В литературе можно обнаружить достаточно резкие высказывания о негативном влиянии Интернета и сетевой коммуникации. Однако более распространенной является взвешенная позиция, подразумевающая возможность противоречивого воздействия Интернет-среды. Данные исследований общения в Сети показывают, что влияние Интернета на социальные связи не имеет универсальных параметров и выраженности и определяется личностными и ситуационными факторами. Человек далеко не всегда осознает истинные мотивы и глубинные причины своих поступков. Люди привыкли объяснять свои действия из своего мышления вместо того, чтобы объяснять их из своих потребностей. Те потребности, которые выглядят плохими или опасными, на самом деле естественны. Просто способы их реализации социально неприемлемы. Социализация происходит сочетанием поощрения и наказания. Адекватная социализация направлена на поиск общественно приемлемых способов реализации потребностей и способствует физическому и психическому здоровью. Травмирующая направлена на блокирование, остановку реализации потребностей и способствует возникновению болезней. Осознание человеком своих потребностей и поиск наиболее приемлемых способов их реализации способствует более гармоничному и целостному развитию человека в современном мире.

Использованная литература.

1. Арестова О.Н., Л.Н.Бабанин, А.Е. Войскуновский. Мотивация пользователей Интернета. - Москва: Можайск-Терра, 2000.- 431 с.

2. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете.- М, 2000, с. 100-131.

3. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды. - М.: Изд-во МПСИ, 2002. - 432 с.
4. Чудова Н.В., Евлампиева М.А., Рахимова Н.А. Психологические особенности коммуникативного пространства Интернета // Медиапсихология. М., 2001.

Чуйкова Т.С.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДОВОЙ ЗАНЯТОСТИ

Аннотация. В статье представлен обзор подходов, как зарубежных, так и отечественных авторов, к пониманию феномена психологическое благополучие на работе (employee well-being). Благополучие на работе рассматривается в качестве значимого предиктора общего психологического благополучия. Прослеживаются факторы, снижающие уровень благополучия преподавателей вузов в современных условиях с опорой на исследования отечественных авторов. Представлены результаты социологического исследования с участием автора статьи, проведенного на большой выборке, включающей преподавателей вузов, показавшие зоны неблагополучия, а также факторы их обусловливающие.

Ключевые слова: employee well-being, психологическое благополучие на работе, общее психологическое благополучие, удовлетворенность работой, преподаватели вузов, неустойчивая занятость.

Abstract. The article presents an overview of approaches, both foreign and domestic authors, to understanding the phenomenon of psychological well-being at work (employee well-being). Well-being at work is seen as a significant predictor of overall psychological well-being. Factors that reduce the level of well-being of university teachers in modern conditions are traced, based on the research of domestic authors. The results of a sociological study with the participation of the article authors, conducted on a large sample, including university professors, have showed areas of trouble, as well as factors causing them.

Keywords: employee well-being, psychological well-being, job satisfaction, university professors, precarious employment.

Статья подготовлена в рамках проекта №20-011-00934 «Развитие человеческого потенциала в условиях прекаризации социально-трудовой сферы», поддержанного РФФИ.

Благополучие на работе (employee well-being) достаточно отчетливо представлено в тематике научных статей зарубежных авторов, а также все более начинает исследоваться отечественными авторами под разными терминами: «социально-психологическое благополучие работающего человека» [Глуханюк и др., 2020], «эмоциональное благополучие персонала» [Карапетян, 2017], «эмоционально-личностное благополучие трудящихся» [Карапетян, 2021], «профессиональное благополучие» [Бояркин и др., 2007]. Социологи аппелируют к социальному благополучию разных категорий

занятых, определяя его через уровень доходов и обеспеченность социальными гарантиями [Коленникова, 2021].

Многие отечественные авторы делают упор на прикладных аспектах проблематики благополучия сотрудников, анализируя возможности и ограничения Well-being программ в российских организациях [Задорожная, Мачнева, 2020; Фурсова, Лёза, 2021; Яшкова и др., 2021]. Авторы отмечают в качестве ключевых целей внедрения подобных программ повышение вовлеченности и лояльности сотрудников, их мотивации и производительности, снижение текучести и, как результат, увеличение прибыли [Фурсова, Лёза, 2021]. Другие авторы подчеркивают востребованность таких программ в период пандемии [Яшкова и др., 2021].

Нам интересен подход [Глуханюк и др., 2020]: авторы акцентируют междисциплинарный характер понятия «социально-психологическое благополучие работающего человека», изучением которого занимаются экономисты, социологи, психологи, и предлагают ряд показателей для его оценки: уровень доходов, удовлетворенность базовых материальных потребностей, включенность в социально значимые группы, удовлетворенность отношениями, жизнью. Авторы рекомендуют данную систему показателей использовать для количественной оценки социально-психологического благополучия работника.

Востребованность исследований подобной тематики обусловлена влиянием фактора благополучия на работе на общее психологическое самочувствие человека, его уровень удовлетворенности жизнью и переживание счастья (все то, что объединяет в современном понимании термин *subjective well-being* или общий уровень психологического благополучия человека). Достаточно убедительно вклад рабочей деятельности (работы в целом) в общее благополучие человека обнаружился уже в первой волне исследований, посвященных психологическим последствиям безработицы, относящихся к периоду Великой депрессии 20-30-х годов прошлого века, в результате которых отчетливо обозначились дефициты, обусловленные потерей работы, и высветились потенциальные функции, обеспечиваемые работой в жизни человека. Так, Мари Яхода, на основе анализа и обобщения результатов исследования безработицы в австрийском городе Мариенталь, обозначила следующие функции, которые выполняет работа в жизни человека: явная, заключающаяся в материальном обеспечении жизни, и латентные: структурирования времени, расширения социальных контактов, реализации коллективных целей, формирования социальной идентичности и статуса, побуждения к активности [цит. по Work psychology …, 2009].

В последующем выводы М. Яходы подтвердили свою валидность не только в понимании механизмов переживания в ситуации потери работы, но и при переживании негарантированной работы (одного из наиболее сильных стрессоров современной трудовой среды), когда человек, испытывая тревогу по поводу прогнозируемой им потери работы, может предполагать в связи с этим потерю заработка, нарушение привычного распорядка жизни,

возможный разрыв отношений с коллегами, потерю или размывание статуса, обеднение жизненных целей, ослабление побуждений к активной деятельности (все те следствия, которые в той или иной мере отмечаются при потере работы). При этом сила переживаний может быть выражена не менее, а часто более, чем при переживании реальной потери работы, в соответствии с идеей, что неопределенность в отношении сохранения работы может переживаться человеком тяжелее, чем реализованное увольнение [Dekker., Schaufeli, 1995].

Ученые из Австралии С. Деккер и В. Шауфели пришли к этой идее, основываясь на результатах лонгитюдного широкомасштабного исследования, проведенного ими на базе крупной транспортной компании в Австралии, штат которой насчитывал около двадцати тысяч сотрудников. В течение двух лет, непосредственно предшествовавших исследованию, в компании проводились масштабные реорганизации, сопровождаемые сокращением персонала. Авторами исследования были зафиксированы углубление психологического дистресса и симптомы эмоционального выгорания как результат длительного ожидания предполагаемого увольнения. Но самое интересное, в контексте нашего рассмотрения, наблюдение авторов заключалось в том, что у тех сотрудников, которые точно знали, что будут уволены, негативные эффекты были представлены заметно в меньшей степени, чем у тех, кто находились в ситуации неопределенности, предполагая возможное увольнение, и не будучи в этом уверены. Отметим, что на весомую роль фактора неопределенности в снижении уровня психологического благополучия указывается и в современных исследованиях [Kleynhans et al., 2022].

Многие авторы рассматривают удовлетворенность работой и в целом благополучие на работе (т.е. то как складываются у человека отношения в рабочей среде, не только к тем рабочим функциям, которые он выполняет, к задачам, которые решает на рабочем месте, и насколько успешно, но и к взаимодействиям с коллегами и руководством, к финансовой составляющей, степени удовлетворенности ею и пр.) в качестве значимого предиктора общего психологического благополучия [Diener et al. 1999; Heller et al., 2004]. Такие связи находят эмпирическое подтверждение в широкомасштабных исследованиях, проводимых в различных странах [Ilies et al., 2018; Heller et al., 2004]. Д. Хеллер с соавторами приводят значение корреляционной связи, зафиксированной ими между удовлетворенностью работой и удовлетворенностью жизнью – 0,44. Авторы обосновывают такую значимую связь тем, что человек проводит существенную часть времени на работе, а также тем, что именно работа формирует у человека чувство цели и осмысленности жизни [Heller et al., 2004]. Следовательно, мы можем заключить, что удовлетворенность работой, т.е. мера благополучия на работе, вносит существенный вклад в общую удовлетворенность жизнью и, соответственно, в общее субъективное благополучие человека.

Современные исследования психологического благополучия работающего населения охватывают разные категории работников, в том

числе преподавателей вузов. Исследования последних лет указывают на ряд факторов, снижающих уровень благополучия преподавателей вузов в современных условиях: сравнительно невысокий уровень финансового вознаграждения, не соответствующий уровню жизни [Михалкина и др., 2020; Скачкова, Щетинина, 2019; Филоненко, Яковлева, 2019], рост отчетности и «бумажной» работы [Михалкина и др., 2020; Филоненко, Яковлева, 2019], совмещение функций преподавателя, исследователя и администратора [Михалкина и др., 2020], постоянная включенность в рабочие процессы [Филоненко, Яковлева, 2019], повышение требований к развитию компетенций (работа с программными продуктами, преподавание на иностранном языке) при отсутствии времени и ресурсов для их развития [Михалкина и др., 2020], чувство неуверенности в завтрашнем дне вследствие прекариатизации академической среды [Скачкова, Щетинина, 2019; Филоненко, Яковлева, 2019].

Мы также получили свидетельства неблагополучия в выборке наемных работников, куда вошли и преподаватели вузов, в рамках проведенного в октябре-декабре 2020 г. на территории республики Башкортостан социологического исследования «Качество занятости и человеческое развитие» [Баймурзина и др., 2021]. Выборку исследования составили 898 работников, распределившихся по 19 отраслям: сельское и лесное хозяйство, пищевая промышленность, легкая промышленность, строительство, машиностроение и приборостроение, нефтегазовая промышленность и др., работники сферы образования и науки составили наиболее представительную группу – 125 человек, что составило 13,9%.

Одной из задач исследования было выявить психологическое благополучие разных категорий участников трудового рынка, в том числе наемных работников, в современных условиях неустойчивой занятости. В качестве основной методики для оценки психологического благополучия нами использовалась Шкала удовлетворенности жизнью – ШУРМ (E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin, адаптация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина), краткий скрининговый опросник субъективной удовлетворённости жизнью, предназначенный для массовых опросов [Осин Е.Н., Леонтьев, 2008]. Мы также предлагали респондентам дополнительные вопросы, косвенно отражающие уровень их психологического благополучия, касающиеся уверенности в своем будущем, субъективной оценки здоровья, связи здоровья и работы. В результате мы получили в исследуемой выборке относительно низкие показатели психологического благополучия как по основной методике, так и по дополнительным вопросам. Так, только 23% респондентов ответили, что они вполне уверены в своем будущем. По показателю субъективной оценки здоровья как очень хорошее оценили свое здоровье 11,7% респондентов, как хорошее – 35,5%, преобладала оценка «удовлетворительно».

В блоке вопросов, увязывающих состояние здоровья с работой, отчетливо обозначилось негативное влияние условий работы на здоровье. Так, в описываемой выборке 42,1% опрошенных отметили, что им приходилось

переносить болезнь «на ногах» из-за ситуации на работе; 41,6% - выходить на работу до окончательного выздоровления; 33,4% - отказываться от посещения врача из-за плотного графика работы. Вполне логичными выглядят результаты опроса в отношении пункта «Моя работа негативно сказывается на моем здоровье», на который ответили согласием 32,2% наемных работников.

В качестве факторов, обусловивших относительно невысокий уровень благополучия на работе респондентов нашей выборки, в том числе преподавателей, по нашим результатам обозначились следующие: неудовлетворенность оплатой труда, отсутствие устойчивых гарантий сохранения занятости, неравновесные отношения работника и работодателя при сосредоточении власти на стороне последнего, снижение роли профсоюзов в защите прав трудящихся [Чуйкова, Баймурзина, 2021].

Литература:

1. Баймурзина Г.Р., Валиахметов Р.М., Кабашова Е.В., Туракаев М.С., Кадыров С.Х., Чуйкова Т.С. Качество занятости и человеческое развитие. Население. Свидетельство о регистрации базы данных № 2021620175 от 26.01.2021.

2. Бояркин М.Ю., Долгополова О.А., Зиновьева Д.М., Крутова В.В., Романенко Е.В., Субочев Н.С., Юнда А.В. Понятие субъективного благополучия и субъективного неблагополучия. Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих: монография. Волгоград: Изд-во ФГОУ ВПО «Волгоградская академия гос. службы». 2007.

3. Глуханюк Н.С., Коропец О.А., Юртаева М.Н. Социально-психологическое благополучие работников: опыт экспертной параметризации // Экономика и управление: научно-практический журнал. 2020. №5 (155). С. 134-138.

4. Задорожная И.И., Мачнева Н.Д. Well-being-программы как современная стратегия работы с персоналом // Вестник Университета Правительства Москвы. 2020. №3. С.25-31.

5. Карапетян Л.В. Особенности эмоционального благополучия рабочих и инженерно-технических работников промышленных предприятий // Организационная психология. 2017. Т.7. №1. С. 31-50.

6. Карапетян Л.В. Эмоционально-личностное благополучие как предиктор субъективной успешности трудящихся // Организационная психология. 2021. Т.11. №1. С.65-92.

7. Коленникова Н.Д. Воздействие коронакризиса на социальное благополучие работающих россиян // Теория и практика общественного развития. 2021. №12. С.41-50.

8. Михалкина Е.В., Скачкова Л.С., Дюжиков С.А. Удовлетворенность трудом в академической сфере // Terra Economicus. Т.18(3). С. 160-181.

9. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН. Российское общество социологов. 2008.

10. Скачкова Л.С., Щетинина Д.П. Контуры субъективного благополучия научно-педагогических работников // Региональная экономика: теория и практика. 2019. Т.17. №11. С.2026-2038.

11. Филоненко Ю.В., Яковлева Е.А. Субъективное благополучие научно-педагогических работников современных университетов в рамках концепции баланса жизни и труда // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2019. №3. С. 68-85.

12. Фурсова П. В., Лёза, Р. В. Внедрение well-being программ как фактор повышение эффективности компании // Журнал «У». Экономика. Управление. Финансы., №1. 2021. URL: https://portal-u.ru/index.php/journal/article/view/460.

13. Чуйкова Т.С., Баймурзина Г.Р. Влияние условий неустойчивой занятости на психологическое благополучие работающего населения (по материалам социологического исследования) //Рахимовские чтения — 2021. 20 лет факультету психологии БГПУ им. М. Акмуллы: преемственность поколений: материалы международной научно-практической конференции 14-15 декабря, г. Уфа — Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. С. 412-416.

14. Яшкова Е.В., Лаврентьева Л.В., Суходоева Л.Ф. Внедрение программы WELL-BEING для поддержания эмоционального и психологического состояния работников в условиях пандемии // Проблемы современного педагогического образования. 2021. №70-2. С. 349-353.

15. Dekker S.W.A., Schaufeli W.B. The effects of job insecurity on psychological health and withdrawal: a longitudinal study // Australian Psychologist. 1995. Vol.30. №1. P.57-63.

16. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: three decades of progress // Psychological Bulletin. 1999. V.125. P.276-302.

17. Heller D., Watson D., Ilies R. The role of person versus situation in life satisfaction: a critical examination // Psychological Bulletin. 2004. V.130. P.574-600.

18. Ilies R., Yao J., Curseu P., Liang A. Educated and happy: a four year study explaining the links between education, job fit, and life satisfaction // Applied Psychology: an International review. 2018. T.68(1). P.150-176.

19. Kleynhans D.J., Heyns M.M., Stander M.W., de Beer L.T. Authentic leadership, trust (in the leader), and flourishing: does precariousness matter? / Frontiers in Psychology. 2022. V.13. P.1-13.

20. Work psychology: an introduction to human behaviour in the workplace / edited by L. Matthewman, A. Rose, A. Hetherington. – New York: Oxford University Press, 2009.

ЭКСПЕРИМЕНТ И ТЕХНОЛОГИЯ

Алексеева О.В.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ «ОБРАЗА ТЕЛЕСНОГО Я» НА ПОСТРОЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ У ЖЕНЩИН МЕТОДАМИ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация

В статье рассматриваются методы интегративной психологии как инструмент психологического исследования коммуникативных навыков и отношений с другими людьми, развитых под воздействием влияния «Образа телесного Я» у женщин. Практическая значимость данной работы заключается в создании программы помощи женщинам с нарушением коммуникации и взаимодействия, связанных с негативным восприятием возрастных изменений собственной телесности.

Ключевые слова

Образ телесного Я, возрастные изменения тела, коммуникативные навыки, интегративный подход, языки сознания, интерпретация.

Annotation

The present article is concerned with methods of the integrative psychology as tools of the psychological testing of social skills and relationships of women with other people developed under the influence of the "Bodily Ego". The practical significance of this work lies in the creation of a programme to help women with impaired communication and interaction skills, associated with a negative perception of age changes in their body.

Keywords

Bodily Ego, age changes in the body, communication skills, integrative approach, languages of the consciousness, interpretation.

Современная женщина имеет уникальные возможности для раскрытия своего потенциала. Она может проявлять и развивать свои способности, личностные качества, осуществлять проекты, ставить цели и идти к ним. Она способна осваивать различные стратегии, переставшие быть только миром мужчин, благополучно соединяя их с женской идентификацией.

К нам в «Центр «Раданец» семейной психологии и развития потенциала человека» стали обращаться женщины в возрасте от 30 до 45 лет с запросом на принятие собственной внешности. Сосредоточение женщин на собственном телесном образе и на оценочном восприятии другими людьми, тормозит их активность и негативно сказывается на общении и раскрытии своего природного потенциала.

За счет увеличения популяризации и роста средств массовой информации, социальных сетей усилилось влияние на каноны внешней привлекательности. Сформировался культ молодости и сексуальности, его ключевым показателем стало красивое, подтянутое, не поддающееся

возрастным изменениям тело. Такая комбинация требований и ожиданий к внешности наращивает давление, повышая роль влияния «образа тела» на восприятие женщиной себя, как в социальном, так и в личностном аспекте.

Современные масс-медиа объединяют в единую установку молодость, красоту, здоровье и успешность, без учета возрастных изменений, накопленного опыта и природных данных. Таким образом, подгоняя женскую уникальность под единую, стандартную и идеальную картинку.

У многих женщин растет недовольство собственным телом, на фоне несоответствия реальной внешности и стремления к идеалу. Такие ожидания формируют базовые представления об «образе телесного Я», которые влияют на то, как женщины интерпретируют свою телесность и реагируют на события, связанные с ней.

В результате, фокус внимания с природных данных, приобретения жизненного опыта, реализации творческого потенциала и успешного освоения различных социальных ролей смещается в сторону соответствия ожиданиям веяний современной модной индустрии без учета уникальности человека, стандартизируя внешний облик.

При этом, одновременно, в современном обществе различия между людьми все больше побуждают к освоению навыков: воспринимать быстрые перемены и признавать их; использовать для реализации собственного потенциала в нужном месте и времени в постоянно меняющемся мире.

Как следствие, две стратегии, направленные на приобретение идеальной социально-одобряемой внешности и саморазвития вызывают конфликт у женщин. Он зарождает – комплекс «невозможности» собственной реализации. На фоне установок, где женщине нужно быть стройной, красивой, сексуальной, модной, здоровой, успешной, благополучной в материнстве, семейной жизни и на работе. Где звучит, что если нет стройности, то нет успешности. Если нет модного тела, то нет сексуальности. Если нет идеальной красоты, то нет здоровья. Женщины, начинают бояться беременности, опасаясь потерять формы тела. Становясь матерями, могут не кормить грудью ребенка, придерживаясь диеты. Прибавляя в весе и увеличиваясь в размерах тела, они начинают чувствовать себя некрасивыми, мучают голодовками и активными физическими упражнениями. Не могут реализоваться на работе, зацикливаясь на возрастных изменениях. Начинают фокусироваться на своих предполагаемых недостатках.

Есть женщины, которые придерживаются «правильного» питания, много тренируются, ходят к косметологу. Они делают это с удовольствием, воспринимая уход за своим телом, как один из видов заботы о себе. Основная же масса женщин борется со своими «проблемами» в погоне за идеалом.

Современная психология тела на протяжении последнего столетия сформировала различные концепции и теории, объясняющие понимание телесности и динамику ее развития. В отечественной психологии концепция развития психики Л.С. Выготского способствовала изменению общего направления изучения телесного развития человека как нормальном, так и аномальном. П.Д. Тищенко указывал, как внешность, которую обычно

называют телом, в живом и чувственном опыте отражает чувства, желание, сознание и волю. В зарубежных источниках, один из основоположников Вильгельм Райх описывал взаимосвязь между телесными зажимами и характером человека. А Александр Лоуэн изучал, как телесная живость и подвижность тела влияет на свободу проявления и уверенность людей в своих возможностях.

Большинство концепций психологии телесности обращали свой взгляд именно на изучение патологии восприятия «телесного образа». Наше направление работы вывело к исследованию потенциальности заложенной в «образ телесного Я». Поиску вариантов соединения социальных представлений и возможностей женщины. При наличии огромного количества программ и тренингов по принятию себя, не так просто полюбить свою природную телесность при наличии социального информационного давления и предполагаемой потери чувственного контакта с собственным телом.

Целью нашего исследования является возможность осознания женщинами индивидуальности и ценности себя через чувствительность, проявления истинных интересов и желаний не зависимо от оценки других людей, развития позитивного самосознания.

Способность осознавать собственную индивидуальность приводит к возможности рефлексировать о набранном опыте и поведенческих реакциях, понимании и разделении своих эмоций, чувств и состояниях других людей, образа мышления и поведения окружающих, интеграции «телесного Я».

При изучении теории мы обратились к материалам развития «образа телесного Я», которое можно представить в качестве трех стадий:

1) *Развитие восприятия и ощущений тела*. На данном этапе основой является проприорецепция. Ощущения помогают выделить свое тело из окружения за счет собственного движения. Прикосновения к коже тела формируют чувство разделения внешних от внутренних ощущений. А также они определяют границу поверхности тела.

2) *Набор опыта и различие внешнего от внутреннего состояний*. При интеграции обретенных внешних границ и внутренних состояний возрастает чувство реальности. Происходит разграничение на мое и чужое. Внутренний опыт начинает приобретать целостность на фоне развития собственной телесности и дифференциации психических функций.

3) Идентификация и становление опыта «телесного Я» как основы самосознания. Создается репрезентация собственного тела за счет интеграции внутренних телесных ощущений, образов и внешней поверхности тела. Ребенок начинает узнавать себя в зеркале. Синтез телесных и психологических репрезентаций обеспечивает ощущение единства и целостности.

Важным этапом в развитии чувствительности, является эмпатический отклик матери на телесные потребности ребенка, который дает ощущение комфортного и естественного нахождения в собственном теле, эмоциональное восприятие, а также единство телесности и разума. Что в процессе дальнейшего развития формирует: умение осознавать внутренние состояния, эмоциональные переживания и управлять их выражением. Постепенно по

мере взросления должно происходить четкое разделения себя и объектов, себя и других людей.

При помощи восприятия и исследования границ собственного тела и его функций происходит разделение «Я» от «не-Я». Действия помогают осознавать свои реальные и желаемые качества – «реальное Я» и «идеальное Я». А так же формируются познавательные, когнитивные представления о себе, как о наблюдаемом объекте – «потенциальное Я». Представления о себе не возникают у человека сразу, а складываются под воздействием осознания себя как субъекта, понимания своей активности и многочисленных социальных влияний.

Формируя самосознание в отношении себя, взаимодействия с другими людьми и ожиданиями от других мы воспринимаем целостную картину осознания своего «образа». В работе с женщинами мы столкнулись с переносом отношения к своему «образу телесного Я» на отношение к другим и ожидания от других. То есть женщины, сосредотачиваясь на каком-либо своем «недостатке» проявляли уверенность в сосредоточении других людей на их «недостаток».

Мы выбрали направление в работе с женщинами, основываясь на объемности и целостности человека. Личность многогранна и поражает возможностью свободного сознания и независимостью от идентификаций с идеальными, материальными, социальными формами и объектами. Но на фоне требований окружающего мира, женщины начинают застревать на объекте идентификации. «В этот момент объект становится содержанием самосознания, и мы начинаем смотреть и чувствовать, осмысливать реальность из отождествленной формы. Таким образом, мы начинаем относиться и взаимодействовать с жизнью из отождествленного тела, материальных предметов, оценивать других и себя». (Козлов В.В., 2007)

Методы интегративной психологии дают возможность глубоко исследовать вопрос принятия «негативных» сторон своей внешности женщинами, а также возрастных изменений за счет целостного подхода к личности.

Для понимания и выявления «телесных недостатков», приписываемых себе женщинами, мы решили опираться на методики разработанные Т.Ф. Кэшем: Опросник MBSRQ (многокомпонентный опросник отношения к собственному телу), BISS (шкала состояний образа тела).

По результатам малой выборки (в опросе участвовало 12 женщин в возрасте от 30 до 45 лет) мы получили результаты с учетом следующих характеристик:

1) ***Опросник MBSRQ*** (многокомпонентный опросник отношения к собственному телу) – методика разработана американским ученым Т.Ф. Кэшем. В опроснике представлены следующие ориентиры:

- *Оценка внешности* – считают себя привлекательной 85%, а непривлекательной – 15%.

- *Ориентированы на внешность* – женщины, уделяющие много внимания своей внешности и выполняющие различные поддерживающие процедуры – 60% активно, 40% считают бессмысленной тратой времени.

- *Удовлетворенность параметрами тела* – оказалось, что удовлетворены своими внешними данными 35%, а остальные женщины находят в себе «недостатки» влияющие на общее восприятие телесности – 65%.

Также по опроснику мы выяснили, что женщинам не нравятся отдельные зоны тела (например: живот, верхняя часть рук, пальцы, волосы, форма губ и другие). В этом дроблении, они перестают воспринимать одежду, прическу, маникюр, макияж как продолжение или репрезентацию себя. Они пытаются исправить, переделать внешность, и перестают пользоваться внешними атрибутами, как возможностью скрыть от взгляда других «недостатки» и подчеркнуть достоинства.

2) ***BISS (шкала состояний образа тела)*** – учитывает переживания общего порядка, касающиеся образа тела в целом здесь и сейчас:

- В данный момент чувствовали удовлетворение в размерах и формах тела – 25% женщин.

- В данный момент чувствовали неудовлетворение в размерах и формах – 75% женщин.

- В данный момент чувствовали удовлетворение весом - 37%, а неудовлетворение – 63%.

- В данный момент чувствовали себя привлекательными – 65%, а не привлекательными – 35%.

Мы отметили, что женщина может одновременно чувствовать неудовлетворение весом тела, быть недовольной его формами, но воспринимать себя привлекательной.

Благодаря данным опросникам, мы еще раз убедились в том, что стремление к восприятию целостного образа себя женщиной имеет большое значение.

В основе нашего исследования по поиску вариаций помощи женщинам мы обратились к концепции «языков сознания» интегративного подхода, разработанных Козловым В.В. Данная концепция поможет нам исследовать уникальное восприятие женщины и особенности реагирования «на стимульное содержание внутренней и внешней среды». (Козлов В.В., 2007)

Концепция языков сознания:

1) *Язык ощущений* – это еще недифференцированные ощущения тела, отражающие общее состояние, но не имеющие еще наименование происходящего. Существует выбор направления движения в сторону благоприятных или неприятных условий среды. Нет оценки, только полное присутствие, погружение в происходящее в моменте.

2) *Язык эмоций* – это язык, позволяющий определять значимость физического состояния организма и влияния внешних факторов. Эмоции, рожденные проживаем, окрашивают тенденции к усилению или уменьшению удовлетворения потребностей (витальной, социальной, чувственного контакта, движения на преодоление препятствий и другие).

3) *Язык образов* – это язык, отражающий связь внутренней реальности человека и внешней реальности мира, жизненного опыта и соприкосновения с ним («образ Я», «образ телесного Я» – который нас интересует).

4) *Язык символов* – это язык, погружающий человека в мир мифологии, сказок, былин, метафор, общечеловеческих прообразов.

5) *Язык знаков* - это язык, являющийся репрезентацией жизненного опыта, влияющий на структуру когнитивных процессов. Мы можем оперировать словами, не имея глубины понимания. Он отражает индивидуальный опыт формирования психической реальности человека, а также влияет на ее расширение, или наоборот, ограничение.

Обратившись к данной концепции «языков сознания» мы смогли учесть в работе с женщинами следующие факторы: особенности личности женщины; возможность интегрируемого материала; подбор практик с учетом их влияния; работа с обратной связью; давать поддержку и наблюдать за реализацией полученного опыта.

Человек разговаривает в основном на языке знаков, он помогает нам коммуницировать с другими людьми, оперируя смыслами и понятиями. Остальные языки осознанно используются редко или не используются совсем, хотя мир разговаривает с нами на всех «языках сознания» одновременно.

Одной из задач исследования стало провести женщин через практики и телесное проживание по всем этапам «языков сознания». Чтобы с одной стороны напомнить о существовании сформированного жизненного опыта и с другой освоения новых навыков, если потребуется.

В связи с тем, что многие люди сейчас воспринимают осознанный контакт с телесными ощущениями и возвращение к чувствительности, как лишнюю трату времени. Мы создали вводный практический этап о понимании ценности собственного тела.

Вводный этап – мы опирались на данные опросников, где женщинам не нравилась какая-либо часть их тела. Практика была ориентирована на исключение данной телесной зоны на определенное время. Целью является привести к осознанию ценности этой зоны тела через действия в обыденной жизни. Перевести фокус внимания с претензии на положительный аспект отношения. В комфортной и безопасной зоне вводился стрессовый фактор.

Благодаря данной практике, женщины начинали по-другому чувствовать и ощущать отсутствовавшие части тела. У них появлялось осознание ценности в связи с утратой. В обычной жизни они воспринимали возможность полноценного применения своего тела, как что-то неизменное. Как следствие начинали появляться претензии на фоне взгляда только с точки зрения оценивания внешних форм.

1) *Этап телесных ощущений* – на данном этапе важной задачей было дать женщинам не только возможность ощущать сигналы своего тела, а так же прочувствовать ощущения от прикосновения других. Цель – научиться удерживать фокус внимания на себе и другом, как двух отдельных личностях, через телесный диалог.

- Практика 1 «Ощущение себя» - женщинам нужно с закрытыми глазами через внимание сфокусироваться на зонах тела. Удерживать вниманием в начале одну, потом две, три зоны и т.д. Результатом будет являться возможность ощущать тело целостно, без дробления на части.
- Практика 2 «Ощущение прикосновения» - женщинам с закрытыми глазами нужно дотрагиваться до своего тела. Прикосновения происходят в тех зонах, к которым есть желание прикоснуться.
- Практика 3 «Прикосновение другого» - работа происходит в паре. Один партнер удобно располагается в той позе, в которой ему комфортно находиться в данный момент. Второй начинает прикасаться так, как он чувствует. Практика выполняется с закрытыми глазами.

На данном этапе женщины осознавали разницу между внутренними ощущениями, внешними своими прикосновения и чужими. Важно наблюдать за дыханием, оно дает возможность заметить, какие ощущения комфортные, а от каких появляется внутренний импульс отстраниться.

2) *Этап эмоции* – на данном этапе нашей целью стало познакомить женщину с телесным проживанием собственных эмоций и эмоций других людей.

- Практика 1 «Телесные эмоции» – женщина садится в удобную позу и закрывает глаза. Важно отслеживать свое дыхание и ощущения в теле во время выполнения практики. Тренером произносятся слова: радость, злость, печаль, удовольствие, нежность, и другие. Задача - отследить реакции в теле и описать ощущение на перечисляемые чувства и эмоции. Цель данной практики – это показать, что опыт чувственного и эмоционального проживания у женщин уже есть. Он может быть разный, и быть связанным с условиями развития и взросления в детстве.
- Практика 2 «Глубина прикосновения» – женщины работают в парах. Прикосновение происходит к партнеру рукой, наполненной различными эмоциями. Цель - дать возможность прочувствовать влияние эмоций на общение между людьми. Прочувствовать разницу прикосновений как к объекту и как к субъекту. Понять, есть ли присоединение, отторжение, залипание, что доминирует в общении – свои чувства или чужие.

3) *Этап языка образов* – на данном этапе важным параметром является осознание своих действий и проявлений через тело. Что я могу.

Практика «Телесный диалог» - работа происходит в парах. Важно выйти на телесный диалог, говорить с «другим» только прикосновениями, жестами, движениями и взглядами. Показать свои переживания всем телом, создавая «телесный образ». Цель - учиться слышать, чувствовать и понимать другого человека. Научиться доносить свои желания. Услышать переживания и желания партнера. Осознать, что реакции на разные события и «образ себя» у людей разные.

4) *Этап языка символов* – на данном этапе мы обращаемся к интегративной танцевально-двигательной терапии.

- Практика 1 «Роль из сказки» - вспомнить свою идеальную героиню из сказки, романа и применив данный мифологический образ на себя двигаться в нем, вжиться в черты характера данного героя.
- Практика 2 «Мое Я» - протанцевать себя. Важно делать ее в 2 этапа: первый с закрытыми глазами на уровне ощущений; второй перед зеркалом. Соединяем реальные ощущения с зеркальным отражением своего телесного образа. Целью данного этапа является дать возможность женщине прожить в сравнении «идеальный образ Я» и «реальный образ Я». Оказалось, что образ героини проживать легче, чем свой реальный. При этом женщины себя реальную растождествляют с образом героини.

5) *Этап язык знаков* – данный этап позволяет нам вести словесный диалог, а значит давать наименование своим переживаниям. Также действует и в описании своих ощущений, переживаний, состояний.

Практика «Слово в жизни» - женщины садятся в удобную позу и закрывают глаза, погружаясь в телесные ощущения. Слушают отрывок из книги. Им нужно прожить его, выразить через движения, соединить с ощущениями, переживаниями, эмоциями, образами героев. Целью данной практики является донести понимание, что в каждом слове существует смысл. Часть слов нам знакомы благодаря жизненному опыту, а часть мы знаем только за счет общепринятых понятий. В результате женщины начинали видеть, как на первый взгляд «простые» слова влияют на их восприятие себя в жизни.

В своем исследовании мы осознали, что для достижения результата, помощи выхода женщинам к «Я-потенциальному», наша программа должна быть выездной. «Методологически самый надежный способ изменения личности – изменения места в социальной структуре или изоляция от привычного социума. Как только вы меняете место, изнутри начинает пульсировать энергия хаоса, когда сила социума не обуславливает личность.» (Козлов ВВ, 2001)

В случае высокого уровня притязаний и недостаточном понимании своих возможностей «идеальное Я» может слишком сильно уходить в сознании от «реального Я». Тогда переживаемый разрыв между идеальным образом и действительным своим положением приводит к неуверенности в себе, зацикливании на состоянии «Я не могу». Возврат к ушедшему возрасту, собственному «образу телесного Я» в прошлое приводит к тревожным и депрессивным переживаниям. Тело двадцатилетней и сорокалетней женщины имеет разный жизненный опыт и не может стать прежним также в силу того, что мы меняемся каждый день. Наше тело приобретает опыт знаний и навыков за время жизни, хранит эмоциональную память встреч и расставаний, приобретений и потерь. «Телесный образ матери» отличается от «телесного образа девушки». Приобретая интегративный статус, мы достигаем его за счет обучения, адаптации, расширения своей сферы влияния. Достоинство женщины не может жить в молодом и игривом теле девочки. У каждого возраста есть своя сила проявления. Там где «молодость» берет активностью, «зрелость» - навыками и опытом.

Продолжая исследовать тему глубины общения женщин с другими людьми, мы обратили внимание на следующие практики:

1) «Практики любящего присутствия» Рона Курца;

2) «Глаза в глаза» Козлова В.В.;

3) Танцевально-двигательную терапию, работа в парах.

Все эти практики направлены на дополнительные исследования взаимодействия с собой и с другими на уровне чувствования партнера, а не оценки.

В направлении от «комплексов» к полноте жизни женщина начинает осознанно двигаться от внутреннего мотива. И если ей хочется изменить формы своего тела, похудеть, разгладить морщины, то в первую очередь ради себя. Становится важным осознание, в какой мере женщина скрывается за принятой ролью или раскрывается в ней. Когда женщина вместо маскировки проживает социальную роль, идентифицирует себя с ней, присваивает себе правила и нормы поведения, расширяет свой жизненный опыт и реализует себя. Играть в роль без присутствия в ней влечет огромную потерю жизненного ресурса.

Мы продолжаем исследовать данную тему, работая с женщинами и комплектуя вариации практических материалов.

Целостный подход в интегративной психологии позволит нам создать программу помощи женщинам, на которых оказывают влияние: возрастные изменения, социальное мнение, потеря чувствительного контакта с собой. Он позволяет объемно работать с женщинами, подходя к поиску результативности подобранного материала с разных сторон.

Корреляцию наших исследований, мы будем проводить через методологические опросники Т.Ф. Кеша. Также сопровождение женщин после программы и наблюдение за ними в социуме за счет обратной связи, позволит нам обратить внимание на возможность интеграции полученного опыта женщинами в обыденной жизни.

На сегодняшний день мы получили противоречивые результаты. С одной стороны женщины считают себя привлекательными, а с другой имеют много претензий к своему образу. Разделяют себя и тело, а также тело на отдельные зоны. В жизни с одной стороны могут вживаться в образ, с другой разделяют себя и себя в образе, нет присвоения образа как части себя, части внутреннего мира.

Литература

1. 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.

2. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 386 c. – EDN RYSNPR.

3. Козлов, В. В. Психология любви / В. В. Козлов. – Москва : Б. и., 2016. – 179 с. – EDN YRWRBM.

4. 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.

5. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2012. – 583с.

6. Новоженов Ю.И. Адаптивность красоты. Социобиологический анализ прекрасного. – Екатеринбург: Банк культурной информации, 2005. – 480 с.

7. Рональд Д. Лэйнг «Я» и другие/ Перевод с англ. Е. Загородной. – М.: Независимая фирма «Класс», 2002. – 192 с.

8. Тхостов А.Ш. Психология телесности. – М.: НФП «Смысл», 2002 г. – 420 с.

9. Хорни Карен Психология женщины. – Перевод и оформление Издательство «Питер», 2018. – 330 с.

10. Шадриков В.Д. От индивида к индивидуальности. Введение в психологию. – М.: «Когито-Цетр», 2009 с. – 810 с.

Бакулина Н.В., Ануфриева Д.М., Костригин А.А.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АМНЕЗИИ (НА МАТЕРИАЛЕ КЛАССИЧЕСКИХ ПСИХИАТРИЧЕСКИХ И ПАТОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ)

Аннотация: В данной работе рассмотрены классические исследования в области психиатрии, психотерапии и клинической психологии, посвященные проблеме амнезии. Проанализированы психологические аспекты и психологические механизмы амнезии. Описаны инфантильная и прогрессирующая амнезия.

Ключевые слова: амнезия, память, психологические аспекты, травма, инфантильная амнезия.

Abstract: This paper reviews classic research in psychiatry, psychotherapy and clinical psychology devoted to amnesia. Psychological aspects and psychological mechanisms of amnesia are analyzed. Infantile and progressive amnesia are described.

Keywords: amnesia, memory, psychological aspects, trauma, infantile amnesia.

Амнезия является одним из важнейших феноменов в исследованиях по психологии памяти. Это заболевание, которое проявляется во временном или постоянном состоянии полной или частичной потери памяти вследствие влияния на человека физических, физиологических и психологических факторов. Существует множество определений основных характеристик и классификаций данного феномена, однако общего подхода к его изучению до сих пор не сформировалось. Амнезия может возникать по различным причинам, протекать в разных формах: на это влияют такие обстоятельства, как возраст, психическое и физическое состояние, тяжесть травмы, индивидуальные генетические факторы, социальные воздействия и др. Хотя амнезия и была включена в МКБ, до сих пор не существует единого эффективного лечения этого заболевания. Стоит предположить, что причиной

сложившейся ситуации является именно расхождение позиций относительно ее сущностных характеристик и способов ее изучения.

Чаще всего амнезию исследуют с психиатрической и клинической точки зрения, однако возможен и психологический подход к анализу данного феномена. В настоящее время публикуется достаточно мало работ, посвященных психологическим аспектам амнезии. Основные направления исследований данного феномена включают в себя психодиагностическое изучение проявлений и симптомов амнезии с помощью аппаратурных методик (Иванов, 2015), клинические измерения физиологических показателей мозга и оценка выраженности мнемических процессов (Березина, Сумский, Михайлов, 2018), клинические кейс-стади пациентов с диссоциативной амнезией (Максимова, Прохорова, Демидова, 2018), описание новых видов амнезии, например, аутоперсономнезии (Перехов. 2016), разработку социально-философского и философско-психологического концепта социальной амнезии, которая проявляется в отношении социальной памяти и социальных явлений (Поцелуев, 2020) и др. Анализ приведенных работ показывает, что собственно психологические исследования представлены только психодиагностическими и клинико-психологическими аспектами в изучении амнезии. Оригинальные разработки касаются выделения новых видов амнезии, которые берут свои истоки из социального бытия человека и его аутобиографической памяти. Существующие публикации недостаточно рассматривают феноменологию мнемических процессов при амнезии, ее влияние на функционирование других психических процессов и структуру личности.

Цель данной работы – рассмотреть классические исследования в области психиатрии, психотерапии и клинической психологии и реконструировать психологические аспекты амнезии. В качестве классических исследований были выбраны следующие: «Болезни памяти» (1881) Т. Рибо (Рибо, 1881), «Об алкогольном параличе» (1887) С.С. Корсакова (Корсаков, 1887), «Три очерка по теории сексуальности» (1905) З. Фрейда (Фрейд, 1923). На основе этих работ будут описаны психологические механизмы амнезии.

В работах Т. Рибо показаны основные характеристики памяти в норме и патологии (Рибо, 1881). При сравнении процессов запоминания и забывания можно вычленить схожие этапы их образования и протекания. Каждый из них имеет четко структурированное развитие. Именно такую форму забывания обозначают термином «прогрессирующая амнезия». Она очень похожа на обычный процесс забывания информации, который характерен для каждого индивида, однако можно говорить об определенной специфике. Выявить возникновение данного вида амнезии на ранних этапах не так трудно, потому что она возникает только при сложных органических повреждениях и атрофических процессах головного мозга. При прогрессирующей амнезии у больного происходит очень длительный и постоянный процесс разрушения памяти, который подчиняется закону Т. Рибо: вначале забываются совсем недавние события, затем происходит утрата каких-либо профессиональных знаний, а в итоге идет дезинтеграция самой личности – у больного путаются

или забываются чувства, привычки, жесты и др. Как представляется, именно этот вид амнезии оказывает наиболее негативное влияние на человека, так как затрагивает не только умственные и интеллектуальные способности, но также разрушает социальные навыки, личностные качества и эмоциональную сферу жизни в целом.

Особенности патологии мнемических процессов описал С.С. Корсаков при изучении амнезии, вызванной физиологическими причинами (например, алкоголем, психотропными веществами, травмой головы и др.) (Корсаков, 1887). К главнейшим процессам памяти относятся запоминание, сохранение и воспроизведение. Все они выступают в качестве единого слаженного механизма, работа которого не может быть нарушена ни на одной фазе. И если происходит утрата полноты или перестроение одного из звеньев этой цепи, то в результате возникает фиксационная амнезия, которая более знакома нам в проявлениях болезни Альцгеймера. Главной проблемой такого рода заболевания выступает корсаковский психоз, при котором возникает амнестическая дезориентировка, характерная при травмах головы, опухолях, интоксикациях, а также общем старении организма. Однако синдром Корсакова может проявляться при хроническом употреблении алкоголя и психотропных веществ, что влечет за собой необратимые процессы ослабления или утери памяти. При фиксационной амнезии больной теряет возможность запоминать настоящие или недавние события при частичном сохранении памяти прошлого, в особых случаях присутствуют парамнезии, то есть ложные воспоминания, и криптомнезии – воспоминания об источнике какой-либо информации. Таким образом, амнезия может встраиваться в систему мнемических процессов, лишь частично нарушая работу памяти, но осложняя функционирование психики в отдельных аспектах.

Еще одним исследователем феномена потери памяти можно обозначить З. Фрейда, который предложил описание инфантильной амнезии в своем труде «Три очерка по теории сексуальности» (Фрейд, 1923). До него инфантильную амнезию объясняли с позиций функциональной незрелости организма, однако Фрейд утверждал, что подобные случаи означают лишь процесс непрерывного вытеснения из памяти ранее полученных знаний и впечатлений. С точки зрения эволюции, нельзя с ним не согласиться, так как всем известный феномен эйдетической памяти человек, как формирующаяся и растущая личность, меняет на возможность развития вербальных навыков. Тем не менее ключевым фактором появления и развития инфантильной амнезии считался детский сексуальный опыт, который проявляется настолько эмоционально ярко, что некоторые предыдущие воспоминания исчезают под его полнотой. Вследствие этого формируется некоторая эмоционально-социальная устойчивость ребенка к последующим шокирующим событиям в жизни, которая связывается с защитной функцией психики. На основе этой идеи можно сделать вывод о том, что инфантильная амнезия возникает в результате влияния психики на саму себя, а не из-за травматичных физических состояний или пагубного влияния внешней среды. Таким образом, при изучении амнезии Фрейд использовал психоаналитическую концепцию, выявил в качестве

факторов возникновения этого расстройства травматический (например, сексуальный) опыт и описал встраивание амнезии в систему психологических защит.

На основе проведенного анализа классических психиатрических и патопсихологических исследований можно сделать следующие выводы относительно психологических характеристик феномена амнезии: это расстройство может как самостоятельно функционировать в системе психических и психофизиологических процессов человека, так и встраиваться в мнемические механизмы, обнаруживая зависимость от общей работы памяти; амнезия может оказывать влияние на переработку и сохранение (забывание) текущей информации и опыта человека, а также на его личностные свойства (интеллектуальную и эмоциональные сферы, представления о себе, взаимоотношения с другими людьми); наконец, данное расстройство может выходить за пределы собственно мнемической сферы и участвовать в формировании личности и противостоянии травмирующему опыту.

Изучение феномена амнезии в настоящее время является актуальной задачей психиатрии, клинической психологии, общей психологии, психологии личности и других наук. Это обусловливается тем, что данное расстройство встречается не только у людей пожилого возраста, но и детей вследствие различных физических и психологических травм, что сильно сказывается как на их интеллектуальных, так и на социальных навыках и способностях. Одним из первых и базовых шагов в этой области исследований является анализ классических работ под данной проблематике и идей ученых прошлого для дальнейшего уточнения выявленных ими особенностей амнезии.

Библиографический список:

1. Березина И.Ю., Сумский Л.И., Михайлов А.Ю. Оценка памяти при транзиторной глобальной амнезии // Системная психология и социология. 2018. № 3. С. 50-62.

2. Иванов Р.С. Применение полиграфа в целях диагностики симуляции симптомов биографической амнезии // Национальный психологический журнал. 2015. № 4 (20). С. 79-90.

3. Корсаков С.С. Об алкогольном параличе: дис. … д-ра медицины. М.: Типо-лит. И.Н. Кушнерева и Ко, 1887. 462 с.

4. Максимова Т.Н., Прохорова С.В., Демидова В.А. К вопросу о диссоциативной амнезии // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2018. Т. 10. № 1. С. 65-69.

5. Перехов А.Я. Аутоперсономнезия как пример «нового психического заболевания» в условиях постмодернизма // Неврологический вестник. 2016. Т. 48. № 4. С. 10-15.

6. Поцелуев С.П. Амнезия как тип социальной забывчивости: к уточнению концепта // Вестник Томского государственного университета. 2020. № 461. С. 84-91.

7. Рибо Т. Болезни памяти. СПб.: Реакция журнала «Медицинская библиотека», 1881. 118 с.

8. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности. М.; Пг.: Гос. изд-во, 1923. 193 с.

Волченкова А.А.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования толерантности как системного социально-психологического качества личности. В ходе теоретического анализа и эмпирического исследования расширены и углублены представления о феномене толерантности как терпимости. Обосновано понимание толерантности в контексте раскрытия соотношения когнитивных, регулятивных и коммуникативных компонентов. Такой подход позволяет закладывать стабильные основы формирования толерантности школьников в контексте инклюзивного образования. Благодаря целенаправленному воздействию в условиях разработанной и реализованной программы осуществляется успешная коммуникация учащихся с разным состоянием здоровья.

Ключевые слова: подростки, толерантность, толерантность как система, инклюзивное образование, ограниченные возможности здоровья.

Abstract. This article presents the results of an empirical study of tolerance as a systemic socio-psychological quality of personality. In the course of theoretical analysis and empirical research, the concept of the phenomenon of tolerance as put up has been expanded and deepened. Understanding of tolerance in the context of disclosing the correlation of cognitive, regulatory and communicative components is justified. This approach makes it possible to lay stable foundations for the formation of schoolchildren's tolerance in the context of inclusive education. Due to the targeted influence in the conditions of the developed and implemented program, successful communication of students with disabilities is being carried out.

Key words: adolescents, tolerance, tolerance as a system, inclusive education, disabilities.

Введение. Данная работа посвящена проблеме, которая занимает особое, во многом – исключительное положение в современной психологии инклюзивного образования – проблеме толерантности. К изучению проблем, связанных с формированием толерантного сознания, толерантного поведения и толерантной личности, обращается все больше исследователей. Согласно статье 5 Федерального закона «Об образовании» – в целях реализации права каждого человека на образование создаются условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Таким образом, законодательно оформляется нормативно-правовая база, необходимая для успешного функционирования инклюзивного образования. Возникают психолого-педагогические проблемы, связанные с созданием в школах условий для комфортного пребывания и обучения детей с ОВЗ. На решение данных проблем направлена государственная программа «Доступная среда» на 2011-2025 годы, которая была утверждена распоряжением Правительства от 1 декабря 2015 года №

1297. Основная задача программы «Доступная среда» - создание для инвалидов равных с другими гражданами возможностей в реализации общегражданских прав.

По данным ЮНЕСКО, инклюзия понимается как реформы, поддерживающие и приветствующие различия среди всех учащихся. В соответствии с этим определением инклюзии, должны быть осуществлены действия, направленные на ликвидацию дискриминации, повышение толерантности и обеспечение равных возможностей для всех обучающихся, имеют они нормальное развитие или нет. Важным для понимания природы инклюзивности является утверждение о том, что «инклюзивное образование – это динамичный, развивающийся процесс» (UNESCO, 2009).

Цель: исследовать когнитивные и регулятивные основы формирования толерантности школьников в контексте инклюзивного образования.

Исследовательские задачи. Актуальность изучения феномена толерантности определяется потребностью общества в понимании толерантности как основы для создания инклюзивной культуры образовательной организации; конструирования образовательных технологий, направленных на формирование толерантности. Решение данной проблемы, на наш взгляд, оказывается продуктивным при условии рассмотрения толерантности в рамках системного подхода Б.Ф. Ломова (Ломов, 1986), В.Д. Шадрикова. По мнению А.В. Карпова, системный подход, как и любой иной подход, представляет собой не «статический» методологический императив, а является развивающимся, эволюционирующим принципом познания.

Применение системного подхода как средства анализа когнитивных основ толерантности школьников неразрывно связано с пониманием роли педагогического мышления как компетентности преподавателя в формировании личности школьника в контексте инклюзивного образования. А реализация метакогнитивного подхода позволяет выявить акмеологические и психологические механизмы творческого мышления педагога и его конфликтной компетентности. В этой связи важное значение приобретает метакогнитивное обоснование ситуативности/надситуативности мышления в качестве критерия оценки решения проблемных ситуаций в коммуникациях учителя с очень сложным контингентом учащихся. Именно в общении с такой категорией обучаемых в острой форме востребована креативность как ключевая компетентность педагога, создающего сбалансированную образовательную среду. В такой среде комфортно чувствуют себя как здоровые учащиеся, так и ученики с ОВЗ. Конструктивный баланс можно рассматривать как ресурсную мобилизацию имеющихся возможностей для достижения поставленной цели (Veraksa, 2016). Ресурсное мышление субъекта проявляется в способности получения результативных и одновременно экономичных решений посредством реализации имеющихся резервов (Кашапов, Волченкова, 2015).

При рассмотрении феномена толерантности как ресурсной системы мы учитывали следующее. Человек с позиции дифференциальной психологии представляет собой триаду: индивид-личность-индивидуальность. Согласно

В.С. Мерлину (Мерлин, 1986) индивидуальность - это индивид, личность и существующие между ними связи. Индивидный уровень – биологический фундамент – пол, темперамент, задатки, способности. На втором уровне (личность) проявляются предметно-содержательные качества (черты, типы личности, способности, стилевые характеристики поведения). Третий уровень – уровень духовно-мировоззренческих характеристик (направленность личности, ценности, убеждения, взгляды, установки) (Мерлин, 1986).

Согласно описанным уровням, феномен толерантности относится к третьему уровню духовно-мировоззренческих характеристик. Его основу, на наш взгляд, составляют следующие компоненты: когнитивный, реализующий функцию познания; регулятивный, обеспечивающий регуляцию деятельности и поведения; коммуникативный, формирующийся и реализующийся в процессе общения человека с другими людьми. Выделение уровней осуществлено согласно подходу Б.Ф. Ломова. Каждая из выше названных подсистем может иметь дальнейшее дифференцирование (Ломов, 1986).

Когнитивный компонент изучался на основе когнитивно-стилевого подхода. Мы, вслед за В.А. Колгой, рассматриваем когнитивный стиль как интегратор определенной сферы индивидуальности, характеризующий способ когнитивной деятельности. Действительно, стилевые особенности можно трактовать как индивидуально-своеобразную систему предпочтений по отношению к качественному операциональному составу когнитивных актов (Колга, 1976).

В нашем понимании когнитивные стили как субъектно-стабильные характеристики познавательной активности не могут не влиять на качественное своеобразие и эффективность интеллектуальных процессов, которые являются основой деятельности субъекта. Когнитивные стили определяют качественное своеобразие операционной и регулирующей сторон познавательных способностей. Г. Уиткиным когнитивный стиль рассматривается как своеобразное воплощение в познавательных процессах установок личности. М.А. Холодная (Холодная, 2004) утверждает, что сформированность когнитивных стилей характеризует наличие индивидуально-своеобразных способов восприятия, оценивания и интерпретации действительности.

Кроме того, для формирования толерантности важно учитывать ее взаимосвязь с процессами психической регуляции личности, дело в том, что психическая регуляция является своего рода «вертикалью», структурирующей различные качества личности. Полностью разделяя точку зрения Г.С. Прыгина (Прыгин, 2009), мы считаем, что самостоятельность – это важное интегративное качество личности, которое отражает высокую степень сформированности системы осознанной регуляции. Именно поэтому регулятивный компонент изучался через типы психической регуляции личности.

Исследование толерантного поведения, характеризующегося конструктивном воздействием на фрустрирующую ситуацию, позволило установить различия между группами испытуемых, имеющих нормальное

развитие и испытуемыми с ЗПР по параметру типа поведения в конфликте – «решение» (U=188, p=0,000). Группа подростков с нормальным развитием демонстрируют преимущество по критерию «Решение» как типа поведения в конфликте в сравнении с группой подростков с ЗПР. Выявлено, что навыки конструктивного разрешения конфликтов у подростков, имеющих нормальное развитие, более развиты. Результаты применения процедуры U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок показали, что есть различия между группами испытуемых имеющих нормальное развитие и испытуемыми с ЗПР по уровню креативности (U= 613,5, p=0,000). Толерантность способствует успешному формированию умения выстраивать конструктивные отношения. Анализ полученных эмпирических данных свидетельствует о том, что конфликтоустойчивость является составной частью коммуникативного компонента толерантности (Кашапов, Волченкова, 2015).

Коммуникативный компонент исследовался нами в процессе проведения коррекционной программы «Формирование толерантности у детей, имеющих нормальное развитие к людям с ОВЗ и инвалидностью» (далее коррекционная программа), которую мы разработали, опираясь на подход Г.У. Солдатовой и Л.А. Шайгеровой (Солдатова, Шайгерова, 2004), Т.Н. Гущиной (Гущина, 2008). Коррекционная программа направлена на формирование толерантности у детей, имеющих нормальное развитие, к людям с ОВЗ и инвалидностью (Кашапов, Волченкова, 2015). Одна из главных задач программы – сделать понятие «толерантность» близким и понятным для каждого участника занятий по коррекционной программе. Поставленная задача решается посредством организации соприкосновения школьников не только с известными формулировками и теоретическими определениями, но и со многими нюансами этого многомерного и многоаспектного феномена. Проблему толерантности важно рассматривать комплексно. Для этого, кроме теоретических занятий, нами использовались практические занятия.

Методики: опросник «автономности-зависимости» (Прыгин, 2009); экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Солдатова, Шайгерова, 2004); методика словесно-цветовой интерференции, тест включенных фигур (Холодная, 2004).

При планировании дизайна экспериментального исследования использовалась двухфакторная схема планирования. Внутригрупповой фактор «Повторное измерение» – обследование испытуемых до начала занятий по коррекционной программе, после их окончания и спустя 3 месяца. Межгрупповые факторы – принадлежность испытуемых к группам:

а) «Автономных» и «зависимых» по типу психической регуляции оценивалась по опроснику «автономности-зависимости» Г.С. Прыгина (Прыгин, 2009).

б) «Полезависимых» и «поленезависимых» по типу восприятия оценивалась по тесту включенных фигур К. Готтшальда (Холодная, 2004).

в) «Ригидных» и «гибких» по типу познавательного контроля оценивалась по методике словесно-цветовой интерференции Дж. Струпа (Холодная, 2004).

Обработка данных и статистический анализ результатов проводился в системе IBM SPSS 22.0. Использовались процедуры: корреляционного анализа по Пирсону; процедуры ОЛМ-повторные измерения.

Процедура исследования. В занятиях по коррекционной программе принимали участие все испытуемые. С учащимися были проведены занятия по разработанной нами коррекционной программе. Каждый из учеников посетил двенадцать программных занятий. В качестве занятий школьникам предлагалась аудиторная работа, элементы психологического тренинга, деловые и ролевые игры, подвижные игры и практические занятия.

На теоретических занятиях проводились лекции с показом видеороликов, беседы и дискуссии, направленные на понимание обучающимися людского многообразия. Занятия были построены так, чтобы обучающиеся поняли, что люди различны, различна их культура, возможности здоровья. На практических занятиях мы предлагали школьникам групповые работы – творческого и спортивного плана. На некоторых занятиях мы проводили упражнения с элементами креативной терапии, направленные на снятие эмоционального напряжения и сплочение коллектива.

В результате статистической обработки данных были получены следующие **результаты:**

1. Результаты дисперсионного анализа обнаружили статистически достоверный эффект фактора «Повторного тестирования» на изменение величины индекса толерантности ($F(2,0)=24,911$; $p=0,000$) в группах «автономных» и «зависимых» субъектов (рис.1); ($F(2,0)=23,624$; $p=0,000$) в группах «полезависимых» и «поленезависимых» субъектов (рис.2); ($F(2,0)=23,468$; $p=0,000$) в группах «гибких» и «ригидных» субъектов (рис.3). Это означает, что индекс толерантности увеличился после повторного тестирования и после отсроченного замера статистически достоверно не угасает.

Эффект совместного влияния факторов на изменение в этих группах индексов толерантности не обнаружен.

2. Обнаружена отрицательная связь между показателями толерантности и когнитивным стилем «полезависимости»-«поленезависимости» ($r=-0,161$; $p=0,01$); толерантности и типом психической регуляции ($r=-0,240$; $p=0,01$); между когнитивным стилем «полезависимости»-«поленезависимости» и типом психической регуляции положительная связь ($r=0,534$; $p=0,01$). То есть обнаружена очень низкая связь с когнитивным стилем «полезависимости»-«поленезависимости», низкая связь с «автономностью-зависимостью», и средняя связь между когнитивным стилем «полезависимости»-«поленезависимости» и типом саморегуляции.

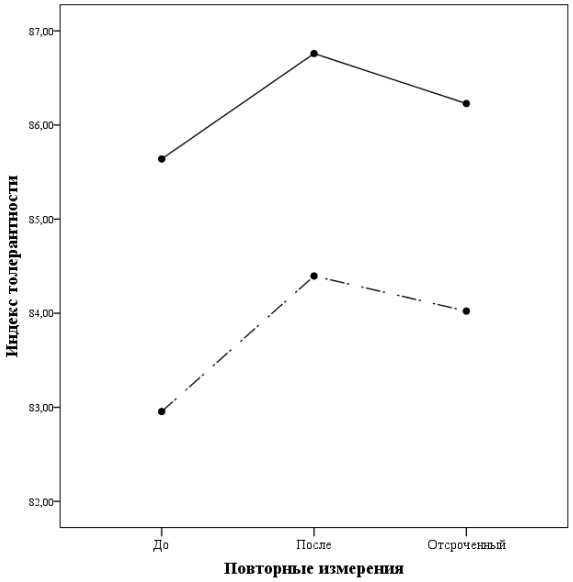


Рис. 1. Величины индекса толерантности в группе «зависимых» субъектов (сплошная) и «автономных» субъектов (пунктирная) в трех последующих замерах.

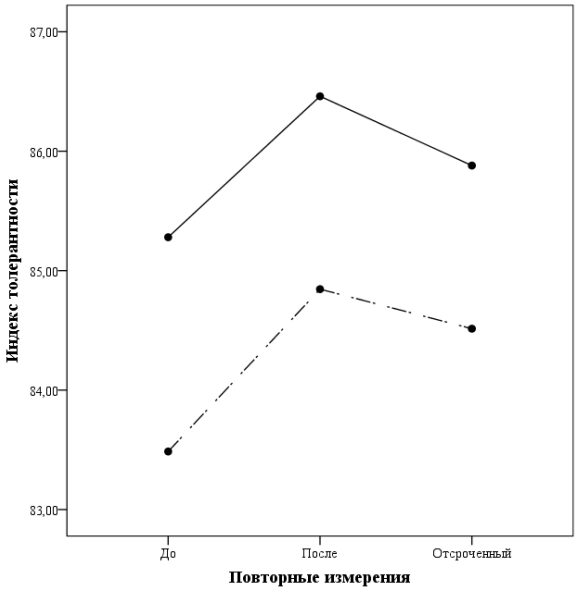


Рис. 2. Величины индекса толерантности в группе «полезависимых» субъектов (сплошная) и «поленезависимых» субъектов (пунктирная) в трех последующих замерах.

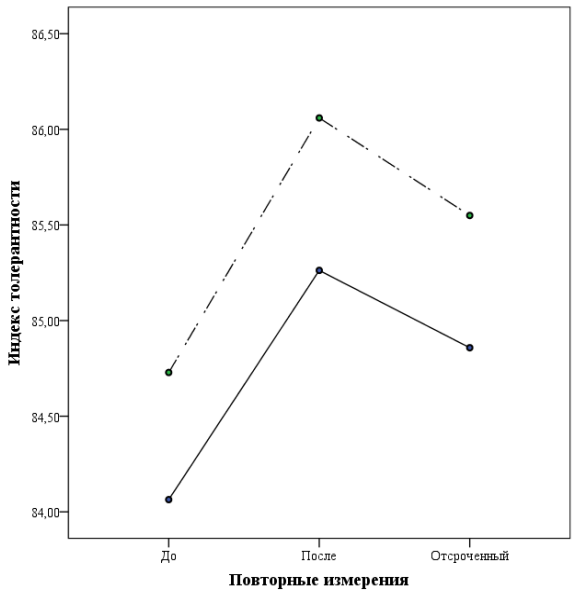


Рис. 3. Величины индекса толерантности в группе «гибких» субъектов (пунктирная) и «ригидных» субъектов (сплошная) в трех последующих замерах

Дискуссия. Мы обнаружили, что индекс толерантности увеличился после повторного тестирования и после отсроченного замера статистически достоверно не угасает. Это говорит о том, что занятия, нацеленные на повышение и укрепление толерантности у школьников, имели положительный результат. Наши данные еще раз эмпирически подтвердили предположения Г.У. Солдатовой и Л.А. Шайгеровой о формировании толерантной личности (Солдатова, Шайгерова, 2004). Через приобретение полезного и жизненно необходимого опыта, который подросток получает в процессе групповой работы, понятие «толерантности» наполняется не абстрактным, а конкретным личностным смыслом, и только так оно может стать реально действующим конструктом, определяющим поведение человека. Важной задачей занятий коррекционной программы являлось формирование позитивного отношения к самому себе, в первую очередь, чувства собственного достоинства и способности к самопознанию. Быть толерантным к себе, также означает развитие способности не предавать себя и свои интересы. Мы, вслед за Г.У. Солдатовой и Л.А. Шайгеровой(Солдатова, Шайгерова, 2004), рассматриваем этот комплекс самоотношения личности как необходимое условие позитивного отношения к другим и доброжелательного отношения к миру.

Обнаружено, что в группах «зависимых», «полезависимых» и «гибких» общий индекс толерантности выше, а в группах «автономных», «поленезависимых» и «ригидных» – ниже; а также: после участия учащихся в занятиях коррекционной программы общий индекс толерантности возрастает и динамика его возрастания идентична в исследуемых группах.

В группе «зависимых» субъектов толерантность повышается значимо выше, в сравнении с группой «автономных». «Зависимым» в силу своих личностных особенностей проще подстроиться под внешние требования. Анализируя субъектную регуляцию данной группы испытуемых можно сказать, что она лишена целостности. Это расширяет возможности влияния

занятий коррекционной программы. Деятельность «автономных» основана на доминирующем учете субъективных факторов. Данные эмпирически подтвердили взгляды Г.С. Прыгина на континуум психической регуляции личности (Прыгин, 2009).

В группе «полезависимых» субъектов толерантность повышается значимо выше, в сравнении с группой «поленезависимых» субъектов.

Полученные результаты подтверждают позицию W. Crozier относительно социальной позиции полезависимых субъектов. Действительно, эти испытуемые более внушаемы, чувствительны к социальным воздействиям, сильнее нуждаются в поддержке со стороны окружающих, лучше ассимилируют противоречивую информацию, более «удобны» в общении, так как им свойственна теплота и сердечность. Также, полезависимость характеризуется тем, что человек ориентируется на внешние источники информации, поэтому занятия, проведенные в рамках коррекционной программы, имели свой позитивный результат в данной исследуемой группе испытуемых (Crozier, 2001).

Поленезависимость связана с ориентацией человека на внутренние ресурсы и источники информации (ценности, установки, знания, опыт), поэтому испытуемые данной группы в меньшей степени подвержены влиянию внешних ориентиров, они более автономны и не нуждаются в мнении социума. Такие люди выделяют в ситуации её существенные, а не более заметные черты. Склонны к активному научению; любят структурировать материал; предпочитают изучать общие принципы, довольно легко их усваивая. Испытуемые данной группы активно ищут информацию и оказываются более осведомленными.

В группе «гибких» субъектов толерантность повышается значимо выше, в сравнении с группой «ригидных». В данном случае мы говорим о когнитивном контроле, о функциях, отвечающих за управление целенаправленным поведением человека. Исследуемый когнитивный стиль объясняет степень субъективной трудности в смене способов переработки информации в ситуации когнитивного конфликта. Субъектам с гибким контролем легче перестраиваться от вербальных функций к сенсорно-перцептивным в силу высокой степени автоматизации; субъекты с ригидным контролем имеют трудности в силу низкой степени их автоматизации.

Выводы. Понимание толерантности в контексте раскрытия соотношения когнитивных, регулятивных и коммуникативных компонентов позволяет закладывать стабильные основы формирования толерантности школьников в контексте инклюзивного образования. Благодаря целенаправленному воздействию в контексте разработанной и реализованной программы осуществляется успешная коммуникация учащихся с разным состоянием здоровья. Происходит формирование способности к психологическому сопротивлению неприемлемым нормам и ценностям без применения насилия в отношении носителя этих норм и ценностей. Творческое взаимодействие выражается в форме согласия и принятия.

Нами был реализован важный этап – комплексной (системной) стратегии исследования общей проблемы формирования толерантности. Подводя итоги можно заключить, что обоснован общий методологический подход, наиболее релевантный психологической природе толерантности, - системный. Обоснована общетеоретическая гипотезы, согласно которой толерантность представляет собой особую систему. В свою очередь, верификация данной гипотезы не являлась самоцелью, хотя и выступала достаточно значимым компонентом общего содержания данной работы. В связи с этим оказалось возможным, с одной стороны, дать новую интерпретацию и объяснение ряда традиционных вопросов и трудностей в психологии личности, и дифференциальной психологии, а с другой – получить достаточно развернутую характеристику совокупности дополнительных, не описанных до настоящего времени психологических закономерностей. Это может рассматриваться в качестве некоторого индикатора правомерности и конструктивности сформулированного методологического подхода. Вместе с тем, был реализован хоть и важный, но лишь начальный этап общей комплексной стратегии исследования. В силу этого, анализ проблемы формирования толерантности должен быть продолжен.

Библиографический список

1. Гущина Т.Н. Я и мои ценности. М.:АРКТИ, 2008. 128 с.

2. Кашапов М.М., Волченкова А.А. Когнитивные компоненты подростковой креативности в конфликте с учителями // «Психология в странах АТР (Азиатско-Тихоокеанский регион): Человеческий фактор развития» Научно-политическое издание. Т 1 (1), 2015. С. 50 – 55.

3. Кашапов М.М., Волченкова А.А. Когнитивные основы формирования толерантности школьников в контексте инклюзивного образования С. 75-80. // Вестник Удмуртского университета. Философия. Социология. Психология. Педагогика. 2015. Т. 25. Вып. 4.

4. Колга В.А. Дифференциально-психологическое исследование когнитивного стиля и обучаемости: Канд. дис. Л., 1976. 164 с.

5. Ломов Б.Ф. О системном подходе в психологии // Вопросы психологии.–1975.–№ 2.–С. 31–45.

6. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. 1986. М.: Педагогика, 254 с.

7. Прыгин Г.С. Психология самостоятельности: Монография. - Ижевск, Набережные Челны: Изд-во Института управления, 2009.

8. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А. Разные, но равные: большие психологические игры. М.: Центр СМИ МГУ им. М.В. Ломоносова, 2004. 336 с.

9. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 384 с.

10. Crozier M., Understanding Shyness: Psychological Perspectives. USA Palgrave 2001.

11. Veraksa, Yakupova, Almazova, Buhalenkova. Preschoolers' fears: Connection with cognitive and social development. Procedia — social and behavioral sciences, 233:22-26, 2016.
12. UNESCO (2009) Policy Guidelines on Inclusion in Education.

Грац О. Ю.

ФЕНОМЕН ТВОРЧЕСКИХ ПОТОКОВЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ В ТАНЦЕТЕРАПИИ

Аннотоция. В статье исследуется феномен творческих потоковых состояний сознания в танцетерапии через основные структурные характеристики, сопровождающие состояние «потока».

Ключевые слова: танец, танцетерапия, танцевально- двигательная терапия, состояние «потока», феномен творческих состояний, эвристические состояния сознания.

Annotation. The article explores the phenomenon of creative flow states of consciousness in dance therapy through the main structural characteristics accompanying the state of "flow".

Keywords: dance, dance therapy, dance-movement therapy, «flow» state, phenomenon of creative states, heuristic states of consciousness.

Творческие состояния сознания обладают особой притягательной силой. Тот, кто познал радость творчества, уже не захочет отказаться от присутствия в его жизни столь захватывающих ресурсных состояний сознания и потенциальной возможности творить. Творческая креативность есть сила и одновременно вызов, обеспечивающие и поддерживающие развитие творцовых качеств человека.

На основе своих исследований психологии личности и мышления А. Брушлинский сделал вывод, считая креативность основным признаком всякого мышления [2]. Креативное мышление, креативный подход к решению – синоним творческому мышлению, что часто определяется, как способность создавать нечто оригинальное, новое и ценное. Прекратить, запретить творчество – значит лишить отдельного индивида и человечество в целом огромных эволюционных возможностей в познании себя и сотворении нового.

Во множественных литературных источниках можно встретить различные определения понятия творчества. В толковом словаре С.И. Ожегова творчество определено как создание новых по замыслу культурных и материальных ценностей.

По мнению американского психолога К. Роджерса «творчество – есть способность обнаруживать решения проблем или новые способы выражения, приводящие в жизнь нечто новое» [14]. Он же отметил, что на протяжении всего творческого процесса человек проживает сопутствующие творческой деятельности эмоции, которые отличаются от общепринятых и известных классификаций эмоциональных состояний. Эти переживания из сферы высших чувств, звучат как состояния «открытия» – состояния инсайтовости.

Э. Фромм дает описание творчества как способность «познавать, умение находить решения в нестандартных ситуациях, это нацеленность на открытие

нового и способность к глубокому осознанию своего опыта» [6]. Таким образом, он выделяет и акцентирует внимание не на конечном результате, продукте творчества, а на характеристиках и процессах, активизирующих творчество.

Творческая креативность, по мнению А. Маслоу, не обязательно проявляется только в сфере искусства: стихи, живопись, музыка и т.д. Это скорее особый способ мировосприятия и взаимодействия с реальностью.

Многие авторы и исследователи феномена и психологии творчества, творческой личности, творческого процесса воспринимают и описывают творчество как состояние уникальное и исключительное, как результат особого дара и особых возможностей человека, реализовывать этот дар.

Исследуя психологию творчества, В. Козлов отмечает, что способность человека к творчеству является наиболее интригующей и загадочной среди всего многообразия качеств человеческого сознания [6]. Примечателен тот факт, что реализация творческого потенциала способствует развитию не только на личностном уровне, а также усиливает развитие и прогрессивность общества и его социокультурного наследия. Что в свою очередь, в виде плодов эвристической деятельности, высокохудожественных произведений искусства, выкристаллизованной духовности [6], является для человечества огромным творческим ресурсом, вдохновляет на путь к новым горизонтам открытий, истине и совершенству.

Потенциальность танцетерапии содержит в себе все многообразие состояний, форм, качеств креативности и спонтанности движения. В самом процессе сотворения пространственно-временного континуума танца заложена возможность творчества, через создание новых историй, рассказанных телесностью и творческое раскрытие самовыражения, что конечно же имеет особую терапевтическую ценность, является активным фактором формирования новых нейронных связей в единстве тела-сознания.

Цели и методы танцетерапии направлены на то, чтобы помочь человеку через разноплановую модальность танца отреагировать, вербализировать и сформировать новое, сильное, целостное восприятие личностного опыта. Формирование нового происходит посредством симбиоза движений и чувств, проживания образов и личных историй, осознания индивидуальных особенностей рисунка танца, выявление и переобучение неэффективных стереотипов движения, создание нового глубинного индивидуального опыта, который охватывает персональные, интерпероснальные и трансперсональные аспекты, тем самым создавая положительную динамику изменений во всех сферах жизни человека.

Терапевтический танец, как реалии и опыт внутреннего мира человека, проявленные в экспрессии, пластике и креативности движения – идеальное пространство для творческого акта, к котором на равных участвуют телесность и духовность, интеллект и чувственный мир человека. Можно сказать, что творческий танец являет собой образец естественного входа в потоковое состояние.

Далее рассмотрим феномен творчества в танцетерапии, опираясь на предложенное В. Козловым определение творческого состояния сознания, как эвристического. Состояние потока, эвристическое состояние сознание или творческое, по сути, одно и тоже состояние измененного сознания.

Про эвристическое состояние сознания В. Козлов пишет: «Эвристическое состояние сознания характеризуется максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики (когнитивных, витальных, организмических). В этом состоянии открывается доступ к бессознательным слоям и ко всем уровням психики как сложного интегративного образования – персоны, интерперсонального и трасперсонального» [6].

Заглянув в истоки буддизма на 25 тысяч лет назад, можно обнаружить в буддийской философии, что понятие «поток» обозначает пробуждения сознания. В одной из старейших школ буддизма в традиции тхеравада поток — это первая стадия вхождения в нирвану [8]. На этом уровне происходит трансценденция эго, прекращение всех его стремлений.

В исследованиях американского ученого М. Чиксентмихайи показано, что состоянии потока является оптимальным состоянием, ориентированным больше на сам процесс, нежели, чем на результат. Находясь в состоянии потока человек полностью погружен в процессуальность действия и его осознания, что вызывает ощущения, свободы, радости, чувство полного удовлетворения и собственного мастерства, причем некоторые базовые потребности игнорируются и человек может забыть о времени, голоде, неудобствах, социальной роли [15]. В журнале «Wired» М. Чиксентмихайи пишет: «Быть полностью вовлечённым в деятельность ради неё самой. Эго отпадает. Время летит. Каждое действие, движение, мысль следует из предыдущей, словно играешь джаз. Всё твоё существо вовлечено, и ты применяешь свои умения на пределе».

Анализ работ М. Чиксентмихайи позволяет выявить основные структурные характеристики, сопровождающие потоковость процесса. Применяя эти характеристики к танцетерапии и учитывая особенности свободного танца и спонтанности движения, получаются нижеследующие выводы, сформулированные и описанные В. Козловым, А. Гиршоном, Н. Веремеенко [10].

Происходит растворение сознания в деятельности – слияние процессов действия и осознания. Человек тотально погружается процесс, сливаясь с ним, не осознавая себя как отдельного объекта от совершаемых им действий. Физическая телесность человека, который «растворился» в танце – становится изнутри как перекресток энергий и форм движения тела и души, единства и сопричастности с окружающим миром, природой, другими людьми.

Возникает состояние полной управляемости ситуацией, которое является результатом единения эмоционально-чувственной, телесной, интеллектуальной сфер и деятельности. Человек проживает состояние «владения ситуацией», все его движения воспроизводятся безусильно, сами по себе и одновременно с этим присутствует ощущение возможности тотально управлять своими движениями, растворяясь в них. Расширяется фокус и

мировосприятия внешних форм и пространства, это расширение дает новый подход к принятию решения. Решение в таком случае является продуктом творческого процесса единения телесности-чувственности-интеллекта, а не результатом перебора алгоритмов решения.

Еще одна из характеристик состояния «потока» трансценденция Эго, когда исчезает чувство отделённости «Я» от происходящей ситуации и действительности в целом. Расширяются границы привычного восприятия себя, человек становится частью большей действующей системы, чем его индивидуальное «Я». Но это не означает потери контроля надо собой, своим телом и своей психикой. Возникает удивительное чувство со-бытия в реальности, которое носит характер экзистенциального переживания, обретения глубинного смысла, за пределами добра и зла, за пределами социального, материального и духовного измерений.

«Включается» состояние одухотворенности – атропоморфизация, «оживление» всех объектов, с которыми контактирует сознание. В танце не только другой человек, но и собственные переживания, мысли, чувства наделяются особым статусом. В дополнение к этому происходит переживание «боговдохновленности» творчества [10], когда человек осознает себя инструментом проявления высшей воли.

Сознания наполняется трансцендентными переживаниями: открытость внешнему миру, выход за пределы своего «Я». Трансцендентность становится возможной при разотождествление со структурами Эго. В танце легко можно проявить разно*о*бразность себя, выходя за привычные рамки представлений о себе. Что в свою очередь открывает простор самой возможности творчества. В результате, как продукт состояния творческого процесса, происходит обогащение в ценностно-смысловой сфере личности.

Происходит метафоризация сознания человека. Данный феномен проявляется в поэтичности мышления, формируя новые смысловые образы, и в всеобъемлющем восприятии амбивалентной целостности реальности, объединяя различные сегменты внутренней функциональности сознания, все пять языков сознания: ощущения, эмоции, образы, символы, знаки. Что обеспечивает, как пишет В. Козлов «синергичную целостность самого переживания креативных состояний» [9].

В состоянии потока человек проживает трансперсональность опыта, которое проявляется в самосознании демиурговости, творцовости. В ресурсных состояниях сознания усиливается и преобладает мотивационно-эмоциональное мышление над рациональной логикой. Человек направляет, открывает свое сознание духовности, высшим силам, к другим людям и самому себе, проживая также трансценденцию времени-пространства. Происходит искажение, «забывание», «выпадание» из времени и пространства [10], когда временные и пространственные характеристики окружающего мира теряют свою значимость для человека, который находится процессе творчества.

И конечно же, находясь в эвристическом потоковом состоянии, человек получает огромное наслаждение процессом творчества, состояние

удовлетворения, упоения, восторга от своей деятельности. Поток творчества сопровождается яркими экстатичными и инстатичными состояниями, где творческий экстаз – это мощная, безудержная энергия, порой граничащая с социальной неадекватностью, инстаз – более глубинные, медитативные, переживания. В творческом пространстве танца энергия экстаза направлена во вне как «расплескивание» себя [10]. Инстаз танца проживается как пронзительная ясность и глубина восприятия в единении чувственной и когнитивной сферы.

Таким образом, можно подытожить, что процесс творчества — это всегда выход за пределы обыденности своего пространства в открытие новых духовных измерений. Творческое сознание — это некое состояние измененного сознания, в активной фазе которого, происходит трансценденция Эго, трансцендеция времени-пространства, встреча с самостью, человек воспринимает мир более глубоко, со свойственными переживаниями «потока» в состоянии свободы, всемогущества, сопричастности с бытийностью на уровне макро и микрокосмоса, человек становится Творцом, Демиургом своей реальности, реализуя вектор своих внутренних потенций.

Феномен творческих состояний сознания в танце, раскрывается в полноте и многообразии характеристик, присущих состоянию «потока». Узнавание состояния «потока» в танце является прямой предпосылкой узнавания этого состояния в других областях деятельности. Таким образом, можно сказать что танец не заканчивается пределами процесса танцетерапии, а расширяет свой масштаб в творческом Танце Жизни [10], т. е. творчество, как способ самовыражения, может быть проявлено в любой деятельности самоактуализированного человека, даже в самой обыденной. Такой творческий подход А. Маслоу объясняет так: чем бы ни занимался творческий человек, что бы он ни делал, он привносит в свою деятельность присущее только ему отношение к происходящему, каждый его акт становится актом творчества [13].

Несмотря на все исследования феномена творчества, оно остается для человека чем-то непостижимым, таинственным, загадочным. Творчество, по словам Н.А. Бердяева, потрясение и подъем всего человеческого существа, направленного к иной, высшей жизни, к новому бытию [1]. Способность и интенция творить является качественно отличительным признаком самоактуализации человека в стремлении личностно расти и развиваться [6], постигать суть мироустройства, а главное постигать свою глубинную суть и собственное предназначение.

Список литературы:

1. Бердяев. Н.А. Мир творчества. Смысл творчества и переживание творческого экстаза / Самопознание: Опыт философской автобиографии. – М.: Мысль. 1990. – С. 187-202.

2. Брушлинский А.В. Психология мышления и проблемное обучение. – М., 1983.

3. Буякас Т.М. О феномене наслаждения процессом деятельности и условиях его возникновения (по работам М. Чиксентмихали) / Вестн. МГУ. Сер.14: Психология, 1995. Т. 2. С.53-61.

4. Гиршон А. Е. Истории, рассказанные телом. Практика аутентичного движения / А.Е. Гиршон – Изд. 2-е, расширенное и дополненное. – СПб.: Речь, 2010. –158 с.

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. Духовная психология: в поисках изначального / В. В. Козлов. – Москва : Издательство Трансперсонального Института, 2000. – 112 с. – ISBN 5-93509-001-5. – EDN YOBBDL.

7. Козлов, В. В. Интегративная психология: пути духовноего поиска или освящение повседневности / В. В. Козлов. – Москва : Психотерапия, 2007. – 675 с. – EDN ZIYUTZ.

8. Козлов, В. В. Субъектность как интегративный феномен природы и культуры в человеке / В. В. Козлов // Методология современной психологии, Ярославль, 15–17 мая 2016 года. – Ярославль: Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 2015. – С. 82-91. – EDN WQNXRX.

9. 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.

10. Козлов, В. В. Психотехнология ДМД: дыхание-музыка-движение. Теория и метод : Методическое пособие для ведущих семинары по ДМД / В. В. Козлов, Ю. А. Козлов. – Ярославль : Международная академия психологических наук, РПФ "Титул", 2021. – 250 с. – ISBN 978-5-6044075-0-9. – EDN QEPPMP.

11. Креативность как ключевая компетентность педагога / М. М. Кашапов, В. В. Козлов, В. И. Панов [и др.]. – Ярославль : ООО "Издательско-полиграфический комплекс "Индиго", 2013. – 392 с. – ISBN 978-5-91722-159-5. – EDN VUOLRB.

12. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтера, А.А. Пузырей. М., 1982. С. 108-117.

13. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека; пер. с англ. –М.: Прогресс. 1994. -455 с.

14. Чикесентмихайи М. В поисках потока: Психология включенности в повседневность. Москва. Альпина нон-фикшн, 2011.

Канавина С. С.

КОРРЕКЦИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА КИНОПРОФИЛАКТИКИ

Аннотация: в статье представлены теоретические основания актуальности использования таких понятий как «временная перспектива и «самосознание» в отношении несовершеннолетних. Была отражена взаимосвязь этих явлений и ее влияние на возможное формирование аддикций среди подростков. Представлены результаты исследования взаимосвязи временной перспективы и отношения к жизни среди несовершеннолетних в рамках апробации метода кинопрофилактики.

Ключевые слова: самосознание, профилактика наркомании, временная перспектива, кинопрофилактика

Abstract: the article presents the theoretical grounds for the relevance of using such concepts as "time perspective" and "self-awareness" in relation to minors. The interrelation of these phenomena and its influence on the possible formation of addictions among adolescents was reflected. The results of a study of the relationship between time perspective and attitude to life among minors in the framework of testing the method of film prevention are presented.

Key words: self-awareness, drug prevention, time perspective, film prevention

Физическая модель «пространство-время» нашла отражение и в психологии: динамика развития современного общества подразумевает одновременную включенность человека в различные сферы деятельность, единовременное вовлечение в которые стало доступным благодаря распространению интернет-технологий. Филогенетическое развитие человека как биологического вида существенно ускорилось, что привело к акселерации несовершеннолетних, которые повсеместно сталкиваются с проблемами, как психологического, так и социального характера, характерными ранее для более старшего поколения. Однако гарантией успешного разрешения трудностей по-прежнему остается сформированность такого структурного образования психики как самосознания. В ходе взаимодействия с окружающей средой, человек осваивает различные пространства и более свободно оперирует временем, обращаясь не только к текущим событиям, но к опыту прошлого и моделям возможного будущего. Хронотоп, как характерная коммуникативная ситуация, повторяющаяся в определенном времени и месте, плотно входит в жизнь каждой отдельно взятой личности [Остапченко, 2010, с. 4]. Одним из наиболее значимых для личности, но амбивалентных по значению является хронотоп коммуникации с группой, в частности, среди несовершеннолетних. Быть принятым группой – важная человеческая потребность, непосредственно влияющая на формирование самосознания: чтобы составить представление о себе и своем месте в мире, необходимо регулярно взаимодействовать с социумом. Только будучи напрямую включенным в какую-либо социальную группу, несовершеннолетний

становится способен ответить на вопрос: «Кто я?». Динамически формирующиеся Я-образы, развивающиеся ситуативно [Асмолов, 2007; Столин, 1983], помогают примкнуть к интересующей его на конкретный возрастной период группе, что является позитивным изменением для личности. Вместе с тем существует опасность, будучи подверженным влиянию эмоционально заряженного Я-образа, оказаться вовлеченным в деструктивную по своей деятельности группу, что в дальнейшем может привести к развитию различных зависимостей.

К числу последних справедливо отнести наркоманию, которая по-прежнему остается серьезной проблемой для многих регионов России. По состоянию на 2020 год, Иркутская область занимала двадцать четвертое место по числу наркобольных среди всех субъектов РФ (по Сибирскому федеральному округу – пятое место). На ее территории в 2021 году зарегистрировано 5 больных наркоманией из числа несовершеннолетних (4,8 чел. на 100 тыс. населения). В сравнении с 2019 (23,3 чел. на 100 тыс. населения) и 2020 (15 чел. на 100 тыс. населения) годами, данная цифра не выглядит пугающей, однако необходимо отметить, что уменьшение числа официально зарегистрированных наркобольных во многом является заслугой деятельности НКО, привлеченных решению данной проблемы согласно распоряжению В.В. Путина в 2020 году на заседании Совбеза РФ.

Также необходимо учитывать, что среди всего населения области зарегистрировано в качестве наркобольных 228,3 чел. на 100 тыс. населения. Это только официальные показатели, поскольку реальное число потребителей наркотиков, в частности, несовершеннолетних в разы больше. Об этом свидетельствуют статистические данные о больных с диагнозом «пагубное (с вредными последствиями) употребление»: среди несовершеннолетних, по состоянию на 2021 год, составляет 60 человек (10,4 на 100 тыс. детско-подросткового населения) [Горохова, 2021, с. 124]. По мониторингу развития наркоситуации в г. Иркутске за 2021 год, проведенному аппаратом антинаркотической комиссии г. Иркутска, сложной остается ситуация по острым отравлениям наркотиками среди несовершеннолетних.

Нерегулярное потребление психоактивных веществ является следствием роста способствующих этому причин, в число которых ранее входила коронавирусная пандемия, сейчас высокий уровень нервно-психического напряжения обусловлен проведением военной спецоперации на Украине. Несовершеннолетние подвергаются колоссальному стрессу, не представляя себе в полной мере реальной картины мира и будущего, в котором им придется жить, из-за чего их психика может развиваться менее стабильно. Несмотря на адаптацию к новым условиям, несовершеннолетние в своем большинстве по-прежнему стремятся к удовлетворению потребностей в безопасности и быть принятыми группами с помощью «короткой дороги к счастью», т.е. через совместное потребление наркотических средства. Это обусловлено неравномерностью развития самосознания, поскольку, не осознавая своего места в мире и, следовательно, не сформировав планы на будущее, человек, в

частности, несовершеннолетний, не в силах преодолеть соблазны гедонистического характера.

Признаки аддиктивного поведения проявляются не сразу. Даже несформированное до конца самосознание несовершеннолетнего поначалу включает самоконтроль, который регулирует степень вовлеченности в зависимость. Однако другие его компоненты – как, например, образ своего тела, самооценку, социальное и когнитивное Я, – остаются подверженными внешним деструктивным влиянием, в частности, тех групп, в которые априорно включен несовершеннолетний [Samuel, 1977, с. 164].

Все компоненты самосознания должны ощущаться как целостные, лежащие в основе самоорганизующейся системы, однако несовершеннолетние обычно стремятся осознать лишь то, что их «Я-реальное» тождественно «Я-идеальному» (У. Джемс, З. Фрейд, К. Левин, К. Роджерс), они ищут соответствующие пути для того, чтобы достичь этого и, если не добиваются успеха и не получают своевременную поддержку, приобретают какую-либо аддикцию.

В силу неразвитости отношения ко времени, несовершеннолетние нацелены на получение мгновенного результата, что не является возможным. Недифференцированные Я-образы накладываются на формирующиеся дисгармоничные настроения, что в комплексе трансформируется в нормативную для данного возраста кризисную ситуацию, требующую разрешения. Отказ от преодоления кризиса является важным признаком о необходимости начала психокоррекционной работы.

Несовершеннолетние, в частности, те, у кого уже сформирована наркотическая зависимость, обладают клиповым мышлением и дискретным восприятием времени, в результате чего самосознание развивается неравномерное. Доступность информации и дистанционного приобретения практически любого товара сводит к нулю все достижения современных интернет-технологий, поскольку не обладающие достаточным уровнем самоконтроля несовершеннолетние пользуются ими с целью удовлетворить текущие потребности.

На данном этапе личностного развития только появляется способность мыслить рационально [Пиаже, 2003, с. 97], жизненный план еще не сформирован и очень многое зависит от оценочного компонента – как по отношению к событиям собственной жизни, так и к явлениям социума. У несовершеннолетних ослаблены причинно-целевые и ассоциативные связи между дальними событиями. В связи с этим они не осознают, к каким последствиям может привести аддикция, и для того, чтобы быть ими услышанными, необходимо выстраивать коммуникацию на одном с ними языке.

Клиповое мышление разрозненное, прерывистое и ставящее вопрос о цельном захвате образа [Гиренок, 1997, с. 47]: сложная структура объекта часто обеспечивает его сукцессивное восприятие – развернутая во времени, поэтапная перцепция, которая обеспечивает более вдумчивое познание мира. Другой способ восприятия – симультанный – являет собой целостное

единомоментное восприятие, позволяющее охватить образ целиком, согласно внутреннему алгоритму [Ганзен, 1974, с. 75]. Акцентирование внимание на определенном образе – это также одна из особенностей кинематографа, ставящего перед собой задачу привлечь внимание зрителя.

Кино, как своеобразный конвейер образов, обращается к нескольким каналам восприятия, редуцируя риск непонимания со стороны зрителя; грамотно смонтированный видеоряд в полной мере удовлетворяет потребность в поэтапном восприятии информации, и, что особенно ценно, удовлетворяет запросы как сукцессивной, так и симультанной перцепции. Сукцессия, как процесс, подводит нас к важному предиктору, обуславливающему многие особенности нашей жизни, – к времени.

Время всегда сопряжено с использованием пространства, что подталкивает нас к использованию предложенного термина «временная перспектива» [Зимбардо, 2010, с. 31], означающему совокупность представлений индивидуума о своем психологическом прошлом и будущем, существующих в данный момент времени (В. Франк, К. Левин, Ф.Зимбардо, К.С. Абульханова-Славская и т.д.). Человек учится разграничивать свой потоковый жизненный опыт и делить его на различные временные отрезки, что составляет определенную проблему для несовершеннолетних, которые не обладают сформированным самосознанием, с компонентами которого они могут соотносить получаемый опыт.

Форсировать данный процесс можно с помощью метода кинопрофилактики [Канавина, 2021, с. 125], ориентированного на превенцию возникновения зависимости. Данный метод является нашей авторской разработкой, родившейся в ходе более чем десятилетнего опыта работы в сфере профилактики социально-негативных явлений. Кино является мощным инструментом, способным оказать содействие в работе со следующими структурами психики:

– клиповое мышление (просмотр фильмов продолжительностью до двадцати минут способно удерживать внимание несовершеннолетних, освобождает их от необходимости вдумчиво анализировать полученную информацию и облегчает процесс восприятия);

– временная перспектива (кино способно продемонстрировать различные временные периоды в очень сжатый промежуток времени, т.е. предоставить чужой жизненный опыт, обработанный на уровне визуальной и аудиальной перцепции, который уже структурирован, согласно сценарию фильма);

– моделирование (с помощью кино реально создать модель любой жизненной ситуации, успешное разрешение которой тренируется в процессе размышления над ней и в дальнейшем накладывается на реальный опыт);

– самосознание (кино позволяет вести латентную работу с различными компонентами сознания, как во время просмотра, так и в ходе дальнейшего обсуждения, в частности, ведется работа с самоконтролем и самооценкой личности, которые комплексно всегда влияют на поведение и реализуемые в нем патттерны);

– идентификация (грамотный подбор кинокартин способствует идентификации зрителей с героями фильма, а также принятию их чувств).

Использование кино давно практикуется в современной практической психологии [Березин, 2003, с. 57], однако в сфере профилактики оно применяется нерегулярно, преимущественно с целью облегчить работу специалисту, а не повлиять на аудиторию. В частности, западают мероприятия, ориентированные на несовершеннолетних из группы риска: в силу априорно негативного восприятия профилактических мероприятий они зачастую саботируют занятия, с помощью своего реального опыта потребления психоактивных веществ оказывают на специалистов психологическое давление и открыто демонстрируют негативизм. Преодолеть подобное отношение возможно только в ходе систематического посещения конкретных групп с целью передачи практикоориентирвоанных знаний, способных существенно улучшить качество жизни несовершеннолетних.

Регулярный просмотр специализированных фильмов повышает уровень критического мышления зрителей, что является немаловажным фактором при работе с группами несовершеннолетних. Успешность воздействия видеоконтента определяется следующими критериями [Рабигер, 2006, с. 192]: успешная реализация визуальных возможностей материала, разнообразный звуковой ряд, качественное сочетание видео- и звуковых данных, грамотный монтаж, четкая структура фильма с ярко выраженным конфликтом, использование приемов жанра «киноправды», отслеживание сюжетных изменений, наличие аргументированной авторской позиции.

При производстве профилактических фильмов необходимо учитывать все эти критерии; в ходе же работы с несовершеннолетними проявлять психологическую активностью, чтобы обогатить опыт зрителей в ходе последующего обсуждения фильма [Пезешкян, 2017, с. 12], который либо утвердит существующие нормы, либо подвергают сомнению их незыблемость, а также поспособствует разрешению внутриличностных противоречий, в том числе связанных с формированием целостной Я-концепции и выбора длины пути к ней.

На базе трех учебных заведений города Иркутска было проведено трехмесячное исследование по использованию метода кинопрофилактики, в котором приняло участие 112 несовершеннолетних обоих полов, с целью выявить возможные изменения во временной перспективе (дополнительно – в процессе целеполагания) и отношения к наркотикам соответственно.

Число участников экспериментальной группы – 60 человек, проходящие обучение в трех разных образовательных учреждениях г. Иркутска: архитектурный техникум (рабочие), авиационный техникум (спортсмены) и училище олимпийского резерва (спортсмены). В контрольную группу вошло 52 человека, также учащиеся в разных группах.

Дизайн исследования был выстроен на основании использования следующих методик:

1. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо
2. Тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева

3. Авторский опросник оценивания демонстрируемых фильмов.

Исследование проводилось в три этапа, каждый из которых включал в себя проведение занятия с использованием метода кинопрофилактики. Участники экспериментальной группы раз в месяц демонстрировался специальный видеофильм, в соответствии с разработанной трехфазной моделью профилактики, основанной на теории организационных изменений К. Левина.

Наиболее верифицированной методикой для определения возможной дисфункциональности временной перспективы является опросник Ф. Зимбардо. В табл. 1 представлены результаты опросника Ф. Зимбардо, где 1 – минимально выраженное отношение ко времени, а 5 – максимально возможный показатель).

Таблица 1. Результаты опросника временной перспективы Ф. Зимбардо

Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо						
Типы временной перспективы	Училище олимпийского резерва		Авиационный техникум		Архитектурный техникум	
	Показатели экспериментальной группы					
	Показатели контрольной группы					
	1 этап	3 этап	1 этап	3 этап	1 этап	3 этап
Негативное прошлое	1,2	1,2	1,06	0,73	1,06	0,73
	1,5	1,4	1,77	1,75	1,06	0,84
Гедонистическое настоящее	2,7	2,6	2,58	1,92	2,58	1,92
	2,9	3	2,58	2,6	2,33	1,89
Будущее	1,4	1,6	1,03	1,38	1,38	1,38
	1,4	1,2	1,03	1,23	1,21	1,03
Позитивное прошлое	1,5	1,4	1,32	0,97	1,32	0,97
	1,5	1,4	1,2	1,14	1,24	0,94
Фаталистическое настоящее	1,1	1,2	1,06	0,78	1,06	0,78
	1,2	1,45	1,4	1,56	1,11	0,84

На начало исследования у респондентов всех групп доминирующей является временная перспектива «Гедонистическое настоящее», что свидетельствует об их импульсивности и общей неготовности принимать решения, нацеленные на отдаленное будущее. Процесс целеполагания все еще формируется и корректируется в соответствии с совершенными ошибками.

Хорошие показатели шкалы «Позитивного прошлого» у участников экспериментальных групп дают нам возможность предположить, что испытуемым свойственно чувство эмпатии и теплые отношения с близкими. Счастливое прошлое обеспечивают гармоничное и уравновешенное развитие личности. Практически на одном уровне с «Позитивным прошлым» находится и «Будущее» респондентов, и это ставит нас перед выводом о том, что показатели временной перспективы будущего у всех групп занимают одно и

то же место в профиле временной перспективы – сразу же после «Гедонистического настоящего» и «Позитивного прошлого» (или наравне с последним).

Была отмечена сильная схожесть выстроенных профилей временной перспективы как среди экспериментальной, так и среди контрольной групп: гедонистическое настоящее, негативное или позитивное прошлое, фаталистическое настоящее и будущее. Наиболее оптимальный вид временной перспективы – ориентированной на будущее – в данном возрасте еще не сформирован, несовершеннолетние предпочитают во многом полагаться на краткосрочные выгоды в рамках превалирующего гедонистического настоящего.

Результаты теста смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева представлены в табл. 2, в гистограммах приведены усредненные показатели по первому и третьему этапам. Показатели спортсменов из экспериментальной группы на третьем этапе исследования: резко снизившиеся показатели свидетельствуют о возникновении групповых проблем, не связанных с глобальным восприятием или переоценкой собственной жизни (ведь показатели по другим методикам остаются в пределах нормы и не вызывают никаких вопросов). Деструктивное переживание времени, как таковое, не происходит, что подталкивает нас к мысли о более чем вероятной невнимательности респондентов.

Таблица 2. Показатели экспериментальной и контрольной групп по тесту смысложизненных ориентаций Леонтьева

Обратившись к табл. 2, можно увидеть, что инженеры выражают наибольшую осмысленность жизни среди всех групп (100,36 баллов): востребованность их профессии и более благополучная обстановка в учебном заведении помогают сбалансировать показатели по «Локус контроля – Я» и «Результаты» и, как следствие, латентным образом сформировать благоприятную временную перспективу.

Спортсмены в своих результатах («Процессы» – 30,5 баллов), как и было отмечено в опроснике Зимбардо, показывают сильную временную перспективу гедонистического настоящего, которая определяется усердными тренировками, требующими высокой сосредоточенности на моменте «здесь-и-сейчас», а также закрепляющуюся временную перспективу будущего («Цели» – 32,6 балла) за счет сформированной установки на победу.

Весьма ценными являются результаты «Локус контроля – Жизнь», которые у всех групп находятся в пределах нормы, что свидетельствует об осознании респондентами потенциала собственных возможностей и готовности приложить его к жизни. Умеренный фатализм, отмеченный в опроснике Зимбардо, присутствует без оказания деструктивного влияния, скорее, исполняет роль сдерживающего фактора – чтобы не «распыляться» на несущественные события.

Дифференциация результатов экспериментальной и контрольной группы – в пределах нормы (разница показателей в среднем составляет 0,5-1 балл), что косвенным образом, учитывая отсутствие «пиковых» индивидуальных показателей, может свидетельствовать об отсутствии деструктивных тенденций среди респондентов, связанных с социально-негативными явлениями.

Взаимообуславливающая связь между результатами опросника временной перспективы и теста смысложизненных ориентаций позволяет использовать данные методики в паре для диагностики лиц старшего подросткового возраста (от 16 лет) и выше. В рамках апробации метода кинопрофилактики нами был составлен опросник оценивания демонстрируемых фильмов по основным кинематографическим критериям, выделенным М. Рабигером (табл. 3).

Таблица 3. Результаты оценивания респондентами предложенных фильмов по базовым критериям

	Частота выбора ответа «Да» при оценивании фильма		
Параметр	**Училище олимпийского резерва**	**Архитектурный техникум**	**Авиационный техникум**
Фильм произвел впечатление	59,3%	53,6%	58,7%
Научной информации достаточно	33.3%	45%	46,3%
Длительность фильма достаточная	74%	68,3%	69,8%
Новизна информации	57,6%	40,6%	37,2%
Личные истории больных впечатляют	65,3%	37,6%	29,4%
Визуальный ряд интересный	68%	44,6%	43,3%
Аудиосопровождение интересное	69,6%	40,3%	37,2%
Голос диктора приятный	78,3%	55%	53,3%

Всем группам было показано три короткометражных фильма профилактической направленности, которые, в соответствие с представленной трехэтапной моделью, отражают заданные этапом основные особенности проблемы наркомании.

1) «Правда о наркотиках и наркомании» – шок-контент, направленный на пробуждение мыслительного процесса и привлечения внимания несовершеннолетних к рассматриваемой проблеме;

2) «Мифы и правда о наркотиках» – нейтральные материалы, способствующие запуску процессов изменения в сознании;

3) «Будущее прекрасно» – позитивная информация, ориентированная на закрепление и дальнейшей развитие запустившихся трансформаций.

Согласно данным, полученным по всем трем группам, представленные фильмы не содержат принципиально новой научной информации; респонденты в той или иной степени имеют представление о проблеме наркомании. Исключение составили спортсмены, для которых изложенные в фильмах материалы не представляют научными по своей основе (33,3%) по нескольким причинам: простота донесения мысли, отсутствие специализированной терминологии, множество персонажей, не являющихся специалистами по работе с наркозависимостью. Учитывая род деятельности спортсменов, подобные результаты можно списать на сильную профилактическую работу среди учащихся, у которых формируют приверженность здоровому образу жизни.

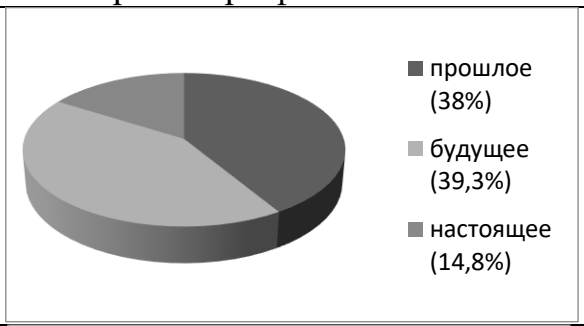
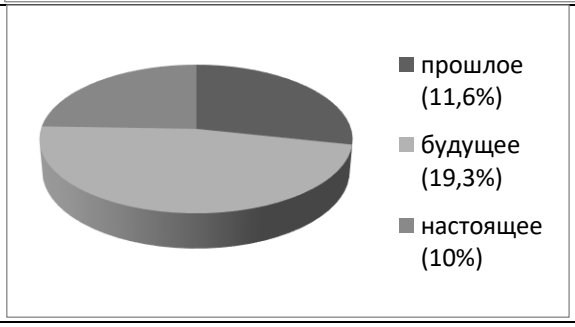
Весьма интересны показатели инженеров и рабочих по вопросам о личных историях больных наркоманией: респонденты в большей степени не были ими впечатлены (37,6% и 29,4% соответственно), то ли из-за отсутствия по-настоящему откровенных, шокирующих исповедей, то ли в виду лично-опосредованного – через фильмы, книги, профилактические занятия или даже пробу – знакомства с наркотическими препаратами и их действием. Это косвенно подтверждается низким уровнем новизны информации (40,6% и 37,2%). Для респондентов данных групп ни один из фильмов также не принес удовлетворенности по визуальной составляющей (44,6% – у архитектурного техникума и 43,3% – у авиационного) и аудиосопровождению (40,3% и 37,2% соответственно).

Фильмы удовлетворяют базовые критерии эффективности, согласно мнению респондентов, по следующим пунктам: «Произведение определенного впечатления», «Достаточная продолжительность» и «Приятный голос диктора». Важно отметить, что респонденты из группы училища олимпийского резерва высоко оценили показанные фильмы за исключением того, что представленная в них информация не обладает достаточной степенью научности. Они воспринимают проводимую профилактическую работу с большей доброжелательностью, нежели другие участники, за счет сформированной внутригрупповой культуры: здоровый образ жизни, ответственность к посещению любых, пусть и внеклассных, занятий и готовность к практическому использованию полученной информации.

В целом, результаты подводят к необходимости формирования практических навыков по отказу от наркотиков и активной жизненной позиции по отношению к наркотическим препаратам. Сильный эмоциональный фон каждого представленного фильма поспособствовал позитивным сдвигам во временной перспективе и, что немаловажно, внесению изменений в формируемую Я-концепцию на уровне более осмысленного отношения к жизни. Усвоение представленных в фильме образов происходит на бессознательном уровне в течение трех недель, и при должным образом организованной послепросмотровой работе данный процесс будет протекать активнее и демонстрировать более явные результаты.

Согласно авторской задумке, каждый из показанных фильмов отразил определенное время: прошлое, настоящее и будущее; ближе к финалу выводились мысли, призванные подтолкнуть респондентов задуматься о собственных планах, предстоящих событиях и последствиях своих действий, то есть, поспособствовать развитию протяженности временной перспективы, помочь развернуть ее от гедонистического, эгоистичного в своей основе, настоящего к будущему, неизменно наполненному антиципациями.

Эмоционально напряженный период сразу после просмотра фильмов действительно способствует краткосрочному сдвигу в отношении во времени (табл. 4): будущее раздвигает границу между прошлым и настоящим, выступает на переднем плане и, подпитываемое свежими эмоциями и размышлениями, постепенно сдвигается обратно.

Учебное заведение	Отношение ко времени после просмотра фильмов
Училище олимпийского резерва	
Архитектурный техникум	

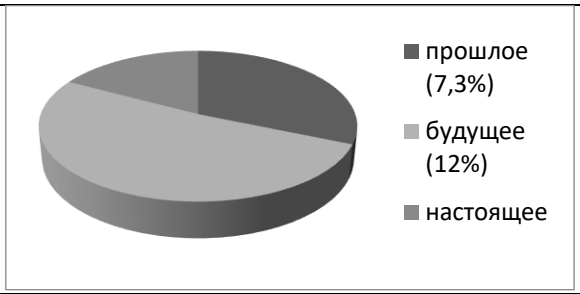
Авиационный техникум	

Таблица 4. Показатели отношения ко времени по результатам просмотренных фильмов

Активная роль прошлого была отмечена только среди спортсменов (38%), которое идет почти вровень с будущим (39,8%) – предполагается, что в данном случае свою роль сыграли такие факторы как предваряющая профилактическая работа педагогов, общая спортивно-оздоровительная направленность данного училища и остро стоящий в спортивных кругах вопрос допинга, который по своей природе также может быть причислен к наркотическим средствам.

В конечном итоге, следует отметить, что были отмечены первые положительные сдвиги во временной перспективе будущего, по целеполаганию, осмыслению полученной информации и более благоприятному восприятию проводимой профилактической работы – за счет кинематографического интерактива.

Список литературы:

1. Асмолов А. Г. Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Смысл; Издательский центр «Академия», 2007. – 526 с.

2. Березин С. В. Кинотерапия : практическое пособие для психологов и социальных работников / С. В. Березин. – Самара: Изд-во СНЦ РАН, 2003. – 52 с.

3. Выдержки из доклада о наркоситуации в Иркутской области в 2020 году, утвержденном на заседании антинаркотической комиссии в Иркутской области «19» марта 2021 года. – [URL]:

4. https://cbs-irkutsk.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%92%D1%8B%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%BA%D0%B8-%D0%B8%D0%B7-%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0-%D0%BE-%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%B2-%D0%98%D1%80%D0%BA%D1%83%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9-%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8.pdf (дата обращения – 13.09.2022)

5. Ганзен В. А. Восприятие целостных объектов / В. А. Ганзен. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1974. – 152 с.

6. Гиренок Ф.И. Метафизика пата (косноязычие усталого человека) / Ф. И. Гиренок. – М. : Лабиринт, 1995. – 201 с.

7. Зимбардо Ф. «Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь» / пер. с англ. О. Ю. Гатановой. – Спб. : изд-во «Речь», 2010. – 349 с.

8. Канавина С.С. Психологическое моделирование: формирование авторской трехфазной модели профилактики / С.С. Канавина // Методология современной психологии. – 2021. – № 13. – С. 123-135. – EDN GKAFGA.

9. Остапенко А. А. Хронотоп как перекресток прошлого и будущего, настоящего и… «понарошечного» / А. А. Остапченко. – Культурно-историческая психология, 2010. – Том 6. – № 1. С. 2–6.

10. Пезешкян Н. Торговец и попугай (восточные истории в психотерапии) / пер. с нем. Под общ. ред. А. В. Брушлинского и А. З. Шапиро, предисл. А. В. Брушлинского. – Спб. : изд-во «Академический проект», 2017. – 167 с.

11. Пиаже Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – Спб. : Питер, 2003. – 192 с.

12. Рабигер М. Режиссура документального кино и «Постпродакшн» / пер. с англ. Е. В. Масловой, Д. Л. Караваева. – ГИТР, 2006. – 543 с.

13. Столин В. В. Самосознание личности : монография / В. В. Столин. – М. : Издательство Московского Университета, 1983. – 284 с.

14. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. –544 с.

15. Фетискин Н. П., Козлов В.В. Родительско-детская девиантология. Монография./ Н. П. Фетискин, В.В.Козлов – Астана: ЕАГИ, 2017. – 442с.

16. 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.

17. Samuel S. C. Enhancing self-concept in early childhood / S. C. Samuel/ – New York : Human Sciences Press, 1977. – 224 с.

Капырин М.В.

СПОНТАННЫЙ ТАНЕЦ КАК СПОСОБ ДОСТУПА К РАСШИРЕННЫМ СОСТОЯНИЯМ СОЗНАНИЯ

Аннотация статьи: В статье рассмотрены различные аспекты достижения расширенного состояния сознания через практику спонтанного танца. Дан краткий исторический обзор, анализ современных тенденций и результатов исследований. The levels of immersion in transcendental experience through spontaneous dance are proposed.

Ключевые слова: Спонтанный танец. Свободный танец. Экстатичный танец. Расширенное состояние сознания.

Abstract of the article: The article discusses various aspects of achieving an expanded state of consciousness through the practice of spontaneous dance. A brief historical overview, analysis of current trends and research results are given. The levels of immersion in spontaneous dance are proposed.

Keywords: Spontaneous dance. Free dance. An ecstatic dance. Expanded state of consciousness.

Воздействие танца на нашу жизнь невозможно переоценить. Во все века и эпохи, у всех людей, у всех расы, религий и национальностей, музыка и танец являются общепринятыми языками, понятными каждому без слов.

В древние времена люди умели слушать музыку мира, понимая ее связь со всем существующим в природе и выражали свои чувства в движении, в танце, не обремененным рефлексией правильности. Это позволяло им проживать свои эмоциональные состояния просто и естественно.

Всегда была велика роль музыкального ритма и танца в общении с высшими силами: танец шамана построен на постоянном усилении активности движения, когда медленный раскачивающийся ритм постепенно превращается в ритм быстрого вращения и далее во взрывающуюся энергию хаоса, после которого следует этап интеграции и затихания энергий, позволяющий обобщить и интегрировать полученный опыт . Во многих традиционных культурах сопровождение мистических церемоний не нуждается в пении, ограничиваясь только танцем под общий ритм, который устанавливает контакт между людьми, объединяет их в племя и соединяет эту общность с небесными покровителями.

Ритмичные танцы сопровождали все важнейшие события в жизни племени; ритм приобщает человека к его сородичам, делает его жизнь частью общей жизни. В то же время важна роль спонтанного танца, который является частью ритуала, рассказа высшим покровителям о внутреннем мире танцора и его внешнем окружении, как принесение благодарности небесам и просьбы о поддержке и помощи. Индивидуальный, спонтанный танец позволяет выразить индивидуальные внутренние процессы и являлся прекрасным инструментом шаманской практики, обращения к высшим силам и способом коммуникации.

Уже на заре человеческой цивилизации спонтанный танец использовался для исцеления души и тела. Он использовался как в восстановлении функций организма, так в формировании духовного мира личности.

Спонтанный танец - это один из эффективных способов достижения полноценного и интегрированного, экстатичного состояния. Отсюда и далее в этом тексте термины свободный, спонтанный и экстатичный танец будут использоваться параллельно, как обозначающие по сути одну и ту же форму самовыражения.

В данной статье предлагаются следующие тезисы:

• представление экстатичных состояний как доступных и подобных традиционным медитативным состояниям – в частности, йоге – как наблюдаемых, идентифицируемых, различимых, способных ощущаться и переживаться, и присвоение им названия как таковым, в частности, исследование существования и достижения этих состояний как обеспечивающих потенциально общедоступный опыт ощущений блаженства, подъема и удовольствия как неотъемлемой части человеческого бытия.

• признание спонтанного/экстатичного танца как эффективного метода достижения этих возвышенных и заряженных энергией переживаний, и, более

того, как общедоступного метода создания внутреннего благополучия и помощи индивиду в развитии приносящих хорошее самочувствие переживаний более высокого уровня и расширенного сознания.

• исследование спонтанного танца как развивающегося метода или жанра движения, который находится на начальной стадии получения признания и демонстрации в качестве эффективного, приятного и легко усваиваемого средства ухода за собой, оздоровительной практики на личном уровне, в оздоровительном секторе, а также в обществе в целом.

Полагаем, что спонтанный, свободный и экстатичный танец - это универсальный и легкодоступный метод оздоровления для людей всех возрастов и слоев общества. Его можно считать бесплатным терапевтическим методом, который может быть применен кем угодно, где угодно и когда угодно – в одиночку или с другими людьми.

Экстатичные состояния сознания

Эйнштейн описал экстатичное переживание как "мистическую эмоцию" и говорил о нем как о "самой прекрасной эмоции, на которую мы способны", "зародыше всего искусства и всей истинной науки" и "ядре истинного религиозного чувства’.

В просторечии термин ‘экстаз’ означает впечатляющее, эйфорическое и трансформирующее переживание. Бьорккквист заметил, что "[по] очевидным причинам оно редко используется в научном контексте; это понятие, которое чрезвычайно трудно определить" [Björkqvist, K,1981]. На протяжении веков и в разных культурах значение, заложенное в понятии экстаза, изучалось, объяснялось и переживалось философами, шаманами, музыкантами, религиозными лидерами, нейробиологами и другими людьми, которые искали его универсальное чувство благоговения, восторга, эйфории и блаженства.

Следует отметить что в современном обществе поиск и достижение экстатичных состояний маргинализированы, поскольку были неправильно поняты в рамках консервативного дискурса. Устоявшиеся социальные институты иногда склонны считать эти возвышенные условия "побегом" и называть их излишними, непродуктивными и даже ‘негативными’. История человечества показывает, что это естественно присущая человеку способность, которая была неправильно понята и, следовательно, не принята, не исследована и недооценена. Одна из целей этой статьи состоит в том, чтобы внести свой вклад в растущий объем литературы, целью которой является переосмысление экстатичных и возвышенных состояний как органически возникающих у людей и, кроме того, создающих потенциал восстановления здоровья и личностной целостности, которые важно реализовывать и удовлетворять на регулярной основе.

Западное и глобальное возрождение: Древняя практика йоги

За последние полвека современная культура активно перенимала древнюю практику йоги. Для одних - как форму отдыха и фитнеса, а для других как почитаемую духовную практику, способ взаимодействия с единомышленниками и общий образ жизни.

Конечная цель философии йоги, как сказано в различных переводах «Йога-сутр Патанджали», заключается в следующем: «прекращение деятельности сознания» и «способность направлять разум исключительно на объект и удерживать это направление», что является «духовным освобождением» [Larson, Bhattacharya, 1987]. Это успокоенное внутреннее состояние достигается посредством сочетания дыхательных упражнений, физических поз/асан и постоянного привлечения внимания в тело и осознание того, как оно себя чувствует, находясь в этих состояниях и позах. С помощью этих способов, развиваясь в последовательности восьмиступенчатой Йоги (Яма - Нияма - Асана - Пранаяма - Пратьяхара - Дхарана - Самадхи), студенты йоги изучают инструменты и стратегии, исследуя своё внутреннее пространство, которое позволяют им культивировать способность соединяться с собой, направляя внимание внутрь. Именно эта последовательность развития для активации внимания и соединения с телом и умом таким образом теоретически может привести к успокоенному и наполненному состоянию во время практики, а также к способности применять эти развивающиеся способности к повседневной жизни.

Это говорит о том, что это древнее искусство вошло в более традиционное употребление среди населения в целом в современной культуре, в то время как менее 50 лет назад йога была по большей части неизвестна и считалась основной частью общества чрезмерно религиозной и окутанной странной эзотерической тайной.

От осознания, сфокусированного внутри, к внешнему динамическому выражению

Многие группы населения все чаще хотят испытать те же самые возможности и получить состояния наполненности и покоя, которые как они узнали, возможны через практику Йоги. Хотя практика Йоги, основанная на внутренней дисциплине, движении и медитации форм, позволяет достигать интегрированных и ресурсных состояний, но так же следует отметить, что свободные поточные практики позволяют обеспечить такую же глубокую, но явно различимое достижение через внешнее, динамическое выражение - в частности, спонтанный, свободный от форм (freeform) танец.

В последнее время начали проводиться исследования трансформативной способности медитативно соединяться с собой двигательным путем через внешнее, динамическое выражение. Буквально и образно разрешая себе движение, отпуская себя и чувствуя свободу, которая возникает из этого физического и эмоционального освобождения, когда мы двигаем наше тело в свободной форме. В рамках этого растущего исследовательского интереса свободное, спонтанное, интуитивное движение и танец привлекают внимание и формируют собственные направления развития и проявления в социуме.

Суть спонтанного танца

Спецификой спонтанности, понижающей порог входа, в танец является тот факт, что нет никакой хореографии, не нужно ничему учиться, достаточно простого руководства или даже просто приглашения со стороны ведущего.

Над практикующем нет учителя, профессионала, даже нет продвинутых танцоров.

Спонтанный танец - это очень просто. Люди, танцующие в одиночку или в группе, без запланированных шагов или движений, без хореографии, без запоминания последовательностей, без целей и без ожидаемой формы. Это слияние движущейся медитации, оживляющей душу музыки, творческого самовыражения, приветливого и дружелюбного сообщества и приглашения «идти с потоком».

Исследования танца

В последние годы за рубежом наблюдается рост интереса к исследованиям танцевальной активности, включая анализ многих неврологических и медицинских аспектов танца. Оксфордский справочник танца и здоровья [Karkou, 2017] изучает танцевально-двигательные методы с точки зрения нейробиологии и здравоохранения, общества и образования, а также психологии и социологии, чтобы способствовать пониманию целостного благополучия.

В отчете Гарвардского института нейробиологии говорится, что «исследования показывают, что танец помогает снизить стресс, повышает уровень серотонина, создает хорошие ощущения и помогает развивать новые нейронные связи, особенно в регионах мозга, участвующих в двигательных функциях, долговременной памяти и пространственного распознавания» [Edwards, 2016]. Женщины, участвовавшие в программе под названием “Танцующая внимательность, слияние танца и внимательный подход к медитации”, сообщили об улучшении эмоционального и духовного благополучия, повышении адаптивности, позитивных изменениях в себе и расширении применения методов осознанности и стратегий в реальной жизни [Howell 2015].

Кроме того, участники других исследований сообщают о повышенном чувстве внутренней уверенности, лучшем осознании своего собственного чувственного самовыражения, снижении тревожности, снижении депрессии и положительных изменениях в эмоциональной регуляции.

Исследователи мозга, изучающие танцы, сообщают, что танец, в отличие от других форм упражнений, приводит не только к увеличению роста серого и белого вещества в двигательных областях мозга, как это происходит у спортсменов), но и вызывает интенсивное развитие мозга в смысловых областях мозга - т. е. префронтальной коре.

Движение способами, которые выходят за линейные рамки ходьбы, сидения и стояния, можно рассматривать как сходство с обучением в том, что тело и мозг должны развивать новые ассоциации/нейронные цепочки, чтобы приспособиться к новому способу творческого движения. Это можно рассматривать как создание новых внутренних точек отсчета, где будущее движение такого рода и сопутствующее ему ресурсное и возвышенное состояние могут начать накапливаться и со временем служить резервуаром как для активации, так и для излучения удовольствия от накопленных внутренних поднятых чувств по всему телу и сознанию.

Исследователи считают, что танец был в ранней эволюции человека средством коммуникации [Karpati и др., 2015] - как общение с божественным, общение с животными духами перед охотой, общение с погодными силами, общение с духами предков, а также общение с другими танцорами. Танец - это ответ на ритм, вибрацию и музыку, и он выражает связь человечества - друг с другом, с окружающей средой, с планетами и с невидимыми влияниями в природе и вселенной. Это чувство связности является одной из глубоких основ психического благополучия.

Принимая нейробиологический взгляд на этот тип феномена, Henkesh, Y. [2016] ссылается на активность мозговой волны, сопровождающую мистический танец:

Простое прослушивание музыки, например, генерирует тета-волны, но добавление правильных ударных ритмов усиливает этот эффект.

Другими словами, подводя итог, танец это средство создания экстатичного, интенсивного опыта через мозговую активность. Это творческая энергия при правильном использовании, которая может быть и разрушительной энергия при отсутствии гармонии. Проявляя движение тел свободно, так, как они хотят двигаться в данный момент, является способом обеспечения гармонии и структуры для освобождения накопившейся напряженности в наших телах. Ведущие спонтанного танца приглашают людей, чувствующих себя осознанными, вспомнить о своей способности танцевать, без каких-либо правил или инструкций, не зная нужных шагов или просто как себя отпустить, просто «окунуться в радость движения». Приглашение отпускать себя вдохновляет участников делать именно это - пусть все идет само, не удерживая и не толкая, и двигаясь самыми различными, даже “нетанцевальными” способами. Оно доходит до них и заставляет их улыбаться, удивляться себе, быть взволнованными тем как их собственные неожиданные движения появляются так естественно, как только они чувствуют внутреннее разрешение просто отпустить тело.

Контекст спонтанного танца

То, что отличает спонтанный экстатичный танец от других видов группового танца, как например, группы друзей, танцующих вместе на вечеринке в чьем-то доме, танцевальном клубе или в свадебной атмосфереа, где люди социально танцуют вместе, - это, в частности, контекст или контейнер, в котором танец происходит. Это включает в себя структуру заранее определенных соглашений или принципов принципов, представленных организатором.

Искусство и практика экстатичного танца сосредоточены на опыте изучения опыта - как внутреннего, так и внешнего двигательного и исследования - того, чем, по ощущениям, можно «двигать» для перемещения тела согласно музыкальным вибрациям, которые слышны и ощущаются. Это достигается намеренным предоставлением приветливого, безопасного и не оценивающего пространства, в котором могут перемещаться, танцевать и взаимодействовать участники.

Это прямо контрастирует с тем, как большинство людей функционируют на протяжении своих ежедневных активностей и взаимодействий или даже на занятиях социальными танцами или йогой. Здесь физическое тело движется в ответ на нейро-когнитивные мыслительные паттерны, которые даже несмотря на их внутреннее формирование, все же исходят из внешних директив услышанных или скопированный с инструктора. Внешний стимул обеспечивает определенную команду или цель, а затем нервная система и тело выполняют эту директиву, что приводит к конкретному движению или результирующему комплексу движений.

В условиях свободного танца приглашение, поощрение и принципы специально предназначены для того, чтобы участники могли бы двигаться всю танцевальную сессию без какой-либо конкретной причины, без какого-либо желаемого результата и без беспокойства или беспокойства о том, как они могут выглядеть в этом процессе. В конечном счете, поддерживающее «разрешение» активно и намеренно отпустить себя, освободить, буквально стряхнуть с себя напряжение и не обременять себя никаким долженствованием, и в то же время возможность быть расслабленным в движении, позволяют отпустить свои мысли и внутренний диалог, и позволить себе все рождающиеся из танца последующие эмоции, действия и коммуникации - вот что отличает свободный/экстатичный танец от обычного, управляемого танца.

В противоположность практик, основанных на дисциплине, в которых используется множество инструментов для успокоения умственной деятельности, чтобы получить доступ к более чувственно-генерируемому опыту себя через тело, танец в свободной форме предлагает свой контейнер. Это, в частности: специально подобранный состав музыки, специальные соглашения, отсутствие преподавания и ведения танца, племенной дух и невербальная социальная среда - это всё инструменты, которые позволяют участникам почувствовать настоящий момент внутри себя соматически, что бы они ни чувствовали, ощущали или думали в этот момент. Однако вместо того, чтобы специально «думать» о том, что они чувствуют сенсорно, участники чувствуют активацию музыкой, и одновременно переводят эти ощущения соматически, воспринимая через внутреннюю перспективу их тела. Подобно практике осознанности, которая помогает человеку расширить свои возможности принятия приятных, а также любых болезненных мыслей или ощущений, свободный танец через культивирование движения, в отличие, от культивирования неподвижности, дает опыт и увеличивает способность позволить и выдержать практически любые мысли, чувства или ощущения, которые могут возникнуть в практике.

Это накопление качества присутствия или внимательности, или в данном случае полнота восприятия - парящее чувство подъема до высшего состояния. Что ощущается как высвобождение накопленного стресса и, в конечном итоге, расширенной легкостью в теле, возвышенные эмоции - что давно подмечают давние практикующие экстатичных танцев. Они сообщают о том, что они могут легко и намеренно использовать этот тип танца, когда он становится

обычной практикой самовосстановления. Они описывают это чувство высвобождения как преобладающее чувство внутри них во время спонтанного танца, даже если они до начала практики чувствовали беспокойство, депрессию, злость или какие-то другие трудные эмоции.

Это существенное углубление и расширение своего телесного самосознания, а также прямая связь с более глубоким чувством познания себя можно рассматривать как «шестое чувство», свободное от рационального мышления и связанное с фундаментальным самоосознанием и радостью от переживания тела, движущегося в пространстве.

Таким образом, свободный танец позволяет людям без усилий испытать отключение от постоянной умственной болтовни и обусловливания, которые часто накапливаются и создают телесную напряженность в процессе жизни. Как видно из неврологической перспективы, он стимулирует фактическое развитие или увеличение способностей новых нейронных цепочек в мозге человека. Становится все более очевидным, что концепция танцевального оздоровления имеет все шансы на большее внимание в сфере оздоровления, как жизнеспособный и передовой терапевтический метод, который может значительно дополнить традиционное лечение и профилактику, наиболее распространенные и доступное в современном обществе.

Трансцендентность спонтанного танца

Спонтанный, экстатичный танец предоставляет участникам возможность распознать, испытать и познакомиться с самыми сокровенными и существенными частями себя, которые часто игнорируются или забываются в современной жизни. Помогая людям познавать себя и исследовать глубже, чем интеллектуальный уровень, когнитивное понимание свободного танца обеспечивает безоценочную среду, где люди имеют возможность осознанно поднять качество своей жизни. Именно легкость и удовольствие от этого метода, разработанного вокруг врожденного и присущего человеку способа движения, демонстрирует его естественность, функциональность и эффективность для достижения возвышенных и трансцендентных состояний сознания.

Трансцендентность относится к самым высоким и наиболее всеобъемлющим или целостным уровням человеческого сознания, к поведению и отношению, как к цели, а не как к средству, к самому себе, к значимым другим, к людям в целом, к другим видам, к природе и космосу. [Маслоу, 1971]

Поставив трансцендентность, или «самотрансцендентность», выше самореализации, Маслоу создал радикально иную модель конечной стадии или самого высокого уровня развития человека, чем это было культурно согласовано в западной психологической мысли в то время.

Трансперсональный теоретик психологии Кен Уилбер опирается на учение индийского духовного учителя Шри Ауробиндо, чтобы утверждать, что эволюция человека проходит через последовательные этапы материи, жизни и разума, за пределы обычного умственного уровня к прогрессивным стадиям высшего духовного сознания и, наконец, абсолюта.

В контексте трансцендентности спонтанный танец предлагает следующие этапы погружения, которые были отмечены множеством практикующих.

Следующие уровни можно отметить для практикующих свободный экстатичный танец, которые прошли через этапы: прийти на спонтанный танец в первый раз; найти достаточно мотивации, чтобы вернуться, чтобы попробовать его снова; и продолжить практиковать этот танец так, что он становится одним из центральных, на который можно положиться в саморазвитии и самопознании.

I. Когда люди впервые начинают посещать танцы свободной формы, они в основном исследуют новизну, позволяя своим телам руководить ими, вместо того, чтобы как обычно полагаться на свой контролирующий ум. Ум учится отходить в сторону на время практики.

II. Практикующие налаживают связь со своим телом. Они начинают чувствовать удовольствие и легкость отпускания необходимость думать о чем-то или направлять свои движения. Это, в свою очередь, позволяет им испытывать еще больше чувств легкости, текучести и свободы. Они учатся процессу, позволяющему себе стать спонтанно «движущимися», в отличие от преднамеренного перемещения.

III. Самоосознание больше не привлекает внимания и может смениться базовым внутренним чувством уверенности, внутренней силы и легкости, которые могут создавать эйфорию. Это новый формирующийся способ практики танца, который предоставляет индивидуальный опыт доступа и связи с потоковыми, творческими и эвристическими состояниями сознания.

Возникающее трансцендентное переживание (чувство гармонии с окружающей средой, «открытость» человека внешнему миру, забывание своих «земных» проблем) [Козлов, В.В., 2010]. В результате трансцендирования (выхода за пределы своего «Я») происходят существенные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, начинают действовать механизмы индивидуального свободного сознания. Трансцендентность проживания потока и творческие состояние обеспечиваются в первую очередь разотождествлением со структурами Эго, что приводит к возможности самореализации, творчества и в итоге к обогащению самой личности.

Список литературы

1. 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.

2. Козлов, В. В. Духовная психология: в поисках изначального / В. В. Козлов. – Москва : Издательство Трансперсонального Института, 2000. – 112 с. – ISBN 5-93509-001-5. – EDN YOBBDL.

3. 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.

4. Козлов, В. В. Психология смерти / В. В. Козлов, М. В. Кукина. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2016. – 376 с. – EDN YKPPTL.
5. Маслоу, Абрахам - Новые рубежи человеческой природы / Под общ. ред. Г. А. Балла и др.; [Пер. с англ. Г. А. Балл, А. П. Попогребский]. - М. : Смысл, 1999.
6. А. Эйнштейн, Л. Инфельд. - Эволюция физики : развитие идей от первоначальных понятий до теории относительности и квантов / - Москва : Терра-Кн. клуб, 2009
7. Свами Вивекананда - Афоризмы Патанджали из классической "Йога-сутры" / Подгот. Лео Яковлевым. - М. : Эксмо-Пресс, 2001.
8. Björkqvist, K. - Ecstasy from a Physiological Point of View, 1981
9. Christensen, J. F., Calvo-Merino Beatriz, Gaiga and Gaigg Sebastian, B. - 'I can feel my heartbeat: Dancers have increased interoceptive accuracy', 201
10. Edwards, S. - 'Dancing and the brain', 2016
11. Henkesh, Y. - Trance Dancing with the Jinn: The Ancient Art of Contacting, 2016
12. Spirits Through Ecstatic Dance, Woodbury, MN: Llewellyn Publishing.
13. Karkou, V., Oliver, S. and Lycouris, S. - The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing, Oxford: Oxford University Press, 2017
14. Karpati, F. J., Giacosa, C., Foster, N. E., Penhune, V. B. and Hyde, K. L. - 'Dance and the brain: A review', 2015
15. Larson, G. J. and Bhattacharya, R. S. - Yoga: India's Philosophy of Meditation, Encyclopaedia of Indian Philosophies, vol. XXII, 1987
16. Marich, J. and Howell, T. - 'Original research dancing mindfulness: A phenomenological investigation of the emerging practice', 2015

Корнеенков С.С.

МЕДИТАТИВНАЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ САМОДИАГНОСТИКА ФУНКЦИЙ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ

Аннотация: представлены результаты экспериментального исследования возможностей психолого-педагогической технологии обучения в бодрствующем и измененном состояниях сознания. Технология носит естественный характер, интегрирует внешнего сознания с более глубокими его уровнями. Находясь в медитации, человек может проводить психофизиологическую самодиагностику, самообучение, получать новые интегрированные знания о своем внешнем и внутреннем мире.

Ключевые слова: психофизиологическая самодиагностика, сознание, интеграция, медитация, психолого-педагогическая технология, саморазвивающаяся система.

Abstract: the results of an experimental study of the possibilities of psychological and pedagogical technology of teaching in waking and altered states

of consciousness are presented. The technology has a natural character, integrates the external consciousness with its deeper levels. While in meditation, a person can conduct psychophysiological self-diagnosis, self-study, and gain new integrated knowledge about his external and internal world.

Keywords: psychophysiological self-diagnosis, consciousness, integration, meditation, psychological and pedagogical technology, self-developing system.

В науке существует множество научно обоснованных методик и критериев, по которым можно судить о физическом и психическом здоровье человека. Наиболее обоснованы и относительно надёжны критерии физического здоровья, но гораздо сложнее дело обстоит с оценкой психического состояния человека. Необходимо найти такой метод, опираясь на который можно было бы судить о целостном состоянии человека. Исходя из понимания того, что человек есть саморазвивающаяся биосоциопсиходуховное существо, то необходимо искать целостный (интегральный) подход как к диагностике, так и к психофизическому и духовному здоровью.

В настоящее время физиология человека изучается посредством препарирования. Мертвое тело, изученное через препарирование, не имеет ничего общего с живым телом. Даже кровь, текущая в теле, – живая, а собранная в сосуде – мертвая. Когда она находится в сосуде ее тайна утеряна, так как из нее ушла жизнь. Тантра, йога, аюрведа утверждают, что до тех пор, пока мы не придем к знанию живого тела, наши знания о физическом теле будут ложными.

Многочисленные литературные и научные данные, духовная литература показывают, что человек может самостоятельно проводить медицинскую и психологическую диагностику самому себе и другим людям, осуществлять лечение с позитивным результатом. Одним из примеров может служить практическая деятельность американца Э. Кейси, когда он за 43 года, не будучи по специальности врачом, собрал отчеты о 30 тысячах историй болезней и успешного их лечения. Данные способности у него проявлялись всегда, когда он находился в глубоком самопроизвольном медитативном трансе.

Таким образом, в нашем исследовании проверялась гипотеза: а) находясь в медитации, человек может проводить психофизиологическую самодиагностику, получать новые интегрированные знания о своем внешнем и внутреннем мире. Задачи исследования: а) научить человека самопроизвольно входить в медитативный транс; б) изучить возможности психологической и физиологической самодиагностики проводимой в медитации. Предмет исследования: психофизиологические функции некоторых органов и систем человека, в частности: матка, почки, глаза, давление крови, кровь, лимфа. Проверка гипотезы и решение задач осуществлялось с помощью авторской психолого-педагогической технологии обучения и самопознания в бодрствующем и измененном состояниях сознания [Корнеенков, 2011].

В исследовании приняли участие студенты 2-го курса медицинского университета (три человека). После овладения методикой вхождения в измененное состояние сознания (в медитацию), студентам предстояло решить поставленные задачи. Глубокое вхождение в медитативное состояние с помощью преподавателя, а затем и самостоятельно, было достигнуто после 5-6 занятий в течение трех недель. Затем в течение трех месяцев было проведено более 30 практических медитативных занятий (погружений в себя) на самые разнообразные темы из области психофизиологии, в результате чего было получено более 90 самоотчетов. Ниже представлены несколько записей сделанных сразу после выхода из медитации.

Темы исследования: Мой орган матка. Вопросы: функции матки; энергетика матки; значение матки в жизни человека; здоровье матки, здорова ли моя матка, если нет, то, в чем причина; в каком возрасте лучше всего родить ребенка; сколько у меня будет детей, в каком возрасте они родятся; как часто мне возвращаться к этому вопросу.

Медитация № 1. Любовь С. Время медитации: 10 минут. Запись медитации: 40 минут.

«Состояние до медитации хорошее. В медитацию вошла легко, самостоятельно, еще до начала отсчета (счет я уже не слышала). Погрузившись, я увидела перед собой девушку – себя. Она, как и в предыдущих медитациях, была в белом халате. Мы пошли с ней всё по тому же светлому, длинному коридору с множеством дверей. Но, если до этого мы заходили в двери, которые находились с левой стороны, то теперь мы вошли в центральную дверь, самую большую. Тут же мы оказались в каком-то огромном пространстве. Оно (пространство) все было пронизано красным светом. В центре я увидела себя. Я стояла к себе лицом с закрытыми глазами. Я задала девушке вопрос: «Почему мы здесь?». Она ответила, что сейчас я получу ответы на интересующие меня вопросы. И девушка стала рассказывать: «Функции матки заключаются в рождении новой жизни, в рождении не только физического тела, но и душевного и духовного».

Я увидела, как на фоне моего тела обозначилась матка, и в самом ее центре появился маленький светящийся шарик. Затем я увидела, как шарик становится все больше и больше, и только потом я увидела, что в матке стал развиваться зародыш. Я поняла, что еще задолго до появления тела начинает свое развитие душа. Девушка сказала, что это самая главная функция матки.

После этого мое тело стало удаляться. Я увидела, что вокруг меня находится очень большой светящийся шар, вернее было бы сказать, что это я нахожусь в нем, центр был на уровне матки, центр был самой яркой точкой. Девушка-я сказала, что энергетический запас моей матки огромен, и что он не иссякаем. Но с одним условием: матка должна быть здоровой.

Затем я внимательно стала рассматривать эту огромную оболочку вокруг себя, и я увидела, что в ней находятся люди, огромное количество людей. Я спросила: «Кто это?». Девушка-я ответила: «Все они твои дети, но суждено родиться только некоторым». «Сколько же будет у меня детей?». «Двое», ответила девушка. И тут же я увидела двух молодых людей, но вдруг один из

них исчез, и на его месте появилась девушка. Я спросила: «Почему так произошло?». Девушка ответила, что он уже не родится. «Кто определяет их судьбу?» – задала я вопрос. «Сама матка решает, кому родиться», – ответила девушка. «Какой возраст лучше всего подходит для родов?». «От 23 до 25 лет», – был ответ. «Во сколько лет родится мой первый ребенок?» «В 23 года». «А второй?». «В 32 года». «Когда мне лучше всего возвращаться к этому вопросу?» «Через два года». «То есть, во время беременности?». «Да». «Спасибо, – сказала я девушке, – у меня больше нет вопросов». «Наш диалог еще не закончился, но на данный момент это все, ответила она».

Девушка стала удаляться и затем совсем исчезла. Я открыла глаза. Я вышла из медитации быстро, самостоятельно. Самочувствие после медитации хорошее. Отождествление – 99 %».

Темы исследования: Что значит для женщины ее матка. Вопросы: физическое состояние в норме; энергетическое обеспечение; какие функции выполняет матка; цвет матки в норме; как циркулирует энергия; сколько детей мне нужно будет ввести в жизнь; благоприятное время их появления; необходимые приготовления к их появлению; когда провести следующую медитацию на эту тему?

Медитация № 2. Екатерина З. Время медитации: 10 минут. Запись медитации: 30 минут.

«Состояние до медитации ровное и спокойное. Вошла в медитацию плавно и быстро. Поздоровалась, выдержала небольшую паузу и начала работу.

Матка для женщины указывает ей на основную задачу в ее жизни. Женщина должна стать проводником для новой жизни. Она должна обеспечить плавный переход ребенка из одного мира в другой и чем нежней это будет сделано, тем лучше для ребенка, тем быстрее он найдет свой путь. Физическое состояние для каждой женщины индивидуально, так как каждый человек индивидуален. В организме женщины главную роль (одну из главных) играет матка и все остальные органы, так или иначе, обеспечивают ее функцию. Энергия поступает сверху и снизу. Эти два потока соединяются в центре, а оттуда расходятся к яичникам. Оттуда двумя ручейками идут в центр, где образуется шар.

Основной функцией является создание переходных условий для ребенка. В выполнении этой функции матке помогают все остальные органы, обеспечивая ее энергетически и различными веществами. Матка создает замкнутый шар вокруг ребенка и постепенно приучает его к новому для него миру. В норме матка имеет синий или темно-голубой цвет с красной каймой. Если женщина беременна, то в центре появляется золотистая точка, которая постепенно растет – это ребенок. Цвет золотистый, потому что ребенок еще очень чист и мать должна сохранить эту чистоту как можно дольше.

У меня будет двое детей. Когда я спросила об этом, мне ответили: «Зачем ты спрашиваешь, ведь ты уже все знаешь». И на самом деле я увидела своих детей: Настеньку и Валеру. Я знаю, когда каждый появится на свет, какой у них будет характер, какие трудности в воспитании будут с каждым.

Выход из медитации. О своем состоянии могу сказать, что оно хорошее, просто хорошее (как гладкое, зеркального отражения озеро)».

Тема исследования: Готовность моей матки к детородной функции. Оценка здравья матки.

Медитация № 3. Евгения П. Время медитации: 10 минут. Запись медитации: 30 минут.

«Состояние до медитации: слегка морозит, психически и эмоционально достаточно уравновешена. Вход в медитацию: легкий, сразу прошла дрожь, стало тепло и очень спокойно, веки перестали дрожать.

Я захотела увидеть свою матку – и увидела ее. Мне казалось, что она находится как бы в спящем состоянии. Я рассмотрела ее со всех сторон еще раз, я увидела связки, поддерживающие ее в нужном положении. Я спросила ее, насколько она готова принять на себя ответственность выносить и родить ребенка? Матка ответила, что она готова, но я услышала вопрос к себе: «А готова ли ты?». Я несколько растерялась, но потом вместе с ней мы начали отвечать на этот вопрос. В принципе, мой организм как таковой готов принять всю полноту ответственности по вынашиванию ребенка, но подсознательно я сама еще не хочу рожать сейчас, потому что не создала необходимых внутренних и внешних условий для этого.

Чтобы родить здорового ребенка необходимо очистить свой организм, чтобы он мог взять от меня только самое лучшее и здоровое. Нужно найти полную гармонию с собой и окружающим миром. Чтобы к моему ребенку не передалось ни грамма негативной энергии, тревог, переживаний и т.п., а только чистый свет и добро. В этом плане я недостаточно совершенна, и поскольку я не хочу зла своему ребенку, необходимо подождать, но не сидеть сложа руки, а усиленно работать над собой изо дня в день.

Я знаю, что сумею вложить в своего ребенка часть себя. ***Я уже люблю его***. Я буду оберегать его, помогая развиваться и совершенствоваться. Мне кажется, что я уже вижу своего сына.

После такого диалога, я снова стала изучать матку. Мне показалось, что она несколько мала, но я увидела, как оплодотворенная яйцеклетка начинает делиться и увеличиваться в размере вместе с маткой. Перед моими глазами очень быстро прошли все стадии развития маленького человека, причем это происходило во мне. Сам процесс родов я не видела, но увидела, что ребенка в полости матки уже нет, и она принимает свои обычные размеры и форму.

Я смотрела и восторгалась этим чудом природы и мироздания. Во мне новый мир, и моя задача – помочь матке сберечь и защитить его. На протяжении всей медитации меня переполняли самые теплые эмоции и чувства.

Еще мне был дан ответ, что может быть моя связь с маткой недостаточно тесная, но вчера, а больше сегодня, был сделан первый шаг к гармонии и пониманию. Я попрощалась со всеми, кто мне помогал, и плавно вышла из медитации. Отождествление полное. Состояние после медитации: абсолютно спокойное и уравновешенное».

Темы исследования: Моя почка: физиология и анатомия моей правой почки (подвижность, кровоснабжение, мочеотведение). Общая оценка здоровья моей правой почки, левой почки, почек С.С. (сравнение здоровья). Диалог с С.С.: 3 вопроса и 3 ответа.

Медитация № 4. Екатерина З. Время медитации: 10 минут. Запись медитации: 35 минут.

«Состояние до медитации: легкое и спокойное, эмоционально уравновешенное. Вход в медитацию: как обычно, очень легкий и быстрый. Я закрыла глаза и попросила себя: «Катюша, покажи мне мои почки». Я увидела их спереди, как бы залезла под кишечник.

Первым моим вопросом было: «Симметричны ли мои почки?». Я увидела, что они начали раскачиваться как чаши весов и, постепенно уравновесившись, замерли. Я внимательно осмотрела их и поняла, что левая почка находится чуть ниже правой. Мне захотелось рассмотреть кровоснабжение (пока) этой почки. Я увидела почечную артерию и вены. У самого входа в почку артерия разделилась и дала еще две веточки. Такое случается для улучшения кровоснабжения почки. Я не стала досконально рассматривать ветвление почечной артерии, т.к. я это делала, когда мы изучали кровеносную систему.

Я осторожно развернула почку на две половинки и стала рассматривать корковое и мозговое вещество почки. Никаких видимых изменений не наблюдалось. Я увидела свой мочеточник, он был упругим и ровным, но, как потом окажется, несколько толще правого. Я осмотрела почку снаружи и увидела, что она была однородна по цвету, гладенькой и имела ровные контуры. Ее окружала капсула, удерживая ее в определенном положении. Я еще раз с различных сторон осмотрела левую почку и мысленно перешла к правой. Я также внимательно просмотрела ход почечной артерии. В почку она входила менее разветвленной. Правая почка казалась мне более «спокойной», в то время как левая была какая-то «шубутная». Правая почка тоже была без каких-либо видимых изменений. Так же имела ровные очертания и была однородна по цвету.

В свое время я осматривала почки на УЗИ, и различные специалисты оценивали их состояние по-разному. Один доктор сказал, что все хорошо, а другой, что имеется песочек и отсюда диагноз – пиелонефрит.

Я внимательно рассматривала почки и пыталась проникнуть внутрь, «раствориться» в моче…, и я не обнаружила никакого песка. А только несколько повышенное содержание солей, что является причиной соответствующего питания. Почки были здоровы, но находились как бы на грани здоровья и болезни.

Я ощутила прилив тепла и энергии к моим рукам, даже как будто запекло. И я мысленно провела руками вокруг почек, повторяя какие-то установки (слова). Боюсь, что без усилий не смогу доподлинно воспроизвести их. Я ощутила тепло в пояснице, где только что ощущала какой–то дискомфорт. Меня это несколько удивило. Я вспомнила, точнее, поняла, что у меня остается мало времени для нахождения в медитации и поспешила задать Вам вопросы. Находясь под впечатлением, я спросила: «Это действительно я сейчас

пыталась оказать терапевтическое воздействие на свои почки?». Ответ: «Да». «И у меня получилось?». Ответ: «Да, но тебе еще нужно очень и очень много учиться и познать». «И у меня получится?». Ответ: «Да, если ты захочешь!». От вас я не успела услышать вопросы (конкретные). Помню только, что вы спросили: «Видела мои почки?». Я сказала, что видела. Только почему-то у Вас левая почка тоже находилась чуть ниже правой. Может я и ошибаюсь. Ваши почки были плотными и не очень большие, с ровными очертаниями. Никакой патологии я так же не заметила.

Отождествление: полное! Выход из медитации: слегка затянувшийся. Некоторое чувство незавершенности, еще бы минуты три. Состояние после медитации: сразу после того, как открыла глаза, что-то давило на лоб, виски, должно быть, поднялось давление, но сейчас уже лучше».

Темы исследования: Мой левый глаз. Как выглядит мой левый глаз снаружи, изнутри. Почему на этом глазу зрение не падает и не поднимается? Почему глаз не реагирует ни на какие линзы? Детальный осмотр роговицы, радужки. Осмотр шрама. Есть ли методика для самостоятельного исправления функций глаза? Может ли С.С. помочь восстановлению функций глаза. Если «да», то какую дать программу. Острота зрения С.С. Диалог с С.С.: три вопроса и три ответа.

Медитация № 5. Евгения П. Время медитации: 10 минут. Запись медитации: 35 минут.

«Состояние до медитации хорошее. В медитацию погрузилась быстро, без счета. Первое, что я увидела, это был ***огромный глаз*** (вокруг него ничего не было). Я спросила: «Можно ли мне посмотреть мой левый глаз и кое-что узнать и увидеть?». Мой голос ответил: «Да» (знакомой мне девушки видимо не было, был слышен только голос). Сначала глаз был показан мне снаружи со всех сторон. Я увидела, что на наружной стороне нет никаких шероховатостей. Затем я оказалась внутри глаза в стекловидном теле (оно было прозрачным). Отсюда мне было видно сетчатку, слепое пятно, хрусталик, который держали две связки по бокам. Впереди от хрусталика я увидела радужку, она была неровная. Затем я оказалась в передней камере глаза, передо мной была только роговица, она была прозрачной и я могла, как через окошко, смотреть через нее на окружающий мир.

Я задала вопрос: «Так почему же на этом глазу зрение не понижается и не повышается?». Я услышала: «Это ответ сразу на два вопроса, которые ты поставила». И тут же я увидела свой глаз со стороны роговицы: радужка была неправильной формы, а связки, которые удерживают хрусталик, тем самым способствуя аккомодации, почти не двигаются. И тут же я увидела маленькую деталь: между связкой, которая удерживает хрусталик слева, радужной оболочкой есть какой-то мостик, которого быть не должно. Поэтому связка и мышца сохраняют ее неподвижность, а соответственно и спазм аккомодации. Я спросила: «Почему так произошло?». И передо мной оказался глаз, как будто его только ранили. Рана рассекала роговицу, задевала радужку и чуть-чуть задела удерживающую связку хрусталика. Поэтому, когда зашивали рану, задели и связку.

Такой ответ меня удовлетворил, я поняла происхождение моего спазма аккомодации. Я задала следующий вопрос: «Есть ли методики для самостоятельного исправления функций глаза?». Ответ: «Да, есть, но эти методики не могут абсолютно излечить глаз». Я спросила: «Что нужно делать?». Ответ: «Есть упражнения, которые способствуют изменению кривизны хрусталика, тем самым, тренируя связки и мышцы его удерживающие. Например: подойти к окну, выбрать на нем какую-нибудь точку, затем посмотреть вдаль, затем опять на точку и так несколько раз; и это только одно из многих упражнений, но о них в другой раз». Я спросила: «Может ли С.С. помочь мне?». Ответ: «Нет, все зависит от того, как часто ты сама будешь заниматься своим глазом и делать нужные упражнения». «Спасибо, я хотела бы узнать, какое зрение у С.С.?». «Зрение хорошее, но есть тенденция к развитию дальнозоркости, особенно на левом глазе». Когда ответы на мои вопросы были получены, я увидела, что издалека ко мне приближается С.С. Он подошел поближе и сказал: «Я хотел бы поговорить с тобой на эту тему». «Хорошо», – ответила я. «Как давно у тебя было ранение глаза?». «Четырнадцать лет назад». «Как ты считаешь, можно ли вылечить твои глаза?». «Я не знаю». «Пробовала ли ты тренировочные упражнения для своего глаза?». «Да». Я хотела еще что-то узнать, но не успела. Я услышала счет и С.С. растворился. Состояние после медитации хорошее».

Темы исследования: Кровь. Кровяное давление, от чего оно зависит? Мое давление в норме. Нормальное ли у меня давление? Если нет, то почему. Пульсовая волна малого и большого круга кровообращения. Борьба крови с инфекцией (показ и рассказ). Моя группа крови, полезно ли донорство, в каких пределах. Связь: кровь и душа человека.

Медитация № 6. Любовь С. Время медитации: 10 минут. Запись медитации: 30 минут.

«Состояние до медитации в общем хорошее, но болит голова. В медитацию вошла легко, быстро. Как и в прошлый раз (в прошлую медитацию) я увидела девушку – себя. Она была в белом халате, очень аккуратная. Она улыбалась мне. Все мои вопросы, какие я задала себе, она уже знала, и тихонько сказала мне: «Пойдем со мной». Мы оказались в длинном светлом коридоре с множеством дверей. Все было в белом. Одна из дверей была открыта, и мы вошли туда. Это была лаборатория. Я увидела сердце и артерии, которые от него отходили. Все сосуды были, как бы подвешены в воздухе, но как они держались на весу, я не знаю. Девушка сказала: «Это твоя кровеносная система, и я хочу показать тебе ответ на твой первый вопрос». Рядом с сосудами оказался большой датчик, похожий на тот, которым меряют давление. Я спросила себя: «Могу ли я оказаться внутри сердца и сосудов, чтобы увидеть все самой?» И тут же я ощутила, как меня выбросило в огромный сосуд вместе с токами крови (это была аорта). Я увидела, что кровь настолько быстро и сильно ударялась о стенки сосудов, что думала, они порвутся, но тут же в сосудах сработал механизм, который напомнил мне панцирную сетку, на которой мы прыгали в детстве. Стенка сосуда растянулась и тут же сжалась, как бы оттолкнув кровь от себя. После чего

кровь устремилась дальше. Так я своими глазами увидела, как создается давление. Затем я опять оказалась в лаборатории. Девушка - я подвела меня к датчику и сказала: «Сейчас мы посмотрим, какое давление должно быть у тебя в норме». И тут же я увидела, что стрелки показывают 120 и 80, т.е. систолическое давление – 120, а диастолическое – 80. Я спросила, какое давление у меня сейчас? Стрелки на датчике подскочили и показали: 140 на 100. Девушка сказала: «У тебя повышенное давление, вот почему у тебя болит голова». Я спросила: «Почему у меня такое высокое давление?» Она ответила: «Во-первых, у тебя искривлен позвоночник, а во-вторых, не в порядке нейтральный клапан. Тебе нужно проверить свое сердце и исправить позвоночник». Я поблагодарила ее за совет. Ответы на этот вопрос меня удовлетворили.

Я спросила девушку: «Как реагирует моя кровь на появление инфекции?» Тут же девушка исчезла и передо мной оказалась большая картина, вернее сказать, я сама оказалась в крови, но в ней не было эритроцитов. Я видела только лимфоциты. Они все были прозрачные, и их было очень много. Я услышала свой голос, он сказал: «Сейчас ты увидишь, как работает система лимфоцитов». Затем я увидела, что здесь же находится какое-то инородное тело, оно было темного цвета, почти черное. И вдруг лимфоциты, которые до сих пор спокойно плавали вокруг меня, устремились к чужому. Я увидела, как они окружили его со всех сторон, и через несколько секунд его уже не стало. Голос сказал, что это только краткое объяснение моего вопроса, что на эту тему можно ещё много увидеть и услышать.

После этого я опять оказалась в лаборатории рядом с девушкой. Она сказала: «Сейчас мы увидим твою группу крови». Тут же передо мной появился огромный сосуд с кровью. Здесь были все форменные элементы крови и в ней плавали ещё много всяких веществ. Девушка показала мне на два из них и сказала, что они определяют мою группу. Это были аглютиногены. У меня, как сказала девушка, четвертая группа крови. И так как резус-фактор отсутствует, то отрицательный резус.

После этого девушка сказала: «Донорство полезно, но в меру. Ты уже сдавала кровь. Пока что этого достаточно. Потом тебе можно будет сдавать кровь в течение двух лет один раз в полгода, а потом только один раз в год».

Время у меня закончилось. Из медитации вышла быстро и легко. Самочувствие такое же, как до медитации. Но я заметила, что во время медитации голова у меня не болела. А затем снова заболела. Ответы на вопросы меня полностью удовлетворили. Отождествление – 90%».

Темы исследования: Состав крови. Форменные элементы крови. Плазма крови, ее состав и свойства. Этапы дифференцировки эритроцитов от стволовой клетки до зрелой формы. Функции эритроцитов. Вещества, образуемые в результате гибели эритроцитов. Формы эритроцитов и их изменение при передвижении по сосудам сердца. Оценка состояния моей крови.

Медитация № 7. Екатерина 3. Время медитации: 10 минут. Запись медитации: 26 минут.

«Вход в медитацию был легким, плавным, хотя и быстрым. Мне хотелось начать исследование своей кровеносной системы из сердца, но это не удалось, я увидела свой палец, который я порезала сегодня, капельку крови – это были как бы ворота, через которые я могла бы попасть в свою кровь. Я оказалась в этой капельке крови и увидела очень много эритроцитов и других форменных элементов крови. Эритроцит, который находился рядом со мной, был значительно выше меня, мой рост был 3-4 нанометра. Я увидела плазму, в которой мы находились. Это была чуть желтоватая жидкость, больший объем которой занимала вода, а также различные белки крови.

Мне захотелось рассмотреть эритроциты не только снаружи, но и изнутри. Я проникла сквозь его трехслойную стенку и оказалась внутри эритроцита. Я увидела его цитоплазму и ретикулум (сеточку – каркас эритроцита) и, конечно же, гемоглобин. Мне показали, что его чуть ниже нормы, примерно 117. Я вышла из эритроцита и снова очутилась в плазме. Я увидела тромбоциты, которые старались заделать поврежденные сосудики и ткани, а мои белые кровяные тельца фагоцитировали различные чужеродные тела и микроорганизмы, попавшие в кровь с уколом.

Я «пронырнула» внутрь ранки и попала в капилляр. Я увидела, как он объединился с другими капиллярами и становился всё больше и больше. И вот я уже в локтевой вене. Следуя по ходу сосуда вместе с миллионами эритроцитов, я очутилась в сердце. Оттуда я попала в малый круг кровообращения и в легкие. Увидела, как начался процесс газообмена (мельком), я попрощалась с ними и попросила показать мне этапы кровообращения. Я увидела трубчатую кость (правое бедро) и очень быстро оказалась внутри её. Там я увидела одну большую клетку с ядром – стволовую клетку – предшественницу эритроцитов. Я увидела, как она делится, уменьшается в размерах. Увидела, как сначала фрагментируется, а затем и растворяется ядро. Клетка приобретает знакомую форму двояковогнутого диска. Ей осталось насытиться кислородом и 120 дней трудиться в моем организме.

Хочу добавить, когда я «сопровождала» кровь к сердцу, я увидела, что часть крови пошла к почкам. Мне показали процесс клубочковой фильтрации, т. е. образования первичной мочи, реадсорбцию всех необходимых веществ и выведение через мочеточники в мочевой пузырь вторичной мочи.

К сожалению, я не успела рассмотреть кровообращение желаемого органа, т. к. я досрочно вышла из медитации. У меня сильно начали дрожать мышцы, особенно ноги, от икр до бедра и вообще все тело. Мне показалось, что и вены у меня то же дергались. Я почувствовала сильный дискомфорт и неприятное чувство. Я попыталась изменить положение тела, но это не помогло. Я открыла глаза и увидела как бы вспышку. Вы сидели с закрытыми глазами, и я тоже закрыла их. Я поняла, что уже вышла из медитации. Я задала себе вопрос, какова причина такой непроизвольной мышечной дрожи и досрочного выхода из медитации (была в медитации 8-9 минут). Ответы были следующими: я увидела все, что хотела (только сердце заменилось легкими) и

поэтому был столь стремительный выход или же мне кто-то или что-то помешало.

Особенность этой медитации в том, что её вторая часть прошла как бы ускоренно, как прокрученное кино. Отождествление полное. Дрожь прошла.

Медитация № 8. Евгения К. Время медитации: 10 минут. Запись медитации: 27 минут.

«Погрузилась в медитацию почти сразу без переходного состояния. Поздоровались, меня сразу предупредили, что у нас много работы. Первое, что я увидела, это кровь в определенном объёме, затем её разделили на две части: форменные элементы и плазма.

Подробный анализ начался с плазмы, т. к. показывать составные части в виде молекул не имеет смысла (я их просто не знаю), то состав был представлен в виде таблиц органических и неорганических соединений крови.

Сначала была представлена таблица с неорганическими соединениями. В ней содержались все элементы таблицы Менделеева. И я тогда поинтересовалась насчет радиоактивных элементов и инертных газов. Мне было сказано, что они присутствуют, но в очень малых количествах. Больше всего в плазме содержится Na^+ и K^+. Всё остальное – меньше, но к этой группе можно прибавить Mg^{2+} и Ca^{2+}, но они могут также встречаться в виде соединений. Органическая часть от самых простых органических соединений, которые используются клетками или выводятся, до сложных белков, гормонов. Кровеносная система представляет собой «торговую магистраль» из которой все получают и в которую всё сбрасывается.

Далее я попала в красный костный мозг, а именно в кроветворный островок. В центре его находится стволовая клетка. Для её существования необходимо большое количество питательных веществ, т. к. она постоянно делится. Отделившаяся от стволовой клетки дочерняя клетка – клетка проэритроцит, существует сначала как обычная клетка. В ней идут усиленные процессы, направленные на построение гемоглобина, имеющего вид сети в момент окончательного формирования. По мере завершения формирования гемоглобина, все органеллы клетки редуцируются, но не полностью, остаются те, которые необходимы для поддержания жизни самого эритроцита. Когда эритроцит созрел при выходе в кровеносное русло, он получает метку, т.к. все эритроциты в организме строго посчитаны, и их количество меняется по мере надобности. Основной его функцией является перенос кислорода, т.к. кислород – сильный окислитель, и если он попадает в кровеносное русло, то соединяется с чем-нибудь и не доходит до клетки в чистом виде. Полученная эритроцитами метка является часовым механизмом, по которому определяется его срок жизни. Когда механизм срабатывает, то эритроцит задерживается в селезенке и там начинается его разборка. Все «детали» выбрасываются в сток крови, откуда изымаются для построения новых эритроцитов или для других нужд. Вещества, ненужные организму, выдворяются (например, билирубин).

Форму эритроциты имеют самую разную: от шароподобного до плоского диска. Форма его меняется в зависимости от калибра сосуда. Особенности

изменения формы при прохождении по сосудам нет. Просто сам эритроцит может удлиняться, сжиматься или наоборот, округляться.

Моя кровь выполняет все свои функции, но иногда бывают сбои. Может изменяться её состав до пограничных состояний. Или плохо регулируется деятельность сосудов. Но в последнее время такое случается реже.

При выходе из медитации я как бы надеваю своё тело на себя обратно. И поэтому ручка некоторое время в руках не держится. А во время самой медитации все моё сознание концентрируется как бы вокруг моего тела, но связь с ним остается, и я могу пошевелить рукой или наклонить голову. При полном выходе я сразу могу осознать себя в этом мире, а при неполном – я ещё как бы нахожусь какой-то своей частью снаружи, которая продолжает исследования, а другая часть начинает это записывать».

Подведем краткие итоги применения психолого-педагогической технологии интегрального обучения и самопознания в бодрствующем и измененном состояниях сознания. Наиболее полный анализ результатов экспериментального обучения представлен в монографии и статьях автора [Корнеенков, 2010, 2011, 2012, 2013, 2022].

1. Жизнь в теле и строение тела можно изучать с помощью медитации. «В медитации вы открываете себя влиянию психического, соприкасаетесь с глубинным психическим сознанием, испытывая чувства мира, покоя и счастья», – отмечает Шри Ауробиндо [Шри Ауробиндо, 2007, с. 167]. Медитативная способность расширяет сознание человека до четырехмерного восприятия и раскрывает совершенно другой мир, мир живого тела. Умение видеть внутренние органы своего тела или органы других людей, является одной из феноменальных способностей человека. При изучении строения и функций своего физического тела в медитации (ИСС) можно научиться вести внутренний диалог с любой системой, органом или клеткой. И, соответственно этому, строить свою многогранную жизнь на более рациональной основе.

2. Можно во всех деталях рассматривать строение любой системы, любого органа, любой клетки, молекулы, атома в любой проекции, как в статике, так и в динамике. В медитации можно изучать все психофизиологические процессы нашего организма, вести беседу, задавать вопросы и получать исчерпывающие ответы, проводить психокоррекцию и психотерапию. С переходом на другой уровень сознания человек внутренним зрением видит или слышит то, что принадлежит этому плану сознания.

3. После выхода из медитации образы, мысли и переживания долго сохраняются в оперативной, кратковременной и долговременной памяти индивида, легко воспроизводятся в устной речи или в записях. Вновь сформированные психологические образования (функциональные системы, коммуникации) расширяют и поднимают сознание индивида, что проявляется в развитии новых умений, способностей и качеств личности. При соответствующей подготовке можно сразу записывать или проговаривать содержание всего, что индивид воспринимает в медитации, не дожидаясь ее окончания.

4. Психолого-педагогическая технология интегрального обучения и саморазвития позволяет осуществлять индивидуальный подход в обучении и воспитании, т.к. этот процесс осуществляется изнутри, силами своего высшего сознания (души). Вопрошающему дается такой ответ и в такой форме, который полностью соответствует его психическому, духовному и интеллектуальному развитию. Информация, приходящая из «внутреннего мира» не нарушает психического, информационного и энергетического равновесия индивида. Медитативное обучение – это одновременно и психотерапия (аутопсихотерапия) мощная и действенная. Более того, после медитации наблюдается устойчивое гармоничное состояние во всем организме, которое сохраняется от нескольких минут и часов до нескольких суток.

Библиографический список

1. Корнеенков С.С. Движение и уровни универсального сознания. Перинатальная психология: мышление в измененном состоянии сознания: монография. – М.: ФЛИНТА, 2010. – 580 с.

2. Корнеенков С.С. Интегральная технология обучения и саморазвития в бодрствующем и измененном состояниях сознания // European Social Science Journal («Европейский журнал социальных наук»). – 2011. – № 9 (12). – С. 83-92.

3. Корнеенков С.С. Некоторые особенности восприятия, переживаний и мышления в измененных состояниях сознания // В мире научных открытий. 2011. № 5.1. (17). – С. 545-563.

4. Корнеенков С.С. Психологическое самоисследование и психотерапия личности в измененном состоянии сознания // NB: Психология и психотехника. 2012. – № 1. – С. 25-75

5. Корнеенков С.С. Самодиагностика психофизиологических состояний, восприятие и мышление в измененном состоянии сознания // Высшее образование сегодня. 2012. – № 5. – С. 34-38.

6. Корнеенков С.С. Медитативная самодиагностика психических образований и гармоничное развитие личности / Методология современной психологии. Вып. 15 / Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2022. – С. 175-198.

7. Шри Ауробиндо. Собрание сочинений. Т. 23. Письма о йоге – IV. – СПб.: Адити, 2007. – 368 с.

Лазарева Л.И.

ТЕХНОЛОГИЯ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧАСТНИКОВ СОБЫТИЙНЫХ ФОРМАТОВ «#САМСЕБЕСО…» КАК ИНТЕГРАТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОСТРОИТЕЛЬСТВА С ОПОРОЙ НА МЕТОД «ПАРАДИГМАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ»

Аннотация: В статье представлено краткое описание модели развития навыков самостроительства «#SelfSkillsSystem» и сущности технологии тьюторского сопровождения участников событийных форматов, которая

реализуется в рамках данной модели. А также описаны результаты, полученные в ходе эксперимента в контрольных и экспериментальных группах с применением технологии, как интегративного инструмента развития навыков самостроительства с опорой на теорию Метамодерн» и метод «Парадигмальный анализ» П. Пискарёва.

Ключевые слова: интегративный подход, картирование, метамодерн, парадигмальный анализ, счастье, тьютор, homo beatus, selfskills.

Annotation: The article presents a brief description of the self-building skills development model "#SelfSkillsSystem" and the essence of the technology of tutor support for participants of event formats, which is implemented within the framework of this model. It also describes the results obtained during the experiment in control and experimental groups using technology as an integrative tool for developing self-building skills based on the theory of Metamodern and the method of "Paradigm analysis" by P. Piskarev.

Keywords:

integrative approach mapping, metamodern, paradigm analysis, happiness, tutor, homo beatus, selfskills

Сегодня мир, в котором мы живем, настолько быстро меняется, что даже его лингвистические определения не успевают устояться: на смену привычному SPOD-миру пришел изменчивый VUCA-мир, а за ним хрупкий BANI-мир. Поэтому, адаптивность - умение быстро приспосабливаться к изменениям - становится важным свойством индивида, рождая ряд новых проблем от «как перестроить себя» и «чему учиться прежде всего» до «потери себя» и «расчеловечивания». В таких условиях актуальным становится развитие навыков самостроительства selfskills), позволяющих в эпоху метамодерна не просто «найти себя», «восстановиться в том виде, в котором я себя помню», а «построить себя», т.е. «создать себя таким, каким я хочу быть» [Ковалева, 2019; Пискарёв, 2019].

Целью данной статьи является краткое описание сущности и представление результатов сопровождения участников событийных форматов по тьюторской технологии «#СамСебеСо» (далее #ТТССС), проявившей себя как эффективный интегративный инструмент развития навыков самостроительства «#SelfSkillsSystem» и реализующейся с опорой на теорию «Метамодерн» и метод «Парадигмальный анализ» П. Пискарёва.

Технология тьюторского сопровождения участников событийных форматов «#СамСебеСо…», разработана для взрослых участников различных краткосрочных мероприятий (выставок, конкурсов, конференций, конгрессов, лагерей, мастер-классов, съездов, слетов, ярмарок и пр.), где возможна вариативность индивидуальных маршрутов.

Модель развития навыков самостроительства «#SelfSkillsSystem», разработанная автором Лазаревой Л.И., состоит из 4 уровней (см. рис.1), каждый из которых соответствует одному из 4 человеческих типов, проявляющихся в современном человеке согласно теории «Метамодерн «на

том или ином этапе жизненного пути, в той или иной ситуации» в процессе филогенеза [Ковалева, 2019; Пискарёв, 2019, Лазарева, 2022]:

1. #СамСебеСоветчик (Homo naturalis – «человек природный», человек премодерна).
2. #СамсебеСоавтор (Homo sapiens – «человек разумный», человек модерна).
3. #СамСебеСо… (Homo confuses – «человек смущенный», человек постмодерна).
4. #СамСебеСчастье (Homo beatus – «человек счастливый», человек метамодерна).

Рисунок 1. Рамка «Навыки самостроительства «#SelfSkillsSystem»»

Технология тьюторского сопровождения участников событийных форматов «#СамСебеСо…» разработана коллективом авторов: Лазаревой Л.И., Мачехиной О.Н., Ростовской А.Е., Шаповал Н.А. и представлена на третьем уровне модели «#SelfSkillsSystem» как формат сопровождения участников разных мероприятий (выставок, конкурсов, конференций, конгрессов, лагерей, мастер-классов, съездов, слетов, ярмарок и пр.), где предполагается вариативность в программе и важны навигация, самоопределение, самоорганизация и т.д. Однако пилотные исследования в фокус-группах с детьми старше 12 лет показали, что технология может применяться и для данной категории при использовании редуцированного с учетом возраста инструментария.

Предпосылки для создания данной технологии возникли весной 2020 года как ответ на необходимость продолжения тьюторского сопровождения детей и взрослых, посещающих Академию возможностей «LADьЯ» (г.Москва) в период самоизоляции. В основу был положен формат «Командный тьютор» (или ранее «Коллективный тьютор»), в котором сопровождение тьюторанта ведется командой тьюторов с распределенным функционалом. В период с мая 2020 по август 2021 этот формат апробировался в групповых и индивидуальных встречах онлайн, организованных Академией возможностей «LADьЯ». А затем в начале сентября 2021 года прошел

апробацию в процессе сопровождения участников Фестиваля «ПИР-2021». Анализ результатов последней апробации привел к организации рабочей группы по созданию технологии сопровождения с опорой на теорию «Метамодерн» и парадигмального анализа. Датой рождения технологии «#СамСебеСо...» принято считать 21 сентября 2021 года, когда определился основной состав авторов. А название оформилось только к концу 2021 года.

Далее началась подготовка тьюторов для сопровождения по данной технологии участников конкурса медиапроектов «Страна Читалия» и участников Международной научно-практической конференции «Что и как читают наши дети: кросс-культурный аспект». В январе 2022 года технология «#СамСебеСо...» прошла апробацию в рамках указанной конференции. А пример проведения групповой встречи по технологии «#СамСебеСо...» представлен на официальном канале YouTube Российской государственной библиотеки https://www.youtube.com/watch?v=p0cfBF5XVsg.

Технология обсуждалась на разных профессиональных площадках: Лаборатория индивидуализации и непрерывного образования (ЛИНО), общеуниверситетские научные сессии «Дни науки МГПУ – 2022», собрания ППС тьюторской магистратуры МГПУ, встречи аспирантов ИПТ, доклад на Международной научной онлайн-конференции «Топософия Счастья», мастер-класс в рамках онлайн-конференции «Самореализация в эпоху МетаМодерна. Шаг 1. Контакт с собой» и др.

Таким образом, в течение 2022 года технология тьюторского сопровождения участников событийных форматов «#СамСебеСо...» применялась в рамках следующих мероприятий:

- Международная научно-практическая конференция «Что и как читают наши дети: кросс-культурный аспект» (январь 2022 года);
- V Международная научно-практическая конференция «Непрерывное образование в контексте будущего: экосистемный взгляд на педагогическую деятельность» (апрель 2022 года);
- Летний Университета Тьюторства – 2022 «Экосистема тьюторства (современного учительства, наставничества) в РФ: специализация, разделение труда и сетевое взаимодействие» (июнь 2022 года);
- 11-й Фестиваль «Практик Развития» - 2022 «Практики Развития: NEW!» (сентябрь 2022)

Сопровождение по #ТТССС ведется в гибридном формате и состоит из 8 встреч, включенность в которые участник выбирает сам, т.к. входы в сопровождение и выходы из него возможны на любом этапе в зависимости от индивидуального запроса (до, во время и после мероприятия).

ДО МЕРОПРИЯТИЯ:

- Навигация по программе мероприятия;
- Выбор приоритетных направлений;
- Маршрутизация…

ВО ВРЕМЯ МЕРОПРИЯТИЯ:

- Анализ актуальных возможностей;
- Оценка эффективности самодвижения;

- Пересборка маршрутов через 4 опоры;

ПОСЛЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

- Рефлексия полученного опыта;
- Фиксация актуальных направлений;
- Планирование нового шага развития...

Базовый вариант предполагает участие в 4 общих встречах (online) и выполнение простых заданий по предложенным алгоритмам. Для желающих получить максимальный результат предусмотрено участие в дополнительных встречах с тьютором, которые ведутся индивидуально или в мини-группах online, а во время мероприятия могут организовываться очно. Полный технологический цикл состоит из 8 встреч (см. рис. 2).

1. **САМОАНАЛИЗ (**Дополнительная индивидуальная встреча до начала общих встреч)

   Знакомство с возможностями сопровождения, анализ личных интересов и соотнесение их с возможностями мероприятия.
2. **ЗНАКОМСТВО** (Общая встреча №1 за 1 неделю до мероприятия)

   Знакомство с тьюторской командой и базовыми опорами технологии, актуализация представлений о себе и своем месте в планируемом мероприятии, выбор приоритетов на время участия в мероприятии;
3. **НАВИГАЦИЯ (**Дополнительная встреча индивидуально / в мини-группах)

   Маршрутизация ближайших планов с опорой на личностно-значимые смыслы.
4. **МАРШРУТИЗАЦИЯ** (Общая встреча №2 за 1÷2 дня до мероприятия)

   Навигация по активностям мероприятия с опорой на проявленные личностно-значимые смыслы и утвержденную программу мероприятия;
5. **ПЕРЕСБОРКА АКТИВНОСТЕЙ** (Дополнительная встреча индивидуально / в мини-группах).

   Пересборка в процессе посещения основных активностей мероприятия с опорой на выбранные приоритеты и варианты.
6. **РЕФЛЕКСИЯ** (Общая встреча №3 через 1÷2 дня после мероприятия)

   Рефлексия полученного опыта и анализ участия в активностях мероприятия;
7. **ПЛАНИРОВАНИЕ (**Дополнительная встреча индивидуально / в мини-группах)

   Планирование новых приоритетных направлений и детализация новых шагов с учетом полученных знаний и опыта.
8. **СЕРТИФИКАЦИЯ** (Общая встреча №4 через неделю после окончания мероприятия)

Рефлексия результатов сопровождения, оценка самостоятельного планирования и последействий, присвоение статусов и вручение сертификатов.

В апреле 2022 технология тьюторского сопровождения участников событийных форматов «#СамСебеСо...» прошла экспертизу в Межрегиональной тьюторской ассоциации, получив статус «Технология тьюторского сопровождения».

Сопровождение по #ТТССС осуществлялось в контрольных и экспериментальных группах, где организовывалось тьюторское сопровождение участников. В экспериментальной группе каждая из 8 встреч велась по схеме технологического цикла (см. рис.2) согласно четырем опорам технологии, по которым осуществлялось образовательное картирование:

1. Телесное (самопонимание с фиксацией телесных опор)
2. Эмоциональное (самоопределение с фиксацией эмоциональных опор)
3. Ментальное (самопрезентация с фиксацией ментальных опор)
4. Смысловое (самореализация с фиксацией смысловых опор).

В процессе сопровождения благодаря амплификации 4 рамок метода «Парадигмальный анализ» у участников экспериментальных групп наблюдались приращения в навыках самостроительства self skills согласно четырем опорам «#SelfSkillsSystem»*:* телесным, эмоциональным, ментальным и смысловым.

По результатам освоения навыков присваивались или вновь подтверждались статусы, согласно четырём уровням, принятым *в* «#SelfSkillsSystem» (см. рис. 3):

1. Статус «#СамСебеСоветчик»;
2. Статус «#СамСебеСоавтор»;
3. Статус «#СамСебеСобытие»;
4. Статус «#СамСебеСчастье».

Статус «#СамСебеСоветчик» давали участникам при демонстрации навыков самопонимания с ответом на вопрос «Почему я здесь?» и выделение приоритетных для себя направлений в программе мероприятия с опорой на телесное картирование. Статус «#СамСебеСоавтор» присваивали участникам при демонстрации навыков самоопределения с ответом на вопрос «Кто я здесь?» и построением веера возможных маршрутов на мероприятии с опорой на эмоциональное картирование. Статус «#СамСебеСобытие» получали участники при демонстрации навыков самопрезентации с ответом на вопрос «Как я здесь это делаю?» и мини-презентацией обнаружения личностно значимой активности мероприятия, ставшей СоБытием, с опорой на ментальное картирование. Статусом «#СамСебеСчастье» награждались участники при демонстрации навыков самореализации с ответом на вопрос «Зачем я здесь?» и описанием случившихся в процессе мероприятия счастливых событий, как результата осознанных действий с опорой на смысловое картирование, интегрирующее все предыдущие виды фиксаций (телесные, эмоциональные, ментальные).

Пример проведения тьюториала для проявления личностных смыслов тьюторантов в процессе картирования с применением телесных, эмоциональных, ментальных и смысловых опор согласно рамкам теории «Метамодерн» и методу «Парадигмальный анализ» представлен на официальном канале YouTube Российской государственной библиотеки [Лазарева, 2022].

В контрольных группах, в отличие от экспериментальных, сопровождение участников велось по классической модели групп без

использования 4 опор технологии. Картирование осуществлялось на аналогичной заготовке «Мишень» с 4 секторами: тема, автор, формат, смыслы. Сбор данных в процессе эксперимента велся через анкетирование, анализ продуктов и результатов деятельности участников, а также прохождение 4 тестов:

1. «Оксфордский опросник счастья, OHQ» (ООС);
2. «Шкала общей самоэффективности» (ШОС);
3. «Тест смысложизненных ориентаций» (ТСО);
4. Тест «Метамодерн».

В результате сопровождения в контрольных и экспериментальных группах были получены данные, часть которых представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Результаты сопровождения

Параметр сравнения	Вид группы по количеству посещенных встреч									
	8 встреч		4 ИВ		4 ОВ		1 ИВ		1 ОВ	
	Экс	Кон	Экс	Кон	Экс	Кон	Экс	Кон	Экс	Кон
ООС	+22	+10	+18	+8	+17	+7	+14	+4	+15	+3
ШОС	+12	+7	+9	+4	+11	+3	+5	+2	+6	+2
ТСО	+32	+12	+27	+11	+31	+10	+18	+7	+15	+4
Метамодерн	98	74	91	65	92	66	64	38	63	33
Самопонимание	96	72	92	62	94	59	84	52	81	34
Самоопределение	98	78	94	76	93	76	87	54	80	21
Самопрезентация	92	63	86	57	84	57	73	4	62	8
Самореализация	94	58	87	52	88	52	72	22	64	12

Из сравнительного анализа видно, что применение #ТТССС эффективно влияет на становление навыков самостроительства. В экспериментальных группах по увеличение показателей по Оксвордской шкале счастья варьируется от 14 до 22%, что в среднем в 2-3 раза выше, чем в соответствующих контрольных группах, где зафиксировано изменение от 3 до 10%. Прирост в навыках самостроительства в экспериментальных группах также значительно выше (62-98%), в отличие от контрольных (4-78%). Дополнительно для самодиагностики и самоопределения во всех группах применялся тест «Метамодерн», результаты которого собирались через анкетирование. В рамках данной статьи можно увидеть динамику использования теста с положительной обратной связью. Так в экспериментальных группах 63% участников, посетивших одну встречу, и 98% участников, посетивших 8 встреч, отметили в анкете, что тест «Метамодерн» использовали как инструмент для самооценки, самоопределения и самонавигации. А в контрольных группах аналогичное использование теста указали 33% участников одной встречи и 74% участников 8 встреч.

Значимая разница результатов в контрольных и экспериментальных группах объясняется интегративным подходом, благодаря которому участники встреч, поведенных по технологии, на каждой встрече дважды проходят по четырем опорам (телесные, эмоциональные, ментальные и

смысловые), что гарантированно обеспечивает попадание в один из языков схватывания и удержания личностно значимых смыслов.

По результатам участия в сопровождении выдаются сертификаты Межрегиональной тьюторской ассоциации и Академии возможностей «LADьЯ», в которых присваиваются или подтверждаются статусы (см. рис. 3:

#СамСебеСоветчик

#СамСебеСоавтор;

#СамСебеСобытие;

#СамСебеСчастье…

Подарочные сертификаты можно использовать для прохождения обучения сертифицированной тьюторской технологии «#СамСебеСо…»

Резюмируя вышесказанное и опираясь результаты проведенных исследований, можно сделать следующие выводы по описанной Технологии тьюторского сопровождения участников событийных форматов «#СамСебеСо…»:

1. Технология является эффективным инструментом развития навыков самостроительства Self skills.

2. Интегративные свойства технологии позволяют получать приросты в навыках самостроительства у участников, входящих в сопровождение, с оформленным запросом или без него (важно отметить, что целью тьюторского сопровождения может быть оформление запроса).

3. Применение теории «Метамодерн» и «рамок» метода «Парадигмальный анализ» позволяют не только получать конкретные приросты в навыках, но и проектировать встречи с прогнозированием конкретных результатов сопровождения, что позволяет технологизировать гуманитарную практику (любые практики помогающей работы с человеком). Следует отметить, что гуманитарная практика как таковая может характеризоваться отсутствием предсказуемых и гарантированных результатов; при этом технологизация практики, например, с применением перечисленных выше теории и метода, позволяет говорить о предсказуемом ее течении и результате.

4. Технология может использоваться в разных форматах: очно, онлайн, в группе, индивидуально, а также в гибридном формате.

5. В базовом варианте технология может использоваться не только тьюторами, но и другими специалистами помогающих практик (коуч, ментор, наставник, педагог, медиатор и др.).

6. Элементы технологии могут быть переданы участникам сопровождения для самостоятельного развития навыков самостроительства.

7. Собранная база знаний (описание, алгоритмы, кейсы, аудио- и видеозаписи и пр.) позволяет обучаться технологии и осваивать инструментарий по индивидуальной образовательной программе в оптимальном режиме.

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. 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)

3. 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.

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

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. 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.

7. 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.

8. 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)

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

10. 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)

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

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

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

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

Махаева В.Ю.

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА РОДИТЕЛЯ НА ДЕТСКУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ

Аннотация

В статье рассматривается влияние эмоционального интеллекта родителя младшего школьника на личностную тревожность и на тревожность ребенка. Результаты исследований показали, что, чем выше эмоциональный интеллект родителя, тем ниже уровень родительской тревожности и ниже уровень тревожности ребенка.

Ключевые слова.

Тревога, тревожность, эмоциональный интеллект, младшие школьники, родители.

Annotation

The article discusses the influence of the emotional intelligence of the parent of a primary school student on personal anxiety and on the child's anxiety. Research results have shown that the higher the emotional intelligence of the parent, the lower the level of parental anxiety and the lower the level of anxiety of the child.

Keywords.

Anxiety, uneasiness, emotional intelligence, younger schoolchildren, parents.

Современная геополитическая ситуация оказывает влияние на все возрастные слои населения. Многие испытывают тревогу, но каждый человек, в зависимости от его индивидуальных особенностей, проживает тревогу по-разному. От чего зависит индивидуальный уровень тревоги современного родителя и влияет ли на тревогу и тревожность эмоциональный интеллект? Влияет ли уровень тревожности родителя на уровень тревожности детей?

Именно эти вопросы меня интересовали в ходе эмпирического исследования, которое было проведено на базе МАОУ лицея №135, г. Екатеринбурга. В исследовании приняли участие 106 детей младшего школьного возраста (7-9 лет) и 106 родителей этих детей.

В ходе своей работы я выбрала антропоцентрический подход к изучению тревоги. Это позволило мне рассматривать тревогу не только как объект, но и как свойство человека. Переживание данного свойства субъективно и может дифференцироваться в зависимости от ряда факторов.

Одной из гипотез исследования было предположение, что, чем выше эмоциональный интеллект родителя, тем ниже уровень личностной тревожности родителя, и тем ниже уровень тревожности ребенка. В ходе исследования я рассматривала лишь некоторые взаимосвязи тревожности с: эмоциональным интеллектом, а также взаимосвязь родительской тревожности с детской тревожностью.

Актуальность исследования обусловлена тем, что тема тревожности в современном мире становится все популярнее и известнее, ситуативная тревога родителя, связанная с внешними обстоятельствами дополняется

личностной тревожностью. Изучение факторов влияния родительской тревожности на детскую поможет установить характеристики личности родителя, которые также взаимосвязаны с тревогой, и, влияя на которые, родитель сможет влиять на свою тревожность и тревожность детей. Это будет благоприятно действовать на интеллектуальное, социальное и личностное развитие ребенка.

Для начала я рассмотрю некоторые свойства родительской группы, а далее увидим взаимосвязь детской и взрослой тревожности.

Исследование уровня родительской тревожности - тест Спилбергера-Ханина, личностная тревожность

Уровень тревоги	Личностная тревожность
Низкий	2%
Средний	45%
Высокий	53%

Личностная тревожность-это черта характера, которая показывает склонность человека воспринимать угрозу из широкого спектра ситуаций.

У большинства опрошенных (53%), выявлен высокий уровень тревожности, что может свидетельствовать также о внутренних невротических конфликтах, травмированной психике. При таком уровне тревоги, даже малейшие стрессовые ситуации приводят к возникновению тревоги, а выраженность тревоги может не совпадать со стимулом, который стал причиной.

У 45% родителей средний уровень личностной тревожности, что говорит, что тревожность присутствует, но диапазон ситуаций или предметов тревоги немного сужен или ограничен. Также можно предположить, что родитель научился частично справляться с тревожностью или не опознает свои эмоциональные переживания.

Тест Спилбергера-Ханина, реактивная тревога

Уровень тревоги	Реактивная тревога
Низкий	2%
Средний	57%
Высокий	41%

Для реактивной тревоги характерны напряженность тела, беспокойные мысли, общая нервозность.

Высокий уровень ситуативной тревоги наблюдается у 41% опрошенных родителей, что может свидетельствовать о не только о проявлениях тревоги, но и сложности со вниманием, концентрацией и координацией.

У 57% опрошенных выявлен средний уровень реактивной тревоги - состояние тревоги, которое связано с какой-либо ситуацией. Что говорит о наличии стрессогенного фактора. Это естественно влияет на взаимоотношения родителя с ребенком и может являться еще одним стимулом для возникновения детской тревоги.

Практически все родители испытывают реактивную тревогу на среднем и высоком уровне, что может быть следствием обостренной экономической и

геополитической обстановкой. Также причинами ситуативной тревоги родителя могут являться: изменения привычных условий жизни, режима, возникновение дополнительных обязательств и ответственности, противоречивая информация в социальных сетях, обилие негативных новостей связанных с детьми, отсутствие поддержки или критикующая, оценивающая поддержка старших родственников

Корреляции между показателями эмоционального интеллекта (ЭМИН Д. В. Люсин) и тревожности (Шкала тревоги Спилбергера-Ханина) (по Спирмену)

Вид тревожности	Общий эмоциональный интеллект
Личная	-0.4
Реактивная	-0.2

Рассматривая взаимосвязь между личной тревогой и общим эмоциональным интеллектом, была выявлена обратная умеренная связь. То есть, чем выше эмоциональный интеллект, тем меньше личная тревога, и наоборот. Осознание и принятие собственных эмоций помогает проживать тревогу более осознанно.

Связь общего эмоционального интеллекта с реактивной тревожностью слабая.

Исследование детской тревожности (Тест тревожности Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки)

Уровень тревожности	%
Низкий	0
Средний	60
Высокий	40

Анализируя уровень тревожности детей, было выявлено что большинство (60%) имеют средний уровень тревожности, который является условно нормативным.

Высокий уровень тревожности наблюдался у 40% детей. Чаще всего, высокая тревожность оказывает негативное влияние на коммуникации, уверенность и общее состояние здоровья ребенка.

Также я провела качественный анализ результатов и рассмотрела уровень тревожности в ситуациях, проигрывающих повседневные действия, назовем эту тревожность личностной.

Рисунок 1. Уровень тревожности младшие школьники, % (Тест тревожности Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки)

У 38% от общего количества младших школьников - высокий уровень личностной тревожности.

В том числе 60% от количества детей с высоким уровнем тревожности, что составляет 27% от общего количества детей, имеют высокий уровень личностной тревожности.

При этом у 70% из них, родители, с высоким уровнем личностной тревожности.

Это еще раз подтверждает гипотезу о том, что уровень личностной тревожности родителя влияет на детскую тревожность в целом и на личностную тревожность в том числе.

11% детей со средним уровнем общей тревожности имеют высокий уровень личностной тревожности.

Взаимосвязь уровня родительской тревожности и уровня детской тревожности.

Уровень личностной тревожности родителя-уровень тревожности ребенка	
Высокий-высокий	26%
Средний-средний	39%
Высокий-средний	13%
Средний-высокий	21%

По данным таблицы, можно заметить, что преобладает- 65% прямая связь между уровнем родительской тревожности и уровнем детской тревожности (высокий-высокий + средний-средний). Это подтверждает гипотезу, что

уровень родительской тревожности напрямую связан с уровнем детской тревожности.

Также интересно отметить обратную взаимосвязь между общим эмоциональным интеллектом родителя и детской тревожностью. Коэффициент корреляции по Спирмену между этими значениями rs = -0.3, что говорит о том, что чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем ниже уровень детской тревожности.

Таким образом, можно сделать вывод, что гипотеза о взаимосвязи родительской личностной тревожности и детской тревожности подтвердилась, а также были выявлены дополнительные свойства - эмоциональный интеллект взрослого, который оказывает влияние на тревожность ребенка. Развитие эмоционального интеллекта взрослого, в частности аффективной и когнитивной эмпатии будет позитивно влиять на взаимоотношения взрослого и ребенка, а также способствовать развитии эмпатии у ребенка.

Библиографический список

1. Акарачкова Е.С. , Артеменко А.Р. , Беляев А.А. и др. РМЖ «Медицинское обозрение» №3 от 27.03.2019 стр. 26-32 https://cyberleninka.ru/article/n/stressy-komorbidnost-i-kachestvo-zhizni-pozhilogo-patsienta

2. Астапов В. М. Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте: теория и практика : монография / В. М. Астапов, Е. Е. Малкова ; Российская акад. образования, Московский психолого-социальный ин-т. - Москва : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2011. - 367 с. : ил., табл.; 21 см. - (Библиотека психолога).; ISBN 978-5-9770-0530-2 (МПСИ)

3. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. — СПб.: Речь, 2005. С.44−49

4. Боговин Л. В., Платонкина Т.В., Наумов Д.Е., Овсянкин А.И.- Генетическое исследование депрессивных расстройств: обзор литературы- Бюллетень физиологии и патологии дыхания, 2018, Научный журнал на тему: Фундаментальная медицина, Клиническая медицина https://cyberleninka.ru/article/n/geneticheskie-issledovaniya-depressivnyh-rasstroystv-obzor-literatury

5. Идентичность: социально-психологические и социально-философские аспекты / К. В. Патырбаева, В. В. Козлов, Е. Ю. Мазур [и др.] ; Научный редактор: К.В. Патырбаева. – Пермь : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Пермский государственный национальный исследовательский университет", 2012. – 250 с. – ISBN 978-5-7944-1837-8. – EDN UGZZRV.

6. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.

7. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 386 c. – EDN RYSNPR.

8. Мэй Р. - Смысл тревоги/ Ролло Мэй ; [пер. с англ. Анастасия Багрянцева]. - Москва : Ин-т общегуманитарных исслед., 2011. - 410, [3] с. : табл.; 21 см. - (Современная психология: теория и практика).; ISBN 978-5-88230-272-5 (в пер.)

9. Перри Б., Салавиц М.- Мальчик, которого растили, как собаку и другие истории из блокнота детского психиатра: [12+ : пер. с англ.] / Брюс Перри, Майя Салавиц. - Москва : Прайм : АСТ, cop. 2015. - 334 с. : ил.; 22 см. - (Сокровище психиатрии).; ISBN 978-5-17-090069-5

10. Прихожан А. М.- Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. - 2-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2009. - 191, [1] с. : ил., табл.; 22 см. - (Серия "Детскому психологу").; ISBN 978-5-469-01499-7

11. Рейнгольд С.- Мать, тревога и смерть: комплекс трагической смерти … / Джосеф С. Рейнгольд ; [научный редактор В. М. Астапов ; пер. В. М. Астапова, И. Метлицкой] ; Российская академия образования, Московский психолого-социальный университет. - Москва : Изд-во Московского психолого-социального ун-та, 2017. - 349, [2] с.; 21 см.; ISBN 978-5-9770-0827-3 : 500 экз.

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 HYPPQJ.

13. Стоссел С. Век тревожности: страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя: [16+] / Скотт Стоссел ; пер. с англ. [Мария Десятова]. - Москва: АНФ, 2016. - 463 с.; 22 см. - (Международный бестселлер).; ISBN 978-5-91671-544-6 : 2500 экз.

14. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. –544 с.

15. Фетискин Н. П., Козлов В.В. Родительско-детская девиантология. Монография./ Н. П. Фетискин, В.В.Козлов – Астана: ЕАГИ, 2017. – 442с.

16. 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.

17. Фрейд, Зигмунд; Пер. прив.-доц. М. В. Вульфа. - Москва : Современные проблемы, 1927. - 104 с.; 17 см.

18. Холли Хоу-Дэвис, Кристофер Хобсон,· Серит Уотерс, Стефани Х.М. ван Гузен Эмоциональные и социально-когнитивные процессы у детей раннего возраста с симптомами тревоги, Европейская детская и подростковая психиатрия, https://www.researchgate.net/topic/Anxiety-Disorders/publications

Панкратова Т.М.

СТИЛЕВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ РОДИТЕЛЯМИ И ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ДЕТЬМИ ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Аннотация. В статье рассматриваются детско-родительские отношения в семьях с детьми дошкольного возраста. Представлены некоторые результаты исследования, направленного на выявление взаимосвязей стилевых характеристик воспитания дошкольников их родителями с восприятием детьми внутрисемейных отношений.

Ключевые слова: детско-родительские отношения, воспитательные стили родителей, отношение ребенка к семейному окружению (матери, отцу, бабушке, дедушке, сестре, брату).

Annotation. The article deals with parent-child relationships in families with children of preschool age. Some results of a study aimed at identifying the relationship between the style characteristics of the upbringing of preschoolers by their parents and the children's perception of intra-family relations are presented.

Key words: parent-child relationships, parents' attitude to children, parenting styles, child's attitude to the family environment (mother, father, grandmother, grandfather, sister, brother).

Мысль о том, что семья на протяжении длительного времени играет определяющую роль в формировании личности ребёнка, ни у кого из психологов и педагогов не вызывает сомнения. Проблема детско-родительских отношений исследовались в работах многих зарубежных и отечественных авторов, таких как Э. Эриксон, А. Фрейд, М. Клейн, Д. Винникотт, Э. Бронфенбреннер, Дж. Боулби, М. Эйнсворт, П. Криттенден, А. Бандура, Л.С. Выготский, А.Я. Варга, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, М.И. Лисина и многих других. В работах исследователей выявлено, что детско-родительские отношения являются решающим фактором, предопределяющим не только психическое здоровье ребенка (состояние познавательной, мотивационной, эмоционально-волевой сферы психики), но и его социально-психологическое благополучие. Являясь ближайшим социальным окружением ребенка, семья удовлетворяет потребности ребенка в принятии, признании, защите, эмоциональной поддержке, уважении. Многие авторы отмечают, что в семье ребенок приобретает первый опыт социального и эмоционального взаимодействия, а психологический климат в семье, где воспитывается ребенок, оказывает существенное влияние на формирование его мировосприятия и в дальнейшем его способность строить отношения с людьми.

Изучаются факторы, приводящие современную семью к психологическим перегрузкам. Такие факторы как психологическая усталость и депрессия, информационная агрессия, возрастающая психологическая отчужденность поколений - создают социально-психологические ситуации, приводящие к нарушению психологического равновесия семьи как живой и

сложной системы, о чем свидетельствует рост числа неблагополучных семей. Ограничение и обеднение общения в семье, ригидные семейные сценарии, конкуренция, враждебность, высокая семейная тревога, искаженная ролевая структура составляют характерные особенности психологически неблагополучной семьи (Е.В. Бахадова, 2009; Р.В. Овчарова, 2014; Т.М. Панкратова, 2019; М.В. Сапоровская, 2011) [Панкратова Т.М., 2019].

Детско-родительские отношения рассматриваются авторами с различных методологических позиций, в целом существующие взгляды и концепции объединяются авторами в три больших методологических подхода, в рамках которых ведутся исследования: функциональный, структурный и феноменологический. Как отмечает Е.В. Голубева, функциональный аспект позволяет анализировать это явление с точки зрения достижения полезного приспособительного результата и предполагает развитие их эффективности. Структурный аспект обращает внимание на согласованность когнитивного, эмоционального, и поведенческого компонентов и предполагает формирование гармоничности в детско-родительских отношениях. Феноменологический взгляд фиксируется на ценностно-смысловом аспекте этих отношений, предполагающих достижение в них определенной зрелости и обретение родительской идентичности [Голубева Е. В.,2009].

В рамках функционального подхода детско-родительские отношения рассматриваются с точки зрения их воспитательной функции. Семья является главным институтом социализации ребенка, где в его отношениях со взрослыми происходит формирование личности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, М.И. Лисина, Д.Б. Эльконин). Концепции, отнесённые нами к данному подходу, концентрируются на итоговом выражении этих отношений, фиксируя, разные формы его отклонений, препятствующих полноценному функционированию семьи (С. Минухин, В. Сатир, А.С. Спиваковская, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий и др.) [Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В., 2001]. Функциональное рассмотрение детско-родительских отношений предполагает их анализ с точки зрения действия – родители (мать, отец) включены в последовательную координированную деятельность, сознательно или бессознательно подчинённую какой-то цели, достижение которой принесёт им определённый результат. Таким образом, функциональный подход в направлении исследования детско-родительских отношений рассматривает эти отношения сквозь призму их основного предназначения – обеспечения успешного психосоциального развития ребёнка в семье. В рамках данного подхода изучают механизмы влияния этих отношений на различные сферы жизнедеятельности детей, выявляют качественные особенности детско-родительских отношений в обеспечении успешности ребёнка в различных видах деятельности, анализируют возможные нарушения в этих отношениях. Основной исследовательский вопрос данного подхода: «Какими должны быть детско-родительские отношения, чтобы они максимально способствовали развитию ребенка и обеспечивали достижение целей его воспитания?».

В структурном подходе исследователи обращаются к детско-родительским отношениям как совокупности устойчивых семейных связей, обеспечивающих их целостность при различных внешних и внутренних изменениях. В данном подходе признается, что качество семейного взаимодействия и детского воспитания зависит, прежде всего, от осознанности родителями своих педагогических воздействий на ребенка (В.Н. Дружинин, В.В. Бойко, А.И. Антонов и др.) [Дружинин В.Н., 2000]. К серьезным достижениям структурного подхода к изучению детско-родительских отношений можно отнести раскрытие понятия родительства, как интегрального психологического образования личности (отца или матери), включающее совокупность ценностных ориентаций родителя, установок и ожиданий, родительских чувств, отношений и позиций, родительской ответственности и стиля семейного воспитания (Р.В. Овчарова, М.О. Ермихина). Структурный подход в направлении исследования детско-родительских отношений рассматривает эти отношения сквозь призму социально-психологических и психолого-педагогических проблем самих родителей. Основной исследовательский вопрос в рамках данного подхода: «Какими должны быть индивидуально-личностные особенности родителей, чтобы они были способны сознательно выстраивать гармоничные детско-родительские отношения и собственный стиль воспитания ребенка в семье?».

Феноменологический подход направлен на раскрытие сущности детско-родительских отношений и осмысление их роли в жизни человека. Направление фиксируется на понимании субъективных переживаний человека, его чувств и личностных концепций, его личной точки зрения на мир и себя (Р. Берне, К. Роджерс, А. Комбас). Этот подход в исследовании детско-родительских отношений позволяет проникнуть во внутреннюю сущность данного явления и анализировать его индивидуальные значение в контексте восприятия человеком его собственной жизни. Основная идея данного подхода связана с представлением о том, что истинно родителем человек становится в момент понимания смысла собственного существования в данном качестве. Основной исследовательский вопрос данного подхода: «Какую роль играют детско-родительские отношения в жизни конкретного человека, и каким смыслом они наделяются в зависимости от позиции участников?».

В рамках этого подхода уместно, на наш взгляд, поставить вопрос о том, как дети воспринимают воспитательные воздействия своих родителей и каким образом эти воздействия формируют отношения ребенка с другими членами семьи, его взаимоотношения с окружающими людьми? Одной из целей исследования, предпринятого Н.В. Дрозденко под нашим руководством, было определение взаимосвязей стилевых характеристик воспитания дошкольников родителями с особенностями восприятия детьми внутрисемейных отношений. [Дрозденко Н.В., 2020] Для исследования отношения родителей к детям использовалась методика «Анализ семейных взаимоотношений» (Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий). Для изучения сферы межличностных отношений ребенка в семье и его социальной приспособленности применялась

детская проективная методика Рене Жиля. Методика является визуально-словесной, состоит из 42 картинок с изображением детей или детей и взрослых, а также текстовых заданий. В соответствии с поставленными задачами эмпирическое исследование осуществлялось в два этапа. На первом этапе исследования проводилась диагностика детей дошкольного возраста и их родителей по названным методикам, на втором этапе осуществлялся анализ результатов исследования с использованием методов математической статистики. В ходе данного исследования было опрошено 20 семей: 20 детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет), из них 9 девочек и 11 мальчиков, 33 родителя этих детей, 20 женщин (матерей) и 13 мужчин (отцов).

Анализ полученных результатов предполагал выявление особенностей взаимосвязей между характером отношений родителей к детям и характеристиками межличностных отношений у детей. Для этого в выборках матерей и отцов отдельно был проведен корреляционный анализ с использованием рангового коэффициента корреляции Спирмена, результаты которого представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Ранговые коэффициенты корреляции между показателями родительского отношения (матери) и межличностных отношений ребенка

	Мама											
	1. Отношение к матери	2. Отношение к отцу	3. Отношение к матери и отцу как родительской чете	4. Отношение к братьям и сестрам	5.Отношение к бабушке и дедушке	6.Отношение к другу (подруге)	7.Отношение к учителю (авторитетному взрослому)	8.Любознательность	9.Лидерство	10.Общительность	11.Закрытость, отторженность	12.Социальная адекватность поведения
Гиперпротекция	-0,26	0,17	0,12	-0,01	-0,05	0,02	-0,03	0,07	0,00	0,11	-0,08	-0,15
Гипопротекция	0,06	-0,27	-0,27	-0,43	**0,51**	**0,61**	-0,31	0,29	0,27	-0,33	0,16	-0,06
Потворствование	-0,16	0,09	-0,01	0,40	0,19	-0,14	0,07	-0,33	-0,27	0,12	-0,23	-0,30
Игнорирование Потребностей	-0,15	0,31	0,05	-0,32	0,18	0,03	-0,05	0,22	0,07	-0,06	0,27	-0,12
Чрезмерность требований	-0,12	0,32	0,15	-0,10	-0,16	-0,35	0,17	0,30	0,20	0,28	0,14	-0,38
Недостаточность обязанностей	-0,09	-0,26	-0,06	-0,25	**0,48**	**0,44**	-0,30	0,28	0,06	-0,37	0,13	-0,25
Чрезмерность требований-запретов	-0,16	0,05	-0,23	-0,02	0,27	-0,18	-0,09	-0,24	-0,15	0,20	-0,11	-0,24
Недостаточность требований-запретов	0,15	-0,05	-0,26	-0,06	0,28	**0,61**	-0,28	-0,05	0,21	-0,20	-0,08	0,22
Чрезмерность санкций	-0,18	0,13	-0,19	-0,11	0,27	0,29	-0,04	0,05	-0,06	-0,04	-0,04	-0,39
Минимальность санкций	0,11	-0,31	-0,35	0,18	**0,48**	0,04	-0,27	0,03	0,02	-0,03	-0,10	0,01
Принятие/Отвержение	0,22	0,23	0,29	-0,10	0,21	0,22	-0,16	-0,12	-0,14	-0,07	-0,34	0,03
Кооперация	0,36	0,22	0,10	-0,30	0,04	0,24	-0,09	-0,19	0,03	0,33	-0,21	-0,23
Симбиоз	**0,50**	-0,08	-0,11	-0,39	-0,08	0,24	**-0,53**	0,06	0,29	0,07	-0,08	-0,14
Контроль	0,02	-0,18	-0,22	0,33	0,05	-0,23	0,21	-0,27	-0,22	0,19	**-0,46**	0,08
Отношение к неудачам	0,07	-0,04	-0,21	**0,45**	-0,27	-0,20	-0,14	-0,09	0,03	-0,34	0,08	0,27

n=20 n=12

0,44 **0,58** - корреляции на уровне значимости p<0,05

0,56 **0,71** - корреляции на уровне значимости p<0,01

0,68 **0,82** - корреляции на уровне значимости p<0,001

Остановимся на некоторых результатах. Согласно данным, представленным в табл. 1, индекс «гипопротекции» матери связан с показателем «отношение к бабушке и дедушке» у ребенка (rs=0,51; p<0,05), т.е. чем выше уровень гипопротекции у матери, тем лучше отношения ребенка с бабушкой и/или дедушкой. Еще сильнее связь «гипопротекции» матери и показателя «отношению к другу (подруге)» у ребенка (rs=0,61; p<0,01). Если преобладающим воспитательным стилем матери является гипопротекция, и ребенок оказывается на периферии ее внимания, то компенсацией этого недостатка внимания становится выбор ребенком друзей или старших родственников. Такой параметр как «недостаточность обязанностей» у матери связан с показателями «отношение к бабушке/дедушке», «отношению к другу/подруге» (rs=0,48, rs=0,44; p<0,05), что также свидетельствует о наличии стремления ребенка компенсировать потребность участвовать в совместной деятельности с матерью взаимодействием с другими значимыми людьми. Показатель родительского стиля «недостаточность запретов» со стороны матери напрямую связан с «отношением к другу/подруге» ребенка (rs=0,61; p<0,01). Вместе с тем, положительное отношение ребенка к матери связанно с параметром родительского стиля «симбиоз» (rs=0,50; p<0,05), если мама не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, то и ребенок воспринимает маму, как любящую и заботливую.

Таблица 2

Ранговые коэффициенты корреляции между показателями родительского отношения (отца) и межличностных отношений ребенка

	Папа											
	1. Отношение к матери	2. Отношение к отцу	3. Отношение к матери и отцу как родительской чете	4. Отношение к братьям и сестрам	5.Отношение к бабушке и дедушке	6.Отношение к другу (подруге)	7.Отношение к учителю (авторитетному взрослому)	8.Любознательность	9.Лидерство	10.Общительность	11.Закрытость, отгороженность	12.Социальная адекватность поведения
Гиперпротекция	0,45	0,31	-0,12	0,27	0,18	0,08	0,16	0,12	0,53	0,43	-0,12	0,16
Гипопротекция	-0,23	-0,44	-0,01	-0,22	0,10	0,28	-0,27	0,17	-0,26	-0,51	-0,08	-0,30
Потворствование	-0,27	-0,37	-0,20	-0,57	-0,15	-0,12	-0,20	-0,46	**-0,58**	**-0,61**	0,52	0,02
Игнорирование Потребностей	0,46	-0,23	0,13	0,41	0,23	-0,33	0,00	-0,46	-0,41	-0,17	**0,59**	0,20
Чрезмерность требований	0,04	-0,38	**-0,66**	-0,40	0,43	0,54	0,38	-0,37	-0,26	0,04	0,09	0,08
Недостаточность обязанностей	0,42	-0,49	0,38	0,26	-0,26	-0,45	-0,31	-0,09	-0,37	-0,42	0,06	0,22
Чрезмерность требований-запретов	-0,06	**-0,66**	-0,18	-0,13	0,40	0,10	-0,03	-0,32	-0,34	-0,33	0,38	-0,08
Недостаточность требований-запретов	0,00	-0,42	0,21	-0,06	-0,10	-0,10	-0,41	-0,06	-0,57	-0,50	-0,11	0,05
Чрезмерность санкций	0,10	**-0,58**	0,08	0,13	0,21	-0,11	-0,23	-0,24	-0,55	-0,42	0,14	0,15
Минимальность санкций	0,30	-0,23	0,12	0,38	-0,27	-0,16	-0,16	0,28	0,09	-0,52	0,08	0,03
Принятие/Отвержение	-0,47	-0,15	0,14	-0,26	-0,21	0,00	0,22	0,29	0,23	0,06	0,12	0,32
Кооперация	-0,25	0,36	-0,30	-0,09	0,12	-0,07	**0,59**	-0,53	-0,25	0,40	0,44	-0,04
Симбиоз	0,11	0,03	-0,15	-0,13	0,14	0,02	-0,09	0,34	**0,66**	0,10	-0,22	-0,01
Контроль	-0,43	-0,32	-0,12	-0,39	-0,18	0,17	0,42	0,20	-0,07	-0,51	**0,59**	-0,30
Отношение к неудачам	-0,48	**-0,59**	-0,21	**-0,59**	-0,22	0,22	-0,03	-0,16	-0,48	**-0,65**	0,14	0,19

n=20 n=12

0,44	**0,58**	- корреляции на уровне значимости p<0,05
0,56	**0,71**	- корреляции на уровне значимости p<0,01
0,68	**0,82**	- корреляции на уровне значимости p<0,001

В выборке отцов дошкольников показатель «чрезмерность запретов» отца отрицательно связан с «отношением к отцу» у ребенка (rs = - 0,50; p<0,05). Если требования к ребенку у отца очень велики, непомерны, не соответствуют его возможностям, то ребенок перестает воспринимать отца, отношение к нему ухудшается. Это же происходит и с показателями «чрезмерность санкций» (rs = - 0,58; p<0,05), и «отношение к неудачам» (rs = - 0,59; p<0,05). Эти данные свидетельствуют о том, что если для отца характерна приверженность к строгим наказаниям, чрезмерная реакция даже на незначительные нарушения, и если отец считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу, то отношение ребенка к отцу носят отрицательный характер. Кроме этого, показатель «чрезмерность требований» у отца отрицательно связан с отношением к матери и отцу, как к родительской чете (rs= - 0,66; p<0,05). Показатель «отношение к неудачам» у отца имеет отрицательную связь с показателем «отношение к братьям/сестрам» у ребенка (rs = - 0,59; p<0,05). Если отец считает ребенка неудачником, сравнивает его с другими детьми, то брат или сестра будут восприниматься ребенком как соперники. Симбиотические отношения с отцом имеют связь с лидерством у ребенка (rs = 0,66; p<0,05), а показатель «потворствование» у отца и лидерские качества у ребенка связаны отрицательно (rs = - 0,58; p<0,05).

Таким образом, во взаимосвязях воспитательных стилей родителей матери и отношениях ребенка с ними и ближайшим социальным окружением наблюдается сложная картина: с одной стороны, такие стили матери как «гипопротекция», «недостаточность обязанностей» и «недостаточность запретов» матери связаны с развитием социальной активности ребенка; с другой стороны, симбиотические отношения с ней создают позитивный эмоциональный фон у ребенка. Симбиотические отношения с отцом имеют связь с лидерством у ребенка, в то же время «потворствование» у отца и лидерские качества у ребенка связаны отрицательно, а «отношение к неудачам» ребенка со стороны отца имеет отрицательную связь с показателем «отношение к братьям/сестрам» у ребенка.

Наличие взаимосвязей между изучаемыми показателями детско-родительских отношений требует дальнейшего более глубокого изучения, в частности тщательного подбора выборок испытуемых (полные и неполные семьи; семьи с одним ребенком и многодетные семьи; отношения в диадах «мать-дочь», «мать-сын», «отец-дочь», «отец-сын»), остается также открытым вопрос о взаимовлиянии изучаемых параметров.

Литература:

1. Голубева, Е.В. Диагностика типов детско-родительских отношений // Е.В.Голубева / Российский психологический журнал. - 2009. - Т. 6. - С. 25-34.

2. Дрозденко, Н.В. Эмоциональное отношение родителей к детям и межличностные отношения в семье глазами ребёнка // Н.В.Дрозденко / Выпускная квалификационная работа магистра.- Ярославль: ЯрГУ, 2020. –62с.

3. Дружинин, В.Н. Психология семьи: 3-е изд. / В.Н. Дружинин. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. - 208 с.

4. Панкратова, Т.М. Психологические предпосылки конструктивного материнства // Т.М. Панкратова / Человеческий фактор: социальный психолог. - Орел, 2019. - № 1(37). - С. 95 -102.

5. 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.

6. Эйдемиллер,Э.Г. Семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер, В.В.Юстицкий – М.: Посткриптум, 2001. – 348с.

Пермина С.В., Курбатова Н.О.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ЗНАКОВ ПЕРЕНЕСЕННОГО НАСИЛИЯ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ДАЛЬНЕЙШИЕ СТРУКТУРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СЕМЬИ

Аннотация. Практическое исследование, цель которого:

Диагностика наличия фактов насилия в семейном анамнезе;

Исследование структурного дисбаланса в семье, как последствий перенесенного насилия;

Анализ нарушений структуры семьи в следующих поколениях: стабильность браков, стиль межличностного взаимодействия и адаптивные возможности супругов.

Ключевые слова. Исследование, диагностика, анализ, насилие, структурный дисбаланс, отношения, семья.

Annotation. Practical research having as its purpose: Diagnosis of presence of acts of violence in family background; Study of structural disproportion in a family as a result of go through violence; Evaluation of defection of structure of a family in next generations: stability of marriage, style of interpersonal interaction and resilience of spouse.

Key words. Research, diagnosis, analysis, violence, structural disproportion, relationships, family.

В настоящее время большинство исследователей сходятся в том, что результатами пережитого в детстве психологического и физического насилияявляются нарушения Я-концепции, чувство вины, депрессия, трудности в межличностных отношениях и сексуальные дисфункции (Б. Бернштейн). Особое внимание уделяется феномену нарушения физических и эмоциональных границ как последствию насилия, пережитого в детстве, в результате которого травматический опыт в дальнейшем воспроизводится в течение жизни. Вторжение влечет за собой нарушение отношений с

собственным телом, которое включает не только изменение позитивного отношения к нему, но и искажение телесной экспрессии, стиля движений. И все же главным последствием детской психологической травмы современные исследователи считают утрату базового доверия к себе и миру, препятствующую формированию психотерапевтического альянса и, таким образом, затрудняющую терапевтическую работу с этой группой женщин.

До сегодняшнего дня одной из основных дискуссионных проблем в этой области остается проблема идентификации знаков психологической травматизации - диагностика наличия фактов насилия в анамнезе.

В литературе существуют указания на то, что некоторые жертвы частично или полностью амнезируют травмирующее событие. Особенно вероятно, что это произойдет, если факт насилия относился к категории раннего опыта, о котором «невозможно рассказать словами». В этом случае психологическая травма находитвыражение в различных симптомах и не является осознаваемым событием.

С этим положением, однако, спорит английский психоаналитик Л. Дейл, чей многолетний клинический опыт психотерапии жертв насилия показывает, что подавляющее большинство пострадавших от разных видов насилия в детстве всегда имеют осознанные воспоминания о травмирующем событии. Лишь небольшая часть из них помнит события частично, но в этих случаях присутствуют «возвратные воспоминания» о факте насилия, неподконтрольные сознанию. С точки зрения П. Дейла, проблема заключается не в отсутствии осознанных воспоминаний, а в тех трудностях, с которыми клиент сталкивается, пытаясь рассказать терапевту о факте насилия. Кроме того, многие жертвы насилия вообще не связывают свои психологические проблемы с этим фактом. Таким образом, материал, касающийся насилия, пережитого в детстве, может быть по той или иной причине недоступен терапевту, причем на это указывают и последователи психодинамической школы, и специалисты в области экзистенциальной терапии, и когнитивисты.

Анализ данных анонимных социологических опросов позволил Дж. Герману и Л. Хиршману в конце 1990гг. выделить и описать основные группы женщин – жертв домашнего психологического и физического насилия:

1. Жертвы психологической, сексуальной или физической травматизации во взрослом возрасте (например, пострадавшие от нескольких изнасилований или жертвы так называемого домашнего насилия, а также женщины, демонстрировавшие в детстве и подростковом возрасте такое девиантное поведение, как побеги из дому);
2. Женщины, страдающие от алкогольной или наркотической зависимости;
3. Женщины, чьи матери имели тяжелое соматическое заболевание или длительно отсутствовали дома;
4. Усыновленные или взятые на воспитание третьим лицом в раннем детстве.

Авторы считают, что надо обязательно опрашивать представительниц этих групп о наличии фактов насилия, так как вероятность, что таковые имели

место, в этих группах намного выше среднестатистической. Тщательная регистрация и дальнейшее изучение специфики поведения и характерных особенностей ведения беседы тех консультантов, чьи клиенты рассказывали о фактах насилия, позволили Г.С. Джозефсону и М.Л. Фон-Бейетт сформулировать основные правила, помогающие специалисту идентифицировать наличие психологической и физической травматизации в детстве. Авторы рекомендуют использовать специализированный опросник, напрямую спрашивать о наличии фактов насилия в детстве, и, наконец, «настойчиво исследовать историю жизни клиента на предмет наличия в ней фактов насилия». Очевидно, что методы, предлагаемые Г.С. Джозефсоном и М.Л. Фон-Бейетт, требуют виртуозного владения техникой клинической беседы и в руках непрофессионала могут стать источником дополнительной травматизации.

Британский психоаналитик Дж. Фрид обнаружил феномен, открытие которого вносит дополнительные нюансы в проблему идентификации фактов насилия, пережитого в детстве. Речь идет о синдроме ложной памяти (falsememorysyndrome - FMS), феномен возникновения у взрослого человека в процессе психодинамической психотерапии воспоминаний о совершенном над ним в детстве насилии, в котором виновен один из родителей, причем сами родители, да и вся социальная и психологическая ситуация развития ребенка, полностью отрицают возможность совершения насилия.

В настоящее время причиной возникновения FMS считается низкая компетентность или неаккуратность психотерапевта, например, бессознательно демонстрирующего желательность таких воспоминаний. Иногда стремление клиента соответствовать ожиданиям терапевта так велико, что он с готовностью «продуцирует» такие воспоминания. Возможность возникновения ложных воспоминаний продемонстрировали проведенные Э. Лофтус лабораторные исследования, в которых была смоделирована подобная психотерапевтическая ситуация. В них специально проинструктированные терапевты рано или поздно добивались возникновения FMS у клиентов. Величайшей сенсацией и важнейшим открытием назвал И. Кон произошедшее в последние годы развенчание мифа о том, что насилие имеет место только в социально неблагополучных семьях. С этой точки зрения можно поставить под сомнение ложность возникающих у клиента воспоминаний. Можно предположить, что психотерапевт, обнаруживающий воспоминания о насилии и встречающийся с родителями пациента, чтобы прояснить ситуацию, скорее поверит благополучным родственникам, нежели «больному», пришедшему за психотерапевтической помощью.

Для терапевта не стоит вопрос верить или не верить клиенту. Значение имеет лишь тот факт, что в жизни человека, обратившегося за помощью, некие события его раннего детства были запечатлены как насилие. Если в интрапсихической реальности субъекта существуют переживания (и воспоминания) такого рода, значит психотерапевту неминуемо придется работать с его последствиями, независимо от того, что происходило на самом деле (Е. Т. Соколова).

Для нашей работы немаловажны и интересны результаты практических работ различных ученых. Московским психологом Т.И. Дымновой проводилось исследование, которое ставило целью выяснить, как отражается структурный дисбаланс в семье на структуре семей последующих поколений, на стабильности браков, на стиле межличностного взаимодействия и адаптивных возможностях супругов.

Решение этих задач позволило бы прогнозировать развитие отношений в с*упружеских* семьях, родительские семьи которых и предыдущие поколения имели те или иные нарушения в своей структуре, и осуществлять профилактические меры по предотвращению воспроизведения аномальных особенностей семей в последующих поколениях.

Учеными - исследователями было сделано следующее:

1. Корреляционное исследование российских семей в четырех поколениях для сопоставления и выявления диагностируемых отличий семейных ситуаций разведенных супругов и супругов в стабильном браке;

2. Проанализированы структурные особенности:

а) родительских семей разведенных супругов,

б) родительских семей супругов в стабильном браке,

в) родительских семей женихов и невест;

3. Выявлена специфика межличностного взаимодействия в родительских и супружеских семьях с точки зрения проблемы адаптации-дезадаптации;

4. Сопоставлены статусы супругов в зависимости от порядка их рождения в семье и стабильность браков.

Для исследования была взята сплошная выборка 800 родительских семей исследуемых; составлены схемы семейных ситуаций (модель М. Боуэна). Они содержат известную исследуемым информацию о четырех предшествующих поколениях, как по женской, так и по мужской линии.

Исследуемые представляют собой группу, однородную по образовательному уровню и возрасту: мужчины и женщины, рожденные в конце 80-х, начале 90-х годов. В схемах они представляют ***первое поколение. Второе поколение*** – их родители, рожденные преимущественно 60-х – начале 70-х гг. ***Третье поколение*** – дедушки и бабушки – детивоенных и послевоенных лет. ***Четвертое поколение*** – прадеды и прабабушки, дети годов индустриализации и репрессий.

Проведен ретроспективный анализ влияния структурных изменений в семье на последующую семейную ситуацию в трех-четырех поколениях (в контексте социальной ситуации в России XXI в.).

Весь анализируемый массив разделен на три группы, исходя из семейного положения исследуемых:

I – 391 стабильная супружеская пара со стажем семейной жизни в подавляющем большинстве от года до трех лет;

II – 107 разведенных супружеских пар с аналогичным стажем;

III – 302 пары женихов и невест.

Для полноты картины нам представляется интересным выборочно привести некоторые результаты исследования.

Сопоставительный анализ структуры семейных ситуаций супругов со стабильным браком, разведенных супругов, женихов и невест.

Анализ семейных ситуаций I группы.

Информация о своей семейной ситуации сама по себе дает определенный психотерапевтический эффект, влияние которого было утрачено вследствие ВОВ и сталинских репрессий, сформировавших установку на умалчивание о своем происхождении и изоляцию от своих корней у человека.

В семьях третьего-четвертого поколений структурные изменения, обусловленные социальными катаклизмами, воспроизвелись во втором и первом поколении, вероятно, уже как следствие психологической установки. Оказалось, что почти у половины единственных детей один из родителей или оба тоже единственные дети, хотя уровень жизни по сравнению с послевоенными годами значительно возрос.

Семьи третьего поколения данной группы относительно мало пострадали от социальных катаклизмов и в большинстве своем сохранились структурно, среди супругов мало вдовых. Для четвертого поколения характерна сословная однородность.

Таблица № 1

Структурное состояние родительских и супружеских семей, %

Состояние родительской семьи	Группы	
	I	II
Полные семьи	72	20
Разведены родители одного из супругов	24	54
Разведены родители обоих супругов	4	20

Анализ семейных ситуаций II группы.

Для сравнения рассмотрим по тем же показателям семьи супругов, которые, имея такой же стаж семейной жизни, уже развелись (см. табл. 1). Для данной группы характерен развод родителей обоих супругов; если развелись родители одного из супругов, у второго супруга в родительской семье наблюдались структурные нарушения другого порядка: вдовство, внебрачный ребенок и т.п. Обнаружено только 20% полных родительских семей. В других случаях в семьях второго и третьего поколения распространены такие факты и явления, как незарегистрированные браки (сожительство), внебрачные дети, конкубинаты (мужчина, состоящий в браке и имеющий детей, сожительствует с другой женщиной и имеет от нее детей), повторные браки и т.п. В 6% случаев сведения о родительской семье одного из супругов не восстановлены. Это говорит о том, что люди женятся и разводятся, так ничего и не узнав о семье супруга, о его корнях, а также о том, что брак для них не ассоциируется с ответственностью перед предшествующими поколениями то, как им удастся передать «эстафету жизни» последующим поколениям. Многие не знали не только о корнях бывшего супруга, но и о своих собственных. Так, среди разведенных только 1/4 часть имела относительно полные сведения о своих

дедушках и бабушках, а о четвертом поколении менее 1/10 опрошенных имели лишь частичные сведения.

Анализ семейных ситуаций III группы.

При анализе данной группы также выражено проявился факт схожести семейных ситуаций женихов и невест (тогда как все влюбленные уверены, что встречаются случайно). Однако в этой случайности просматривается определенная закономерность: молодые люди неосознанно предпочитают партнеров из семей, идентичных родительской по значимым параметрам: стабильности, структуре, стилю межличностного взаимодействия.

С целью выявления корреляции между состоянием родительских семей всех трех групп был применен расчет коэффициента ранговой корреляции по Спирмену. Ранжирование проводилось по основным показателям состояния родительских семей: полная родительская семья, неполная родительская семья по причине смерти одного из супругов (вдовство), развод у родителей, дети от первого брака, повторный брак, детиот второго брака, дети, воспитанные близкими родственниками или усыновленные дети, дети, воспитанные вне семьи. Получен коэффициент r=0,9, что указывает на прямую зависимость брачного выбора супругов от особенностей состояния родительских семей. Супружеские семьи в подавляющем большинстве аналогичны родительским. Особенности родительских семей прослеживаются в семьях детей, хотя этот факт редко осознается.

Анализ степени адаптивности поведения и стиля межличностного взаимодействия в родительских и супружеских семьях

С помощью метода диагностики типа межличностного взаимодействия Т.Лири (адаптирован Л.Н.Собчик) выявлены наиболее характерные сферы дезадаптации в современных семьях, как первого, так и второго поколения. Метод позволяет диагностировать восемь наиболее распространенных типов межличностного взаимодействия (стилей интерперсонального поведения),а также степень выраженности конкретного стиля у исследуемых:

1) властный-лидирующий;
2) независимый-соперничающий;
3) прямолинейный-агрессивный;
4) недоверчивый-скептический;
5) покорный-застенчивый;
6) зависимый-послушный;
7) сотрудничающий-конвенциальный;
8) ответственный-великодушный.

В данном исследовании нас интересовало наличие именно конфликтогенных и дезадаптивных особенностей поведения у исследуемых, наиболее характерные сферы дезадаптации.

Были получены показатели, характеризующие тип межличностных отношений 335 разведенных супругов и 709 супругов со стабильными браками как в первом, так и во втором поколениях.

Соответственно полученным результатам для супругов, чей брак является стабильным, характерна модальность адаптивного поведения по всем типам,

кроме покорно-застенчивого, который отражает такие особенности, как скромность, застенчивость, склонность брать на себя чужие обязанности. Эти качества выражены в умеренной степени у женщин первого поколения, у остальных исследуемых преобладает низкая степень выраженности.

Для разведенных супругов (за исключением мужчин первого поколения) характерна конфликтогенная степень выраженности властно-лидирующего типа взаимодействия; при этом у мужчин второго поколения преобладает низкая степень выраженности покорно-застенчивого типа поведения. Кроме того, у женщин, как первого, так и второго поколений выявлена конфликтогенная степень выраженности ответственно-великодушного стиля взаимодействия. Такие женщины слишком активны по отношению к окружающим. Они навязчивы в своей помощи, склонны принимать на себя ответственность за других (лишая их возможности естественного самосовершенствования), заботятся о других в ущерб себе, тем самым они невольно делают других обязанными себе, что может вызывать желание прекратить отношения, если не удается установить равноправное и равнозначное взаимодействие. Если такое поведение матерей третьего-четвертого поколения в условиях угрозы физическому выживанию детей было оправданным, то теперь оно оказывается конфликтогенным.

Таким образом, выявлено, что проблемы адаптации, и взаимодействия современной семьи сосредоточены в сфере распределения власти: лидерства, подчинения, контроля и ответственности.

Сопоставление статусов супругов в зависимости от порядка рождения его в семье и стабильности брака.

При анализе структурных особенностей семейных систем было обращено внимание на статус супругов, связанный с порядком рождения исследуемого среди сестер и братьев, т.е. является ли он старшим (СТ), средним (СР), младшим (МЛ) или единственным (ЕД) ребенком. Имеются данные, что статус накладывает определенный отпечаток на стиль межличностного взаимодействия. Учет этого, особенно в начальный период адаптации супругов в браке, может послужить значимой мерой профилактики конфликтов.

Таблица № 1

Соотношение статусов супругов в зависимости от порядка их рождения в семье и стабильности браков, %

Статусы супругов	Группы	
	I	II
Оба супруга имеют статус ЕД	11	24
Один из супругов имеет статус ЕД	36	51
Супруги, имеющие другие статусы	53	25

Анализ испытуемых по статусу порядка рождения в семье выявил данные, представленные в табл. 2.

В I группе большинство супругов со статусами СР, МЛ, СТ.

Во II группе преобладают единственные дети, только 1/4 часть образована супругами с другими статусами, среди которых преобладают пары, в которых жена имеет статус старшей, а муж – младшего. По сути, такое сочетание статусов является обратным положению мужчины и женщины в социуме, где мужчина несет ответственность за выживание и благополучие женщин и детей (статус старшего), а женщина является опекаемой, оберегаемой, ей вместе с детьми отводится наиболее безопасное жизненное пространство (статус младшего). Нельзя не отметить, что только в одной паре оказался СР супруг. Это может свидетельствовать о наибольшей адаптационной пластичности СР детей, число которых в двух последних поколениях резко сократилось из-за распространения малодетных семей.

Анализ семейных ситуаций наглядно показывает, к каким черезпоколенным последствиям приводят структурные изменения семей, и обнаруживает то, что современное состояние семьи не является закономерным следствием естественного развития, а лишь свидетельствует о насильственно привнесенных не свойственных семье причинах ее неудовлетворительного состояния.

Литература

Алешина Ю.Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: спец. практикум по соц. психологии / Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская. – М.: Изд-во МГУ, 1987.

Антонюк Е.В. Становление ролевой структуры молодой семьи и ее восприятие супругами / Е.В. Антонюк // Вестн. МГУ. Серия 14. Психология. – 1993. - № 4. – С. 25-34.

Витек К. Проблемы супружеского благополучия / К. Витек. – М., Прогресс, 1988. – 142 с.

Гаврилица О.А. Чувство вины работающей женщины / О.А. Гаврилица // Вопр. психологии. – 1998. - № 4. – С. 65-71.

Голод С.И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты / С.И. Голод. – Л.: Наука, 1984. – 136 с.

Гурко Т.С. Отношения мужчин и женщин в браке / Т.С. Гурко, П.Р. Босс // Семья на пороге третьего тысячелетия / под ред. А.И. Антонова. – М., 1995.

Дымнова Т.И. Зависимость характеристик супружеской семьи от родительской / Т.И. Дымнова // Психология семьи: сб. статей / под ред. Т.П. Гавриловой. - М., 2002.

Козлов, В. В. Психология смерти / В. В. Козлов, М. В. Кукина. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2016. – 376 с. – EDN YKPPTL.

Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 386 с. – EDN RYSNPR.

Кон И.С. Введение в сексологию / И.С. Кон. – М.: Медицина, 1990. – 336 с.

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.

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.

Прокофьева В.А.

ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ И МОТИВАЦИИ У КУРСАНТОВ, ИМЕЮЩИХ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Аннотация: в статье анализируются показатели мотивационно-волевой сферы курсантов военного вуза, имеющих спортивные достижения. Затрагиваются вопросы развития личности будущего офицера. Указывается, что спортивные достижения курсантов обеспечивают более высокий уровень профессиональной и психологической готовности военнослужащих к выполнению учебных и служебно-боевых задач.

Ключевые слова: воля, волевая регуляция, мотивы, мотивация, готовность к риску, спортивные достижения, курсанты.

Abstract: the article analyzes the indicators of the motivational and volitional sphere of military university cadets with sporting achievements. The issues of personality development of the future officer are touched upon. It is indicated that the athletic achievements of cadets provide a higher level of professional and psychological readiness of military personnel to perform training and service-combat tasks.

Key words: will, volitional regulation, motives, motivation, risk-taking, athletic achievements, cadets.

Проблема изучения волевой и мотивационной сфер военнослужащего-спортсмена становится особенно **актуальной** в войсках национальной гвардии. Специфика деятельности военнослужащих обусловлена выполнением ряда таких задач, как: участие в охране общественного порядка, обеспечении общественной безопасности, охрана важных государственных объектов, специальных грузов, участие в борьбе с терроризмом и экстремизмом, участие в обеспечении режимов чрезвычайного положения, военного положения, правового режима контртеррористической операции и т.д. [3] Перечисленные задачи требуют высокой физической подготовленности, для выполнения многих из них подбирают именно тех военнослужащих, которые имеют высокие спортивные достижения [1, 2].

Участие военнослужащих во всероссийских и международных спортивных соревнованиях, достижение ими высоких результатов укрепляет

патриотизм в сознании их сослуживцев, заставляет стремиться и их к достижению высот в спорте. Заявленная проблема актуальна и на факультете военно-политической работы у курсантов-спортсменов, поскольку одной из важнейших задач обучения является развитие личности курсантов не только как будущего специалиста-профессионала по работе с личным составом, но и офицера, способного переносить физические нагрузки в процессе службы, быть примером для личного состава [5].

Спортивная деятельность военнослужащих непременно связана с преодолением спортсменами различных трудностей как те, которые обусловлены специфическими для данного вида спортивной деятельности препятствиями (большие тренировочные нагрузки, погодные условия деятельности (ветер, дождь, снег, освещенность), техническая сложность разучиваемых упражнений, поломка спортивного инвентаря, присутствие прессы и телевидения, негативная реакция зрителей, незнакомое место соревнований и невозможность провести полноценную разминку и т. д.), так и трудности, выражающие личное отношение спортсмена к объективным особенностям спортивной деятельности (возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, например страха, неуверенности; снижение мотивации к деятельности или, наоборот, ее возрастание вследствие неотступности мыслей о первом месте, о побитии рекорда, о выполнении определенного норматива) [2].

Таким образом, целью эмпирического исследования являлось изучение взаимосвязи волевой регуляции и мотивации у военнослужащих, имеющих спортивные достижения на примере исследования курсантов военного вуза.

В качестве **гипотезы** было выдвинуто предположение, что у курсантов военного вуза, имеющих спортивные достижения, будут высокие показатели волевой регуляции и мотивации достижения по отношению к военнослужащим, отстающим в спорте.

Исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института войск национальной гвардии Российской Федерации. Общий объем выборки составил 30 человек (2 группы по 15 человек). Возраст респондентов варьируется в пределах от 23 до 25 лет.

Диагностическая программа исследования включала: методику диагностики волевых качеств Н.Б. Стамбуловой (самооценка волевых качеств спортсменов); тест самооценки силы воли Н.Н. Обозова; методику диагностики мотивации к достижению успеха и избеганию неудач Т. Элерса; методику «Готовность к риску» RSK Шуберта; тест мотивационной структуры Ф.И. Герцберга [4].

Анализ самооценки волевых качеств курсантов-спортсменов (таблица 1) показал: среди всех качеств доминируют настойчивость и упорство (M_1 = 33,07), целеустремленность (M_1 = 32,6), смелость и решительность (M_1 = 32,8), наименьшие значения имеют такие качества, как инициативность и самостоятельность (M_1 = 24,67).

Таблица 1. **Сравнительный анализ самооценки волевых качеств военнослужащих**

Показатели волевых качеств	**Курсанты-спортсмены (n = 15)**			**Отстающие в спорте (n = 15)**		
	M	**m**	**δ**	**M**	**m**	**δ**
Целеустремленность (выраженность)	32,6	1,2	4,66	20	0,47	1,81
Целеустремленность (генерализованность)	31,93	1,39	5,36	16,73	1,26	4,88
Смелость и решительность (выраженность)	32,8	1,04	4,04	20,87	0,38	1,46
Смелость и решительность (генерализованность)	32	0,95	3,66	19,67	0,43	1,68
Настойчивость и упорство (выраженность)	33,07	1,29	4,99	20,33	1,01	3,92
Настойчивость и упорство (генерализованность)	32,53	0,87	3,38	19,4	1,2	4,64
Инициативность и самостоятельность (выраженность)	24,67	2,51	9,73	26,2	1	3,86
Инициативность и самостоятельность (генерализованность)	24,67	3	11,63	23,6	0,48	1,84
Самообладание и выдержка (выраженность)	28,13	1,86	7,19	24,4	1,06	4,1
Самообладание и выдержка (генерализованность)	25,6	2,69	10,41	23,87	0,4	1,55
Примечание: M – среднее арифметическое; m – ошибка среднего; δ – стандартное квадратичное отклонение.						

Самооценка волевых качеств курсантов, отстающих в спорте, иная: среди всех показателей доминируют инициативность и самостоятельность (M_2 = 26,2) и самообладание, и выдержка (M_2 = 24,4), наименьшие значения имеют такие качества, как целеустремленность (M_2 = 20,0), смелость и решительность (M_2 = 20,87) и настойчивость, и упорство (M_1 = 20,33).

Сравнительный анализ соотношения самооценки волевых качеств показал, что большинство курсантов-спортсменов оценивают себя, как имеющих «сильную волю», лишь 40% – как «среднюю силу воли», слабую волю у себя не выделяет никто. Самооценка волевых качества курсантов, отстающих в спорте, не проявляется столь выраженно: сильную волю отмечают у себя 40% респондентов, среднюю – 47% и слабую – 13% Различие заключается в том, что для них достаточно сознания того, что они действуют так, как с них спрашивают, не имеют возможности для самореализации.

Данные курсанты не имеют выраженных волевых качеств и не стремятся их развивать.

Анализ мотивационной сферы курсантов позволяет отметить, что и курсанты-спортсмены, и отстающие в спорте, в большей степени ориентированы на достижение успеха, чем на избегание неудач. При этом, достижение успеха в данном случае подразумевает не только высокие спортивные результаты, но и стремление к достижениям в повседневной деятельности, при решении учебных и служебно-боевых задач.

Готовность к риску непосредственно связана с направленностью на достижение цели, может рассматриваться как энергетический потенциал личности. Полученные данные свидетельствуют о явных различиях в готовности к риску военнослужащих-спортсменов. У них готовность к риску выше, чем у отстающих в спорте курсантов (80% и 53% соответственно). Кроме того, в группе спортсменов отсутствуют респонденты с низкой готовностью к риску, тогда как среди отстающих таких 33%.

Содержательный анализ мотивационной сферы курсантов (рисунки 1, 2) позволяет отметить высокие показатели сотрудничества в коллективе и общественного признания у курсантов-спортсменов свидетельствуют о значимости их положения внутри воинского коллектива, а также о том, что для них важна оценка их деятельности со стороны общества (семья, друзья и т.д.).

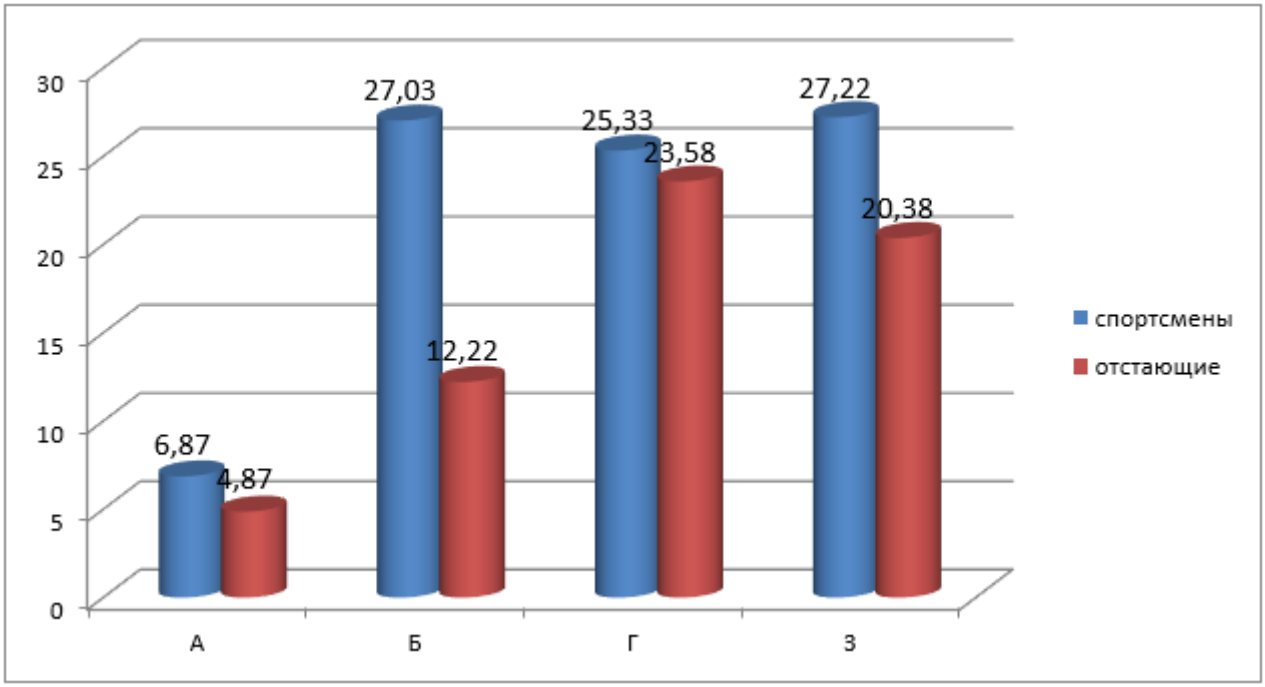


Рис. 1. Сравнительный анализ гигиенических факторов мотивации курсантов

Примечания: А – финансовые мотивы, Б – общественное признание, Г – отношения с руководством, З – сотрудничество в коллективе

Для курсантов, отстающих в спорте, наиболее важным фактором является оценка руководства их деятельности. При этом военнослужащие и той и другой группы не заинтересованы в достижении финансового благополучия.

Для курсантов-спортсменов наибольшее значение имеет достижения личного успеха, карьера и содержание работы. Это может свидетельствовать о значимости достижений в спорте для них самих, самоценности спортивных результатов и актуальной деятельности.

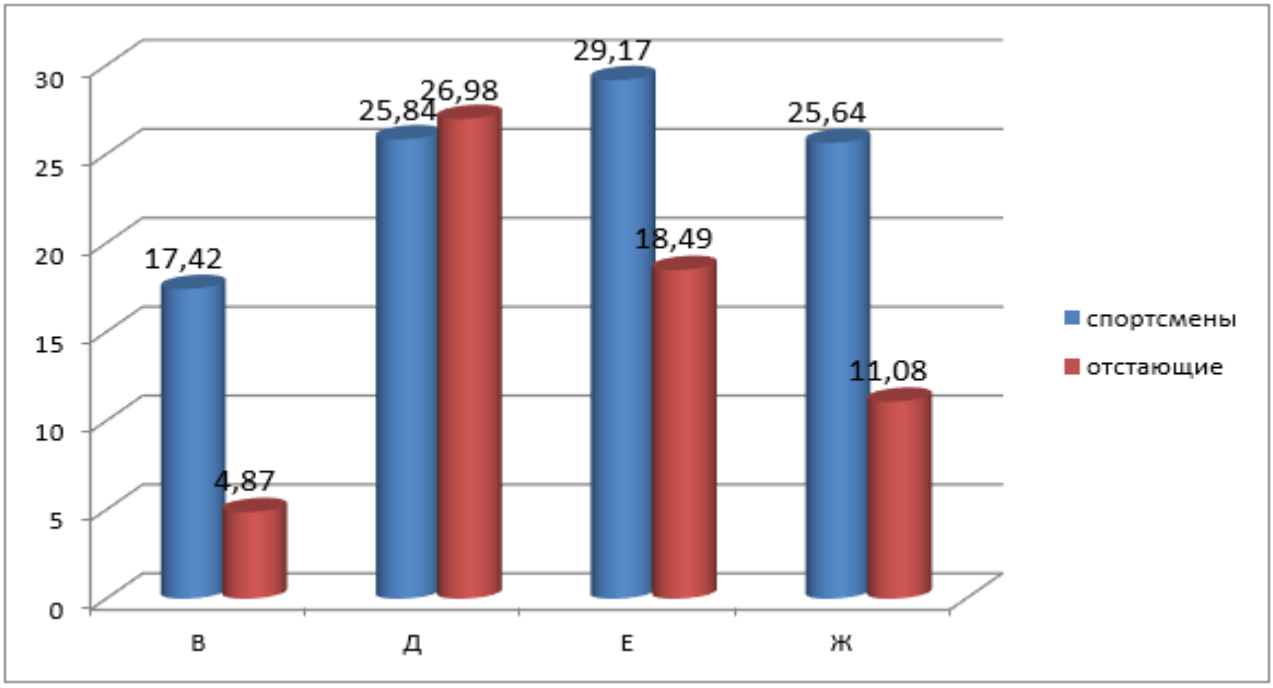


Рис. 2. Сравнительный анализ факторов мотиваторов курсантов

Примечания: В – ответственность работы, Д – карьера, продвижение по службе, Е – достижение личного успеха, Ж – содержание работы

Для курсантов, отстающих в спорте, наибольшее значение имеет фактор продвижения по службе, достижение высоких показателей в карьере военнослужащего.

Для выявления взаимосвязей диагностированных показателей был проведен корреляционный анализ. Полученные взаимосвязи свидетельствуют о том, что целеустремленность обратно коррелирует с показателем отношения с руководством ($r= -0,66$, при $p <0,05$), инициативностью и самостоятельностью ($r= -0,53$, при $p<0,05$). Проявление инициативности в отношении спортивных мероприятий, самостоятельные решения заниматься спортом так же могут привести к нарушениям в распорядке дня, что негативно влияет на взаимоотношения с руководством.

В ходе беседы с курсантами было выявлено, что их стремление в спорте не всегда совпадает с желанием командиров подразделений отпускать их на тренировки, так как из-за этого возможно нарушение графика служебной нагрузки. Следовательно, прорабатывая определенную программу воспитания того или иного военнослужащего, возможно мотивировать его на выполнение задачи любым способом, приемлемым для данного курсанта.

Кроме того, у курсантов-спортсменов, настойчивость и упорство связаны с общественным признанием ($r= 0,59$, при $p<0,05$), а самообладание и выдержка с избеганием неудач ($r= 0,69$, при $p<0,05$) и отрицательно

коррелирует с ответственность по отношению к работе (r= -0,59, при p<0,05). Таким образом, можно сделать вывод, что у курсантов-спортсменов мотивация достижения успеха обусловлена волевыми качествами личности.

Все волевые характеристики курсантов, отстающих в спорте, отрицательно коррелируют с мотивационными качествами. Целеустремленность с высокой готовностью к риску (r= -0,69, при p <0,05), смелость и решительность с низкой готовностью к риску (r= -0,67, при p<0,05), инициативность и самостоятельность с финансовым мотивам (r= -0,59, при p<0,05), самообладание и выдержка с мотивами избегания неудач (r= -0,56, при p<0,05). Таким образом, уровень развития волевой регуляции в совокупности с мотивацией достижения успеха может оказывать существенное влияние на процесс и результаты учебной деятельности, являющейся ведущим видом деятельности курсантов военного вуза.

Подводя итог проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Доминирующими волевыми качествами курсантов-спортсменов являются целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, наименьшие значения имеют такие качества, как инициативность и самостоятельность. Среди всех качеств курсантов, отстающих в спорте, доминируют инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка, наименьшие значения имеют такие качества, как целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство.

2. Как курсанты-спортсмены, так и отстающие в спорте в большей степени ориентированы на достижение успеха, чем на избегание неудач. Наряду с этим, у курсантов-спортсменов более высокая готовность к риску. Среди факторов мотиваторов в группе курсантов-спортсменов доминирует показатель достижения личного успеха. В группе курсантов, отстающих в спорте, доминирует фактор карьеры, продвижения по службе. Наименьшее значение в обеих группах имеет фактор ответственности работы.

3. При рассмотрении взаимосвязей волевых качеств и мотивации, было выявлено, что курсантов-спортсменов целеустремленность отрицательно коррелирует с показателями отношение с руководством, инициативностью и самостоятельностью. Настойчивость и упорство связано с общественным признанием, а самообладание и выдержка с избеганием неудач и ответственностью работы.

4. У курсантов, отстающих в спорте, целеустремленность, смелость и решительность связаны с низкой готовностью к риску, инициативность и самостоятельность – с финансовыми мотивами, самообладание и выдержка – с мотивом избегания неудач.

5. На основании проведенного исследования были сформулированы практические рекомендации для формирования волевой регуляции и мотивации достижения успеха у курсантов, имеющих спортивные достижения:

– необходимо поощрять спортивную направленность курсантов в виде предоставления дополнительного свободного времени на самостоятельное тренировки;

– дополнительно стимулировать со стороны командиров подразделения и начальников за отличные показатели в спорте (предоставление возможности досрочной сдачи экзаменационной сессии и убытию в каникулярный отпуск и др.);

– внутреннее мотивирование курсантов на достижение высоких результатов в спорте (проявление интереса к физической культуре; активное участие курсанта в спортивной деятельности военного института);

– на занятиях по физической подготовке использовать методы убеждения, упражнения, соревнования и постепенно повышать трудность для формирования морально-волевых качеств.

Список источников

1. Вилюнас В.К. Психология развития мотивации.-СПб.: Речь,2006.–458с.

2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

3. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Прикладная военная психология. - СПб.: Питер, 2009. – 480 с.

4. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: «БАХРАХ-М», 2004. – 672 с.

5. Терехин Р. А. Компоненты психологической готовности военнослужащих к выполнению служебно-боевых задач / Р. А. Терехин, Ж. Т. Утегенов // Научное мнение. 2021. № 1 – 2. С. 86 – 91.

Сарболотская П.А., Костригин А.А.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН С НЕСУИЦИДАЛЬНЫМ САМОПОВРЕЖДАЮЩИМ ПОВЕДЕНИЕМ (ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ)

Аннотация: Проводится анализ публикаций, посвященных психологическим особенностям женщин с несуицидальным самоповреждающим поведением (НСП). Выявлены преобладающие личностные характеристики женщин с НСП: импульсивность, тревожность, негативное самоотношение, негативное отношение к своему телу, аутоагрессия, депривированность личных границ и эгоцентризм. Выявлены основные цели несуицидального самоповреждающего поведения – диссоциация или антидиссоциация. Определен ключевой предиктор несуицидального самоповреждающего поведения – физическое или сексуальное насилие в детском возрасте.

Ключевые слова: аутоагрессия, самоповреждение, диссоциация.

Abstract: The analysis of publications devoted to the psychological features of women with non-suicidal self-injury (NSSI) is carried out. Prevailing personal characteristics of women with NSSI are revealed: impulsiveness, anxiety, negative self-perception, negative attitude to the body, auto-aggression, deprivation of personal boundaries and egocentrism. The main goals of non-suicidal self-injurious

behavior were identified – dissociation or anti-dissociation. The key predictor of non-suicidal self-harming behavior was determined – physical or sexual abuse in childhood.

Keywords: auto-aggression, self-harm, dissociation.

Проблема самоповреждающего поведения остро стоит на протяжении последних 20 лет в связи с увеличением числа несуицидального самоповреждения у старших подростков и взрослых в количественном соотношении 6-45% и 1-25% от общей численности данных групп населения соответственно (Fortune, Sinclair, Hawton, 2008; Kerr, Muehlenkamp, Turner, 2010; Nock, 2010; O'Connor, Rasmussen, Hawton, 2012; Walsh, 2012). Обзор эмпирических и теоретических исследований данной темы показал, что существуют проблемы, которые актуальны в области изучения несуицидального самоповреждающего поведения (НСП): проблема отсутствия единого понимания, является ли НСП симптомом какого-либо психического отклонения, самостоятельным комплексом психофизиологических характеристик, является ли оно средством саморегуляции или диссоциации, каким образом оно связано с образом воспитания в семье и травматичным опытом разного характера, а также гендерные особенности людей с НСП (Зинчук, Аведисова, Гехт, 2019, с. 111-112). Не меньше исследований посвящено изучению НСП у детей и подростков с девиантным поведением (Дарьин, 2019; Левковская, Шевченко, 2014; Fortune, Sinclair, Hawton, 2008; O'Connor, Rasmussen, Hawton, 2012) и в области клинической психологии (Польская, 2014; Nock, 2010).

Несуицидальное самоповреждающее поведение (НСП, non-suicidal self-injurious behavior) выделяют из группы самоповреждений, поскольку оно исключает такие виды самоповреждений, как саморанение (self-wounding behavior), членовредительство (self-mutilation behavior), парасуицид, преднамеренное членовредительство (deliberate self-harm) (Польская, 2014, с. 45). Под НСП подразумевают намеренную травматизацию поверхности тела (ожоги, порезы и др.), которые не являются суицидальной попыткой и могут стать привычным способом снижения эмоциональной напряженности (Польская, Мельникова, 2020, с. 28).

Американская психиатрическая ассоциация внесла самоповреждение в DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual…, 1994, p. 651) и DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual…, 2013, p. 633) в качестве симптома пограничного расстройства личности (ПРЛ). Некоторые клинические расстройства, например, большое депрессивное, биполярное аффективное, посттравматическое, генерализованное тревожное расстройства, болезнь Лёша–Нихена могут детерминировать появление подобных форм поведения (Психические расстройства…, 2020). В российской системе психиатрии НСП обозначено в МКБ-10 как «другие расстройства привычек и влечений» (Психические расстройства…, 2020).

Кроме того, в DSM-5 НСП было вынесено в раздел 3 (состояния, требующие дальнейшего изучения). Для исследования необходимо соблюсти

шесть обязательных критериев: нанесение самоповреждений минимум 5 раз за последний год при отсутствии попыток суицида, наличие определенных причин и предварительных факторов для НСП, социальная неприемлемость акта самоповреждения, появление значимого деструктивного стресса после совершения самоповреждения и отсутствие клинической симптоматики (Swannell et al., 2012, с. 36-37).

Среди различных групп субъектов, у которых часто встречается НСП, можно выделить женщин, поскольку в ходе анализа было выявлено, что процент женщин, страдающих НСП в представленных выборках выше, чем процент мужчин (Зинчук, Аведисова, Гехт, 2019, с. 111; Левковская, Шевченко, 2014, с. 11; Польская, Мельникова, 2020, с. 37). Согласно данным ВОЗ и CASE Study[1] такое проявление НСП среди женщин, девушек и девочек-подростков является распространенным (Guo, Harstall, 2004; Madge et al., 2011). В данной работе ставится задача рассмотрения публикаций по проблеме НСП у женщин, будут описаны характерные черты женщин с НСП, будут систематизированы результаты некоторых эмпирических исследований.

Поскольку на нейробиологическом и нейрофизиологическом уровне значимых различий в строении мозга женщин и мужчин исследователями обнаружено не было, нельзя говорить, что характер проявления НСП у этих двух групп зависит от половых генетических факторов (Давидовский, Игумнов, 2020; Eliot et al., 2021; Haier et al., 2005; Joel et al., 2015; Rippon, 2019; Sommer et al., 2008). Согласно некоторым данным, гендерные особенности проявления НСП обусловлены разницей прививаемых в детстве гендерных и социальных установок, которые благодаря приобретению подкрепляющего их опыта коммуникации становятся предикторами самоповреждений определенного характера (Зинчук, Аведисова, Гехт, 2019, с. 112; Польская, Мельникова, 2020, с. 38). Так, весомое влияние на появление НСП оказывает опыт травматизации и насилия (как физического, так и сексуального) в детском возрасте, стремление к диссоциации, обусловленное формированием дезорганизованной привязанности, эмоциональная дисрегуляция, физическое насилие, являющееся фактором диссоциации и пренебрежение (Польская, Мельникова, 2020, с. 38). Последнее объясняется тем, что в ситуации фрустрации мужчины склонны подавлять эмоции, а женщины обвинять себя (Медведева, Ениколопов, Воронцова, Казьмина, 2020).

Среди женщин с депрессией и самоповреждающим поведением в возрасте от 16 до 25 лет были выявлены несвойственные для депрессии симптомы – импульсивность, выраженность обсессивно-компульсивных симптомов, а также повышенный уровень других компонентов депрессивной триады по сравнению с контрольной группой – чувство вины, самоуничижение, суицидальные намерения (Медведева, Ениколопов, Воронцова, Казьмина, 2020, с. 55). Кроме того, в сравнении с контрольной группой у женщин с самоповреждающим поведением была выявлена

[1] CASE – Child & Adolescent Self-harm in Europe (отчет об исследовании детского и подросткового самоповреждения в Европе).

повышенная сензитивность, враждебность, параноидные симптомы, переживание безнадежности будущего, что означает более выраженную эмоциональную реакцию на состояние других людей, чувствительность к эмоциональному отвержению (Медведева, Ениколопов, Воронцова, Казьмина, 2020, с. 56). Женщин с самоповреждающим поведением и депрессией характеризуют также низкие показатели ценности тела, желание диссоциироваться от него, наказать (Медведева, Ениколопов, Воронцова, Казьмина, 2020, с. 56-57). Если придерживаться критериев диссоциации, выделенных Н.А. Польской, можно предположить, что самоповреждающее поведение женщин с депрессией относится к диссоциативному типу, предполагая дистанцирование от травмы и нарушение психологической и телесной интеграции (Польская, Мельникова, 2020, с. 32). Несмотря на то, что исследование не проходит по критериям DSM-5 в классификацию исследований НСП, его результаты наглядно показывают примерную психологическую подоплеку феномена.

Уточняет особенности НСП у женщин другое исследование, в котором принимали участие 44 девушки с НСП, не состоявшие на клиническом учете. У них была выявлена существенная разница с контрольной группой по доминирующим механизмам защиты, которыми оказались вытеснение и регрессия (Коган, Дроздов, 2019, с. 9). Также отмечено повышение общей напряженности на фоне снижения выраженности механизма отрицания и интеллектуализации, выявлены тенденции к проекции, компенсации, замещению (Коган, Дроздов, 2019, с. 9). Объединение этих данных позволяет сделать вывод о том, что стремление к диссоциации может проявляться в механизмах защиты, направленных на вытеснение и подавление травмирующих эмоций, а снижение выраженности отрицания и интеллектуализации дает основание для предположения о взаимосвязи их с сензитивностью в ситуациях отвержения, чувством вины и негативным представлением о своем теле. Другими словами, девушки через НСП могут желать диссоциироваться от негативных эмоций, вызванных социальными стрессовыми ситуациями, потому что считают отвержение следствием несоответствия требованиям общества из-за недоверия к себе, низкой самооценки и общего чувства вины. Негативное отношение к своему телу, снижение его ценности на фоне деструктивного влияния социальных эмоций (стыд, вина и др.) и низкой самооценки провоцируют акт НСП как способ быстрой и эффективной диссоциации. Учитывая исследования Н.А. Польской, можно предположить, что данный механизм социально-психологической адаптации является дисфункциональным или реактивным, поскольку является звеном такого образования, как психологическая защита и выступает в качестве проводника диссоциации (Польская, Мельникова, 2020, с. 28-29).

В этом же исследовании было выявлено, что преобладающим типом отношений является амбивалентно-тревожный или тревожно-устойчивый, что означает стремление к высокой эмоциональной близости с партнером на фоне желания получить подтверждение любви, неуверенность в себе, ревность, что влечет за собой формирование зависимости (Коган, Дроздов, 2019, с. 8; Hazan,

Shaver, 1987). Реже у девушек с НСП наблюдалась склонность к отношениям надежного и избегающего типа. Кроме того, было отмечено снижение уверенности в том, что трудности необходимо преодолевать самостоятельно, снижение ответственности перед семьей, и наблюдалась редукция мотивов, связанных с детьми, что в общем может означать зависимость девушек с НСП от окружающих в решении трудных ситуаций, а также наличие проблем в семейных отношениях и нежелание иметь детей, что, возможно, связано с наличием травмирующего опыта в детском и подростковом возрасте. Имеет место расстройство контроля импульсивности, снижение силы моральных установок, противоречащих суициду, а также возрастание показателя «привлечение внимания». Это указывает на то, что девушки с НСП более склонны к совершению суицида, несмотря на то что повреждения имеют несуицидальный характер, более импульсивны и стремятся завоевать внимание, что говорит о возможности проявления НСП как способе манипуляций с целью привлечения внимания. (Коган, Дроздов, 2019, с. 8-9)

Возрастает избегание близости, нарушение восприятия, мнительность, что подтверждает данные о наличии тревожно-устойчивого типа отношений и общей сензитивности в межличностных отношениях. Потребность в компенсации низкой самооценки обеспечивает боязнь близости, чтобы не подтвердить наличие у себя негативных черт, и негативная же самооценка провоцирует нарушение восприятия и мнительность, поскольку дает почву для сомнений в правдивости намерений и высказываний близких и окружения и провоцирует изменение восприятия, т.к. любое сказанное выражение может быть искажено и воспринято негативно. Мнительность так же порождает ревность, т.к. из-за низкой самооценки девушки с НСП могут испытывать ощущение, что они не достойны партнера, и начать искать причинно-следственные связи там, где их нет (Коган, Дроздов, 2019, с. 9-10).

Это укрепляет уверенность в наличии определенных особенностей у девушек с НСП по данным другого исследования, проведенного на 37 девушках-подростках с НСП в возрасте от 15 до 17 лет (Горбатов, Арбузова, Шаболтас, Горбачева, 2020, с. 58). У девушек наблюдается негативное самоотношение, что проявляется в повышении показателей самообвинения и снижении показателей самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса и позитивного ожидаемого отношения от других, что в общем означает склонность к низкой самооценке и отрицательное отношение к себе. Похожая картина наблюдается в структуре отношения к своему телу, что проявляется в выраженности показателей недовольства своим телом (Горбатов, Арбузова, Шаболтас, Горбачева, 2020, с. 60).

Следующей особенностью девушек с НСП являются сниженные по сравнению с контрольной группой показатели эгоизма и повышенные показатели эгоцентризма, что означает чрезмерную сосредоточенность на своем «Я», при этом низкий уровень любви к себе и наличие высокой ориентированности на социум. Кроме того, у основной группы выявлена депривация личных границ, что выражается в снижении показателя суверенности территории, физического тела, личных вещей, социальных

связей, ценностей и психологического пространства (Горбатов, Арбузова, Шаболтас, Горбачева, 2020, с. 61-62). Это может быть связано с травматичным опытом, поскольку его наличие тормозит развитие механизмов отстаивания себя и переход от эгоцентризма к эгоизму; однако стоит отметить, что изученная выборка относилась к подростковому возрасту, и указанные выше черты могут быть сформированы позже.

У девушек с НСП наблюдается аутоагрессия, неуверенность в себе, тревожность, низкая самооценка, а также эмоциональная незрелость или инфантилизм, и в то же время девушки с НСП нуждаются в общении, демонстративны, обладают высокой чувствительностью к критике со стороны общества. Аутоагрессия, неуверенность в себе, тревожность, сниженная самооценка, эмоциональная незрелость (инфантилизм), неадекватность, замкнутость; в то же время – потребность в общении с людьми, демонстративность, повышенная чувствительность к критике со стороны других людей (Горбатов, Арбузова, Шаболтас, Горбачева, 2020, с. 63). Одновременно с этим у выборки выявлены высокие показатели личностной дезадаптации и напряжения, что авторы интерпретируют как показатель эмоциональной неустойчивости, неспособности к адекватному целенаправленному реагированию в психотравмирующих ситуациях. Кроме того, наблюдается повышенная социальная восприимчивость и сензитивность в межличностных отношениях, что может быть связано с высоким уровнем тревожности (Горбатов, Арбузова, Шаболтас, Горбачева, 2020, с. 64).

Авторы предлагают плеяду взаимосвязей, где отражают взаимосвязь аутоагрессии и эгоцентризма с другими показателями. Обнаружена взаимосвязь аутоагрессии с ожиданием положительного или отрицательного отношения от других, т.е. можно предположить, что НСП в таком случае является способом привлечения внимания, т.к. последствия в виде, например, шрамов, формируют повышенные ожидания от реакции социума, например, позитивной – сочувствие, активное желание оказать помощь и выслушать, или негативной – общественное порицание. Также взаимосвязь обнаружена между аутоагрессией и недовольством собственным телом, что объясняет механизм возникновения НСП: из-за ненависти и негативной оценки тела девушки прибегают к НСП чтобы его наказать, т.е. НСП выступает как акт аутоагрессии (Горбатов, Арбузова, Шаболтас, Горбачева, 2020, с. 64). Еще одним корреляционным показателем, обнаруженным авторами, является взаимосвязь недовольства собственным телом и повышенного ожидания определенной реакции от других, что, предположительно, может означать ожидание негативной или позитивной реакции на свое тело от других людей, механизм которого был описан выше (Горбатов, Арбузова, Шаболтас, Горбачева, 2020, с. 64).

Желание сотрудничать с другими у девушек с НСП отрицательно взаимосвязано с самопониманием, самоуверенннностью и самоуважением, что означает стремление во что бы то ни стало удовлетворять желания близкого окружения на фоне игнорирования своих потребностей, нужд и границ (Горбатов, Арбузова, Шаболтас, Горбачева, 2020, с. 64). Самоуверенность

показала положительную взаимосвязь с готовностью к проявлению открытой агрессии, а она, в свою очередь, с самопринятием, т.е. девушки с НСП, если сопоставить данную корреляцию и предыдущие сведения, неспособны к проявлению открытой агрессии из-за недостатка самоуверенности и самопринятия.

Эгоцентризм у девушек с НСП взаимосвязан с повышенной чувствительностью к критике и недовольством собственным телом, что означает повышенную негативную сосредоточенность на своем теле и проявляющуюся при этом чувствительность к критике. Эгоцентризм у девушек с НСП отрицательно взаимосвязан с суверенностью социальных связей и эгоизмом, что означает неспособность осознанно воспринимать свои мотивы и ценности, как более приоритетные по отношению к общественным требованиям, а также зависимость от мнения значимых близких по поводу правильности выбора друзей и партнеров (Горбатов, Арбузова, Шаболтас, Горбачева, 2020, с. 64).

Риск самоповреждения сопряжен с неудовлетворенностью своим телом, повышенным вниманием к себе, стремлением привлечь к себе и своим проблемам внимание окружающих. Неудовлетворенность телом определяет аутоагрессию и формирует ожидание отношения от других (Горбатов, Арбузова, Шаболтас, Горбачева, 2020, с. 64).

НСП у девушек может выступать также как редукция негативных или позитивных переживаний, и ему предшествует определенный эмоциональный фон. Микролонгитудинальные исследования в течение недели перед совершением НСП показали, что в это время повышается уровень гнева, вины, напряжения и отвращения к себе. Кроме того, было отмечено нарастание интенсивности негативных аффектов при достоверном снижении интенсивности позитивных, то есть индивид не мог испытывать положительных эмоций. За несколько часов до НСП наблюдалось возрастание интенсивности негативных аффектов при неизменности позитивных, в другом исследовании показано, что изменялись и негативные, и позитивные аффекты. После НСП была выявлена редукция негативных аффектов и возрастание позитивных (Зинчук, Аведисова, Войнова, Кустов, Пашнин, Гуляева, Гехт, 2020, с. 149).

Также необходимо упомянуть роль гендерных стереотипов как детерминант характера НСП. У женщин чаще наблюдаются самопорезы, царапины, локализованные по «реактивному» типу в области рук и ног, что подтверждает стигму о женской ранимости и повышенной эмоциональности. Фактором риска НСП для обоих полов являются утрированные маскулинные установки. У женщин с НСП также встречается агорафобическая симптоматика (боязнь оказаться в ситуации, из которой нельзя сбежать и получить помощь), сензитивность в межличностных отношениях и опыт сексуального злоупотребления в прошлом (Зинчук, Аведисова, Гехт, 2019, с. 112).

Таким образом, наиболее влияющим на возникновение НСП фактором у женщин является психотравмирующая ситуация физического или

сексуального насилия в детстве, а акт НСП возникает как средство диссоциации или антидиссоциации. Другим выводом является то, что НСП опосредуется такими личностными характеристиками женщин, как импульсивность, тревожность, аутоагрессия и ненависть к своему телу, желание его наказать, негативное самоотношение и низкая самооценка, депривированность личных границ и эгоцентризм.

В качестве перспективных для исследования проблем, связанных с возникновением и функционированием НСП, могут быть обозначены вопросы взаимосвязи НСП с коморбидными расстройствами личности, изучения НСП, как симптома ПРЛ, изучения НСП у мужчин (и сравнения результатов с выборкой женщин), а также отдельного исследования НСП как самостоятельного комплекса психофизиологических характеристик у людей с отсутствием клинических нарушений.

Библиографический список:

1. Горбатов С.В., Арбузова Е.Н., Шаболтас А.Л., Горбачева В.В. Особенности Я-концепции девочек-подростков с несуицидальным самоповреждающим поведением // Суицидология. 2020. Т.11. № 1 (38). С. 53-69.

2. Давидовский С.В., Игумнов С.А. Современные концепции и особенности проявления самоповреждающего поведения // Суицидология. 2020. Т. 11. № 3 (40). С. 33-43.

3. Дарьин Е.В. Несуицидальное самоповреждающее поведение у подростков // Медицинский вестник Юга России. Т. 10. № 4. 2019. С. 6-14.

4. Зинчук М.С., Аведисова А.С., Войнова Н.И., Кустов Г.В., Пашнин Е.В., Гуляева Н.В., Гехт А.Б. Восприятие боли при несуицидальном самоповреждающем поведении // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2020. Т. 120. № 12. С. 144-152.

5. Зинчук М.С., Аведисова А.С., Гехт А.Б. Несуицидальное самоповреждающее поведение при психических расстройствах непсихотического уровня: эпидемиология, социальные и клинические факторы риска // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2019. Т. 119. № 3. С. 108-119.

6. Коган Б.М., Дроздов А.З. Системная взаимосвязь механизмов психологической защиты и личностных характеристик девушек с несуицидальным самоповреждающим поведением // Системная психология и социология. 2019. № 2 (30). С. 5-12.

7. Левковская О.Б., Шевченко Ю.С. Несуицидальное самоповреждающее поведение в подростковой среде // Вопросы психического здоровья у детей и подростков. 2014. Т. 14. № 2. С. 124-132.

8. Медведева Т.И., Ениколопов С.Н., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Психологические особенности женщин с депрессией и самоповреждающим поведением // Психологические исследования. 2020. Т. 13. № 69. С. 49-60.

9. Польская Н.А. Структура и функции самоповреждающего поведения // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 2. С. 45-56.

10. Польская Н.А., Мельникова М.А. Диссоциация, травма и самоповреждающее поведение // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 1. С. 25-48.

11. Психические расстройства и расстройства поведения / Под ред. Б.А. Казаковцева, В.В. Голланда. М.: Прометей, 2020.

12. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. 991 p.

13. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition (DSM-IV). Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 1994. 886 p.

14. Eliot L. et al. Dump the «dimorphism»: Comprehensive synthesis of human brain studies reveals few male-female differences beyond side // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 2021. Vol. 125. P. 667-697.

15. Fortune S., Sinclair J., Hawton K. Help-seeking before and after episodes of self-harm: a descriptive study at school pupils in England // BMC Public Health. 2008. Vol. 8. № 1. P. 1-13.

16. Guo B., Harstall C. For which strategies of suicide prevention is there evidence of effectiveness? Copenhagen: Regional Office of Europe (Health Evidence Network Report), 2004. 19 p.

17. Haier R.J. et al. The neuroanatomy of general intelligence: sex matters // Neurolmage. 2005. Vol. 25. № 1. P. 320-327.

18. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of personality and social psychology. 1987. Vol. 53 (2). P. 511-524.

19. Joel D. et al. Sex beyond the genitalia: The human brain mosaic // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2015. Vol. 112. № 50. P. 15468-15473.

20. Kerr P., Muehlenkamp J., Turner J. Nonsuicidal Self-Injury: A Review of Current Research for Family Medicine and Primary Care Physicians // The Journal of the American Board of Family Medicine. 2010. Vol. 23 (2). P. 240-259.

21. Madge N. et al. Psychological characteristics, stressful life events and deliberate self-harm: findings from Child & Adolescents Self-harm in Europe (CASE) Study // European Child & Adolescent Psychiatry. 2011. Vol 20 (10). P. 499-508.

22. Nock M. Self-Injury // Annual Review of Clinical Psychology. 2010. №6 (1). P. 339-363.

23. O'Connor R., Rasmussen S., Hawton K. Distinguishing adolescents who think about self-harm from those who engage self-harm // The British Journal of Psychiatry. 2012. Vol. 200 (4). P. 330-335.

24. Rippon J. Gendered Brain. London: Bodley Head, 2019. 448 p.

25. Sommer I.E. et al. Sex differences in headedness, asymmetry of the Planum Temporale and functional language lateralization // Brain Research. 2008. Vol. 1206. P. 76-88.

26. Swannell S. et al. Child maltreatment, subsequent non-suicidal self-injury and the mediating roles of dissociation, alexithymia and self-blame // Child Abuse & Neglect. 2012. Vol. 36 (7-8). P. 572-584.

27. Walsh B. Treating Self-Injury. New York: Guilford Press, 2012. 413 p.

Смирнова И.Д.

ЭКСПЕРИМЕНТЫ С ДМД ДЫХАНИЕМ. ПСИХОТЕХНОЛОГИЯ «ВЕРТИКАЛЬНОЕ ДМД»

Аннотация: Что для вас бег? А что для вас ходьба? А что для вас ДМД дыхание? Что вы чувствуете, когда бежите? Что вы чувствуете, когда идете? Что вы чувствуете, когда дышите?

А теперь представьте, что это все можно объединить, и получиться вертикальное ДМД дыхание в движении.

В этой статье я поделюсь с вами одним из своих экспериментов с ДМД дыханием.

Ключевые слова: ДМД, дыхание, психотехнология, свободное дыхание

Annotation: What is running for you? And what is walking for you? And what is DMD breathing for you? What do you feel when you run? What do you when you walk? What do you feel when you breathe?

And now imagine that all this can be combined, and you get vertical DMD breathing in motion.

In this article I will share with you one of my experiments with DMD breathing.

Keywords: DMD, breathing, psychotechnology, free breathing

Уже более 5 лет я практикую ДМД дыхание. Это психотехника, которой 22 года, созданная доктором психологических наук, профессором, заведующим кафедрой социальной и политической психологии ЯрГУ им. П. Г. Демидова Владимиром Васильевичем Козловым.

Последние 3 года я регулярно экспериментирую с ДМД дыханием: направляю внимание на разные участки мозга, на разные части тела, как будто дышишь этими участками. Интересные результаты при обездвиживании различных участков тела. Изучаю как влияет направленная визуализации на ход событий в дыхании; что происходит, когда нет заданных настроек. Экспериментирую с музыкой, со скоростью, с осознанностью в процессе дыхания. Применяю дыхание не только в профессиональной деятельности, а и в быту.

В этой статье мне хочется вам рассказать про «Вертикальное ДМД».

Как вообще возникла эта идея. Когда нас в 2020 году закрыли на карантин, произошли резкие изменения в быту и в профессиональной деятельности, много времени освободилось, и появилась возможность больше уделить внимание себе. И как то на утренней пробежке, я включила ДМД музыку и побежала. До этого пробежка у меня занимала минут 20-30 и я закнчивала, так как всегда были ограничения по времени, а в этот раз я остановилась, когда закончилась музыка. Я поймала себя на мысли, что я превосходно себя чувствую: тело было легкое, каждая клеточка моего тела дышала здоровьем, мысли были четко структурированы, все насущные проблемы отошли на задний план, у меня в голове выстроился четкий план действий, как мне двигаться далее в новых жизненных реалиях.

Я вернулась во времени на 1:20 назад и внимательно изучила, то, что происходило во время бега. Каково было мое удивление, когда я поняла, что моя пробежка соответствовала сессии ДМД дыхания. Музыка задавала тон; связное дыхание, к которому я привыкла во время ДМД сессий, задавал свой вектор направления; мои переживания, мысли и стрессы искали выход через движения тела, а мозг в это время искал наилучшие пути возврата в творческий процесс.

2 года я уже анализирую как «Вертикальное ДМД» влияет на физику и психику человека. Я изучала реакции людей с опытом ДМД дыхание, без опыта; людей, которые занимаются спортом и не занимаются. Для каждого индивида был всегда положительный результат. Исследовала нюансы в движении и в дыхании для быстрого изменения жизненных стратегий, для достижения целей и расширения творчества. И об этом я далее расскажу подробнее. Многие мои знакомые и клиенты тоже начали практиковать и в восторге от результатов.

Вертикальное ДМД применяется как самостоятельная практика. Тут очень важно следовать в своем темпе, а в групповой динамике это невозможно, у каждого свои физические возможности. Но в планах провести эксперимент группового вертикального ДМД дыхание, я думаю, что возможно получить хороший результат, собрав нужную команду.

Структура вертикального ДМД по времени, дыханию и музыке полностью соответствует ДМД дыханию. Но есть важное различие: в ДМД дыхании - мы в горизонтальном положении с закрытыми глазами, а в вертикальном ДМД - в вертикальном положение и с открытыми глазами.

Это знаете как: есть буддийские техники, медитации с закрытыми глазами с погружением в себя, в свой внутренний мир, а есть техники с открытыми глазами, на концентрацию внимания во внешнем мире.

А для меня бег - это один из видов медитативных практик с открытыми глазами. С его помощью я тренирую осознанное поведение и учусь быстро управлять собственными мыслям, отвлекаюсь от бытовых проблем и т.д.. Но для медитативного эффекта важно поймать состояние потока и только тогда есть полноценный медитативный бег. В состоянии потока ощущение времени теряется, а ноги переставляются будто сами собой, тело становиться воздушным, голова легкая. И вот на это состояние потока мне помогает быстро выйти ДМД дыхание.

Все мы знаем, что физические нагрузки благотворно влияют на способность человека к обучению, принятию решений, концентрации. И это происходит не только в момент нагрузки, но и после неё: эффект от тренировок накапливается и помогает мозгу работать результативнее.

На первый взгляд кажется, что во время бега работают только мышцы, а мозг отдыхает. Но это не так, бег требует повышенной концентрации и нейропластичности. Во время движения мозг постоянно отслеживает все вокруг, контролирует безопасное и непрерывное движение. Это стимулирует умственную активность и снижает темпы старения мозговых клеток.

Во время продолжительной физической нагрузки идёт сенсорная перестройка между полушариями человеческого мозга. Левое полушарие, отвечающее за логическое мышление, перестаёт доминировать. На первый план выходит работа правого полушария, способного воспринимать информацию целиком. Это называется альфа-состоянием, и оно непосредственно связано с медитативным эффектом от бега. В результате избыточная энергия отходит от головы, распределяясь по всему телу, и это дает быстрый результат по самовосстановлению физического тела, по восстановлению мозговой деятельности и нервной системы.

Во время практики вертикального ДМД важно, чтобы глаза были открыты постоянно, первые 2 этапа фиксация на дорожку по которой двигаетесь, взгляд направлен ниже линии горизонта на 5 – 10 метров впереди себя. На 3 этапе в зависимости от дыхания и бега: то взгляд на 10-20 метров впереди себя, то за линию горизонта. При этом предметы перед глазами не помеха, будет четкое ощущение, что вы смотрите через них и видите свою дорогу впереди себя, как нескончаемый поток энергии для творчества и самореализации. На 4 этапе желательно взгляд далеко впереди себя.

Взгляд, конечно, у вас будет немного расфокусированный и мутный, так как вы в расширенном состоянии сознания, но на это посторонние люди не реагируют. Больше их смущает ваше быстрое и глубокое дыхание. Но я на это не особо обращаю внимание.

В будущем рекомендую постепенно развивать периферийное зрение и менять процентовку внимания: 80-60% внимания на дорогу, по которой двигаетесь, 20-40 % внимания на периферию, слева и справа от вас. Этот навык будет давать вам в жизни возможность видеть шире жизненные ситуации или видеть их с разных сторон. На периферии, мы также можем замечать, кто там ходит, что там делают люди, или удерживать их фоном, не обращая на них внимание. Такой навык поможет в некоторых жизненных ситуация, где есть много внешних помех, не обращать внимание на эти помехи, а двигаться по своему пути.

Скорость движения мы контролируем сами под себя. Вместо бега мы можем применять ходьбу. Главное, чтобы были ощутимы изменения скорости. Мы может сочетать бег и ходьбу, в практике важно движение вперёд, и каждый идёт по своим возможностям. Важно не останавливается и не закрывать глаза, всегда двигаться и всегда смотреть вперёд.

Есть такая хорошая цитата Мартина Лютера Кинга: «Если ты не умеешь летать, беги; если не можешь бежать, иди; если не умеешь ходить, ползи; но во что бы то ни стало продолжайте двигаться.“ И мы этот жизненный принцип используем в данной психотехнике. Если не можете бежать быстро, бегите медленно, если не можете бежать медленно, идите быстро, если не можете идти быстро, идите медленно, если не можете идти медленно, стойте и смотрите вперед, и представляйте, что вы идете. В последнем варианте мы используем принцип идеомоторных упражнений, которые успешно используются в физической реабилитации.

Вы увидите, что даже, если вам кажется, что сил нет, и вы больше не можете идти, но все-таки идёте, то открывается второе дыхание, потом третье, четвёртое. И вы понимаете, что вы можете все; что все, что вы хотите, все можно реализовать, нужно только двигаться, а энергия и силы появятся в процессе движения. Главное регулировать скорость и свое физическое самочувствие. Тут мы приобретаем ценный навык, всегда двигаться вперед и не сдаваться, что на любое на движение всегда силы будут. Я рекомендую всегда, после преодоления себя, доводить до сознания эти ценные убеждения. Также мы используем мотивирующие фразы: «Я могу (ла), смог (ла). Я сильный (ая) Я смог(ла) преодолеть это и справлюсь и со всем остальным. У меня всегда есть силы на движение, на достижение и т.д.». Но не просто так их проговариваем в любое время. Они должны быть подкреплены физическими действиями. Только так, на физическом уровне сделали, на ментальном уровне подкрепили мотивирующей фразой или проговорили какую-то фразу, и на уровне физическом закрепили, так бы подтвердили реальность этого утверждения.

Если возникают болезненные ощущения в теле, мы обязательно замедляем движение, чтобы довести болевые ощущения до минимума. Ни в коем случае не игнорируем боль, а направляем туда внимание и дышим в то место, а на выдох визуализируем, что выдыхаем боль и напряжение с этой части тела.

Теперь перейдем к структуре.

Нулевой старт. Формирование цели, которою хотите достичь.

I фаза. Медленное глубокое дыхание и медленная ходьба.

II фаза. Квантовый скачок в ИСС. Быстрое глубокое дыхание. Бег или быстрая ходьба.

III фаза. Хаос. Спонтанное дыхание. Бег и ходьба.

IV фаза. Интеграция. Медленное поверхностное дыхание. Ходьба или написание текста.

Нулевой старт: Необходимо сформировать цель практики. Задать вектор направления, куда будет направлено сознание, и под какие задачи будет выстраиваться физика. Это может быть решение каких-то жизненных задач, принятие какого-то важного решение, освобождение от определенных психологических проблем, травм, изменение паттерна поведения, расширение жизненных стратегий, направленный творческий процесс, накопление ресурсов и.т.д.. На этом этапе дыхание медленное, мягкое, глубокое и поверхностное.

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. На этом этапе мы делаем легкую разминку пред бегом или начинаем медленно идти. Обязательно сохраняем медленное, глубокое, мягкое дыхание.

II фаза – фаза быстрого и глубокого дыхания. Соответственно и музыка тут сильная, мощная, мажорная, которая энергизирует. Длительность этапа от 3.5 до 7-10 минут. На 2 этапе скорость движения увеличивается: применяем или быструю ходьбу или бег или быструю ходьбу и обычную ходьбу. На этом этапе очень важна синхронизация движения и дыхания. От интенсивности движения будет зависеть интенсивность дыхания.

На II и III этапе возможный сильный кашель, желание выкашлять, выплевать все из нутра. Может возникать желание плакать, кричать, орать - разрешите себе это сделать. Может возникать сильная тяжесть в отдельных частях тела. В такие моменты у нас есть 2 варианта: внимание на тяжелую часть и на выдох - выдыхиваем избыточную энергию, или внимание на самую дальнюю часть тело от тяжелой части (например, тяжесть в голове, все внимание и дыхание переводим на стопы и чувствуем как они соприкасаются с землей и как они дышат) и перераспределение избыточной энергии по всему телу. Если есть необходимость, останавливайтесь и делайте все необходимые манипуляции. Но такое возможно первые 2-3 раза, далее дыхание становиться свободным и вы можете полноценно надышать необходимый вам ресурс.

III – фаза хаоса, длительностью 45 минут. Музыкальные произведения многомерные, многосюжетные и ритмические. Дыхание спонтанное и можно поэкспериментировать с его глубиной, скоростью, соотношением вдоха и выдоха.

На этом этапе хаос в движениях и хаос в дыхании. Можно бежать и экспериментировать со скорость, можно идти с разной скорость, а также по разному дышать: медленно и глубокого; быстро и глубоко, медленно и поверхностно; быстро и поверхностно. При этом можно идти и быстро дышать, а бежать и медленно дышать.

Первые разы мы обучаем наше тело, показываем разные варианты комбинаций движения и дыхания. Далее это все будет происходить спонтанно, вы даже не будете задумываться, как двигаться или как дышать, все будет происходить само по себе.

Сильные изменения происходят в мозговой деятельности. В движениях и в дыхании происходит полный хаос, а в мозгах наоборот – после 2 фазы, когда наступил хаос на ментальном уровне, постепенно начинает все структурироваться, наступает полный порядок. На этой фазе открывается полный доступ к подсознанию, поднимаются воспоминания, которые вам казалось, вы давно уже забыли, те воспоминания, которые вам важны для решения текучих задач, появляется очень много идей. Мозг объединяет все: прошлое, настоящее, будущее, и вы можете увидеть полноценную картинку, вы можете увидеть и осознать свои потенциальные возможности и способы к быстрому их достижению. Важно просто наблюдать за всеми внутренними процессами, не прерывать и не блокировать эмоции, чувства, желания, которые возникают.

На этом этапе также многие ощущают абсолютную свободу и освобождение от прошлого, от проблем. Кто-то описывают это, как будто бы что-то отлипает сзади и больше ничего не держит, что появляется

возможность без препятствий двигаться вперед. Кто-то рассказывает, что появляется ощущения крыльев за спиной и невероятной силы в ногах и в руках. У некоторых возникает ощущение, что были будто бы в каком закрытом коконе, но с каждым движением, с каждым вдохом и выдохом, этот кокон разрушается и появляется много пространства снаружи и внутри.

Для изменения и расширения жизненных стратегий на 3 этапе психотехники мы к обычному бегу и ходьбе добавляем движение вперёд спиной, движение левым боком, движение правым боком, движение вперёд не по прямой линии, а по диагонали, восьмёрками. При изменении движения могут проявляться дискомфорт в разных частях тела и резко становиться тяжело двигаться, может неожиданно сбиваться дыхание. Могут появляться разные мысли: «Я не могу, мне так неудобно, сейчас упаду, сейчас с кем-то столкнусь, сил нет, зачем мне все это надо». Все эти мысли мы отодвигаем в сторону и формируем новую мысль: «Я все могу, у меня все получится». Если надо медленно двигаться, то замедляемся, важно, чтобы новое движение начало легко получаться и чтобы мы могли расширить эти возможности за счёт скорости, амплитуды движения. И обязательно фиксируем для себя, что у меня все поучилось и в этот раз снова все получилось, значит все, что я хочу, я все смогу реализовать, значит все, что я хочу, у меня все получится. Как я выше говорила, все мотивирующие фразы должны быть подкреплены физическими действиями. Вы должны на уровне физического тела преодолеть что то, изменить что, наработать новый навык, а потом это закрепить на ментальном уровне.

Рекомендую также резко менять направление движения. Первые разы было очень интересно наблюдать за реакцией тела и мозга, потому что они были в панике. Ты движешься по определённому маршруту, вся твоя суть знает и понимает траекторию движения, но при резкой смене траектории движения, возникает ощущение, что часть тебя побежала по старому маршруту, часть остановилась в точке развилки в недоумении, что делать дальше, а часть побежала по новому маршруту. Первые разы понадобилось некоторые время, чтобы собраться в кучку и бежать целостной далее. Но с каждым разом, резкие изменения маршрута перестали влиять на психику, и надо было доли секунды, чтобы все тело и сознание перестроились на новый маршрут

Зачем все это? Чтобы изменения в жизни не выбивали нас из колеи. Любое изменения жизненных ситуаций теперь проходит очень мягко. Вся система быстро меняет вектор направления и это не вызывает стресс у человека. Иногда даже это забавно бывает.

Таким образом, мы через тело сразу же вводим новые жизненные стратегии, прописываем новый опыт и новые установки. И это все происходит за одну сессию.

IV фаза – время интеграции. 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 замедлить шаг и полностью расслабится. Движения не прекращаем, нельзя ложиться, закрывать глаза, важно позволить интегрировать все, что происходило за это время с открытыми глазами. На этом этапе также можно сесть и писать, лучше писать ручкой, чтобы присутствовали движения, и не отвлекал экран телефона или компьютера.

Если человек никогда не был на тренинге по ДМД дыханию, то рекомендую посетить сначала тренинг, а потом использовать Вертикальное ДМД.

Библиографический список

1. Козлов В.В. Практика Свободного Дыхания. Ярославль, Типография ЯГПУ, 1991 - 23

2. Козлов В.В., Психология дыхания, музыки, движения Изд. Второе дополненное и расширенное. М., РПФ «Титул», 2013. – 198 с

3. Козлов В.В., Психология дыхания, музыки и движения. – Изд. Третье дополненное и расширенное. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2019 –196с.

4. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. М.: Институт психотерапии, 2005. 544 с.

5. 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.

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 HYPPQJ.

Сорокина Е.Н.

НЕЙРОГРАФИКА КАК МЕТОД ГАРМОНИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИНЫ-МАТЕРИ НА ЭТАПЕ СЕПАРАЦИИ С ДЕТЬМИ ВХОДЯЩИМИ В ВОЗРАСТ СОВЕРШЕННОЛЕТИЯ

Abstract

The article is devoted to a practical study of the effectiveness of the influence of a neurographic pattern on the emotional state of a woman and her experience of the separation process with a child at the stage of growing up, entering his own life. Aspects of a woman's living her maternal role at the stage of "adult motherhood" are considered.

Аннотация

Статья посвящена практическому исследованию эффективности влияния нейрографического рисунка на эмоциональное состояние женщины и проживание ею сепарационного процесса с ребёнком на этапе его взросления, выхода в собственную жизнь. Рассматриваются аспекты проживания женщиной своей материнской роли на этапе “взрослого материнства”.

Keywords: neurographics, separation, mother's emotional state, emotional burnout, adult motherhood

Ключевые слова: нейрографика, сепарация, эмоциональное состояние женщины матери, эмоциональное выгорание, взрослое материнство

Период взросления детей, их вхождения в самостоятельную жизнь, отъезд из родительского дома, создание собственной семьи оказываются для женщины-матери кризисным периодом, запускающим очередной сепарационный виток и требующем переосмысления своих отношений с взрослеющим ребенком, нахождения своего нового уникального места в его системе отношений. [Радина, 2005, с.48-66]

“Взрослое материнство” мало описано в психологической литературе. В большинстве своем исследователи акцентируют свое внимание на этапах беременности, родов, раннем возрасте ребенка. Материнство зачастую ассоциируется именно с перинатальным периодом, охватывающим указанные периоды. И действительно, в это время происходит становление материнской роли в женщине.

Вместе с тем, мы уверены, что женщина-мать продолжает активно проживать свое материнство и на этапах, когда дети становятся старшими подростками, входят в юность и собственное становление взрослой личности.

Мы провели опрос женщин с детьми от 16 до 38 лет, чтобы узнать насколько для них остается значимой материнская идентификация. В опросе приняли участие 329 женщин-матерей в возрасте от 33 до 65 лет, имеющих детей от 15 лет и старше. 87% из них продолжают считать материнство значимой частью своей жизни. При этом 68% отмечают, что испытывают эмоциональную перегрузку в отношениях с взрослыми детьми.

Подобная эмоциональная включенность в эмоции взрослых детей представляется нам определенным показателем эмоциональной зависимости матери и нарушением сепарационного процесса, что приводит женщину к общему снижению эмоционального фона и чувству неудовлетворенности жизнью. [Сорокина, 2020, с. 123-128]

45,9% отметили что в материнстве их больше всего на данный момент волнует поведение ребенка, 34.7% продолжают волноваться о развитии ребенка, 64.7% волнуют эмоции ребенка, 61.1% переживают за собственное эмоциональное состояние во взаимодействии с взрослыми детьми, 46.8% отмечают свой основной интерес к самореализации вне материнской роли, 25,2% признаются в постоянную включенность в жизнь детей и лишь 2 человека (0.6%) при этом озабочены вопросом сепарации со своими взрослыми детьми!

Вместе с тем 53.4% опрошенных указали, что обеспокоены недостаточной самостоятельностью детей. 61% опрошенных указали что обеспокоены эмоциональными состояниями детей и не знают как реагировать на их раздражение, обиды, гнев и другие эмоции негативного спектра. 35.8% отметили, что до сих пор эмоционально зависимы от отношений с собственной матерью.

Полученные данные привели нас к гипотезе о том, что для многих из опрошенных нами матерей остается неосознаваемым, но проблематичным

вопрос сепарации. На наш взгляд здесь сохраняет свое влияние определенная трансгенерационная динамика, сложившаяся в нашем обществе в течение нескольких поколений под влиянием негативных исторических факторов 20 века, повлиявших на семейную систему. Одним из важнейших оказывается сложившаяся после Великой Отечественной войны демографическая ситуация с нехваткой мужчин, что привело к частому формату семьи: мама, бабушка и дети. При этом “взрослое материнство” разворачивалось таким образом, что дети и внуки часто были единственным вектором приложения эмоций, личного интереса женщины. Личная жизнь не сложилась, не было культуры хобби, интересов вне семьи, и женщина была максимально вовлечена в жизнь своих взрослых детей и их семей, что дополнительно усугублялось и “кватирным вопросом” поскольку многие семьи не могли позволить себе отдельное жилье. Таким обазом сепарационны процессы взрсолых детей част задерживались, личные границы сохранялись разымытыми, часто бабушка выполняла материнские функции для своих внуков. Проблема созависимости, нарушения сепарации в семейной системе сохраняет свою актуальность и до сих пор [Малькова, Жедунова, 2011, с. 223-227], [Арсеньева, 2005, с. 43-75]

Сегодняшняя доступность и популяризация психологического знания помогла многим современным женщинам в возрасте “взрослого материнства” состояться личнстно в гораздо блышей мере чем это было свойственно их матерям и бабушкам. 67,2% опрошенных нами женщин указали, что их интерес лежит в плоскости работы со своими эмоциями, поскольку они понимают, что дети живут свою жизнь, а они сами отвечают за свое эмоциональное состояние. А также что они видят свой эмоциональный вклад в то как разворачиваются отношения с взрослеющими детьми.

При этом мы увидели активизацию “двойной симбиотической поляризации”, переосмысление женщиной-матерью ее отношений со свой мамой в момент сепарации взрослеющих детей. 37.8% опрошенных указали на то, что они одновременно пересматривают свои отношения с мамой и с взрослеющими детьми, ищут новые модели для общения с ними, работают над собой с целью выйти из привычных паттернов эмоционального, психологического взаимодействия с взрослеющими детьми, отказываются от манипуляций, от сценариев, характерных для общения женщин-матерей внутри их родовой системы.

Как показывает опыт, когнитивного понимания что в семейной системе было не так и хочется изменить, недостаточно для того, чтобы изменения реально произошли. Привычные эмоциональные и поведенческие паттерны достаточно сильны и устойчивы. Мы подошли к вопросу с позиций интегративной психологии и выбрали в качестве метода работы с эмоциональным состоянием женщин-матерей в фазе “взрослого материнства” нейрографику. Наш выбор обоснован тем, что нейрографика отвечает всем критериям интенсивных интегративных психотехнологий [Козлов, 1998, с. 23]и включает в работу телесный, эмоциональный, когнитивный и духовно-энергетический уровни.

В качестве инструмента работы с эмоциональным состоянием женщины-матери на этапе “взрослого материнства” мы применили метод Нейрографика, разработанный и внесенный в плен научного знания и прикладной психологической работы Павлом Пискаревым [Пискарев, 2016, с. 335-344]

Нейографика зарекомендовала себя очень эффективным методом в работе как с внутренними состояниями [Забродько, 2020, с. 172-175], так и как метод моделирования межличностных коммуникаций [Абрамова, 2021, с. 601-611], как метод зарекомендовавший себя как сопровождающая психологическая технология сепарационного процесса мама и ребенок[Сорокина, 2021, с. 134-145].

Вместе с тем, нам было интересно увидеть его результаты именно на этапе работы над эмоциональным и сепарационным контекстами женщины-матери на этапе “взрослого материнства.

Так мы провели с группой женщин-матерей на этапе их “взрослого материнства” 3 нейрографических занятия, целью которых мы поставили выравнивание эмоционального состояния женщины в отношениях с повзрослевшими детьми. Мы также предположили, что принятие процесса сепарации и визуализация его через рисунок даст стабилизацию позитивных эмоций в общении со взрослыми детьми.

В исследовательскую группу вошли 222 женщины-матери в возрасте от 35 до 68 лет с детьми в возрасте от 16 до 39 лет. Встречи проводились он-лайн с периодичностью один раз в неделю, что давало возможность эффективно прожить эмоциональный опыт рисунка и обеспечивало экологичную интеграцию новообретенного опыта в повседневную жизнь и психическую реальность участниц. На протяжении всего периода встреч работала поддерживающая группа в телеграмм, где участницы активно делились своими переживаниями, инсайтами, опытами, результатами и непосредственно самими нейрографическими рисунками.

В ходе занятий нами было создано 3 нейрографических рисунка:

- “Я и мои эмоции во взрослом материнстве”
- “Сепарация с взрослеющим ребенком”
- “Я и трудные эмоции ребенка”

Первая работа “Я и мои эмоции во взрослом материнстве” позволила выделить и увидеть те трудные эмоции, которые испытывает автор рисунка в теме своего материнства. Среди наиболее частых участницами выделялись: чувство вины, чувство раздражения, тревога, одиночество, обида. Прохождение через все этапы базового алгоритма нейрографического рисунка позволило участницам сгармонизировать каждую из заряженных для ее материнства эмоцию, дать ей место в своем психическом пространстве, прожить ее на телесном уровне, ощутить контроль, возможность управлять своим состоянием, реорганизовывать его, как это происходит в рисунке. Внесение в рисунок итоговой фигуры - так называемой, фигуры фиксации создает ощущение баланса, гармонии, обретения решения внутри эмоциональной ситуации. Каждая из участниц по итогу работы формулирует когнитивно-значимый для нее результат рисунка. Значительное количество

участниц описывали свой результат как переход от негативного эмоционального заряда к эмоциям: уверенность, доверие жизни, радость, благодарность, любовь.

Вторая работа “Сепарация с взрослеющим ребенком” была композиционно построена таким образом, что мы прорисовывали интересы, жизненные цели и матери, и ребенка, создавая при этом графическую связь между ними на основании здорового взаимообмена смыслами личных интересов каждого из них. Работа выявила для некоторых участниц обедненность сферы личных интересов. Следует отметить, что для достаточно значительного количества участниц потребовалось больше времени для работы на тему “Сепарация”. Они описывали в чате поддержки свою прокрастинацию, обращение к рисунку за несколько этапов, проживание грусти, печали, бессилия и других уязвимых чувств, связанных с сепарацией детей. Некоторые описывали свои чувств связанные с сепарацией напротив как облегчение, ощущение права быть собой и иметь собственные желания. Ряд женщин отмечали удовлетворенность, ощущение интереса к этому новому этапу отношений с ребенком. Часть ощущали гордость за то, что их отношения с детьми гораздо более позитивные, зрелые, удовлетворяющие обе стороны, нежели это было в их собственной истории становления и сепарации от матери. Основное количество участниц отметили, что они стали позитивнее смотреть на текущий этап отношений с ребенком и будущее. Многие ощутили гордость за разнообразие интересов, талантов их детей. Ряд женщин отметили, что увидев графическое изображение нейролинией той связи которая сохраняется у них со своими детьми, несмотря на процесс сепарации, ведя саму нейрографическую линию переживали сильный опыт внутреннего освобождения и принятия того факта, что ребенок вырос и становится самостоятельным. Ушло чувство одиночество, потерянности.

Третья работа “Я и трудные эмоции ребенка” позволила найти ресурс принятия и при этом снизила уровень эмоционального “заражения”, включенности женщин в эмоции их детей. Появился следующий внутренний шаг в процессе сепарации - эмоциональная независимость от состояний ребенка, которая, как отмечали участницы, была наиболее трудной для них. Понимание что ребенок взрослеет, увеличение его бытовой самостоятельности и даже раздельное проживание не всегда помогало перейти к эмоциональной независимости и обиды, раздражение, упреки повзрослевшего ребенка сильно ранили матерей. Композиционное решение было построено таким образом, что женщина сама визуально видела, создавала “объем” своей готовности контейнировать эмоции ребенка, могла оставить право ребенку прожить свои чувства самому.

Интересно отметить тот факт, что после второго и третьего рисунка многие участницы приводили в группе поддержки ситуации, где менялось привычное поведение детей: снижалась конфликтнсть, требовательность, легче принимался отаз, границы матери. При этом ряд женщин описывали явное потепление отношений, проявления внимания, заботы со стороны детей, даже в случаях, когда проживание уже раздельное. Дети звонили, приезжали

помочь, неожиданно случались очень теплые задушевные разговоры, снижалась общая напряженность внутри отношений.

По итогу прохождения всех 3 работ 20% участниц отметили, что для них наиболее значимой и результативной оказалась работа “Я и мои эмоции во взрослом материнстве” , 40 % отметили вторую работу “Сепарация с взрослеющим ребенком” как давшую наибольший результат, а 40 % указали таковой третью работу “Я и трудные эмоции ребенка”.

По итогу прорисованных трех работ 21.6% участниц отметили, что ощутили гармонизацию, позитивный сдвиг в двойных отношениях - и со своей мамой, и со своим ребёнком. 83.7% указали, что проделанная работа изменила их эмоциональное состояние в лучшую сторону, 44.5% участниц отметили улучшение в отношениях со своими повзрослевшими детьми.

Библиографический список

1. Абрамова, Л. Ю. Нейрографика как способ управления коммуникациями / Л. Ю. Абрамова // E-Scio. – 2021. – № 12(63). – С. 601-611. – EDN MBKVVZ.

2. Арсеньева А. О проблеме свободы и зависимости человека современной цивилизации: философский очерк// Развитие личности. №1. 2005 с.43-75

3. Забродько А.И. Метод нейрографики как символическое отражение эмоций человека. // Современная наука: актуальные вопросы, достижения, инновации. — сборник статей XVI Международной научно-практической конференции. — Пенза: 2020. — С. 172-175

4. Козлов В.В. Интенсивные интегративные психотехнологии. Теория. Практика. Эксперимент. – М.: МАПН, 1998. - с. 23

5. Малькова И.Н., Жедунова Л.Г. Трансляция семейного опыта как фактор формирования материнского отношения // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – №3. – Том II (Психолого-педагогические науки). - С. 223-227

6. Пискарев, П. М. Предпосылки формирования метода "нейрографика" / П. М. Пискарев // Методология современной психологии : Сборник, Ярославль, 09–10 апреля 2016 года / Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2016. – С. 335-344. – EDN WMXOXZ.

7. Радина Н.К. Жизненные сценарии женщин трех поколений современной России // Психология зрелости и старения. – 2005. – № 3 (31). – С. 48 – 66

8. Сорокина Е. Н. Преимущества нейрографического коучинга в профилактике и коррекции эмоционального состояния женщины матери // Мир образования - образование в мире. – 2021. – № 1(81). – С. 134-145.

9. Сорокина Е.Н. Эмоциональная зависимость в материнстве и её влияние на сепарационный процесс с ребёнком// European Journal of Humanities and Social Sciences. — 2020. — №6. — С. 123-128

10. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3. – EDN HYPPQJ.

Стародубцева Г.А.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)

Аннотация: статья посвящена изучению психолого-педагогических проблем детей подросткового возраста по результатам анонимного электронного опроса их родителей (законных представителей) . Выделен ряд наиболее волнующих взрослых проблем, возникающих у обучающихся 5-9 классов. Ключевыми из них стали проблемы формирования высокой учебной мотивации, преодоления подросткового кризиса и связанного с ним суицидальных мыслей, профессионального самоопределения, конфликтных ситуаций в образовательной среде, а также влияния цифровых устройств на развитие ребенка. По итогу анализа авторы делают вывод, что в школах необходимо рассмотреть новые форматы работы с родительской общественностью в области их просветительской и консультативной работы.

Ключевые слова: представления родителей (законных представителей), дети подросткового возраста, психолого-педагогические проблемы, мотивация к учебной деятельности, подростковый кризис, суицидальные мысли, профессиональное самоопределение, цифровые устройства.

Annotation: the article is devoted to the study of psychological and pedagogical problems of adolescent children based on the results of an anonymous electronic survey of their parents (legal representatives). A number of the most exciting adult problems arising in students of grades 5-9 are highlighted. The key issues were the formation of high educational motivation, overcoming the adolescent crisis and related suicidal thoughts, professional self-determination, conflict situations in the educational environment, as well as the impact of digital devices on the development of the child. As a result of the analysis, the authors conclude that schools need to consider new formats of work with the parent community in the field of their educational and advisory work.

Keywords: representations of parents (legal representatives), adolescent children, psychological and pedagogical problems, motivation for educational activities, adolescent crisis.

В данной статье представлены результаты опроса родителей (законных представителей) о проблемах развития, обучения и воспитания детей подросткового возраста. Здесь будут предложены первые результаты группового исследования работников Института развития образования Иркутской области (ГАУ ДПО ИРО), направленных на выявление и изучение психолого-педагогических проблем у обучающихся в общеобразовательных организациях Иркутской области. По итогам анализа полученных материалов

в дальнейшем будут разработаны курсы повышения квалификации для педагогов-психологов, работающих в общеобразовательных организациях.

Для изучения психолого-педагогических проблем обучающихся была разработана анкета, содержащая в себе 22 вопроса, отражающая наиболее актуальные темы в области развития, воспитания, обучения школьников 5-9 классов. В анонимном электронном опросе приняли участие родители (законные представители), чьи дети посещают общеобразовательные организации г. Иркутска и Иркутской области. Родителям необходимо было выбрать из предложенного списка самые актуальные, на их взгляд, вопросы, ответы на которые они хотели бы получить от специалистов. Всего приняло участие 4 442 человека.

На первый план, как показывают результаты электронного опроса, для родителей остается нерешенным вопрос учебной мотивации. 54,4% респондентов хотят получить ответ на этот вопрос «Как сформировать у ребенка высокую учебную мотивацию?». При этом 37,6% родителей хотели бы знать, «как объяснить ребенку значимость учебы?».

Современным детям на сегодняшний день труднее становится донести смысл их учебной деятельности, тем более что получение образования в социальных институтах перестало быть тем социальным лифтом, который может предложить подрастающему поколению хороший заработок и высокую должность. Формирование мотивации к учебно-познавательной деятельности является сложным процессом, поскольку сама учеба в школе полимотивирована (для детей подросткового возраста на первый план выходит общение со сверстниками, участие в совместных мероприятиях и пр.), мотивация тесно связана с самой личностью обучающегося и его социальной ситуацией развития. Так, в своей работе автор Т.О. Гордеева вместе с коллегами пишет: «Мотивация учебной деятельности является сложной многомерной структурой, включающей в себя не только мотивы, но и цели, стратегии реагирования на неудачи, настойчивость, когнитивные составляющие и механизмы» [Гордеева, с.98]. На наш взгляд, перед тем, как повышать мотивацию к учебной деятельности подростков в школе, необходимо для начала понимать ее сущностные компоненты именно у этой категории обучающихся, а это значит, проводить эффективную диагностику. С этой целью можно обратиться к сконструированному тест-опроснику «Индекс учебного интереса», позволяющий выявлять мотивационную сферу детей подросткового возраста, и выработать наиболее эффективную стратегию в области обучения подростков по «вектору» их профессионального становления [Толстых].

На втором месте актуальной и волнующей темой для законных представителей обучающихся стоит вопрос о профессиональном самоопределении их детей («Как помочь ребенку определиться с будущей профессией?», 52,5% респондентов). Выбор обучающимся траектории его профессионального самоопределения должен исходить из контекста социальной ситуации развития (с учетом макро-, микрофакторов), его личностных особенностей и склонностей, опираясь при этом на психолого-

педагогическое сопровождение профориентационной работы педагогов и психологов в школе. Учитывая тот факт, что современная среда изобилует огромным количеством новых специальностей и профессий высокотехнологичного цифрового мира, становится понятным сложность самого выбора обучающегося и беспокойство родителей за будущее их детей. Более того, окончание 9 класса ознаменовано сдачей учащимися экзаменов, что, так или иначе, отражается на их психоэмоциональной сфере. Безусловно, любое интеллектуальное испытание для ребенка является для него стрессовым фактором и не всегда так понятным для родителей. Отсюда возникает интерес у взрослых (24,1%) на вопрос «Стресс перед экзаменом – преувеличение или серьезная проблема для подростка?».

Третьей психолого-педагогической проблемой, по мнению родителей, является бурное протекание подросткового кризиса, который для 37,6% респондентов, знаменуется трудным периодом и в плане общения, взаимодействия с ребенком, и в плане обучения. Несмотря на освещенность данной темы в Интернете, на образовательных порталах, взрослые продолжают искать ответ на вопрос «Подростковый кризис. Что делать?». В этой связи понятно волнение родителей (26,5%): «Мой ребенок часто со мной спорит. Как вести себя в такой ситуации?». При этом вызывает тревогу, что 232 респондента (5,2%) слышат от детей суицидальные мысли, а 129 респондентов (2,9%) указывают на то, что «у ребенка безответная любовь, и он грозится покончить с собой». В публикации «Представления родителей (законных представителей) и педагогов общеобразовательных организаций о суицидальном поведении несовершеннолетних» автор сообщает, что суицидальные мысли детей могут свидетельствовать о том, что ребенок находится в суицидальном кризисе, кроме того любовно-сексуальные проблемы подростков являются, по мнению родителей, причинами суицидального поведения, после проблем в семье и школьных конфликтов [Бабинцева].

Обращаясь к теме школьных конфликтов, стоит заметить, что эта проблема является особо острой в школах, а неразрешенные проблемы между учащимися и учащимися-педагогами порождают такие социально-психологические феномены, как травлю и буллинг. В этой связи родители озабочены получением ответов на вопросы: «Что делать, если моего ребенка обижают в классе?» (15,2%); «Как вести себя, если у моего ребенка конфликт с педагогом?» (15,2%); «Почему это происходит и что делать, если ребенок не хочет идти в школу, избегает совместных мероприятий с классом, при разговорах об одноклассниках реагирует очень эмоционально (становится раздражительным)?» (9,8%). Более того, 942 (21,2 %) респондента хотели бы помочь своему ребенку, когда тот «жалуется на то, что у учителя в классе есть свои любимчики. Как на это реагировать? И как помочь?». Как итог, взрослые (20,1%, а это 892 человека) отмечают, что дети «ненавидят школу» и не знают, как ему помочь. На наш взгляд, на это стоит обратить особое внимание, в первую очередь, самой педагогической общественности. Понятно, что при

таком раскладе, когда ребенку небезопасно в школе, ни о какой мотивации учебной деятельности не может идти и речи.

Продолжая изучение представлений родителей (законных представителей) о психолого-педагогических проблемах детей подросткового возраста, не стоит забывать о самом контексте социальной ситуации развития, в которой они пребывают, а точнее о том современном цифровом мире, изменившим траекторию развития молодого поколения. Данной теме посвящено немало научных исследований в последнее время [Вайнштейн]. По результатам нашего электронного опроса 31,3 % родителей обеспокоены этой проблемой, и многие из них (19,7%) попадали не раз в ситуацию, когда «мой ребенок, приходя со школы, все время лежит на диване и «тупит» в телефон. Что с ним происходит? Что делать?». Действительно, есть научные данные, показывающие, что бесконтрольное использование детьми любого возраста гаджетов, компьютерных технологий влияет на развитие их психики и личностной сферы и обуславливает появление различных рисков и угроз в области психофизического здоровья [Стародубцева].

Завершая обработку полученных результатов нашего группового исследования, хотим остановиться на другой категории детей, обучающихся в общеобразовательных организациях. Есть немалая часть подростков, которая по каким-либо причинам испытывает трудности в обучении (это могут причины, связанные с органическим нарушением в развитии головного мозга, со слабостью высших психических функций, с социальным неблагополучием и другие). Соответственно такие школьники не успевают за освоением основной образовательной программы и впоследствии могут иметь проблемы во взаимоотношениях с учителями, что может привести, в конечном итоге, к отказу ребенка ходить в школу. Зачастую общеобразовательная организация предлагает родителям (законным представителям) таких детей обратиться за прохождением обследования в психолого-медико-педагогическую комиссию (ПМПК), чтобы та на основании заключения предложила дальнейший образовательный путь ребенка. Но, как показал наш опрос, родители таких школьников испытывают некую тревожность и обеспокоенность в данном вопросе. Так, например, 242 (5,4%) респондентов хотели бы знать «последствия прохождения этой комиссии», а 127 (2,9%) человек не знают, как пройти ПМПК. Как показали предыдущие наши исследования, такой категории родителей требуется «отдельная просветительская работа, направленная на повышение их информационной компетентности в данной области» [Стародубцева, с.221].

По итогам полученных результатов можно спроектировать программу психолого-педагогического сопровождения, как и самих школьников, так и просветительской работы с родителями, которая отражала бы все вышеперечисленные проблемы в представлениях взрослых: подростковый возраст (особенности прохождение кризиса, возможные проблемы), формирование профессионального самоопределения подростков, особенности мотивации учебной деятельности детей 5-9 классов, профилактика конфликтов в образовательной среде, трудности в обучении, влияние

цифровых устройств на психологическое и физическое развитие учащихся. Несмотря на то, что уже в течение длительного времени такая работа ведется в общеобразовательных организациях, мы наблюдаем возросшую потребность родителей (законных представителей) детей в получении конкретной информации на их интересующие вопросы. Возможно, что та просветительская и консультативная работа, которая ведется сейчас в школах, утратила свою эффективность и ей требуется пересмотр в части поиска новых форм взаимодействия с родительской общественностью и предоставления им необходимой информации.

Литература:

1. Бабинцева Л.Н. Представления родителей (законных представителей) и педагогов общеобразовательных организаций о суицидальном поведении несовершеннолетних // Обзор педагогических исследований. 2022. Т.4. №5. С. 236-241.

2. Вайнштейн А. Интернет-зависимость: диагностика, коморбидность и лечение [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2015. № 4 (33). С. 3. URL: http://www.mprj.ru/archiv_global/2015_4_33/nomer05.php (дата обращения: 16.09.2020)

3. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Опросник «Шкалы академической мотивации» // Психологический журнал. 2014. Том 35. № 4. С. 96—109

4. Стародубцева Г.А. Киберсоциализация подрастающего поколения: риски неуправляемого процесса // Обзор педагогических исследований. 2021. Т.3. №1. С.261-266

5. Стародубцева Г.А. Представления родителей о психолого-педагогических проблемах развития, обучения и воспитания детей дошкольного возраста // Обзор педагогических исследований. 2022. Т.4. №6. С. 217-222.

6. Толстых Н.Н., Федоров В.В., Харченко М.А., Погодина А.В., Бабанин П.А. «Индекс учебного интереса»: тест-опросник для диагностики учебной мотивации подростков // Психологическая наука и образование. 2021. Том 26. № 5. С. 54—66. DOI: https://doi.org/10.17759/ pse.2021260505

7. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. –544 с.

Теляковская И.Л.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МОТИВАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ У МЕНЕДЖЕРОВ ПО ПРОДАЖЕ

Аннотация. В статье излагаются данные эмпирического исследования на базе дилерского холдинга Рольф среди менеджеров продаж автомобилей. В работе показано, что успешная деятельность менеджера во многом определяется мотивацией. При этом менеджеры с высоким уровнем успешности отличаются от нижних уровней успешности по большему числу признаков.

Ключевые слова. Мотивация, деятельность, успех, потребности, менеджер, продажи, карьера.

Annotation. The article presents the data of an empirical study based on the Rolf dealership holding among car sales managers. The work shows that the successful activity of a manager is largely determined by motivation. At the same time, managers with a high level of success differ from the lower levels of success in a large number of signs.

Keywords. Motivation, activity, success, needs, manager, sales, career.

В современной жизни при выборе профессиональной деятельности каждый человек ставит перед собой определенные цели, которые редко совпадают с целями выбранной организации. Психология менеджмента, психология организации со страниц научной литературы говорят нам о том, как важно руководителю организации правильно мотивировать подчиненного на качественное выполнение профессиональных задач. Предлагается множество методов: материальные поощрения, льготы, возможность карьерного роста, особые условия графика работы, возможность отдыха и пр. Но не каждый руководитель знает эти простые правила, и поэтому в первую очередь внимание уделяется размеру заработной платы, а не возможности карьерного роста, развития личности как профессионала. Возможно, это вызвано страхом того, что сотрудник став умнее, сможет уйти в другую организацию, либо занять место самого руководителя. Стоит отметить, что профессиональная карьера выполняет важные функции в трудовой деятельности работника. Она стимулирует рост трудовой активности, ускоряет процесс кадровых перемещений, что позволяет работнику занять более высокое социальное положение, способствует росту удовлетворенности своим трудом. А актуальность проблем мотивации признается сегодня как наукой, так и практикой. Вопросам мотивации посвящено множество книг, научных и околонаучных трудов, а также популярных руководств на все случаи жизни (например, как добиться успеха, произвести впечатление и т.д.).

Добиться большого успеха возможно став менеджером организации. Возможно поэтому, в последнее время данная профессия набирает обороты по популярности у молодых людей. И каждый стремится построить свою карьеру в рамках данной профессиональной деятельности, но, как мы помним, не каждый руководитель желает этот карьерный рост обеспечивать. Так зачем люди стремятся сделать карьеру? Какие мотивы ими движут? Почему одним легко стать успешным и достичь желаемых высот, а другим нет? Наличие данных вопросов свидетельствует о том, что, несмотря на определенный уровень теоретической и практической разработанности данной проблемы, сохраняет свою актуальность вопрос о проведении системных исследований карьерной мотивации работников организации.

Цель работы: изучить особенности мотивации построения карьеры у менеджеров крупного холдинга.

Объекты исследования: мотивационная сфера как подструктура личности и карьера как социальная активность.

Предмет: взаимосвязь мотивационной сферы и профессиональной карьеры у менеджеров по продажам автомобилей в крупном холдинге.

Гипотеза: существует специфика связей мотивационных характеристик и карьерных ориентаций у менеджеров по продажам с разной профессиональной успешностью.

Нами были выделены психологические критерии успешности менеджера по продажам – это одновременно высокие показатели признаков «автономия – предпринимательство – вызов» («АПВ»). Это означает, что за счет стремления к автономии и конкуренции в своей работе, менеджеры стремятся к созданию и воплощению новых идей, которые всецело принадлежат только им. Для того, чтобы выстроить с покупателем взаимовыгодный диалог менеджер по продажам должен грамотно провести презентацию автомобиля, спрогнозировать результаты переговоров и реальность будущей сделки. А еще нужно все время придумывать что-то новое, обходя конкурентов и завлекая потенциальных покупателей. Причем выделенный нами психологический критерий в основном совпал с экспертным распределением испытуемых.

Присутствуют различия между психологическим и экспертным распределением испытуемых по уровню успешности. Мы выявили, почему менеджеры, попавшие в низкий уровень по психологическому критерию, являются успешными в профессиональной деятельности. Ими движет не только мотивация карьеры, а само их реальное поведение, они ориентированы только на получение материального стимулирования, другие развивающие мотивы для них не важны.

Испытуемые группы успешных менеджеров стремятся и прилагают усилия к поддержке рабочего жизнеобеспечения и комфорта. У них преобладает стремление обеспечить себя и своих близких материальными ресурсами жизни. В связи со спецификой работы успешные менеджеры осознают, что чем больше они будут прилагать усилий, предлагать и реализовывать рабочие идеи, то их уровень жизнеобеспечения будет выше и карьерный рост будет более стремительным. Работа менеджера по продажам связана с общением, как с клиентами, так и с коллегами. У успешных менеджеров мотивация общения, присоединения к группе выше, они знают, как найти подход к клиенту, как с ним правильно построить диалог и в итоге не просто продать автомобиль, а со всевозможными опциями и т.д. Мотивация принести общественную пользу является высшим стремлением в человеке, и она развита у успешных менеджеров, но, к сожалению, только в их идеальном состоянии мотива.

Преобладающим эмоциональным профилем у группы с высоким уровнем успешности является стенический, который отражает склонность субъекта к активным, деятельным эмоциональным переживаниям и устойчивую, конструктивную, управляемую позицию в трудных ситуациях.

У групп со средним и низким уровнем успешности эмоциональный профиль является смешанный стенический, который характеризуется стеничностью фрустрационного поведения и астеничность эмоциональных

предпочтений. Это выражает определенную разнонаправленность внутри эмоциональной сферы.

Менеджеры с низким уровнем успешности некомфортно чувствуют себя на рабочем месте, возможно из-за этого не могут поддержать общение ни с коллегами, ни с клиентами, имея низкий социальный статус в группе.

Успешная деятельность менеджера во многом определяется мотивацией. При этом менеджеры с высоким уровнем успешности отличаются от нижних уровней по большему числу признаков. Успешные менеджеры характеризуются стремлением к самоутверждению в социуме, признании, развитым честолюбием, живостью характера, хорошим контролем над эмоциональной сферой; для них может быть характерно стремление к оригинальности, эксцентричности, лидерству, постоянному повышению уровня притязаний.

В результате корреляционного анализа карьерная ориентация «Профессиональная компетентность» у группы с высоким уровнем успешности занимает центральное положение в структуре связей, имея наибольшее количество сильных связей. Профессионализм и мастерство в профессиональной деятельности связано, прежде всего, с достижением социального статуса или престижа, контроля или доминирования над людьми и средствами. Получается, что чем компетентнее менеджер, тем он больше желает доминировать и контролировать. А у группы с низким уровнем успешности «Профессиональная компетентность» находится на периферии.

Группа с высоким уровнем успешности отличаются от других групп временной ориентацией на негативное прошлое. Можно предположить, что в их прошлом был негативный опыт, они не хотят, чтобы сейчас стало также как раньше. Поэтому, чтобы не возвращаться к своему прошлому, они прилагают все свои усилия, чтобы быть успешными, больше зарабатывать ведь их материальный достаток зависит от них самих.

На основании данного исследования определены психологические критерии выделения менеджеров по уровням успешности. Также выявлена специфика мотивации у менеджеров с различным уровнем успешности. Полученные результаты внедрены в практику работы автохолднига, разработаны рекомендации направленные на повышения эффективности профессиональной деятельности менеджеров по продажам и рекомендации для отбора кандидатов на вакансию «менеджер по продажам», а также используются в деятельности коммуникационного рекламного Агентства «Баркстел» (Москва).

Литература

1. Карпов А.В. Метасистемная организация уровневых структур психики. М., 2004. 504 с.

2. Климов Е. А. Психология профессионала. – М.: Издательство «Институт практической психологии», 2004. – 400с.

3. Козлов В.В Психология кризиса. М.: Институт консультирования и системных решений, 2014 - 528 с.

4. Козлов В. В. Социальная психология: учебник для вузов / В. В. Козлов,

С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – М.: Юрайт, 2021. – 504 с. – (Высшее образование).

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. Организационное поведение / В. В. Козлов, Ю. Г. Одегов, В. Н. Сидорова. – Москва : Компания КноРус, 2013. – 227 с. – ISBN 978-5-406-02467-6.

7. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 1997. 688 с.

8. Мазилов В.А. Теория и метод в психологии. Ярославль: МАПН, 1998. 356 с.

9. Мак-Клелланд Д. Мотивация человека / Д. Мак-Клелланд. - СПб.: Питер, 2007.

10. Молл, Е. Г. Управление карьерой менеджера / Е. Г. Молл. – СПб.: Питер, 2003. - 352 с.

11. Новиков В.В. Социальная психология и экономика: Избр. произв. в 11 т. / Под ред. Проф. Козлова В.В. Ярославль: МАПН, ЯрГУ, 2003-2005.

12. Обозов Н.Н. Психология делового общения. СПб.: МАПН, 1995.

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.

14. Шейн Э. Х. Организационная культура и лидерство / Э. Х. Шейн. - СПб.: Питер, 2007.

15. Шадриков В.Д. Психология деятельности человека. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 419 с.

Турчин А.С., Власова Г.И.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ К КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в практике психологии образования ценностные ориентации рассматриваются в различных аспектах. В данной статье они представлены в ситуации выбора студентами педагогической специальности в начальный и завершающий период обучения в вузе МЧС. Отмечается, что у бакалавров специальности «Социальная педагогика» к четвертому курсу направленность на развлечения трансформируется в стремление обогатить свой внутренний мир. Последнее происходит на фоне усиления потребности в ослаблении зависимости от родительской семьи. Ценностные ориентации становятся устойчивыми, в положительно сказывается на уровне самооценки и усилении учебных интересов.

Ключевые слова: ценности, ценностные ориентации, аксиологический подход, культурно-досуговая деятельность, социальная педагогика.

Abstract: in the practice of educational psychology, value orientations are considered in various aspects. In this article, they are presented in the situation of students choosing a pedagogical specialty in the initial and final period of study at the University of the Ministry of Emergency Situations. It is noted that for bachelors of the specialty "Social Pedagogy" by the fourth year, the focus on entertainment is transformed into the desire to enrich their inner world. The latter occurs against the background of an increasing need to weaken dependence on the parent family. Value orientations become stable, which has a positive effect on the level of self-esteem and the strengthening of educational interests.

Key words: values, value orientations, axiological approach, cultural and leisure activities, social pedagogy.

Усиление внимания к воспитательной работе в вузе в последние голы создает перспективу применения аксиологического подхода к выявлению содержательной специфики культурно-досуговой деятельности студентов. Однако ценностные ориентации студентов различных курсов изучены недостаточно полно, что объясняется в некоторой степени их динамикой в период вузовского обучения.

В этой связи повышается актуальность проблематики, связанной с организацией воспитательной работы в учебных группах студентов и курсантов вузов. Это влечет за собой необходимость изучения особенностей и динамики ценностных ориентаций в учебной и культурно-досуговой деятельности, а также рассмотрение характера взаимосвязи вовлеченности в культурно-досуговую деятельность и учебной успешности студентов.

Аксиологический подход к проблеме ценностных ориентаций современного студенчества предполагает исходить из положения о том, что ценности детерминируют процесс познания человеком социального мира и осуществляют психическую регуляцию поведения человека в социальной среде [3; 8; 13; 18]. Организуемое ими познание и детерминируемое ими поведение задают важнейшие смыслы человеческой жизнедеятельности [9; 10; 20;]. В этом качестве они могут проявлять универсальную культурно-специфическую природу.

В психологическом словаре ценностные ориентации определяются как– «идеологические, политические, моральные, эстетические и другие основания оценок субъектом окружающей действительности и ориентации в ней», и также как «способ дифференциации объектов индивидов по их значимости» [14, с.441-442].

Исходя из профессиональных интересов ученого психолога, практически каждый ученый отдает приоритет той функции, которую ценности выполняют в рамсах его концептуальных построений. Так, у Б.Г. Ананьева - это базальные или первичные свойства личности, определяющие мотивы поведения и формирующие склонности и характер [1]. Л.И. Божович рассматривает ценностные ориентации как "результат выбора, предпочтение определенной ценности" [4]. Ценностные ориентации личности, по мнению Г.М. Андреевой, - это есть направленное отношение личности к целям жизнедеятельности и к

средствам их достижения, детерминированное общими социальными условиями, типом общества, системой его экономических, политических, идеологических принципов и др. [2].

В зарубежной психологии основополагающей для многих *теоретических* и эмпирических исследований ценностей является теория Ф. Клакхона и Ф. Стродбека, в которой ценностные ориентации — это сложные принципы, придающие стройность и направленность разнообразным мотивам человеческого мышления и деятельности в ходе решения общих человеческих проблем (Ф. Клакхон, Ф. Стродбек, 1961). У М. Рокича (1973) ценности определяются как разновидность убеждения, точнее, как устойчивое убеждение в том, что некоторый способ поведения или конечная цель существования субъекту выгоднее с личной или социальной точек зрения, нежели противоположная цель или обратный способ поведения [19].

С начала 60-х годов XX в. проблематика ценностей и ценностных ориентаций активно исследовалась в рамках консультативной психологии и психологии труда, что привело к разработке ряда тестов. Среди наиболее известных тестов для диагностики различных аспектов направленности личности можно указать методику словацкого психолога Т. Тарочковой «Жизненные цели», тест американских авторов Д. Сьюпера и Д. Невилл «Шкала ценностей», опросник Олпорта-Верона-Линдсея и конечно методику М. Рокича «Изучение ценностей человека», др. [19]. В качестве основного диагностического конструкта авторы этих тестов рассматривают направленность личности, понимаемую как значимость для человека тех или иных жизненных целей и ценностных ориентаций, которыми он руководствуется в своей жизни. В зависимости от устремлений, которые человек пытается реализовать, жизненные сферы (профессиональная, обучения и образования, семейная, общественная жизнь и сфера увлечений) обладают для разных людей различной степенью значимости. В практике отечественной психологической науки довольно часто используются «ДИАГНОСТИКА РЕАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛИЧНОСТИ» С.С. Бубновой [5] и Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» [18].

В структуре человеческой деятельности ценностные ориентации рассматриваются в тесной связи с познавательными и волевыми её сторонами. Система ценностных ориентации образует содержательную сторону направленности личности и выражает внутреннюю основу её отношений к действительности [14]. Система ценностных ориентации обладает сложной структурой, компоненты которой прослеживаются в конкретных видах общественных отношений. Б.Ф. Ломов Б.Ф. характеризует ее как психологическую систему, представляющую собой многомерное динамическое пространство, каждое измерение которого соответствует определённому виду общественных отношений и имеет для каждой личности различный «вес» [11].

В отечественной возрастной психологии, педагогической психологии и психологии личности ценностные ориентации изучаются многими авторами, в том числе А.Г. Асмоловым [3], Ю.М. Забродиным [7], Д.А. Леонтьевым [10], И.Г. Сениным [15], А.С. Турчиным [17] и др. Обобщая представленных в их исследованиях материал, относящийся к характеристикам ценностных ориентаций в период ранней юности, можно отметить следующее:

1) отличительной особенностью иерархии ценностных ориентаций у современной молодежи является ее неустойчивость и многообразие типов по направленности;

2) чаще всего ведущей направленностью личности в юности выступает направленность на себя: на ценности собственной социальной успешности, личного счастья и индивидуальной самореализации. Наиболее значимыми ценностями данного возраста являются ценности познания, развитие, любовь, интересная работа, здоровье, высокое материальное благосостояние;

3) наиболее ситуативными ценностями в возрастном диапазоне юности являются ценности альтруистической направленности (помощь и милосердие к другим людям, счастье других) и эстетические ценности (поиск и наслаждение прекрасным, красота природы и искусства). При этом по одной методике испытуемые могут давать позитивные результаты, а по другим или при неформализованным методикам (при применении «задачного подхода») данные результаты ставятся под сомнение. Последнее достаточно характерно для студентов-психологов, знакомых с интерпретацией результатов по конкретным методикам и др. Об этом неоднократно предупреждали В.В. Давыдов [12] и С.Д. Максименко [12].

Поскольку в дальнейшем нашем исследовании планировалось выяснение взаимосвязи и взаимовлияния воспитательной работы на систему ценностных ориентаций студентов специальности «Социальная педагогика» Академии гражданской защиты МЧС, представляло интерес сравнение показателей первокурсников и студентов 4 года обучения. Именно эти годы обучения в плане адаптации к получаемой профессии считаются наиболее трудными. На обычные нормативные трудности адаптации к образовательному пространству вуза накладываются еще и другие. В частности, третий курс для большинства наших испытуемых не только наиболее «нагружен» профессионально значимыми учебными дисциплинами. Абсолютное большинство испытуемых – это девушки, которые начинают активно включаться не столько в культурно-досуговую деятельность, но на старших курсах пытаются совместить досуг с решением актуальной для себя «задачи возраста» - поиск вариантов создания собственной семьи [17]. Последнее вовсе не означает физического ухода с территории родительской семьи. Многие также начинают совмещать учебу с работой, причем не обязательно по получаемой специальности. В то же время для профессии социального педагога профессионально важными являются именно те качества, которые традиционно отмечаются как наименее выраженные в иерархии ценностей. Приобретаются они в ходе саморазвития личности в том числе в практике культурно-досуговой деятельности.

Поскольку определений досуга в литературе достаточно много, мы будем принимать за основу определение, данное Э.В. Соколовым, рассматривающим его как время, «когда возможен свободный выбор занятий, в котором отдых перемежается с физической и умственной активностью» [16].

Эмпирическое исследование ценностных ориентаций студентов проводилось в марте 2021 г. на базе Академии

В качестве рабочей гипотезы было выдвинуто предположение о наличии связи успехов в учебной деятельности, интересов, ценностных ориентаций и особенностей культурно-досуговой деятельности студентов. Выборку эмпирического исследования составили 60 испытуемых (7 юношей и 53 девушки).

Чтобы выяснить особенности культурно-досуговой деятельности студентов, была составлена анкета из 20 вопросов, каждый из которых содержал варианты ответов, а на некоторые вопросы необходимо написать свое мнение (см. Табл.1).

Таблица 1 - Различия в отношении к культурно-досуговой деятельности студентов первого и четвертого курсов

Вопросы	1 курс (%)	4 курс (%)
1.Семейное положение:		
а) женат;	0	13,5
б) холост.	100	86,5
2. Наличие детей:		
а) есть;	0	10
б) нет.	100	90
3. Сколько времени посвящают общению с семьей:		
а) основную часть свободного времени;	10	26,7
б) достаточно;	50	33,3
в) недостаточно, как хотелось бы.	40	40
4. Сколько времени общаются с супругом (-ой) и детьми (если есть):		
а) основную часть свободного времени;	0	16,7
б) достаточно;	0	6,7
в) недостаточно, как хотелось бы.	0	76,6
5. Часто ли общаются с друзьями, приятелями:		
а) основную часть свободного времени;	30	3,3
б) часто;	43,3	23,3
в) иногда;	26,7	43,3
г) не хочется на это тратить время.	0	30
6. Часто ли посещают дискотеки, бары, клубы:		
а) часто;	33,3	3,33
б) иногда;	30	43,3
в) редко;	16,7	46,7
г) никогда.	20	6,7

7. Сколько времени тратят на чтение:		
а) большую часть свободного времени;	10	6,7
б) достаточно много;	46,7	36,7
в) мало.	43,3	56,6
8. Что больше предпочитают читать:		
а) художественную литературу;	33,3	43,3
б) научную и учебную литературу;	20	33,3
в) газеты и журналы;	23,3	23,3
г) романы, детективы.	33,3	20
9. Как часто смотрят телевизор:		
а) практически все свободное время;		3,33
б) часто;	16,7	20
в) часто и совмещают с другими делами;	50	60
г) редко.	33,3	16,7
10.Слушают ли дома музыку:		
а) постоянно;	30	23,3
б) часто;	10	26,7
в) часто, совмещая с другими делами;	50	33,3
г) иногда;	10	6,7
д) редко.	0	10
11.Какую музыку предпочитают:		
а) классическую;	3,3	10
б) эстрадную;	30	50
в) и ту, и другую;	50	36,7
г) современные течения (рэп, рок и др.)	16,7	3,3
12.Часто ли ходят на концерты:		
а) часто;	6,7	10
б) иногда;	20	50
в) редко;	50	36,7
г) никогда.	23,3	16,7
13.Часто ли ходят в театр:		
а) часто;	0	6,7
б) иногда;	23,3	20
в) редко;	53,3	46,7
г) никогда.	23,3	26,7
14.Часто ли ходят в кино:		
а) часто;	33,3	20
б) иногда;	40	46,7
в) редко;	26,7	33,3
г) никогда.	0	0
15. Участвуют ли в деятельности клуба, Дома Культуры:	10	3,3
а) да;	90	96,7
б) нет.		

16. Участвуют ли в деятельности церкви:		
а) да;	0	6,7
б) нет.	100	93,3
17.Занимаются ли спортом:		
а) постоянно;	20	20
б) иногда;	46,7	33,3
в) редко;	26,7	16,7
г) нет.	6,7	30
18.Имеют ли спортивный разряд:		
а) да;	16,7	16,7
б) нет.	83,3	83,3
19.Часто ли выезжают на природу:		
а) часто;	33,3	16,7
б) иногда;	36,7	26,7
в) редко;	30	33,3
г) никогда.	0	30
20.Почему учатся в ВУЗе:		
а) интересно учиться;	6,7	66,7
б) нравятся преподаватели;	16,7	0
в) хорошие отношения с однокурсниками;	20	6,7
г) настаивают родители;	13,3	0
д) ради диплома;	26,7	26,7
е) чтобы не ходить в армию.	0	0

Исходя из данных, представленных в таблице, видно, что на первом курсе в отличие от четвертого, нет студентов, состоящих в браке и имеющих детей. Этим можно объяснить большее количество времени, проводимое ими с родителями, родственниками и друзьями. Тесные отношения 18-летних учащихся с родителями можно связать и с тем, что на первом курсе еще очень велика привязанность ребят к родительской семье, т.к. они только начинают вступать во взрослую жизнь. К более старшим курсам эта связь постепенно ослабевает. Также видно, что студенты младших курсов чаще посещают дискотеки, бары, клубы, чаще ходят в кино и выезжают на природу. Во время этого они общаются с друзьями и приятелями. Такую тенденцию можно объяснить преобладающими интересами и особенностями этого возраста. Ведь вся активность в этот период направлена на социализацию и познание окружающего мира и себя. А это невозможно без общения.

Что касается посещения театров и концертов, то больше свободного времени этому посвящают студенты четвертого курса. Это можно связать с большей личностной зрелостью старшекурсников, с их более высокой культурой, интересами и желанием обогатить свой внутренний мир. А вот относительно чтения, музыки и занятий спортом, более активны в этом плане оказались первокурсники. При чем читать большинство студентов предпочитают художественную литературу, а слушать – классическую и эстрадную музыку. То, что студенты младшего курса чаще занимаются

спортом связано с тем, что у них преподают физическую культуру и аэробику. А на четвертом курсе такого предмета уже нет.

Также следует отметить, что на первом курсе работающих студентов практически нет (всего 6,7% из выборки), а на четвертом курсе их более четверти (в нашем случае – 30%). Это можно связать с достаточно юным возрастом и зависимостью от родителей первых и достаточной зрелостью вторых, многие их которых уже живут отдельно от родителей или не хотят от них зависеть в материальном плане, или имеют собственные семьи.

Что же касается вопроса: «Почему Вы учитесь в вузе?», то среди первокурсников наиболее часто встречается ответ: «ради диплома» (чтобы получить высшее образование), а наиболее редко – «интересно учиться». Большинство старшекурсников же на этот вопрос ответили: «интересно учиться». Подобную тенденцию можно объяснить тем, что первые недавно поступили в вуз, поэтому еще не втянулись в процесс обучения и до конца не осознали свои интересы, стремления, ценности и направленность. Также у них еще не закончен процесс адаптации к новым условиям обучения, что тоже сказывается на их внутреннем и эмоциональном состояниях. На четвертом курсе таких проблем нет: студенты уже осознают свои интересы, стремления и ценности и действуют в соответствии с ними. При чем редко кто из студентов, которым не интересно учиться на выбранной специальности, надолго на ней задерживаются. Их либо отчисляют за неуспеваемость, либо они сами переводятся на другую специальность, либо просто уходят из вуза.

По вопросу: «Какие причины мешают Вам организовать свой досуг?» были получены следующие результаты: основными причинами, мешающими студентам в организации своего досуга, являются: нехватка времени (60%) и денежных средств (26,7%), в меньшей степени – усталость (10%) и неудобное расписание (5%). У 8,3% опрошенных таких причин нет.

На вопрос: «Назовите свое любимое занятие» по ответам студентов можно выделить: общение с друзьями (25%), чтение (21,7%), занятие спортом (15%), слушание музыки (15%), занятие танцами (11,7%), сон (8,3%), просмотр телевидения (8,3%), поход по магазинам (8,3%), общение с родными и детьми (6,7%), вязание (3,3%) и сочинение стихов (1,7%).

На вопрос: «Чем бы Вы хотели заниматься в свободное время, но у Вас нет такой возможности?» получены такие ответы, свидетельствующие о том, что хотели бы: работать (26,7%), заниматься спортом (16,7%), путешествовать (15%), отдыхать (15%), посещать курсы иностранных языков (10%), спать (8,3%) и получить второе высшее образование (8,3%).

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о разносторонности и разнонаправленности личности и интересов студентов.

Таковы различия и динамика ценностных ориентаций студентов первого и четвертого курса в культурно-досуговой деятельности. Так, среди студентов первого курса нет тех, кто состоит в браке. Большинство из них еще очень сильно привязаны к родителям и полностью от них зависят. Поэтому практически никто в этом возрасте не работает. Их интересы в области досуга устремлены на развлечения, саморазвитие и познание окружающего мира.

Они чаще посещают дискотеки, клубы, больше времени уделяют общению с друзьями и родными, чаще ходят в кино, больше читают, слушают музыку и занимаются спортом.

Среди студентов же 4 курса больше работающих и есть те, кто состоит в браке и имеет детей. Они в меньшей степени привязаны к родителям и зависят от них. Их интересы в сфере досуга направлены не столько на развлечения, сколько на культурное обогащение. Ценностные ориентации этих учащихся уже достаточно сформированы и устойчивы, поэтому большинство из них учиться в вузе, потому что «интересно», а не ради «диплома».

Так, выяснилось, что к четвертому курсу у студентов направленность на развлечения трансформируется в стремление обогатить свой внутренний мир, зависимость от родителей переходит в желание стать самостоятельными, завести свою семью, ценностные ориентации становятся устойчивыми, в связи с чем происходит рост уровня их самооценки и учеба в вузе становится интересной.

Список литературы:

1.Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с.

2.Андреева Г.М. Социальная психология. Изд. 5-е, испр, и доп. Москва: Аспект Пресс, 2009. 362 с.

3.Асмолов А. Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров. М.: Ин-т практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1996. 768 с.

4.Божович Л.И. Проблемы формирования личности. Воронеж: МОДЕК, 1997. 349 с.

5.Бубнова С.С. Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система; РАН. Ин-т психологии. М., 1998. 24 с.

6.Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения. М.: ИНТОР, 1996. 544с.

7.Забродин Ю.М. Мотивационно-смысловые связи в структуре направленности человека / Ю.М. Забродин, Б.А. Сосновский // Вопросы психологии. 1989. №6. С. 100-108.

8.Ильенков Э.В. Философия и культура. М.: Политиздат, 1991. 464 с.

9.Кашапов М.М. Психология творческого процесса в конфликте: монография. Ярославль: ЯрГУ, 2011. 296 с.

10.Леонтьев Д.А. Психология смысла: Природа, строение и динамика смысловой реальности: учеб. пособие для студентов вузов. 2 изд., испр. М.: Смысл, 2003. 486 с.

11.Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. 444 с.

12.МаксименкоС.Д. Генетическая психология (методологическая рефлексия в психологии). М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 2000. 320 с.

13.Попов Л.М. Психология самодеятельного творчества студентов. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1990. 240 с.

14.Психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. 494 с.

15.Сенин И.Г. Опросник терминальных ценностей (подростковый вариант): Руководство. Ярославль: Психодиагностика, 2001. 13 с.

16.Соколов Э.В. Свободное время и культура досуга. Ленинград: Лениздат, 1977. 207 с.

17.Турчин А.С. Особенности ценностных ориентаций в организации «представительства» личности в социальных сетях // Психология отношения человека к жизнедеятельности: проблемы и перспективы. Тезисы докладов Международной научно-практической конференции. 10-13 июля 2016 г., г. Владимир. – Владимир – Москва. Владимир - Москва: Изд-во ВлГУ, 2016. С.93-97.

18.Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. Самара: Бахрах-М., 2001. 127 с.

19. 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 c. – EDN RYSLTP.

20.Ценностные основания психологической науки и психология ценностей / отв. ред. В.В. Знаков, З.И. Рябикиной, Г.В. Залевский, М.: ИПРАН. 2008. 344 с.

Устинова Л.Ю.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАНДАЛЫ, КАК МЕТОДА ИНТЕГРАТИВНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ В ИССЛЕДОВАНИИ И КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация.

В статье рассматривается Мандала, как метод интегративной арттерапии в исследовании и коррекции подростков с высокой тревожностью.

Ключевые слова.

Метод мандала, арт-терапия, диагностика, анализ, коррекция, интерпретация, интеграция.

Abstract

The article discusses Mandala as integrative art-therapy method for recognizing and correction of adolescents with high anxiety.

Key words

Mandala method, art-therapy, diagnostics, analysis, correction, interpretation, integration.

Сегодняшнее поколение подростков выросло в условиях ускорения темпа жизни, системного кризиса, изменение стандартов краткосрочных и долгосрочных жизненных программ, дистантной формы обучения, невозможности реализовать свои подростковые интересы, отсутствия устойчивых ценностей и установок высшего порядка, всего комплекса социально-психологических и экономических условий жизни, что привело к ухудшению психического здоровья: у них формируются различные по степени

выраженности социально-стрессовые тревоги, значительно повысился уровень невротизации, общей тревожности, появились такие переживания, как ненужность, одиночество (когда часто подростки выходили на дистанционное обучение, и не было возможности общаться в «живую» со сверстниками), бессмысленность существования, всевозможные страхи.

Исследование проблем современных подростков представляется особенно актуальной проблемой в ситуации серьезных социальных изменений. В кризисные периоды состояния общества подростки оказываются самыми социально неустойчивыми, нравственно неподготовленными и незащищенными (А.Н Поливанова, 2000).

Даже у самых здоровых подростков, как отметил В.В Козлов, наблюдается неустойчивость настроения, поведения, постоянные колебания самооценки, ранимость, резкая смена физического состояния, неадекватность реакций.

Среди негативных переживаний подростка тревожность занимает одно из первых мест, часто она приводит к трудностям в общении, эмоциональной нестабильности, нарушению активности (одна из сфер проявления темперамента, которая определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с физической и социальной средой), самочувствия (комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей чувств), настроения (будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера).

Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, испытывает фрустрацию; не может построить гармоничные отношения с собой, с миром, с другими людьми, испытывает трудности адаптации в социальной среде; негативные переживания часто вызывают тревожность. Тревожность возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разной по интенсивности и динамичной во времени. Это состояние характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с точки зрения физиологии – активизацией вегетативной нервной системы.

Согласно, Ч. Д. Спилбергеру, личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности.

Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что актуальность исследования тревожности у подростков обусловлена необходимостью формирования его безопасной адаптации в социальной среде, положительного социального опыта, и уверенности в себе.

В своей работе мы применили изобразительную технику, которая использовалась при проведении арт-терапевтических занятий, создание рисуночной мандалы, как аналитического инструмента интегративной арт-терапии в коррекции подростков с высокой тревожностью.

Одним из первых европейских учёных, изучавшим и познакомившим с идеей мандалы западных исследователей-психоаналитиков, является Карл Густав Юнг. В своей книге «Воспоминания, сновидения, размышления» он отметил, что при исследовании коллективного бессознательного, обнаружил наличие универсального символа подобного рода символа мандалы (нарисовал свою первую мандалу в 1916г).

Мандала, как метод привлекает, прежде всего, своим психологическим содержанием, писал А.И Копытин, как отражение психического состояния человека, как средство восстановления душевного равновесия.

Джоанна Келлог возглавляла группу американских арт-терапевтов, которые исследовали использование мандал в арт-терапевтической практике.

Основываясь на анализе рисуночных мандал, Дж Келлог создала оригинальную систему диагностических критериев для интерпретации рисунков в круге (так называемые «архетипические стадии Большого Круга Мандалы»).

Создавая мандалу, мы создаем персональный символ, отмечала Т. Ю. Калошина, он отражает нас в данный момент, и проявляет конфликтующие части нашей природы.

Все наши пути и шаги, которые мы совершаем, ведут к центру. Мандала и есть этот центр, главный путь – наша индивидуальность. Создание мандал связано с созданием в круге рисунков. Изображение круга символизирует защиту, неразделенность, целостность, порядок, границы (С.В Пермина), а также неосознаваемые потребности и тенденции развития. С помощью рисования мандалы можно активизировать те психологические механизмы, которые обеспечивают преодоление кризисных состояний, связанных с процессом развития.

В интегративной арт-терапии продукция творчества понимается и используется как метафора, определяя неизвестное через известное, как зеркальное отражение, позволяя структурировать и трансформировать внутренний мир подростка. Таким образом, рисуя мандалу, подросток изменяет свое отношение к тревоге, изменяет свое поведение и получает новые знания и новый опыт. При этом, как подросток, так и психолог хорошо защищены: они работают с рисунком, а не с тревогой.

Мандалы используются в психологии, и в психотерапии, как мощный метод глубинной диагностики и интеграции.

Большое значение имеет серийное рисование рисунков, отмечает С.В Пермина, оно позволяет наблюдать за изменением системных закономерностей психики, которые происходят в рисунках за определенный период времени.

Свой внутренний мир подросток рисует в настоящем времени, рисует свое состояние, себя настоящего. С помощью рисования Мандалы в обход психологических защит проводится коррекция дискомфортного состояния тревоги подростка.

Именно поэтому интегративный метод арттерапии, как современное психотерапевтическое диагностическое и коррекционное направление, на наш

взгляд, более всего подходит для работы с тревожными состояниями подростков. Используя метод работы с мандолой, группа получает доступ к своим личностным ресурсам через символы и метафоры.

Нами была использована Мандала, как метод интегративной арт-терапии и проведено групповое исследование и коррекция, которая позволила повысить уровень жизнедеятельности подростков, в условиях стресса, личностной самореализации в группе, которая помогла коррекции их тревожных состояний.

Цель исследования: рассмотреть механизмы тревожности их связь с самочувствием, активностью и настроением, и перевести подростка в ресурсное состояние; дать социально приемлемый выход негативным чувствам (работа над рисунками, это безопасный способ разрядить внутреннее напряжение); проработать подавляемые мысли, чувства и эмоции.

Базу исследования составляют: наблюдение, тестирование, и диагностика методом мандалы.

В проведенном обследовании учувствовали подростки с 13 до 17 лет (42 человека). Опрос проводился до и после занятий.

Нами применялся опросник по исследованию тревожности Спилбергера – Ханина: Согласно полученным эмпирическим данным из малой выборки подростков можно отметить на входе высокий уровень: 71,5% личностной и 40,5% ситуативной тревожности. То есть исследуемые подростки склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Состояние тревожности у них появляется в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки компетенции и престижа.

Опросник «Самочувствие, активность, настроение»: Определился низкий уровень: Самочувствие – 33,3%; Активность – 14,3%; Настроение – 40,5%.

В обследовании подростков применялась рисуночная мандала - как аналитический инструмент интегративной арт-терапии.

Мы успешно использовали в практике при проведении диагностики рисуночную «Мандалу» (С.В Пермина).

Для психологического анализа рисунок дает большой объем качественных и количественных показателей, которые позволяют осуществить проверку на степень их валидности и надежности.

Диагностический рисунок можно сопоставить с количественными и качественными показателями других результатов методик.

Рисунки мандалы проводились до и после занятий. При наблюдении за подростками во время рисования мандалы:

- в когнитивном аспекте тревога проявляла себя в виде неуверенности в себе, затруднений, связанных с выбором действий – у 23,8% подростков;

- в поведенческом аспекте отслеживается возбуждение с хаотичной деятельностью, был отказ от задания – у 8,4% подростков;

- в физиологическом аспекте – проявлялись чувства стеснения в груди, сердцебиение, потливость (чаще), напряжение мышц – у 33,3% подростков (М.Е Сандомирский).

Согласно полученным данным из малой выборки подростков можно отметить на входе можно отметить:

- Избегание контакта, потребность в самозащите (плотность границ) – у 71,4% подростков;
- Граница Эго (цвет, первоначального круга мандалы, ключ взаимодействия с окружающим миром) - основные цвета – у 90,5% подростков, дополнительные – у 9,5% подростков;
- Регрессивный способ интеграции, отражающий ранние формы самосознания (связанные с фазой сепарации – у 14,3 % подростков; отражение перинатального опыта – у 7,1% подростка. Связь элементов рисунка и границ с центром достигалась за счет изображения спирали);
- Активная жизненная динамика (ассиметричность мандалы) – у 11,9% подростков; пассивность, отсутствие психологических изменений – у 19,0% подростков;
- Активность и потребность в действии (от центра к периферии) – у 63,3% подростков; потребность в сохранении энергии, уходе от контактов (от периферии к центру) – у 35,7% подростков;
- Важные на данный момент эмоциональные переживания (цвет в центре) – основные цвета наблюдались у 62,3% подростков, дополнительные у 35,7% подростков;
- Высокая степень импульсивности, слабая связь между элементами рисунка (хаотичные движения) прослеживалась у 19,0% подростков;
- Трансформация личности (мандала без центра) наблюдалась у 2,4% подростков; опыт есть, но не могут интегрировать (мандала заполнена геометрическими фигурами) наблюдалась у 28,6% подростков;
- Приоритетные жизненные потребности, предпочтения выбора цвета, основные цвета (синий, красный, зеленый, желтый цвета) наблюдались у 64,3% подростков; дополнительные цвета (фиолетовый, коричневый, черный, серый цвет) у 35,7% подростков.

Можно отметить, что большая часть подростков, в начале встречи, находилась в самозащите (71,4%)., имелись трудности взаимодействия с окружающим миром (9,5%), не желание общаться в группе (71,4%), пассивность прослеживалась в рисунке (19,0%), в когнитивном аспекте (23,8%), и в физиологическом аспекте прослеживалось напряжение (33,3%). Тревожное состояние наблюдалось и через выбор цветовой гаммы рисунка. Так выбор цвета из дополнительных цветов в центре (35,7%), определил важные эмоциональные переживания подростков - потребность в независимости через протест, негативизм по отношению к любым авторитетам, потребность в отдыхе, потребность в снижении тревоги.

В практических методах интегративной арт – терапии мы использовали личностный ресурсный потенциал каждого подростка.

Наша задача заключалась в том, чтобы погрузить подростка в среду сверстников, где они совместно пробовали, изучали, наблюдали, и учились взаимодействовать друг с другом.

Была проведена серия рисунков, что позволило наблюдать за изменением состояний у подростков.

Не все подростки сразу были готовы к обсуждению, прослеживалась тревожность, недоверие группе. Затруднение вызвало обсуждение настроения и состояния после первых рисуночных мандал. Но, чем больше подростки рисовали, тем более открыто они могли выражать свое мнение, уходила скованность, и общение в группе проходило более свободно, тревожность снизилась, появилось больше уверенности к себе и группе. Общение в группе помогло подросткам ответить на многие вопросы.

После проведенных занятий согласно полученным диагностическим данным из малой выборки подростков можно отметить на выходе снижение высокого показателя тревожности, и переход его на средний уровень: 66,7% личностной и 90,5% ситуативной. Низкий уровень показателя самочувствия у подростков перешел в средний и высокий – 54,8% и 40,4%; низкий уровень показателя активности у подростков перешел в средний – 64,2%; показатель настроения у подростков перешел в средний и высокий – 52,4% и 47,6%.

При наблюдении за подростками во время повторных рисований серии рисуночных мандал:

- в когнитивном аспекте: неуверенность в себе прослеживалась у 7,1% подростков;

- в поведенческом аспекте наблюдалось возбуждение с хаотичной деятельностью – у 19,0% подростков; отказов от задания не было, и деятельность проходила в более спокойном состоянии;

- в физиологическом аспекте у 2,4% подростков осталось напряжение в мышцах и потливость.

При наблюдении за состоянием подростков выявились тенденции к снижению напряжения, более спокойному поведению, появилась уверенность в себе.

Согласно полученным данным из малой выборки подростков, после проведенных занятий, при повторном рисовании мандалы, можно отметить на выходе:

- Плотность границ снизилась – у 33,3% подростков;

- Активная жизненная динамика показала высокий результат (ассиметричность мандалы) – у 81,0% подростков; активность и потребность в действии (от центра к периферии) – у 83,3% подростков;

- Важные на данный момент эмоциональные переживания (цвет в центре) – подростками использовалось больше основных цветов (78,6%); импульсивность осталась у части подростков (9,5%), связь между элементами рисунка восстановилась (90,5%);

Центр появился у всех мандал; интеграция своего опыта прослеживалась у 21,4% подростка (пока не научились - 7,1% подростков);

- Основными цветами отметили приоритетные жизненные потребности – 78,6% подростков (остановили свой выбор на дополнительных цветах – 21,4% подростка).

На занятиях мы встречались с опытом, который был негативным, или отторгался кем то из подростков. И наша задача состояла в том, чтобы этот опыт, через творчество, ощущение, восприятие, чувства, доверие и работу с группой, становился частью творческого процесса, и занял свое место в жизни каждой личности.

Переходу на следующий уровень интеграции помог поиск и обнаружение позитивных моментов взаимоотношения и поддержки личности каждого подростка и группы в целом.

Подростки в группе мобилизовали свои личностные ресурсы для преодоления тревожных состояний, которые чаще всего, возникали, когда не было потенциальной поддержки близких и когда не хватало своей энергии.

Мобилизация ресурсов у подростков раскрывалась в узнавании мотивов группы и самих себя, отказа от неэффективных форм взаимоотношений, в раскрытии витальных ресурсов, своих творческих сил. И самое важное открытие простора для развития своей личности, для комфортного проживания в своей группе, среди людей.

Опыт научных исследований и практической работы показывает, что применение методов интегративной психологии, метода мандала, приводит к личностным изменениям у подростков, уменьшению тревоги, росту целостности личности, формированию ценностных ориентиров в жизни, стабильности эмоционального состояния, уверенности в себе и своих силах, опоры на себя. Что подтверждает эффективность коррекционных занятий. Подростки отмечали изменения при общении, уменьшение тревожных состояний, уверенность в себе. У них возникло желание продолжить занятия, для того, чтобы узнать мир и себя получше.

Литература

1. Козлов В.В Основы интегративной арт-терапии: теория и практика/ В.В Козлов, С.В.Пермина. – Челябинск: Библиотека А.Миллера, 2021.- 279с

2. Пермина С.В. «Интегративная Арт-терапия кризисных состояний», - Челябинск: Цицеро, 2017, - 260 с.

3. Колошина Т. Ю., Трусь А. А. «Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. — СПб.: Речь, 2010. — 189 с.

4. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О.В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.

5. Поливанова А.Н. Психология возрастных кризисов. - М.: Academia, 2000. - 349с. 33

6. Сандомирский М.Е. «Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство» - М: Независимая фирма «Класс», 2005. (Библиотека психологии и психотерапии).

7. «Диагностика в арт-терапии. Метод Мандала»/Под.ред. А.И Копытина. – М., 2009г.

8. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г.

М. Мануйлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 390 c. – EDN RYSLTP.

9. Юнг Карл Густав «Воспоминания, сновидения, размышления», 2003г.

Чернышов А.В., Фролов С.Ю.

ВЛИЯНИЕ МЕДИТАЦИИ НА ОСОЗНАННУЮ САМОРЕГУЛЯЦИЮ У ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ РЕФЛЕКСИИ

Аннотация: в данной статье было рассмотрено влияние медитации на осознанную саморегуляцию у людей с разным уровнем рефлексии в современной психологии, ссылаясь на опыт отечественных исследователей.

Ключевые слова: рефлексия, саморегуляция, самоосознанность, медитация, сознание

Abstract: in this article examined the influence of meditation on conscious self-regulation in people with different levels of reflection in modern psychology, referring to the experience of domestic researchers.

Keywords: reflection, self-regulation, self-awareness, meditation, consciousness

На протяжении всей истории психологии личности проблеме личностной зрелости уделялось самое пристальное внимание ввиду ее особой значимости в контексте консультативной, образовательной, организационной практики работы психолога, а также в целях понимания природы становления личности и возможных траекторий человеческого развития. Всякая теория личности имеет своим пределом портрет зрелой личности, и история развития представлений о личностной зрелости насчитывает более века целенаправленных исследований этого вопроса. Большинство этих представлений описывают в качестве ключевых феноменов, сопровождающих и поддерживающих личность на пути к ее большей зрелости, феномены саморегуляции собственного поведения и эмоциональных состояний и феномен рефлексии.

Однако механизмы рефлексии не являются однородными и требуют дифференциального подхода к рассмотрению. При этом одни из них могут оказаться способствующими личностной зрелости, в то время как другие могут выполнять деструктивную функцию или быть независимыми от процесса личностной эволюции [Леонтьев Д. А., 2011, т. 2, с. 40-49].

Саморегуляция обеспечивает эффективность работоспособности, активность организма, а также поддерживает стабильность работы нервной системы и участвует в целенаправленном изменении психофизиологических механизмов контроля деятельности. Организация механизмов саморегуляции протекает как на физиологическом, так и на психологическом уровнях, и пронизывает все психические процессы, явления и состояния индивида. С помощью осознанной саморегуляции человек способен осуществлять контроль над собственной деятельностью.

Представляется крайне важным рассмотреть, как позитивные, так и негативные аспекты саморегуляции личности в контексте проблемы

рефлексии, прояснить природу их взаимодействия, а также выяснить, как медитация влияет на повышение уровня рефлексии.

Целью нашего эмпирического исследования было изучение влияния медитативных практик на специфику саморегуляции личностей с различными уровнями рефлексии.

Гипотеза исследования: Существуют особенности саморегуляции лиц с различным уровнем рефлексии, а именно: для лиц с низким уровнем рефлексии характерен низкий уровень таких показателей саморегуляции, как: планирование, моделирование, гибкость и самостоятельность.

Объект исследования – саморегуляция личности

Предмет исследования – специфика саморегуляции лиц с различным уровнем рефлексии

Реализация цели исследования потребовала решения следующих **задач:**

1. Проанализировать теоретические подходы к исследованию саморегуляции и рефлексии в психологической науке
2. Провести теоретический анализ возможных особенностей саморегуляции и лиц с различным уровнем рефлексии
3. Обосновать выборку, методы и методики исследования
4. Изучить влияние медитации на повышение уровня рефлексии.
5. Осуществить эмпирический анализ особенностей саморегуляции лиц с различным уровнем рефлексии

Теоретико - методологическую основу исследования составили: психологические принципы детерминации психических явлений, единства сознания и деятельности, развития и системности, положения системного и субъектно-деятельностного подходов с позиций которых активный субъект выступает как объединяющее начало в целостности психики, интегрирует элементы своей жизни и деятельности в единую структуру; основные положения культурно-исторического подхода, где личностная рефлексия связывается с процессами развития самосознания, саморегуляции, жизнетворчества [Аникина, Коваль, Семенов, 2002, с. 48; Леонтьев, Аверина, 2011, с. 65-68).

Методическая организация исследования.

В нашем исследовании на базе АНО ДПО «Института Психологии Осознанности» были использованы следующие методы и методики:

1) Теоретический анализ литературы по проблеме исследования.
2) Эмпирические методы: тестирование

Методика «Определение уровня рефлексивности»

3) Методы статистической обработки полученных данных

Достоверность и обоснованность результатов обеспечены комплексностью исследовательских процедур и диагностических методов, соответствующих цели и задачам исследования; репрезентативностью и объемом выборки.

Практическая значимость исследования:

Полученные результаты могут быть использованы в практической деятельности психолога, в ходе консультативной и коррекционно-развивающей деятельности, связанной с вопросами саморегуляции поведения и эмоциональных состояний клиентов и применение медитативных практик для решения этих вопросов. Особенности саморегуляции лиц с различным типом рефлексии, выявленные в процессе исследования, могут использоваться для разработки программ обучения (подготовки, переподготовки и повышения квалификации).

Теоретический анализ проблемы саморегуляции личности в психологической науке

Понятие саморегуляции широко используется в различных отраслях прикладной психологии, таких как спортивная психология, военная психология, дифференциальная психология и другие. В отечественной психологии на сегодняшний день представлено множество различных направлений в понимании феномена саморегуляции. Такое разнообразие определений, выявляющее неоднородность методологических установок и, как следствие, отсутствие последовательного подхода к исследованию саморегуляции подтолкнуло проанализировать историю развития научных представлений о механизмах регуляции активности и определить рамки, в которых это понятие используется в данной работе.

Большой вклад в развитие представлений об осознанной саморегуляции внесли работы отечественных физиологов – П.К.Анохина, Н.А.Берштейна, И.М.Сеченова. В ходе исследования двигательной активности они осуществили построение общей модели саморегуляции – теория функциональных систем. По определению П.К.Анохина, функциональная система - это динамическая морфофизиологическая организация центральных и периферических образований, объединённых для достижения результата, где результат или цель деятельности является системообразующим фактором формирования функциональной системы. Каждое изменение цели обуславливает формирование новой функциональной системы. Таким образом, деятельность организма представляет собой непрерывное чередование функциональных систем, благодаря которым происходит адаптация к условиям внешней среды и удовлетворение потребностей. Из чего следует, что функциональная система представляет собой «аппарат саморегуляции», управляемый целью и настраивающий на предстоящую деятельность периферические нервные структуры, органы и системы организма. [Анохин П.К., 1975, с. 24-28].

Исследования, проведённые в связи с разработкой теории функциональных систем, показали, что схема функциональной системы рождается в головном мозге, где программируется будущая деятельность и формируется эмоциональное отношение к этой программе. Здесь же, в центральной нервной системе, существует особый аппарат – «акцептор результата действия», воспринимающий и оценивающий всю информацию, которая поступает в мозг из организма и окружающей среды. В нем происходит оценка поступающей в мозг «афферентной» информации и сверка

ее с идеальной моделью конечного результата, которого необходимо достичь. В случае расхождения между тем, что «необходимо», и тем, что «происходит», акцептор результатов действия вносит соответствующие корректировки, направленные на достижение нужного результата. [Анохин П.К., 1975, с. 24-28].

На основе субъектного подхода, продолжил разработку проблемы саморегуляции О.А.Кнопкин, дополнив идеи функциональной системы саморегуляции П.К. Анохина и Н.А. Берштейна, идеей об осознанности саморегуляции. Им была предложена концепция осознанной саморегуляции активной деятельности человека. Под саморегуляцией О.А.Конопкиным понимается системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию, управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей Конопкин О.А., 2006, с. 38-48.

Автор подчеркивает, что сформированная система саморегуляции заключается в способности управлять своей целенаправленной активностью и выражается в успешном овладении новых видов и форм деятельности. А также является предпосылкой к настойчивости в достижении поставленной цели. В данном аспекте, саморегуляция рассматривается как системно организованный процесс с закономерной внутренней структурой. Эффективное саморегулирование определяют наличие полноценной функциональной структуры саморегуляции и достаточный уровень развитости каждого их функциональных звеньев. Необходимо подчеркнуть, что изучение проблемы саморегуляции в рамках системного подхода является наиболее перспективным, поскольку позволяет изучить процессы саморазвития человека, его творческую роль в организации своей деятельности.

На основе модели системы осознанного саморегулирования О.А.Конопкина, В.И.Моросановой была разработана концепция стилей произвольной саморегуляции, которая предназначена для изучения типичных для человека индивидуальных особенностей саморегуляции, которые в свою очередь устойчиво проявляются в различных деятельностных ситуациях и видах психической активности субъекта. Эти особенности саморегуляции характеризуют то, как человек планирует и программирует достижение цели, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения необходимых результатов. (Моросанова В.И., 2004, с. 44)

Важно отметить, что степень осознанной саморегуляции является важной интегральной характеристикой саморегуляции, которая отражает актуальные возможности человека осознанно и инициативно управлять произвольной активностью.

Эти исследования показали, что высокий уровень саморегуляции повышает возможности человека к приобретению новых навыков и овладению

новыми видами деятельности, а также расширяет круг деятельности, которыми человек может овладеть.

2. Понятие рефлексии в современной психологии

Феноменология рефлексии привлекала внимание мыслителей с давних времен. Вместе с тем общая проблема рефлексии в современной науке не только не потеряла своей актуальности, но и становится предметом изучения в различных отраслях научного знания – философии, психологии, педагогике.

Рефлексия (англ. reflection) - мыслительный (рациональный) процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя, собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, особенностей, характера, отношений к себе и к другим своих задач, назначения и так далее. Понятийно, процессуально и функционально рефлексия связана с самонаблюдением, интроспекцией, ретроспекцией, самосознанием.

История ее изучения во многом совпадает с развитием представления человека о самом себе. Для понятия рефлексии характерна неопределенность его понятийного статуса и места в системе психологических понятий. Это вызвано широтой и вариативностью подходов к исследованию проблемы рефлексии.

Феномен рефлексии стал предметом специального изучения в психологии благодаря А.Буземану, который трактовал её как «всякое перенесение переживания с внешнего мира на самого себя» и предложил выделить специальную область психологической науки – психологию рефлексии, которая бы изучала рефлексивные процессы и сознание.

В работах ведущих отечественных ученых рефлексия определяется в качестве принципа, объясняющего организацию и развитие психики человека и ее высшей формы – самосознания.

На взгляд А.Н.Леонтьева, «сознание - рефлексия субъектом действительности, своей деятельности, самого себя». [Леонтьев Д А. 2008, т. 2, с. 40-49]

С.Л.Рубинштейн рассматривает рефлексию в качестве механизма качественно нового «рефлексивного бытия» с «философским осмыслением жизни» □Рубинштейн С.Л., 2017, с. 34□.

В отечественной психологии начало изучения рефлексии было заложено трудами И.М.Сеченова, Б.Г.Ананьева, Л.С.Выготского, Б.В.Зейгарник, С.Л.Рубинштейна и других.

Ученые рассматривают рефлексию как объяснительный принцип развития самосознания и психики в целом. Принято считать, что рефлексия – это компонент структуры деятельности. Благодаря рефлексии происходит отражение во внутреннем плане осуществляемой деятельности, это дает субъекту материал, который можно наблюдать, подвергать критике и изменять. Рефлексия делает возможным совершенствование деятельности как во внутреннем плане, так и во внешнем. Вместе с тем рефлексия дает человеку способность к самоанализу, осмыслению и переосмыслению своих предметно-социальных отношений с окружающим миром и как необходимая составляющая часть развитого интеллекта.

Таким образом, можно говорить о том, что в работах Л.С.Выготского, С.Л.Рубинштейна, А.Н.Леонтьева и других авторов заложены основы изучения рефлексии в когнитивном, генетическом, личностном и коммуникативном аспектах.

В настоящее время рефлексия приобрела одно из наиболее важных значений и трактуется как механизм социальной жизни человека во всех ее проявлениях, механизм самоорганизации и саморазвития сложных систем, источник и средство свободы личности.

Рефлексия включена в качестве предмета и объекта исследования в науку о сознании (философия, психология, педагогика), в теорию мышления (когнитивная психология, герменевтика, дидактика), в науку о личности (психология, педагогика) и в теорию деятельности (психология, управление).

3. Понятие медитации в современном мире

В последнее время ученые все больше уделяют внимание понятию «Медитации» и ее влияние на развитие личности и повышение уровня самосознания. Прежде всего необходимо определить понятие медитации как медитативной практики и состояния сознания, как осознавания себя «здесь и сейчас». В современном мире на данный момент имеется огромное количество медитативных практик и большинство из них пришли к нам с Востока. И все они ведут к одному – наблюдению, созерцанию и повышению осознанности в повседневной жизни, что ведет к повышению уровня самосознания, самоотношения и осознания себя.

Самосознание, будучи и самопознанием, и самоотношением, и самооценкой, формируется на определенном уровне развития личности под влиянием социального образа жизни. В.В.Столин в своем выступлении на круглом столе по проблеме «Рефлексия и творчество» (1983) также отмечает тесную взаимосвязь рефлексии с самосознанием личности, в частности, с такими его типами, как раскаяние, ожесточение, смятение, самообман, дискредитация и тому подобное, которые обусловлены тем, каким образом субъект осмысляет свои личностные выборы, совершая тот или иной поступок или, иначе говоря, действие по отношению к другому человеку.

Благодаря осознаванию себя в «здесь и сейчас» у человека возникает внутренняя жизнь и появляется способность управления своими состояниями и влечениями – свобода выбора. Растождествляясь с собственными влечениями и привязанностями, человек становится свободным по отношению к ним, как бы возвышаясь над ними. Он становится субъектом (хозяином, руководителем, автором) своей жизни.

Рассматривая медитацию как методы самопознания, активного личностного переосмысления индивидуального сознания, с помощью которого обеспечивается самосовершенствование личности и успешность её деятельности и общения, а так же способность управления собой, способность действовать преимущественно на основе своих убеждений и ценностей, а не руководствуясь некими внешними ограничениями, побуждениями или выработанными воспитанием навыками.

На основании проведенного теоретического анализа, мы можем предположить, что осознание себя в «моменте здесь и сейчас» при помощи медитативных практик повышает уровень рефлексии, и таким образом влияет на саморегуляцию эмоциональных состояний. Проверить это предположение нам поможет эмпирическое исследование ниже.

Методика исследования:

«Определение уровня рефлексивности» (А.В.Карпов, В.В.Пономарева)

Методика представляет собой опросник, предназначенный для измерения степени развития такого личностного свойства, как рефлексивность. Разработана на русском языке в 2003 году А.В.Карповым и В.В.Пономаревой.

Цель методики: методика предназначена для выявления степени развития рефлексивности и ее различных видов.

При интерпретации результатов целесообразно исходить из дифференциации индивидов на три основные категории. Результаты методики, равные или большие, чем 7 стенов, свидетельствуют о высокоразвитой рефлексивности. Результаты в диапазоне от 4 до 7 стенов – индикаторы среднего уровня рефлексивности. Наконец, показатели, меньшие 4-х стенов, – свидетельство низкого уровня развития рефлексивности.

В исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 23 до 49 лет, мужского и женского пола (11 мужчин и 19 женщин).

Мы предлагали пройти опросник до и после 2-х недельной ежедневной практики медитации наблюдения дыхания в течении одного часа.

Индивидуальные результаты по этим методикам представлены в Приложениях, проанализируем далее результаты, полученные в целом по выборке испытуемых.

Таблица 1. Распределение испытуемых по уровню развития рефлексии до занятий медитацией

Уровень развития рефлексии	Число испытуемых	% от общего объема выборки
Высокий	9	30%
Средний	16	53,3%
Низкий	5	16,7%

Таблица 2. Распределение испытуемых по уровню развития рефлексии после занятия медитацией

Уровень развития рефлексии	Число испытуемых	% от общего объема выборки
Высокий	13	43,3%
Средний	14	46,7%
Низкий	3	10%

Представим получившееся распределение графически

Здесь мы можем видеть повышение уровня развития рефлексии у исследуемых с низким и средним уровнем рефлексии.

Заключение:

Полученные данные позволяют подтвердить нашу гипотезу в части, что регулярные занятия медитацией и повышение самоосознанности влияют на саморегуляцию лиц с различным уровнем рефлексии.

Список использованной литературы

1. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Принципы системной организации функций. М.: Наука, 1973, с. 19-56

2. Выготский Л.С. Лекции по психологии – М., изд-во «Перспектива», 2018, с. 21-45

3. Дубинская Т.В. Условия развития профессиональной рефлексии будущих педагогов-психологов в процессе обучения в высшей школе //Современный менеджмент в здравоохранении и социальной сфере. Сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции. НОО «Профессиональная наука». 2017 – М., Изд-во НОО «Профессиональная наука», 2017, с.4-21

4. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики / А.В. Карпов // Психологический журнал. -2003. -Т. 24. - № 5. - С. 45-57.

5. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект), Вопросы психологии. 1995, № 1, с. 5-12

6. Леонтьев Д А. Рефлексия как предпосылка самодетерминации. В кн. А.Л.Журавлев (Ред.), Психология человека в современном мире: Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна, т. 2, с. 40-49. М.: Изд-во «Институт психологии РАН».

7. Леонтьев, Д.А., Лаптева, Е.М., Осин, Е.Н., Салихова, А.Ж. (2009). Разработка методики дифференциальной диагностики рефлексивности. В кн. В.Е.Лепский (Ред.), Рефлексивные процессы и управление: Сборник материалов VII Международного симпозиума. 2009, с. 145-150. М.: Когито-Центр

8. Моросанова, В.И. Стиль саморегуляции поведения (ССПМ) / В.И.Моросанова // Методическое пособие. – М.: Когито-Центр, 2004, с. 44

9. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. - СПб.: Питер, 2017, с. 34

10. Семенов И.Н. Методологические проблемы этимологии и типологии рефлексии в психологии и смежных науках //Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013, т. 10, №2, с.24-45

11. Сизикова Т.Э., Волошина Т., Повещенко А.Ф. Обзор исследований рефлексии в психологии. Педагогическая рефлексия// Научное обозрение. Педагогические науки – 2016 - №3, с. 98-110

12. Шаров А.С. Онтология рефлексии: природа, функции и механизмы // Рефлексивный подход: отметодологии к практике / под ред. В.Е.Лепского. М.:Когито-центр, 2009, с. 112–132.

Чернышова А.А.

ПОЛЬЗА, МЕТОДЫ, ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ МЕДИТАЦИИ НА СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: данная работа объединяет в себе исследования пользы медитации для современного человека, а также расширенную классификацию методов медитации с токи зрения объекта сосредоточения

Ключевые слова: медитация, осознанность, концентрация, сознание, саморегуляция

Abstract: this work combines studies of the benefits of meditation for a modern person, as well as an extended classification of meditation methods from the point of view of the object of concentration

Keywords: meditation, awareness, concentration, consciousness, self-regulation

С развитием и популяризацией медитации в современном мире, все больше появляется различных исследований, которые говорят о неоценимой пользе медитации для активного, социального человека. Медитация уже давно вышла из религиозного контекста и стала вполне привычным социальным явлением.

Хотя медитация и практиковалась веками, только недавно ее воздействие стало более широко изучаться в научном сообществе. Одна из причин сложности исследования медитации заключается в том, что существует столько же уникальных описаний медитации, сколько и отдельных людей. Помимо этих трудностей, существуют также проблемы в методологии исследования медитации [Caspi O, Burleson KO, 2005, стр. 4–11].

Необходимо отметить, что в контексте данной статьи мы будем исходить из понимания того, что медитацию нужно рассматривать с двух плоскостей:

1. Медитация как метод, технику, методику. Выполнять технику можно где-угодно: в зале, дома, в повседневной жизни.

2. Медитация как качество жизни, которое сопровождается ростом осознанности человека в его реальной повседневной жизни. Медитация как качество достигается регулярной медитативной практикой.

Останавливаясь на понятии осознанность, можно говорить о том, что данный термин определяется как непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или будущего. Это способность сознания к интроспекции собственной деятельности. Такое определение осознанности подразумевает, что субъективные переживания могут восприниматься самим субъектом непосредственно, без концептуализации, и принимаются как таковые. Осознанность включается в более общее понятие внимательности. [Cardaciotto L., Herbert J. D., Forman E. M., Moitra E., Farrow V, 2008, с. 204—223]

О пользе медитации.

Многочисленные исследования показали, что медитация с ее различными традициями, подходами и техниками дает положительные результаты. В этой части работы будут приведены лишь некоторые из них.

Регулярная практика медитации привносит больше терпения, ощущение большего комфорта при жизненных неопределенностях, непредвзятое отношение к реальности, доверие к своей внутренней природе и признание своей личной ответственности. А также ощущается повышенная физическая сила, ощущение счастья, развитие навыка позитивного мышления и уверенности в себе. Кроме того, исследование выявило положительные преимущества медитации в рабочей среде психологического консультирования. Данные исследования показывает, что практика медитации позволяет терапевтам лучше слушать, быть более открытыми и внимательными к клиентам [La Torre M, 2002, с. 34–36].

Проанализировав более 100 источников различных исследований медитации, автором статьи были сделаны следующие выводы, которые были основаны на эмпирических исследованиях Запада и России:

Польза регулярной практики выражается в том, что:

- медитация снижает уровень тревожности и депрессии.
- практика медитации помогает регулировать настроение и сохранять позитивный настрой
- медитация увеличивает концентрацию серого вещества в мозге
- медитация снимает стресс и приносит релаксацию
- медитация повышает концентрацию внимания, адаптивность к изменениям внешней среды и умение работать в стрессовых ситуациях.
- медитация даёт душевные силы, эмоциональную устойчивость и повышает эмоциальный интелект.
- медитация помогает снимать боль, воспаление и снижает риск сердечных заболеваний.
- медитация увеличивает чувство сострадания и уменьшает беспокойство.

Развитие медитации в России.

В России медитация стала входить в жизнь людей намного позже, чем в других странах. Проект «Мы. Здесь. Сейчас» [Афиша Daily, дата обращения: 20.08.2022] в мае 2020 года провел первое исследование медитации среди русскоязычной аудитории. В нем приняли участие 292 респондента. Порядка 45% из них стали больше медитировать во время пандемии, рассказали представители организации.

Основными причинами, по которым люди занимаются медитацией, стали возможности разобраться в себе (71%) и уменьшить стресс (57%). Другие причины для медитации — это улучшение самочувствия (44%) и повышение продуктивности и фокуса (43%). Самым популярным видом медитации стала медитация осознанности (mindfulness), в том числе медитация на дыхании и медитация релаксации — их практикуют 58% опрошенных.

«Портрет медитирующего выглядит так: 60% — женщины, 40% — мужчины, 60% состоят в браке или в отношениях. У 34% есть дети. 80% медитирующих — это люди с высшим образованием. 25% опрошенных являются руководителями. У 44% — свободный график, у 38% — рабочая неделя в формате 5/2. Наиболее популярные профессии среди медитирующих — это программисты, предприниматели, дизайнеры, менеджеры, а также консультанты и психологи», — сообщают авторы исследования.

Около 36% респондентов медитируют каждый день, говорится в исследовании, а у 69% продолжительность медитации составляет до 30 минут ежедневно. Также 53% опрошенных предпочитают медитировать утром и 91% делают практику индивидуально.

Ещё одно исследование из НИУ ВШЭ Евгения Осина и Ирины Турилиной. [Медитация приносит наибольшую пользу мотивированным людям с высоким самоконтролем. И только при условии регулярных занятий [www.iq.hse.ru, дата обращения: 20.08.2022].

Они провели эксперимент, направленный на изучение эффективности краткосрочных онлайн-курсов медитации осознанности. Выяснилось, что даже при трехнедельном курсе из коротких сессий медитаций у участников повышается уровень эмоционального благополучия, способность к концентрации, самомотивации и саморефлексии. При этом снижается склонность к зацикленности на негативных мыслях. Однако такие результаты оказались доступными лишь для тех, кто изначально обладал достаточно высоким уровнем самоконтроля и мотивации, чтобы не забросить занятия.

В результате исследования подтвердилось, что по мере погружения в практику увеличивается чувство удовольствия и ценности медитаций, а напряжение и чувство пустоты, наоборот, снижаются. Участники с более высоким уровнем внутренней мотивации — глубоко заинтересованные в практиках, осознающие важность обучения — демонстрировали больший уровень вовлеченности, проживания удовольствия и смысла по сравнению с участниками, которые были мотивированы только внешними,

поверхностными причинами — такими как, например, стремление повысить самооценку или завоевать одобрение окружающих.

Практика медитации — лишь одна из множества жизненных ситуаций, в которых человек может столкнуться со сложностями при следовании намеченным целям, отмечают авторы. «Неудивительно, что регулярные медитации требуют навыков саморегуляции и самоконтроля, равно как и любые другие самостоятельно осуществляемые практики. Хорошая новость в том, что эти навыки развиваются во время медитации», — комментируют исследователи.

Расширенная классификация методов медитации с точки зрения объекта сосредоточения.

Как мы уже говорили в начале статьи, проблема современного подхода к определению медитации состоит в том, что достаточно сложно классифицировать данные методы и техники. В данной работе мы решили посмотреть на классификацию методов медитации как практик осознанности с точки зрения объекта сосредоточения.

Согласно этому критерию, исследователи выделяют четыре вида медитации [Бубличенко М.М. 2008, с. 98].

1. Повторение в уме. В этом случае объектом для сосредоточения является какой-либо психический стимул. Классическим примером психического объекта для сосредоточения является «мантра». Мантра - это слово или фраза, повторяемая вновь и вновь, обычно про себя. Мы включили бы в эту категорию также и пение. В методике ТМ также используется мантра. Эта мантра выбирается из нескольких санскритских слов. Герберт Бекон использовал слово «раз» («one») в качестве мантры для больных артериальной гипертонией. Повторение стихотворных отрывков также можно рассматривать как вид мантры. В качестве мантры иногда используют и текст народных песен.
2. Повторение физического действия. Этот объект для концентрации связан с фокусировкой внимания на каком-либо физическом действии. В древнем йоговском (индуистском) способе медитации внимание сосредотачивается на повторяющихся дыхательных движениях. Различные формы дыхательного контроля подсчета вдохов и выдохов (так называемая пранаяма) лежат в основе одной из форм Хатха-йоги. Широкой публике лучше известен другой вариант Хатха-йоги, использующий различные позы (так называемые асаны). Некоторые народы Востока используют в практике продолжительные хороводные танцы с повторяющимися движениями. Древние исполнители этого танца получили название «танцующих дервишей». Наконец, распространение бега трусцой в США дало импульс изучению этой деятельности. Одним из эффектов, о которых сообщали некоторые из таких бегунов, являются переживания, подобные медитативным. Причиной этого может быть

устанавливающееся во время бега регулярное дыхание или однообразные звуки от соприкосновения ног с землей.

3. Сосредоточение на проблеме. Этот объект для концентрации представляет собой попытки решения проблемы, включающее парадоксальные компоненты. Классическим примером являются дзеновские «коаны». В этом случае для размышления дается парадоксальная на вид задача. Одним из наиболее известных коанов является такой: «Как звучит хлопок одной ладони?»

4. Зрительная концентрация. Здесь объектом для концентрации является зрительный образ. Это может быть картина, пламя свечи, лист дерева, внушающая расслабление сцена или что-то другое. «Мандала» – это геометрическая фигура, квадрат внутри круга, символизирующая единство человека и вселенной. В восточных культурах она часто используется для зрительной концентрации.

Все вышеуказанные методы основаны на техниках концентрации внимания, то есть сужения фокуса внимания в одной точке. Нам бы также хотелось рассмотреть и добавить в классификацию некоторые методы медитации, которые характеризуются расширением фокуса внимания, и, следовательно, сознания, и в основе своей закладывают состояние «не-концентрации».

1. Хаотические методы медитации. Эти техники были предложены, например, Г.И. Гурджиевым, а также активно использовались в практике Ошо, как способы разбивая привычных шаблонов ума и механистичности действий человека. Методы основаны на спонтанных, как правило быстрых, активных действиях, которые вводят ум в замешательство, тем самым давай возможность разбить привычные паттерны поведения и ума. Самыми известными и популярными методами медитации являются активные медитации, созданные Ошо, такие как например, Динамическая медитация, Кундадини медитация и др. В данных методах внимание не концентрируется на чем-то конкретном. Задача этих методов скорее противоположная – выход за пределы концентрации для расширения угла восприятия.

2. Катарсические методы медитации. Эти техники основаны на том, чтобы сначала освободить подавленные эмоции, и только потом двигаться к наблюдению. В основе этого подхода к медитации лежит понимание того, что тело и разум современного человека настолько подвержены стрессу, влиянию внешних факторов и раздражителей, что просто сесть в випассану и наблюдать даже хотя бы просто несколько минут для современного человека практически невозможно. В данном подходе для начала необходимо освободить ум и тело через катарсис (через голос, движения, дыхание), чтобы уже потом двигаться в наблюдение. Здесь внимание субъекта сосредоточено прежде все на себе, на своих эмоциях и переживаниях, на самовыражении и проявлении себя во внешний мир. Этот подход активно использует ,

например, телесная психотерапия, и также методы современных активных медитаций.

3. Методы направляемой визуализации. Здесь объектом наблюдения становится мысленный образ посредством визуализации, а также отожествление либо, наоборот, разотождествление себя с данным образом. Данные методы медитации на сегодняшний день широко используются в различных сферах бизнеса, науки, психологии и медицины.

4. Методы расширенного наблюдения или осознавания. Если в первой классификации методами наблюдения являются объекты или предметы концентрации, то в данной классификации, медитацией может стать наблюдение за любыми объектами, предметами через осознавание их в моменте. Здесь акцент идет не на фокусе или объекте наблюдения, а на самом процессе наблюдения, что помогает развить навык и качество осознанности и пребывание в моменте Здесь и Сейчас.

5. Медитация с использование суггестивных техник. Суггестивный подход использует различные методы работы, минуя сопротивления сознательного ума. К этим методам можно отнести эриксоновский гипноз, аутогенную тренировку, прямые внушения, а также метод медитативной терапии. По своей форме данный вид медитации относится к ведомым методам, где работа идет в тандеме между ведущим и клиентом. Нужно отметить то, что в данном подходе зачастую крайне сложно определить границы методов, и понять является ли данный метод техникой медитации.

6. Интегративные методы. Существуют техники медитаций, которые соединяют сразу несколько методов из вышеперечисленных. Так например, Динамическая медитация, которая была разработана Ошо в 1970 г, находится на стыке хаотического и катарсического методов.

Авни Вьяс провел исследование, чтобы изучить влияние 7-дневной Динамической медитации на психоэмоциональное состояние человека. Он наблюдал значительное снижение нескольких психопатологических переменных, таких как тревожно-депрессивный синдром, соматические жалобы, агрессивное поведение и депрессия. По словам же самого автора метода, динамическая медитация особенно эффективна при лечении бессонницы, депрессии, трансформации гнева в сострадание и минимизация насилия. [Vyas A., 2007, с. 1–19]

Результаты исследования [Bansal, Anuj, 2016] показывают значительное снижение среднего уровня кортизола, и указывают на снижение стресса у участников, завершивших 21-дневную практику динамической медитации.

Выводы данной статьи могут быть сформулированы с 2 сторон:

- Польза медитации для современного человека очевидна и подтверждена многочисленными исследованиями.
- Необходима более четкая и детальная классификация методов медитации, а также доказательная база, которая поможет сформировать

медитацию как направление науки, а также подтвердить эффективность методов медитации.

Список литературы:

1. Bansal, Anuj, Osho Dynamic Meditation's Effect on Serum Cortisol Level./ Bansal, Anuj // Journal of clinical and diagnostic research, 2016 - JCDR vol. 10,11.
2. Cardaciotto L., Herbert J. D., Forman E. M., Moitra E., Farrow V. The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale / Cardaciotto L., Herbert J. D., Forman E. M., Moitra E., Farrow V // Assessment — Sage Publications, 2008, Vol. 15, no. 2. — стр. 204—223.
3. Caspi O, Burleson KO. Methodological challenges in meditation research. / Caspi O, Burleson KO // Advances in Mind-Body Medicine, 2005 - № 21(1), - стр. 4–11.
4. Irving J. A., Dobkin P. L., & Park J. Cultivating mindfulness in health care professionals: a review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR)/ Irving J. A., Dobkin P. L., & Park J.// Mag: Complementary Therapies in Clinical Practice, №15 - стр. 61–66.
5. La Torre M. Enhancing therapeutic presence. Perspectives in Psychiatric Care / La Torre M // 2002; № 38, стр. 34–36.
6. Vyas A. Effects of seven-day Osho dynamic study: A pilot study. Psychological science: Research, theory and future directions. Editor Kostas Andrea Fanti / Vyas A. // ATINER, 2007 - стр. 1–19.
7. Бубличенко М.М. Эффективные психотехники для расширения сознания / М.М. Бубличенко // Изд. 1000 бестселлеров, 2008 - 200 стр.

Используемые интернет-ресурсы:

1. www.iq.hse.ru URL: https://iq.hse.ru/news/501055628.html (дата обращения: 20.08.2022).

Чурякова М.В., Костригин А.А.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕЛИГИОЗНОЙ И НЕРЕЛИГИОЗНОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: Религиозность, являясь важной социально-психологической характеристикой, формирует сознание, влияет на социальные роли и формирование личности, способствует социализации через принятие определенных конфессиональных норм и ценностей. В настоящее время среди молодежи наблюдается рост показателей религиозности и интереса к этому явлению. Традиционно считается, что верующий человек обладает высоким уровнем развития эмпатии, позитивным отношением к другим, высокой выраженностью ценностных ориентаций на любовь, эмотивностью, неагрессивностью, бóльшей сформированностью ценностных и смысложизненных ориентаций, что обуславливает позитивное отношение к людям. Кроме того, отмечается, что вера в сверхъестественные силы

обеспечивает высокий самоконтроль поведения, робость, практичность, меньшее ощущение собственного одиночества, большую ригидность в способах реагирования, определенный уровень авторитарности и стойкости, низкий уровень социальной фрустрированности. Гипотезой данного исследования являлось предположение о том, что существуют различия в особенностях проявления стилей межличностных отношений, ценностях и агрессивности у религиозной и нерелигиозной молодежи. В качестве религиозной группы была исследована конфессия Евангельские христиане-баптисты. В ходе работы были обнаружены значимые различия: у религиозной молодежи выявлен более высокий уровень дружелюбия в общении, взаимопонимания, низкий уровень агрессивности, частые проявления чувства вины, а у нерелигиозной – высокая выраженность критичности и подозрительности, стремление к получению новых знаний, значимость материального благосостояния, более высокий уровень агрессивности.

Ключевые слова: религиозность, молодежь, ценности, стили межличностных отношений, агрессивность, баптисты.

Abstract: Being an important social-psychological characteristic, religiosity forms consciousness, influences social roles and personality formation, promotes socialization through the adoption of certain confessional norms and values. Currently, there is an increase in indicators of religiosity and interest in this phenomenon among young people. It is traditionally believed that a religious person has a high level of development of empathy, a positive attitude towards others, a high degree of value orientations towards love, emotiveness, non-aggression, a greater formation of value and meaningful life orientations, which leads to a positive attitude towards people. In addition, it is noted that belief in supernatural forces provides high self-control of behavior, timidity, practicality, less sense of one's own loneliness, greater rigidity in the ways of responding, a certain level of authoritarianism and perseverance, and a low level of social frustration. The hypothesis of this study was the assumption that there are differences in the characteristics of the manifestation of styles of interpersonal relations, values and aggressiveness among religious and non-religious youth. The denomination Evangelical Christians-Baptists was studied as a religious group. In the course of the work, significant differences were found: religious youth showed a higher level of friendliness in communication, mutual understanding, a low level of aggressiveness, frequent manifestations of guilt, and non-religious youth showed a high degree of criticality and suspicion, the desire to acquire new knowledge, the importance of material well-being, higher level of aggressiveness.

Keywords: religiosity, youth, values, styles of interpersonal relations, aggressiveness, Baptists.

Религиозность является важной социально-психологической характеристикой, обуславливающей мировоззрение, культуру, образ жизни любого человека. Как влияет религия на мировоззрение, ценности, межличностные отношения, характер? Улучшает ли она качество жизни и

адаптацию или тормозит развитие и способствует закреплению деструктивных форм поведения?

На протяжении всей истории человечества влияние религии на общество и человека было сильным. Отношение к религии представляет собой важный компонент сознания личности, который формирует поведение человека, его представления о самом себе, является мотивацией и ценностью в межличностном общении, обусловливает принятие и реализацию социальных ролей. Религия ассоциируется с гуманным отношением к человеку, сохранением нравственности и духовности, поиском смысла жизни и личностной опоры. В некоторых исследованиях было показано, что религиозность может быть связана с укреплением психологического здоровья и увеличением эмоционального комфорта в обществе (Гуриева, 2018).

О.В. Сучкова трактует религиозность как «социально-психологическое свойство личности, субъективное отражение, степень принятия элементов религии, проявляющиеся в сознании и поведении личности» (Сучкова, 2008, с. 76). Она выявила, что 71% опрошенных идентифицируют себя с верующими, причем религиозность учащихся российской молодежи в целом характеризуется средним уровнем, и только 20% от выборки обладают высоким и низким уровнем этого качества.

Согласно Т.И. Ачинович, верующей личности свойственны такие качества, как эмпатия, положительное отношение к людям, приверженность ценностям любви, наличие ярко выраженных ценностных и смысложизненных ориентаций, приверженность эталонам поведения мужчины и женщины, которые постулируются самой религией (Ачинович, 2013). Кроме того, в этом исследовании было обнаружено, что верующие более подвержены страхам, чем атеисты, однако религия дает чувство психологической защищенности. Представляется важным отметить то, что выделяются специфические условия и причины, способствующие обращению к религии: сложные жизненные обстоятельства, духовный вакуум, стремление к решению экзистенциальных проблем, склонность к инфантилизму, маргинальность, акцентуации характера.

А.М. Двойнин исследовал вербально выражаемые ценностно-смысловые ориентации студентов православного и светского вузов с помощью теста смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева и обнаружил единственное несущественное статистически значимое различие по показателю «Эмоциональная насыщенность жизнью» (Двойнин, 2011). Это исследование может свидетельствовать об отсутствии связи между религиозной ценностно-смысловой ориентацией и степенью осмысленности жизни личностью. А.М. Двойнин также приходит к выводу, что общечеловеческая (мирская) и религиозная ценностно-смысловые ориентации в самосознании личности дифференцированно участвуют в регуляции поведения. Их актуализация зависит от социального окружения, общение с которым моделирует определенные жизненные отношения.

В.И. Жог и И.Э. Соколовская в своем исследовании обнаружили, что религиозным людям свойственны высокий самоконтроль поведения, робость,

практичность, суровость, обособленность, не свойственна беспечность (Жог, Соколовская, 2014). Для нерелигиозных людей характерны настойчивость, напористость, не характерны озабоченность, обособленность и напряженность. На этом основании делается вывод о психологических проблемах в области выражения эмоций, обедненной эмоциональной жизни, выраженной ригидности мышления, неуверенности, чувстве собственной неполноценности и заниженной самооценке у религиозных людей. В то же время религия помогает справляться со стрессами, то есть либо противостоять, либо избегать стрессовых ситуаций. В рамках определенного образа жизни религия выступает как адаптивный феномен, но расширение этих рамок может привести к глубокому стрессу. Кроме того, выделяются следующие преимущества религиозного человека – меньшее ощущение собственного одиночества, большая ригидность в способах реагирования, определенный уровень авторитарности и стойкости, низкий уровень социальной фрустрированности, а также недостатки – конформность, зависимость, несамостоятельность, дискретное восприятие своего жизненного пути.

О.И. Миронова и В.В. Акимова обнаружили следующие особенности людей, принадлежащих к деструктивным сектам: неуверенность в себе, чувство неполноценности, внутренние противоречия, стремления к саморазвитию, высокая степень стремления к общественному признанию, сильная выраженность зависимого поведения, склонность к подчинению оппоненту (Миронова, Акимова, 2019).

Проведенный теоретический анализ литературы по проблеме личностных характеристик религиозных людей показывает, что данный вопрос активно обсуждается современными авторами. Однако исследованы не все личностные характеристики данной категории людей, в частности, их социально-психологические и межличностные особенности. Данная работа ставит задачу изучения социально-психологических особенностей (стилей межличностных отношений, ценностных ориентаций и агрессивности в отношениях) религиозных людей.

Стиль межличностного отношения можно определить как устойчивую систему индивидуально-своеобразных когнитивных схем, паттернов эмоциональных переживаний и структур потенциально поведенческих реакций, направленных на другого как партнера по общению и социальному взаимодействию (Казарян, 2009).

Ценности воплощают в себе общественные идеалы, выступающие как эталон должного, а также выступают мотивационным и потребностным компонентом человека, к достижению которого он стремится. Ценностные ориентации являются внешними (социальными) и внутренними (индивидуальными) детерминантами поведения, истоки которых лежат в общественных, морально-нравственных и природных явлениях (Леонтьев, 1997).

Агрессия – любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому существа без желания подобного обращения последнего. Агрессивность рассматривается как готовность,

предрасположенность к агрессивному поведению, которое отличается деструктивными тенденциями в области субъект-субъектных отношений (Мясищев, 1998).

Рассмотренные социально-психологические характеристики могут быть связаны с религиозностью личности, так как их проявление обусловлено мировоззрением человека, на которое оказывают влияние принимаемые человеком религиозные идеи.

Цель исследования – изучение социально-психологических особенностей религиозной и нерелигиозной молодежи. Гипотеза исследования – существуют различия в особенностях стилей межличностных отношений, ценностях и агрессивности у религиозной и нерелигиозной молодежи.

Объект исследования – социально-психологические особенности религиозной и нерелигиозной молодежи.

Предмет исследования – стили межличностных отношений, ценностные ориентации, агрессивность у религиозной и нерелигиозной молодежи.

В исследовании приняло участие 55 человек. Религиозная группа составляет 28 человек, среди них 9 мужчин и 19 женщин в возрасте от 17 лет до 31 года. Нерелигиозная группа включает 27 человек, среди них 8 мужчин и 19 женщин в возрасте от 17 до 34 лет.

В исследовании приняло участие 55 человек. Религиозная группа составляет 28 человек, среди них 9 мужчин и 19 женщин в возрасте от 17 до 31. Нерелигиозная группа включает 27 человек, среди них 8 мужчин и 19 женщин в возрасте от 17 до 34.

В качестве ярко выраженной религиозной группы были выбраны прихожане церкви Евангельских христиан-баптистов, у которых были обнаружены следующие показатели: средне-высокий уровень субъективного благополучия, высокая вовлеченность в церковные практики, высокая внутренняя мотивация к духовной жизни и актуальные духовные переживания, при этом у женщин духовные переживания и религиозная вовлеченность проявляются более выраженно (Ясин, Ананка-Ганин, 2020). Данная вера была выбрана не случайно, так как ее представители демонстрируют единство как во взглядах, так в действиях, что отличается от формальной религиозности. В основы учения протестантизма заложены общехристианское учение о Боге, о его триединстве, о бессмертии человеческой души, загробной жизни, о прямом доступе к Богу без посредников. Протестантизм высоко ценит гражданские свободы человека – свободу совести и частной собственности. Евангельские христиане баптисты – течение в протестантизме, в котором особый упор сделан на личное духовное общение с Богом, миссионерскую деятельность и строгое соблюдение этических правил, что обуславливает более ответственное отношение к своей вере, доказательство слов на деле. В качестве нерелигиозной группы была взята молодежь, относящая себя к агностицизму или итсизму.

Для определения наличия религиозности у испытуемых была разработана авторская анкета, которая состояла из восьми вопросов: «Верите ли Вы в Бога?», «Считаете ли Вы себя религиозным человеком?», «Являетесь ли Вы

членом какой-либо церкви?», «Если Вы считаете себя религиозным, то к какой конфессии причисляете?», «Часто ли Вы ходите в церковь?», «Часто ли Вы молитесь?», «Читали ли Вы Библию?», «Соблюдаете ли Вы религиозные праздники и обряды?». Принадлежность к религии выявлялась в том случае, если испытуемый отвечал положительно на пять и более вопросов.

Для диагностики социально-психологических характеристик религиозной и нерелигиозной молодежи использовались следующие методики: «Диагностика межличностных отношений» (Т. Лири), «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» (С.С. Бубнова), «Опросник исследования уровня агрессивности» (А. Басс, А. Дарки). Для статистической обработки данных использовался параметрический критерий t Стьюдента. Результаты исследования представлены в табл. 1, 2 и 3.

Таблица 1.

Показатели выраженности типов межличностных отношений у религиозной и нерелигиозной молодежи

Показатель	Религиозная молодежь	Нерелигиозная молодежь
Авторитарный	7,4	8,2
Эгоистичный*	5,3	7,3
Агрессивный	5,9	7,4
Подозрительный*	4,6	7,7
Подчиняемый	8	6,7
Зависимый	7	6,1
Дружелюбный	8,7	7,9
Альтруистический	9,9	8,5
Доминирование	2	2,9
Дружелюбие*	7,8	0,3

* статистически значимые различия

У нерелигиозной молодежи более выражены эгоистичный и подозрительный тип межличностных отношений, что обуславливает более критичное поведение по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям, эгоистичные черты личности, ориентацию на себя, склонность к соперничеству. Религиозные молодые люди чаще демонстрирую дружелюбное поведение (показатель «Дружелюбие»), что обеспечивает им более широкие и тесные близкие связи, большую удовлетворенность в общении, взаимопонимании и поддержке готовность к сотрудничеству и созданию теплых отношений.

Таблица 2. **Ценности религиозной и нерелигиозной молодежи**

Ценности	Религиозная молодежь	Нерелигиозная молодежь
Приятное времяпрепровождение	3,7	4,3
Высокое материальное благосостояние*	1,8	2,7
Поиск и наслаждение прекрасным	4,1	4,2
Помощь и милосердие к другим людям	4,5	4,3
Любовь*	3,9	3,1
Познание нового в мире*	3,6	4,6
Высокий социальный статус и управление людьми	2	2,3
Признание и уважение людей и влияние на окружающих	4,5	4,7
Социальная активность	2	2,9
Общение*	2,4	2,9
Здоровье	3,4	3

* статистически значимые различия

Ценности высокого материального благосостояния, познания нового в мире и общения имеют большую важность для нерелигиозных людей, что говорит о том, что им важнее достигать материальное благополучие, высокие финансовые доходы, окружать себя предметами достатка и роскоши, стремиться к познанию механизмов внутренних и внешних явлений, проявлять любопытство, разбираться в науке и продвигать ее, быть интеллектуально развитым и просвещенным, завязывать множество контактов, создавать отношения, взаимодействовать с окружающим миром для получения обратной связи. Ценностная сфера религиозной молодежи характеризуется более высоким показателем по ценности «Любовь», что проявляется в большей гармонии в отношениях, поддержке, взаимопонимании, благосклонности, более глубокой привязанности и самоотверженности.

Таблица 3. **Уровень агрессивности религиозной и нерелигиозной молодежи**

Виды реакций	Религиозная молодежь	Нерелигиозная молодежь
Физическая агрессия*	2,1	4,9
Косвенная агрессия	4,2	4,3
Раздражение	4,5	5,4
Негативизм	2,1	2,3
Обида*	2,8	4,2
Подозрительность	3,7	4,1
Вербальная агрессия	4,8	5,7
Чувство вины*	6,9	5,4
Индекс «Агрессивность»*	11,4	16
Индекс «Враждебность»	6,5	8,4

* статистически значимые различия

Изучение особенностей агрессивного поведения у двух групп показало, что у религиозной молодежи присутствует повышенное чувство вины, более низкий уровень общей агрессивности, преобладают следующие реакции – вербальная агрессия и раздражение. Нерелигиозные молодые люди демонстрируют следующие реакции – вербальную агрессию, раздражение и чувство вины. Из этого следует, что у религиозных людей снижен общий фон агрессивности, что может быть следствием вероисповедания и вытекающего из этого мировоззрения, схожая динамика агрессивных реакций, но сильное различие по физической агрессии, что говорит о большей склонности нерелигиозных людей проявлять агрессию на внешний окружающий мир.

Нерелигиозные люди проявляют больше физическую агрессию и обиду, склонны больше использовать физическую силу против другого лица, проявлять негативные чувства и эмоции в ответ на конкретное поведение субъекта, деструктивное поведение, направленное на разрушение чего-либо, зависть и ненависть к окружающим за действительные или вымышленные действия. Для них же характерна бóльшая общая агрессивность, что проявляется в деструктивных тенденциях, особенно в области субъект-субъектных отношений, но так как уровень выраженности данного показателя находится в пределах нормы, то это обеспечивает большую эффективность в созидательной деятельности. Религиозная молодежь больше испытывает чувство вины и имеет агрессивность ниже нормы, что проявляется в большой убежденности индивида в своих недостатках, ошибках, греховности, в ощущаемых угрызениях совести.

Таким образом, существуют значимые различия в особенностях стилей межличностных отношений, ценностях и агрессивности у религиозной и нерелигиозной молодежи. Религиозная молодежь склонна больше проявлять дружелюбие в общении и относиться более понимающе и уважительно, а нерелигиозная – более критично и подозрительно к окружающим. При этом в основе жизни у религиозной молодежи больше любви, взаимопонимания, а для нерелигиозной более важно достижение индивидуальных целей. Общий уровень агрессивности выше у нерелигиозной молодежи, при этом агрессия направлена на окружающий мир, а у религиозной молодежи – на внутренний мир.

Литература

1. Ачинович Т.И. Актуальные проблемы исследования религиозности в современной отечественной психологии // Ярославский педагогический вестник. 2013. Т. 2. № 3. С. 218-222.

2. Гуриева С.Д. Религиозная идентичность современной молодежи // Социальная компетентность. 2018. Т. 3. № 4. С. 74-78.

3. Двойнин А.М. Смысложизненные ориентации религиозной личности // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. 2011. № 22. С. 137-151.

4. Жог В.И., Соколовская И.Э. Личностные особенности верующей молодежи // Преподаватель XXI век. 2014. Т. 2. № 2. С. 348-360.

5. Казарян К.А. Межличностные отношения как предпосылка формирования представлений друг о друге // Российский психологический журнал. 2009. Т. 6. № 1. С. 107-110.

6. Леонтьев Д.А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 1997. № 1. С. 20-27.

7. Миронова О.И., Акимова В.В. Межличностные отношения и ценностные ориентации молодежи, вовлеченной в религиозные организации // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2019. Т. 18. № 2. С. 39-48.

8. Мясищев В.Н. Психология отношений: избранные психологические труды. М.: Ин-т практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998. 356 с.

9. Сучкова О.В. Психологическая функция религии – обеспечение безопасности для верующей молодежи // Современные проблемы науки и образования. 2008. № 3. С. 76-81.

10. Ясин М.И., Ананка-Ганин А.В. Связь духовной вовлеченности с психологическим благополучием у прихожан церкви Евангельских христиан-баптистов // Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. № 4. С. 67-73.

Штрикер Ю.Д.

ЛОКУС КОНТРОЛЯ И САМОПОНИМАНИЕ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Аннотация: В данной статье представлены результаты исследования взаимосвязи локуса контроля и самопонимания молодых людей. На данный момент вопрос о взаимосвязи интернальности и самопонимания остается открытым. Исследование проводилось с помощью следующего диагностического инструментария: опросник «Уровень субъективного контроля» (Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд Л. М.), тест «Опросник самоотношения» (Столин В.В., Пантилеев С.Р.), авторская анкета «Определение уровня самопонимания». Установлено, что молодежь сочетает в себе интернальный и экстернальный локусы контроля. По результатам корреляционного исследования определено, что чем больше личность склона брать на себя ответственность над значимыми событиями, тем она больше способна понимать собственные эмоции и мысли.

Ключевые слова: локус контроля, самопонимание, самоотношение, молодежь.

Abstract: This article presents the results of a study of the relationship between locus of control and self-understanding among young people. At this point, the question of the relationship between internality and self-understanding remains open. The research was conducted with the following methods: questionnaire “The level of subjective control” (E.F. Bazhin, E.A. Golynkina, L.M. Etkind), “Self-relation questionnaire” (V.V. Stolin, S.R. Pantileev), author's questionnaire “Level of self-understanding”. It was found that young people combine internal and external loci of control. According to the results of correlational research it was found out

that the more personality is inclined to take responsibility for significant events, the more they are able to understand their own emotions and thoughts.

Keywords: locus of control, self-understanding, self-relation, youth.

Трансформация социального устройства влияет на особенности внутреннего мира человека и восприятие его личностью. Под воздействием цифровых технологий деформируется самоощущение личности, снижается понимание ее собственных желаний, мотивов поведения. Современное общество диктует молодежи стереотипы поведения, которые могут препятствовать понимаю их собственного Я.

Одна из важнейших характеристик личности – это локус контроля, уровень развития которого определяет формирование личностных и профессиональных компетенций. В структуру феномена локуса контроля входит понимание причинно-следственной связи между поступком и результатом (Rotter, 1990). Таким образом, предполагается, что локус контроля и самопонимание взаимосвязаны, т.к. оба явления проявляются в эмоционально-волевой сфере личности.

В период молодости возрастает потребность к пониманию себя, своих мыслей и чувств, своего места в жизни. Вместе с этим, в данный период на молодого человека начинает ложиться ответственность за контроль и управление собственной жизнью. Все это указывает на актуальность изучения взаимосвязи между локусом контроля и самопонимания у молодых людей.

Понятие локуса контроля было введено Дж. Роттером. Он описывает локус контроля как «характерное свойство личности приписывать свои успехи или неудачи только внутренним, либо только внешним факторам» (Rotter, 1990). Поведение личности складывается из способности обобщать ожидания от реализации цели и понимать связь между своими поступками и внешними подкреплениями. На основе такого представления Дж. Роттер выделил два типа личности, в зависимости от того каким образом они локализуют контроль при решении различных задач:

1) люди с интернальным локусом контроля характеризуются верой в собственные силы, считают, что они могут управлять своей жизнью. Такие личности проявляют высокий уровень личного контроля во время решения задач. В своей деятельности они учитывают как положительные, так и отрицательные подкрепления;

2) люди с экстернальным локусом контроля приписывают события в их жизни удаче, случайности или властям. Они считают, что их жизнью управляют поведение других людей и другие внешние силы.

Многочисленные исследования Дж. Роттера стали толчком для развития концепции локуса контроля, в том числе в отечественной психологии. Так, О.А. Бокова описывает локус контроля, как устойчивую личную характеристику, которая слабо поддается корректировке, выступает как основной показатель готовности личности принять или отказаться от ответственности как за собственную деятельность, так и за деятельность окружающих (Бокова, 2014). Схожая точка зрения у О.П. Елисеевой.

Исследователь рассматривает локус контроля, как качество, характеризующее стремление человека приписывать ответственность за результаты собственной деятельности внешним силам (Елисеев, 2001).

Кроме того, в отечественной психологии понятие локуса контроля рассматривают в рамках самоконтроля и самодетерминации человека. Самоконтроль – это понимание и оценка личностью собственных поступков, психических процессов, состояний и реакций (Петровский, 1992). Самоконтроль относится к конативному компоненту структуры самоотношения, с точки зрения А.А. Бодалева и В.В. Столина (Бодалев, Столин, 2000). В.А. Петровский считает, что через осознание собственной самодетерминированности, личность может управлять ответственностью. По мнению ученого, локус контроля определяется через самодетерминированность следующим образом: «человек сам готов отвечать перед собой за последствия собственных действий, иными словами, что он свободно может взять на себя ответственность за саму возможность несовпадения целей и результатов своей активности» (Петровский, 1992, с. 84).

В структуру личности помимо самодетерминации и самоотношения входит феномен самопонимания. Б.В. Кайгородов был одним из первых, кто определил границы самопонимания и выделил его как отдельный феномен в структуре самосознания. Он рассматривает самопонимание как «момент самосознания», при этом самопонимание имеет высокую выраженность только при наличии достаточной развитости самосознания. «Самопонимание – это индивидуально-личностная особенность человека, которая имеет выражение в момент напряжения во взаимодействии социального и индивидуального в личности развивающегося человека» (Кайгородов, 2000, 11). Б.В. Кайгородов выделил следующие черты понимающего человека:

- осмысление себя через деятельность, что способствует наполнению собственной жизни смыслом;
- личность чаще испытывает «поток» – момент, характеризующийся ощущением гармонии, согласованностью чувств и мыслей;
- удовлетворенность жизнью и высокая разборчивость своего Я.

Значительный вклад в изучение самопонимания вложил В.В. Знаков. Он определял самопонимание как процесс и результат наблюдения за собственными мыслями и чувствами и мотивами поведения; способность находить смысл в действиях; способность реагировать на происходящее; способность отвечать на причинно-следственные вопросы о характере, мировоззрении и отношении к себе и другим (Знаков, 2008). Автор утверждает, что через познание и осмысления жизненных процессов, человек находит путь к собственной сущности. Основной функцией феномена самопонимания он видит помощь человеку найти своей место в жизни, оно дает возможность обратиться к собственным истокам, ответить на собственные жизненные вопросы (Знаков, 2005).

В.В. Знаков выделил критерии успешности самопонимания. Так, успешное самопонимание можно идентифицировать:

- как осмысленный результат наблюдения и объяснения человеком своих мыслей и чувств, мотивов поведения;

- как понимание смыслов собственных действий;

- способность давать ответы на причинные вопросы о своей сущности (Знаков, 2005).

Таким образом, локус контроля и самопонимание являются важными личностными компонентами, которые определяют степень зрелого развития человека и затрагивающие эмоционально-волевую сферу. С целью изучения взаимосвязи локуса контроля и самопонимания личности молодежи было проведено исследование на выборке молодых людей (всего 40 человек, 26 девушек и 14 юношей) в возрасте от 18 до 30 лет.

Для исследования уровня субъективного контроля была применена методика «Уровень субъективного контроля» (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л.М. Эткинд) (Бажин, Голынкина, Эткинд, 1984). Установлено, молодые люди сочетают в себе интернальный и экстернальный локус контроля, т.е. в различных жизненных ситуациях они могут проявлять себя по-разному. У молодежи существует тенденция проявлять интернальный локус контроля в области достижений. Это означает, что молодежь склонна положительно относиться к своим успехам, и считать это результатам собственных действий. В свою очередь, согласно выявленному уровню интернальности в области производственных отношений молодежь склона перекладывать ответственность на руководство, судьбе и т.д. Скорее всего, это связано с тем, что у молодых людей недостаточно опыта в построении профессиональных отношениях, так как основное количество респондентов являются студентами, и они только готовятся к профессиональной деятельности.

В рамках данной работы было выявлены показатели самоотношения у молодежи с помощью методики «Опросник самоотношения» (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев). Результаты исследования показали, что молодежь склонна верить в собственные силы и способности. Молодые люди контролируют собственную жизнь, в процессе решения проблем поступают последовательно, рационально оценивая свои возможности. У них наблюдается заинтересованность в собственных мыслях и эмоциях. Проявляя интерес к собственной личности, в них присутствует уверенность, что они интересны и для окружающих.

Однако, у молодежи наблюдается ожидание негативного отношения к собственной личности от окружающих. Вероятно, это связано с тем, что молодые люди на данный момент только формируются как личностно зрелые. В свою очередь, личностная незрелость имеет негативную окраску в обществе, поэтому молодежь ожидает именно такое отношение к себе. Кроме того, молодежь имеет тенденцию осуждать себя, проявлять агрессию, направленную на себя. Вероятно, у молодежи сформировалось представление «Я-идеальное», однако оно не соответствует «Я-реальному».

Для исследования самопонимания молодых людей была разработана и нормализирована авторская анкета. Анкета состоит из 16 утверждений. На каждый из них испытуемый может дать ответ «да» или «нет». В прямых

вопросах за ответ «да» присваивается 1 балл, за ответ «нет» – 0. В обратных вопросах за ответ «да» - 0 баллов, за ответ «нет» – 1. По результатам исследования было выявлено, что молодежь имеет средний уровень выраженности самопонимания. Это говорит о том, что у молодых людей наблюдается тенденция к развитию понимания себя, как о собственной сущности. У молодежи только начался процесс осознания собственного смысла жизни. Развивая рефлексию, они будут способны соотносить себя с собственной личностью. У молодежи могут появляться трудности в понимании связи между мыслями, эмоциями и поведением, понимание их причин и влияние прошлого опыта. Вероятно, это связано с малым жизненным опытом молодежи, они только формируются как зрелые личности, поэтому смысловая структура жизни только начинает развиваться.

Для определения характера взаимосвязи между показателями локуса контроля, самоотношения и самопонимания у молодежи был проведен корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции r Пирсона. Результаты отображены в таблице.

Таблица. **Результаты корреляционного анализа показателей локуса контроля, самоотношения и самопонимания личности у молодежи**

Показатели	**Коэффициент корреляции r, p<0,05**
Самопонимание – Интернальность в области производственных отношений	0,653571
Самопонимание – Общая интернальность	0,626667
Самопонимание – Интернальность в области достижений	0,572559
Самопонимание – Интернальность в области межличностных отношений	0,503446
Глобальное самоотношение – Общая интернальность	0,570825
Самопринятие – Общая интернальность	0,583184
Самоуверенность – Интернальность в отношении здоровья	-0,480134

Было обнаружено, что для личности, способной осознавать чувства и собственные мотивы поведения характерна склонность брать на себя ответственность в производственной деятельности. Кроме того, молодые люди с высоким осознанием своих особенностей склонны эмоционально положительно относится к своим достижениям. Высокое внутреннее понятийное представление о себе соответствует уверенности в построении неформальных отношений. Вероятно, данный результат связан с тем, что самопонимание предполагает нахождение собственной сущности через осознание жизненных событий.

Установлено, что личность, сформировавшая ценностный смысл собственных отношений к себе, имеет сформированное представление о связи между собственными действиями и значимыми для него событиями. Внутренний комфорт способствует управлению собственными действами. Личность, склонная позитивно себя оценивать, игнорируя собственные

отрицательные свойства, меньше берет на себя ответственность за болезни. Самоуверенный человек в случае болезни надеется на выздоровление за счет деятельности других людей.

Таким образом, тип локуса контроля положительно коррелирует с уровнем самопонимания личности и показателями самоотношения: чем выше уровень самопонимания, тем выше уровень общей интернальности. Соотнесение собственных поступков с собственными представлениями и ценностями, основанное на рефлексии и самоосмыслении, предполагает наличие высокой персональной ответственности за собственные поступки. Полученные результаты могут быть использованы для решения психодиагностических и психокоррекционных задач, в индивидуальном и профессиональном консультировании.

Библиографический список:

1. Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М. Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. 1984. Т. 5. № 3. С. 152-162.

2. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2000. 438 с.

3. Бокова О.А. К вопросу о теоретических основах изучения психологических феноменов ответственности и локуса контроля // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 5 (48). С. 181-183.

4. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. СПб.: Питер, 2001. 554 с.

5. Знаков В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 1. С. 18-28.

6. Знаков В.В. Мышление, самосознание и самопонимание // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2008. № 2. С. 74-86.

7. Кайгородов Б.В. Самопонимание: миф или реальность. М.: Изд-во Московского психолого-соц. ин-та, 2000. 184 с.

8. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. М: ТОО «Горбунок», 1992. 223 с.

9. Rotter J.B. Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable // American psychologist. 1990. Vol. 45. № 4. P. 489-493.

Якимчук Д. Ю.

ИНТЕГРАЦИЯ ГРУППОВЫХ ФОРМ РАБОТЫ НА ПРИМЕРЕ АВТОРСКОЙ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ДМД («ДВИЖЕНИЕ-МУЗЫКА-ДЫХАНИЕ») ПРОФЕССОРА КОЗЛОВА В.В. В ОБЫДЕННУЮ ЖИЗНЬ

Аннотация. В статье рассматриваются очевидные и скрытые механизмы интеграции психотехнологии ДМД в обыденную жизнь, приводится описание работы с динамиками на разных уровнях – физическом, ментальном, эмоциональном и психическом

Ключевые слова. Интегративная психология, интенсивные психотехнологии, интеграция

Annotation. The article discusses the obvious and hidden mechanisms of integrating DMD psychotechnology into everyday life, describes working with dynamics at different levels – physical, mental, emotional and mental

Keywords. Integrative psychology, intensive psychotechnologies, integration

«Когда стоишь спиною к солнцу, то видишь только свою тень…»

Существующие психологические методы индивидуальной работы позволяют выравнивать бинарные искажения объектных сценариев, но, даже со сниженной искаженностью, бинарная ограниченность объектно-ориентированного сценарного взаимодействия не позволяет пространству вариантов реализовываться наиболее творческим/эволюционным образом. Зацикленность на «проблемных зонах» между объектами становится общим психическим контуром движения энергии, точнее превалирующий объем энергии внимания идет на укрепление или кристаллизацию этих контуров. Кроме общих контуров между объектами, также имеется множество личностных ложных/нефункциональных контуров, представляющих основную зону работы психологов в большинстве. С одной стороны, индивидуальная работа формирует положительную динамику уже достаточную во многих случаях, с другой стороны, именно обращение к групповым форматам работы позволяет кратно усилить изменения. В данной статье рассмотрим разные уровни интеграции, а также очевидные и скрытые механизмы интеграции группового метода работы - ДМД («Движение-Музыка-Дыхание»), в основе которого лежат масштабные исследования и многолетний опыт работы с разными групповыми методами профессора Козлова В. В.

Вибрационная пульсирующая основа всего своей самостью подсказывает выход из привычного образа решения проблем, через обсуждение, терапевтирование, анализ бинарных сценариев и разрывы ложных контуров, которые являются уместными для определенных контекстов, но не самыми быстрыми и эффективными, т. К. у клиента остается множество триггеров, способных вновь откинуть в прежний бинарный контур, чуть разряженный по сравнению с предыдущим. Психовибрационная реальность реализуется множеством динамик на разных уровнях, в статье рассмотрим ментальный, эмоциональный, физический и психический. Групповая форма работы, рассматриваемая здесь, позволяет производить работу на каждом уровне в посильном для каждого участника формате. Преимущество рассматриваемого здесь группового метода работы заключается в многомерном изменении динамик на разных уровнях и ДМД на сегодняшний день является одним из самых эффективных методов работы. Ниже представлено описание работы метода на разных уровнях.

Процесс изменения групповой динамики начинается до самой дыхательной сессии, лежащей в основе. Группа представляет собой модель

социума в миниатюре и запускает личностные динамики во всех плоскостях, внутри группы формируются подгруппы с более привычными поведенческими картами и ролями. Ведущий кроме образовательного контекста, создает положительный контекст, что выводит внимание участников из привычных бинарных контуров, начиная процесс сокращения их плотности. Это в свою очередь приводит к возможности изменения личностных поведенческих контуров в ролевых сценариях подгрупп и в группе в целом, даже без утонченного восприятия происходящего процесса самими участниками. Интенсивная последовательность практик до сессии ДМД также позволяет сокращать плотность личных нефункциональных конструкций с одной стороны, и менять привычные ролевые бинарные контуры за счет формирования множества разных взаимодействий, а не только по сценариям, которые выбирал бы сам участник, придерживаясь знакомых ему ролевых безопасных контуров. В процессе практик четко прослеживается активация нефункциональных конструктов и отсутствие возможности их уплотнить из-за перевода фокуса восприятия с нефункциональных контуров на положительный лекционный контекст или благодаря смене практик, держащих фокус в зоне ребяческого восторженного любопытства. Ментальные ложные конструкты, таким образом, существенно снижают плотность. Эмоциональные ложные динамики нивелируются наличием общего контекста тренинга и заданного темпа, что позволяет даже болезненные активации эмоциональных конструктов проживать участникам бодро и незаметно для них самих, это в свою очередь приводит к высвобождению уже значительного ресурса энергии из ложных контуров. То есть к самой сессии ДМД участники приближаются уже в состоянии, где уровень кристаллизации эмоциональных и ментальных каркасов снижается. Сама сессия состоит из предварительной настройки-расслабления для предельного физического расслабления, с одной стороны, и, возвращения внимания в тело для усиления активного внимания при работе с визуализацией в психическом пространстве с другой, визуализации - для задания вектора работы в психическом пространстве, дыхательного процесса – основной части работы, позволяющей сохранять активность восприятия для работы в психическом пространстве, завершается все проговором/шерингом для осмысления и интеграции опыта сессии [1].

Во время сессии ДМД участники сталкиваются в первую очередь с ментальным сопротивлением, пройти которое позволяет фокус не на ментальных процессах, даже без наличия навыка такой работы с вниманием, фокус будет выводиться за пределы ментальных конструкций посредством музыки и удерживанием фокуса на дыхании. Затем участники сталкиваются с физическими блоками и напряжениями, которые также проживаются гораздо легче и быстрее, т. к. восприятие не успевает ментализировать переживаемое благодаря расфокусу и энергизации, как и не успевают сопоставить эмоциональные вылеты с ментальными конструкциями. Холистический эффект достигается на всех уровнях и является безопасным для любого участника, т. к. система саморегуляции организма при необходимости

включает адаптивные механизмы, снижая интенсивность переживаемого. Фокус на процессе и музыкальный меняющийся ряд позволяют не зацикливаться на сопротивлениях, преломляя ложные нефункциональные паттерны на всех уровнях, что приводит к восстановлению функциональных систем, ведь усиливающаяся дыханием активация энергии внимания устремляется на высокой скорости туда, где ранее не бывала и если участникам удается сохранить фокус на заданном в визуализации векторе, то открывается возможность не только едва прикоснуться к психическому пространству, а начать предпринимать попытки ориентации в нем. Сессия ДМД проводится с закрытыми глазами, визуальная депривация сокращает количество растрачиваемой энергии на анализ окружающей обстановки и устремляется во внутреннее психическое пространство, за счет интенсивного дыхания появляется ресурс, которого не хватает в обыденной жизни для обращения к не поверхностным слоям психического, минуя зацикливания на ментальных и эмоциональных конструкциях, тем самым позволяя обнаружить совершенно новый способ проживания динамик разного уровня. Музыкальный ряд позволяет не только активировать разные эмоциональные состояния и пройдя их насквозь перестать их обслуживать далее, но и удерживать фокус в бодрствующем состоянии первое время, или же выступает в роли звукового потока, с которым возможно перестать отождествляться для более глубокой работы с психическим пространством, то есть служит своеобразным трамплином. При наличии способности проходить мимо физических напряжений и ментальных и эмоциональных активаций перед участником открывается удивительная возможность – прикоснуться к психическому пространству, сохраняя бодрствующую активность [2]. Без такой способности и готовности участник уже переживает мощный холистический процесс, т.к. устойчивые паталогические паттерны реагирования во время сессии буквально слетают с привычных рельс и растворяются потоком непрерывного дыхания. Вместо тысячи разговоров о поведенческих шаблонах и попытках в них расставить все по местам, появляется возможность заглянуть за горизонт этих шаблонов и обнаружить там возможность свободно проявляться в соответствии с меняющейся динамикой жизни в соответствии с собственными возможностями. Многоуровневая работа, которую позволят производить психотехнология, при правильном использовании дает грандиозные результаты – способность адекватной рефлексии мгновенно выводит на поверхность все поведенческие сценария, изменение которых тут же в пространстве тренинговой группы будет явным уже при следующей коммуникации. Коммуникация в группе и подгруппах прекрасное поле для отслеживания изменений или обнаружения более глубоких, проявившихся благодаря расслаблению поверхностного слоя, ментальных, физических и эмоциональных конструктов и переходу к следующим при готовности. Заданная визуализацией направленность, при наличии способности удерживать фокус, может позволить после преодоления упомянутых препятствующих напряжений обратиться к творческому аспекту психического и при способности удерживать фокус в пространстве

расширенного состояния сознания, получить возможность проживания индивидуального опыта ориентации не только в заданном визуализацией контексте. Без способности удерживать фокус, процесс переживания расширенного состояния сознания также будет в большинстве случаев, иногда с меньшей интенсивностью или четкостью, с разной глубиной, в зависимости от состояния и участника. В процессе проговоров/шеринга также появляется возможность не только вербализовать полученный опыт, но и расширить персональную палитру возможных вариантов взаимодействия с психическим за счет опыта других участников, что также положительно сказывается на интеграции полученного опыта и открывает новые просторы для следующих сессий. При этом, некоторым участникам доведется пережить только базовый опыт, хотя и не менее положительный – энергизация физического тела позволит преодолеть частично блоки и зажимы как физического уровня, так и ментального и эмоционального, посильные для текущего состояния индивидов. В большинстве обыденное восприятие не позволяет подступиться к творческому аспекту, сохраняя участников в зоне борьбы и сдачи интенсивно сменяющим друг друга конструктам разных динамик. Но даже такая работа позволяет существенно повлиять на снижение искажения полотна реальности, что со временем будет выражаться в динамично меняющемся событийном ряде жизни участников. Полученные инсайты, благодаря наличию вектора из визуализации, позволяют пережить осознания и ответы, озарения и понимание скрытых возможностей, что даже без понимания принципа влияния психотехнология на полотно реальности, уже дает участникам тренинга, вернувшись в обыденную жизнь, действовать новым для себя образом. Следующая стадия – это возможность, вспомнив заданный вектор, сопоставить с вероятными желаниями и потребностями, более глубокая работа на этой стадии – это способность адекватно расшифровать образы и интегрировать их в материальном пространстве. Далее следует осознание взаимопроникновения психовибрационных слоев и применение навыка работы с одномоментным влиянием динамик разных уровней, полученного на тренинге, в обыденной жизни. Ведь активированное дыханием пространство психического позволяет воплощать горизонты, релевантные запросам участников – кто-то проживает ограничения, кто-то получает ответы, кто-то моделирует необходимое. Уникальный опыт, получаемый участниками тренингов ДМД, позволяет задать энергии жизни фантастической красоты направленность, вместо бесконечного каналирования этой энергии по нефункциональным каркасам, формирующим такую же реальность.

К очевидным механизмам интеграции группового метода работы с выбранной психотехнологией можно отнести изменение физического состояния участников в лучшую сторону, высвобождение ресурса для деятельности и гармонизацию разных уровней – ментального, эмоционального, физического. Обретаемый уровень целостности положительно сказывается на дальнейшем функционировании в обыденной жизни, как и полученные инсайты для задания вектора динамики изменений.

Неочевидными механизмами интеграции являются изменение социально-коммуникативных стратегий и изменение контуров каналирования энергии внимания в психовибрационной реальности, в том числе к более тонким неочевидным механизмам интеграции можно отнести приобретаемую разряженность внутриличностных соотнесений потоков ментального, эмоционального и физического.

Рассмотрим процесс с точки зрения психовибрационного поля. Индивиды представляют собой множество вибрационных личностных контуров функциональных и нефункциональных, объектное взаимодействие внутри группы складывается таким образом, чтобы повторять отыгрывание бинарных сценариев жизни индивидов в интенсивном формате (с постоянным выбором поступать как привычно или изменять контур), плюс вибрационное поле группы, моделируемое посредством задаваемого лидером группы контекста. Личные контуры, попадая в новый контекст начинают меняться, что позволяет разрывать привычные объектные бинарные сценарии. Частичное или общее вибрационное сопротивление нивелируется психовибрационным полем лидера. Одновременно личностные сценарии каждого участника претерпевают изменения, т. к. недостаток привычного ресурса внимания лишает некоторые сценарии колебательной инерции, что приводит к существенным изменениям уже. Учитывая все нарастающую групповую психовибрационную динамику с каждым днем, в итоге достигается критический пороговый для группы предел, после которого внутриличностный конструкты переходят в режим адаптации пережитого на разных уровнях. Возвращение участников в привычные контексты жизни частично нивелируют процесс адаптации, возвращая энергию внимания участников в те контуры, которые все еще не утратили свою актуальности. При этом существенный объем пережитого отражается изменяющимися сценариями объектных взаимодействия. Иначе говоря – дышится и живется существенно легче. Естественно, при недостаточном уровне осознанности у индивида будет происходить регресс, ввиду отсутствия способности отслеживать взаимосвязи и за счет естественной интенсификации факторов внешней среды. ДМД позволяет задать такую психовибрационную динамику, что при возвращении в привычную среду даже при явном регрессе положительные эффекты будут слишком очевидны. Также возможен и качественный скачок при практически абсолютном разрыве большинства становящихся видимыми бинарных контуров внутри привычной реальности, с одной стороны, и при обнаружении нелинейной взаимосвязи динамик разных уровней. Благодаря психотехнологии становится в рекордно короткие сроки доступен принципиально новый тип проживания и взаимодействия с происходящим.

Многие давно стали заложниками созданного в результате эволюционного развития функционального и нефункционального ментальных каркасов [3], являющихся основой фронтальной личности, давно наблюдается ситуация, когда необходимо принципиально новое проживание происходящего, доступное каждому с имеющимися в современном мире

психотехнологиями. ДМД – это психотехнология, аккуратно разложенная по дыхательной психотехнике, учитывающая все известные на сейчас физиологические, нейропсихологические особенности человеческого организма и по музыкальному сопровождению [1]. Энергизация за счет дыхательного процесса и обучение эффективной работе сознания, когда продуцируются релевантные личности темы, задачи и инсайты – проверенный и подтвержденный способ преодоления примитивной рационализации, которая, к счастью, имеет достижимый предел, и обретения навыка спонтанного безусильного проживания происходящего. В сущности, не так важно, осознает человек или не осознает, влияющие на него разноуровневые динамики и как далеко или высоко он может добраться при их осознании, если он счастлив. Но если у человека есть запрос и есть потребность в обретении более ясного понимания происходящего, тогда интенсификация переживания влияния динамик на разных уровнях даёт, кроме озарений и инсайтов, стойкий навык адекватной спонтанной текучести восприятия, когда становится понятно, что активации реакций довольно условны и, да, с какими-то можно «позаигрывать», если совсем не удаётся просочиться мимо резко нахлынувшей эмоции грусти или не получается раствориться во вдруг захватившей фокус повторяющейся ментальной структуре, обозначенной личностью как проблема, но, что самое крутое для жизни, так это навык предельно адекватного скольжения по психовибрационного полотна, которое и «исцеляется», перестаёт быть рваным благодаря обучению иному способу функционирования. Другому способу работы с психическим. Опора без опоры, усилие без усилия. Гениально точная психотехнология и максимально убирающая из процесса работы самогонно главного ограничителя процессов открывает невиданный простор проживания не только известным путем ментализаций, но еще и путем спонтанной открытости всей жизни.

Изящный способ взаимодействия с психовибрационным пространством во время тренинга – как интенсивная миниатюра всех жизни, остается лишь понять, что далее не стоит пытаться искать такую степень интенсивности в жизни - достаточно перенять навык направленного скольжения внимания и работы с разными аспектами реальности, транспонировать их на каждый день и миг и поймать гребень волны жизни, с которого невозможно упасть, где интеграция является обратной стороной спонтанности.

«…И все время, возвращая человека в чистоту и тишину его сознания, мы совершаем великий шаг к тотальной интеграции личности.

И каждый раз, «выскакивая» из обыденности, мы вкушаем целительские соки трансцендентного.

И так может тварное объять бессмертное, временное вместить вечное, ограниченное понять бесконечное.» [3]

Литература

1. Клюев А.В. Свобода от смерти. – М.: ООО «Издательство «Пилигрим-Прес», 2004 – 304с.

2. Козлов, В. В. Психотехнология ДМД: дыхание-музыка-движение. Теория и метод : Методическое пособие для ведущих семинары по ДМД / В.

В. Козлов, Ю. А. Козлов. – Ярославль : Международная академия психологических наук, РПФ "Титул", 2021. – 250 с. – ISBN 978-5-6044075-0-9. – EDN QEPPMP.

3. 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.

4. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с. – EDN YVTSBF.

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 смерти / В. В. Козлов, М. В. Кукина. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2016. – 376 с. – EDN YKPPTL.

7. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 386 с. – EDN RYSNPR.

Янсон Д.В.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕНСИВА ПО ДИДАКТИЧЕСКОЙ ИНТЕРВИЗИИ ДЛЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПСИХОЛОГОВ

Аннотация: в статье структурно изложена информация о интервизии как процессе, приведено определение интервизии, ее цели, задачи, функции и правила участия. Изложен методический подход к проведению интенсива по обучающей интервизии для молодых специалистов психологов с целью использования интервизии как эффективного способа профессионального развития начинающих психологов.

Ключевые слова: интенсив, дидактическая интервизия, интервизант, навык.

Abstraction: the article structurally presents information about intervision as a process, provides a definition of intervision, its goals, objectives, functions and rules of participation. A methodical approach to conducting an intensive course on training intervision for young psychologists is outlined in order to use intervision as an effective way for the professional development of novice psychologists.

Key words: intensive, didactic intervision, intervisant, skill.

«Практика – это не то, что вы делаете, когда становитесь мастером. Практика – это то, что делает вас мастером»

Малкольм Гладуэлл.

Успешное профессиональное развитие молодого специалиста трудно представить без взаимодействия с коллегами. Передача опыта из уст в уста, наставничество, сотрудничество - необходимы для развития и профессиональной идентичности психолога. Интервизия как один из способов, помогающих профессиональному росту, набирает популярность в

последние годы за счет обогащения опытом коллег, не директивным подходом и горизонтальным взаимодействием участников процесса, в отличие от супервизии.

Однако по мнению Нюхалова Г.А. интервизия является формой супервизии, в которой присутствует стремление не столько к передаче опыта и знаний, сколько стремление к экспериментированию и ориентация на участников процесса, что может сказываться на эффективности процесса [Нюхалов Г.А., 2017, с. 63-67]. Поэтому, для более эффективного участия в интервизионной группе молодые специалисты должны обладать некоторыми навыками, так как интервизия предполагает большую самостоятельность, тогда как в супервизии наставником выступает супервизор, который сопровождает специалиста.

Данная статья имеет теоретическую и практическую направленность, что может помочь психологам, психотерапевтам, занимающимся стратегическим развитием молодых специалистов, использовать пошагово материал статьи, как опорные точки в развитии комплексного навыка участия в интервизионной группе у менее опытных коллег. К статье прилагается приложение – методичка по проведению интенсива по обучающей интервизии.

Вводную часть интенсива следует начать с теории, с определения понятия «Интервизия», ее целей, задач, функций и границ.

Интервизия – форма групповой работы, способствующая повышению уровня профессионализма специалистов, состоящая из равных участников по статусу, вкладу в группу, но не опыту, так как опыт каждого специалиста имеет свои особенности. Интервизия как межколлегиальное взаимодействие, направлена на решение сложных случаев из практики, отработке практических навыков, обогащение теоретической базой [Кригер Е.Э., Бахадова Е.В., 2020, с. 40-53].

Интервизант – участник интервизионной группы.

Ведущий интервизионной группы – участник, следящий за границами проведения текущей групповой интервизии. Ведущий удерживает временные рамки и правила поведения участников и на каждой новой интервизионной группе меняется с целью сохранения горизонтальных связей между участниками процесса. Ведущий не может быть одновременно и участником, и ведущим интервизионной группы.

Смысл интервизии и конечная цель – качественная работа специалиста, повышение профессионализма.

К задачам интервизии относятся:

- взаимодействие с коллегами, которое обогащает за счет обмена опытом и получения новых знаний;
- выработка профессиональных навыков;
- развитие профессиональной идентичности;
- выработка альтернативных точек зрения на возникшую сложность в работе;
- рост практикующего специалиста с помощью обратной связи от коллег, которая предполагает конкретику, своевременность, конструктив, позитивное

влияние на возникшие трудности в работе [Иванов А. Л., Кабинова О. А., 2017, с.100-102].

К функциям интервизии относятся:

- образовательная – расширение опыта, углубление в определенное психотерапевтическое направление, развитие и выработка навыков, обсуждение теоретических вопросов, обсуждение материалов, таких как видео и аудио записи открытых сессий с клиентами, лекций, анализ литературного и художественного творчества, когда на примере героев происходит разбор жизненных ситуаций, составляется психологический портрет;

- поддерживающая – профессиональная поддержка коллег, позволяющая проводить профилактику эмоционального выгорания и сохранить ценный образ себя как специалиста, когда обсуждается сложный случай;

- формирование профессиональной идентичности – наблюдая за работой коллег, специалист имеет возможность лучше понять свои особенности, осознать, чего он достиг, как и к чему еще необходимо стремиться для повышения своего мастерства. Интервизионная группа помогает формировать профессиональный образ через принадлежность к определенному подходу, что дает ощущение опоры в работе;

- исследовательская - данная функция помогает профессионалу выйти за рамки метода, в котором он практикует, применяя творческий подход в работе, создавая авторские разработки. В группе также обсуждаются проблемы, «белые пятна» в теории, выдвигаются гипотезы, происходит исследование чего-то нового [Кригер Е.Э., Бахадова Е.В., 2020, с. 40-53].

Форматы работы интервизионной группы включают в себя работу по запросу, разбор случая, разбор технологии, эксперимент, дискуссию и др. [Кригер Е.Э., Бахадова Е.В., 2020, с.40-53].

Тип группы может быть закрытый, когда состав участников остается неизменным, открытый – участники меняются и полуоткрытый, когда на освобожденное место в группу вступает новый участник.

Периодичность, количество участников и продолжительность работы – встречи 1 раз в неделю, в две недели или месяц, количество участников до 12 человек (возможно увеличение участников по договоренности группы), продолжительность от 45 минут до трех часов.

Начинающим специалистам важно объяснить, что такое кейс, чек и как отличить собственный запрос на терапию от запроса на интервизию. Для этого можно предложить использовать следующую таблицу (Табл. 1), где в каждом столбце можно описать, что происходит в работе, к чему относится возникшая трудность - к сеттингу, контакту или к техническому приему. Анализ ситуации поможет отделить личностные особенности и трудности терапевта, которые нуждаются в проработке с его личным терапевтом от того, что происходит в терапии с клиентом и нуждается в вынесении на интервизионную группу:

Табл. 1

		Клиент (имя)	**Психолог**
Сеттинг	Время		
	Место		
	Оплата		
	Общение вне сессий		
Контакт	Нарушение контакта		
	Неудовлетворенность результатами		
	Негативный (контр) перенос		
	Позитивный (контр) перенос		
Техника	Целесообразность техн.приема	###	
	Корректность исполнения техн. приема	###	
Запрос на интервизию			
Запрос на личную терапию			

Ниже приведены определения кейса и чека, а также их структура и примеры описания с точки зрения доктора психологических наук Аршиновой В.В.:

«Чек – это методический материал, текст, описывающий реальную ситуацию на момент работы психолога, который позволяет оценить адекватность и необходимость предыдущих и последующих действий. Также чек описывает трудности, сложности в одной сессии с анализом жалоб/проблем/гипотез/запросов и отдельных сессий первичного приема, диагностического интервью, сессии психокоррекционной работы или сессии психотерапевтической».

Структура чека включает в себя данные о специалисте - имя, дату описания чека, подход, в котором практикует психолог, какую сессию по счету он рассматривает и данные о клиенте – имя, возраст, пол, краткое описание ситуации (что произошло на сессии), а также вопрос по чеку, то есть сам запрос к интервизионной группе по произошедшей ситуации.

Кейс, по Аршиновой В.В. – это методический материал, текст, представляющий собой развернутое описание трудности, которая возникла у интервизанта и, которую он желал бы понять.

Структура кейса включает в себя также, как и в чеке данные о специалисте - имя, дату описания кейса, подход, в котором практикует

психолог, но в отличие от чека – общее количество проведенных сессий, а также данные о клиенте – имя, возраст, пол и в отличие от чека – общие затруднения при работе с клиентом, и сам запрос к интервизионной группе, который направлен на выстраивание стратегической работы с клиентом.

Правила работы интервизионной группы

Участники интервизионной группы договариваются между собой о следующих правилах:

1. Тип группы – открытый, закрытый, полуоткрытый;
2. Конфиденциальность – о неразглашении того, что происходит в группе. Запись производится с разрешения участника, чей случай рассматривается;
3. Цель группы – образовательная, обсуждение случаев, отработка технического приема и тд;
4. Сеттинг группы – периодичность, день, время, количество участников, какая будет использоваться платформа, если группа онлайн формата, место выхода в эфир, для очной группы - место встреч;
5. Экологичность - уважительное отношение к участникам группы, правило «Стоп» - интервизант может прервать обсуждение в случае нарушения границ работы группы, например, задавания личных вопросов, не относящихся к случаю.

Во время проведения интервизии, особенно у начинающих специалистов может возникнуть соблазн выйти за пределы рассматриваемого случая и перейти в зону Я интервизанта, задавая вопросы, относящиеся к личной терапии участника [Маргошина И.Я., 2015]. В таком случае ведущий или более опытный коллега, который проводит обучающую интервизию должен обратить внимание участников на происходящее и объяснить, что эта область относится к личной психотерапии, а не к интервизии. Сделать это нужно в том случае, если интервизант не воспользовался правилом «Стоп».

Молодым специалистам также важно объяснить, что докладывать случай, это довольно тревожно, так как интервизант, чей случай рассматривается так или иначе ощущает, что его работа оценивается. Поэтому, сначала необходимо найти положительные стороны в работе докладчика и только затем предложить свое видение, как можно улучшить работу или найти решение возникшей трудности.

Этапы проведения интервизии

1. Приветствие участниками друг друга. Для первой встречи необходимо провести краткое знакомство. Имя, в каком направлении работает специалист, в каком подходе, город.

2. Выбор случая, с которым будет работать группа. Каждый участник группы озвучивает свой кейс или чек, запрос к группе, затем ведущий кратко резюмирует представленные случаи. Группа выбирает случай путем голосования, которое проводит ведущий или же участник группы может сообщить об особой важности провести интервизию по его запросу. Если на группе один участник дважды заявляет об одном случае, но группа путем

голосования не выбирает и во второй раз его случай, ведущий может обратить внимание участников группы, что по всей видимости, этот случай очень важен для интервизанта и, если никто не возражает, взять для разбора именно его.

3. Доклад интервизанта о случае по заданной форме. Ведущий в это время соблюдает временные границы, так как часто рассказы о случае могут затянуться. Остальные участники внимательно слушают, не перебивая, и записывают возникшие вопросы, которые помогут им уточнить информацию о случае, чтобы легче было затем построить гипотезы.

4. Уточняющие вопросы. Участники по очереди задают уточняющие вопросы, соблюдая границы Я интервизанта. Вопросы должны быть целесообразными, то есть помогающими лучше понимать, что происходит между специалистом и клиентом.

5. Позитивные высказывания. На данном этапе участники озвучивают, что хорошо идет в работе у специалиста, что у него хорошо получается, его сильные стороны. Обратная поддерживающая связь важна для профилактики эмоционального выгорания, веры в себя как в специалиста способного справляться с профессиональными трудностями, знания своих сильных сторон.

6. Гипотезы. Участники в порядке очереди делятся своими гипотезами. Ведущий в конце озвучивает перечисленные гипотезы.

7. Рекомендации. Каждый участник озвучивает свои рекомендации, на что обратить внимание, желательно начиная со слов: «Если бы у меня был такой случай..», «Когда у меня будет похожий случай, то я..», это помогает сохранить интервизанту самоуважение, так как предоставление случая довольно затратный процесс. Ведущий озвучивает какие были даны рекомендации.

8. Обратная связь. Интервизант дает обратную связь, благодарит участников за интервизию и озвучивает те рекомендации, которые были для него особенно полезны.

9. Прощание участников. Выбор темы для следующей интервизии.

Теперь перейдем к непосредственной передаче навыка участия в интервизионной группе и рассмотрим какие микронавыки для этого необходимы.

Н.А. Берштейн определил *навык* как автоматическое выполнение действия для достижения определенной цели.

Навыки могут являть собой комплекс из нескольких навыков, связанных между собой, и тогда представлять из себя *«комплексный навык»,* и напротив, навык может быть поделен на небольшие действия, умения - *«микронавыки».* Передавать опыт легче через микронавыки, которые изложены в методичке (Табл. 2) проведения интенсива по дидактической интервизии:

Табл. 2

Интервизия как процесс важная составляющая профессионального

Навык	Микронавык	Время, мин.
1. Участие в дидактической интервизии	1.1. Упражнение «Самопрезентация»	
	1.2. Начало интервизии. Озвучивание правил.	
	1.3. Упражнение «Озвучивание кейса и формулирование запроса»	
	1.4. Заключение ведущего о кейсах	
	1.5. Упражнение «Проясняющие вопросы»	
	1.6. Упражнение «Ситуативное ободрение» – выделение позитивных аспектов в работе	
	1.7. Упражнение «Озвучивание гипотез»	
	1.8. Заключение ведущего о наборе гипотез	
	1.9. Упражнение «Озвучивание рекомендаций»	
	1.10. Заключение ведущего о наборе рекомендаций	
	1.11. Озвучивание докладчиком, что важного он для себя получил	
2.Рефлексия	2.1. Обратная связь по интенсиву от участников	
	2.2. Прощание	
Итого:		

развития молодых специалистов. Участие в интервизионной группе помогает повышать уровень профессионализма, приобретать новые навыки, формировать профессиональную идентичность, получать поддержку от коллег, чувствовать опору в профессиональной среде. Для менее опытных коллег супервизия может оказаться легче, так как супервизор, чаще всего, выступает в роли наставника, эксперта. Интервизия требует большей самостоятельности, поэтому опытный специалист, занимающийся стратегическим развитием молодых специалистов, может через передачу собственного опыта с помощью интенсива, облегчить вхождение в интервизионную группу младшего коллеги, обучив навыкам, изложенным в данной работе.

Библиографический список:

1. Иванов А. Л., Кабинова О. А. Роль тренинга интервизии в сплочении экспертной мультидисциплинарной команды специалистов //Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития. – 2017. – С. 100 - 102.

2. Кириллов И. О. Позитивная психотерапия. Базовый курс. Изд-во: Страна ОЗ, 2019. – 320 С.

3. Кригер Е.Э., Бахадова Е.В. Группы интервизии для помогающих практиков, использующих системно-феноменологический подход // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». - 2020. -№1 С. 40 – 53.

4. Маргошина И.Ю. Супервизия и интервизия в практической деятельности клинического психолога // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2015. – № 3 (9).

5. Нюхалов Г.А. Дискурсы современной супервизии - возможно ли преодоление хаоса? Российский психотерапевтический журн. – 2017. - № 1 (9) С. 63 – 67.

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 HYPPQ

Список авторов

Абдумаджидова Д.Р., кандидат психологических наук, Ташкент, Узбекистан

Абу-Талеб Д.В., кандидат психологических наук**,** Институт психологии творчества**,** член-корреспондент МАПН, Москва, Россия

Алексеева О.В. психолог, сотрудник коррекционного центра «Семейная Студия Раданец», г. Нижний Тагил, Россия

Ануфриева Д. М., студентка 3 курса, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, Россия

Баикина М.В., студент 3 курса факультета психологии Ярославского государственного университета имени П.Г. Демидова, г. Ярославль, Россия

Бакулина Н.В., студентка 3 курса, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, Россия

Баратов Ш.Р., доктор психологических наук, профессор, Ректор института психологии, Бухара, Узбекистан

Бевзенко И.А., кандидат психологических нук, консультант**,** член-корреспондент МАПН, Москва, Россия

Бевзенко С.И., клинический психолог, спортивный психолог**,** Москва, Россия

Бекузаров С.А., курсант Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института войск национальной гвардии, Санкт-Петербург, Россия

Белоусова М.В., кандидат медицинских наук, Казанская государственная медицинская академия – филиала ФГБОУ ДПО РМАМПО Минздрава России, доцент кафедры психотерапии и наркологии, Казань, Россия

Бугайчук Т.В., Доктор политических наук, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», г. Ярославль, Россия

Власов Н.А., кандидат психологических наук, медицинский психолог психиатрической клинической больницы им. П.Б. Ганнушкина, член-корреспондент МАПН, г. Москва, Россия

Власова Г.И., кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное военное образовательное учреждение высшего образования «Академия гражданской защиты Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий» кафедра «Педагогики и психологии», , Санкт-Петербург, Россия

Волченкова А.А., ассистент кафедры психологии труда и организационной психологии факультета психологии Ярославского государственного университета имени П.Г. Демидова, г. Ярославль, Россия

Галяутдинова С.И., доцент кафедры психологии БашГУ, г. Уфа, Республика Башкортостан, Россия

Галяутдинова Н.А., магистрант МГППУ г. Москва, Россия

Герасимова В.В., кандидат психологических наук, КФ ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия», педагог-психолог, Казанская государственная медицинская академия – филиала ФГБОУ ДПО РМАМПО Минздрава России, доцент кафедры психотерапии и наркологии, г. Казань, Россия

Гилемханова Э.Н., кандидат психологических наук, Институт психологии и образования ФГБОУ ВО «Казанский «Приволжский» Федеральный университет», доцент кафедры педагогической психологии, ФГБОУ ВО «Казанский «Приволжский» Федеральный университет», старший научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории «Безопасность образовательной среды»; Казань, Россия

Глазачева В.П., студент 2 курса факультета психологии Ярославского государственного университета имени П.Г. Демидова, г. Ярославль, Россия

Грац О. Ю., психолог, танцетерапевт, Крым, Россия

Давыдова Ю.А., кандидат исторических наук, доцент кафедры политологии и социологии Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова г. Москва, Россия

Давыдова-Голд И.О., психолог, частная практика, г. Москва, Россия

Дугарова Н.Б., психолог, частная практика, Иркутск, Россия

Зинова У.А., доктор психологических наук, академик МАПН**,** г. Магнитогорск, Россия

Зобков А. В., доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общей и педагогической психологии Владимирского государственного университета имени А.Г. и Н.Г. Столетовых, Владимир, Россия

Иванов Е.А., кандидат психологических наук, доцент Санкт-Петербургский военный институт физической культуры, Член-корреспондент МАПН

Канавина С.С., общественная организация Иркутской области «Противодействие социально-негативным явлениям» (председатель), Иркутск, Россия

Капырин М.В. кандидат психологических наук, г. Москва, Россия

Каргаполова Е.В., доктор социологических наук, доцент Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, профессор кафедры политологии и социологии, г. Москва, Россия

Ковалевская Ю.К., аспирант факультета психологии, ЯрГУ им. П.Г.Демидова, Ярославль, Россия

Козлов В.В., президент Международной Академии Психологических Наук, доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, действительный член МАПН, Ярославль, Россия

Корнеенков С.С., кандидат психологических наук, доцент, Дальневосточный федеральный университет, Владивосток, Россия

Костригин А.А., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, Россия

Курбатова Н.О., юрист, заместитель генерального директора ООО "Центра юридического сопровождения "Авега", психолог, Екатеринбург, Россия

Лазарева Л.И., генеральный директор, Руководитель тьюторской службы, Академия возможностей «LADьЯ», г. Москва, Россия

Лычагина С.В., к.пед.н., доцент кафедры общей и прикладной психологии Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института войск национальной гвардии, Санкт-Петербург, Россия

Махаева В.Ю., семейный психолог Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги, г. Москва, Россия

Морогин В. Г., доктор психологических наук, профессор, академик МАПН, Абакан, Россия

Мукина А. Е., психолог-консультант, Директор ТОО "Центр Эквилия", Алматы, Казахстан

Назаров А.М., доктор философии по психологии, доцент кафедры психологии и социологии БухГУ, Бухара, Узбекистан

Наркевич А.В., доктор психологических наук, Начальник научно-исследовательского отдела НИЦ «ЦНИИ ВВС (Минобороны России)», член-корреспондент МАПН, г. Люберцы, Россия

Наркевич В.В. , клинический психолог, детский нейропсихолог, Детский психологический Центр, Москва

Останов Ш.Ш., доцент кафедры психологии и социологии БухГУ, Бухара, Узбекистан

Панкратова Т.М., кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социальной и политической психологии Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова, член-корреспондент МАПН, г. Ярославль, Российская Федерация

Пермина С. В., доктор психологических наук, профессор, руководитель регионального представительства МАПН, г. Челябинск, Россия

Позняков В.П., доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник лаборатории истории психологии и исторической психологии Института психологии РАН, г. Москва, Россия

Поддубный С.Е., кандидат психологических наук, доцент, ассоциированный научный сотрудник лаборатории социальной и экономической психологии Института психологии РАН, г. Москва, Россия

Полуэктов Д. А., соискатель научной степени кандидата психологических наук**,** Директор Института психологии творчества Павла Пискарёва, Санкт-Петербург, Россия.

Пономарь О.А., интегративный психолог, Москва, Россия

Пошехонова Ю.В., к.пс.н., доцент кафедры педагогики и педагогической психологии, ЯрГУ им. П.Г.Демидова, Ярославль, Россия

Прокофьева В.А., кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия.

Рабабах Абдель-Хаким, аспирант БашГУ, г. Уфа, Республика Башкортостан, Россия

Родь В.В., психолог, Тюмень, Россия

Рожкин А.В., аспирант кафедры психологии ИМЦ, Москва, Россия

Санина М.В., аспирантка, ГГУ им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

Сарболотская П.А., студентка 3 курса, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, Россия

Симонов П. А., соискатель ученой степени кандидата психологических наук**,** Институт психологии творчества, Санкт-Петербург, Россия.

Смирнова И.Д. Кризисный и телесно-ориентированный психолог. Основатель и директор Центра психологического и телесно-энергетического восстановления, г. Москва, Россия

Сорокина Е.Н., доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, академик МАПН, автор проекта "Интуитивное Материнство", Нижний Новгород, Россия

Стародубцева Г. А., кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии ГАУ ДПО «Институт развития образования Иркутской области», член-корреспондент МАПН, Иркутск, Россия

Теляковская К.Л., к.пс.н., член-корреспондент МАПН, управляющий Партнёр РА "Баркстел", Москва, Россия

Тимерьянова Л.Н., к.п.н., доцент, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Республика Башкортостан, Россия

Токарев Я.В., к.пс.н., психолог, бизнес-консультант, член-корреспондент МАПН, г. Магнитогорск, Россия

Турчин А. С., профессор кафедры общей и прикладной психологии Санкт-Петербургского военного ордена Жукова институт войск национальной гвардии, доктор психологических наук, профессор, действительный член МАПН, Санкт-Петербург, Россия.

Усманова М.Н., кандидат психологических наук, доцент БухГУ, член-корреспондент МАПН, Бухара, Узбекистан

Устинова Л. Ю., ГАУ СО СО «КЦСОН Ленинского района, города Нижний Тагил», психолог.

Фролов С.Ю., студент АНО ДПО «Институт Психологии Осознанности» Краснодар, Россия

Чернышов А.В., клинический психолог, педагог дополнительного профессионального образования, учредитель и преподаватель АНО ДПО «Институт Психологии Осознанности», Краснодар, Россия

Чернышова А.А., психолог, педагог дополнительного профессионального образования, учредитель и преподаватель АНО ДПО «Институт Психологии Осознанности», Краснодар, Россия

Чурякова М.В., студентка 3 курса, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, Россия

Чуйкова Т.С., канд. психол. н., профессор кафедры общей и педагогической психологии Башкирский государственный педагогический университет, ф-т психологии, Уфа, Россия

Шпаковская Е.С., студентка Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Штрикер Ю.Д., лаборант кафедры психологии, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, Россия

Югай К.С. аспирантка кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. Г. П. Демидова, Москва, Россия

Якимчук Д. Ю., аспирантка кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. Г. П. Демидова, менеджер SberTech, Москва, Россия

Яновская А.Б., ООО БашГранит, генеральный директор, г. Магнитогорск, Россия

Янсон Д. В., психоаналитик, психолог, аспирант Международной Академии Психологических Наук, руководитель РГ (Челябинск) NPSA, секретарь РО (Челябинск) ЕАРПП, ментор научно-практического центра «Виртуальная клиника» Московского института психоанализа, Челябинск, Россия