

ЧАСТНАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ: ПРИНЦИП ПОЗИТИВНОСТИ

Аннотация. В статье раскрывается реализация частного методологического принципа позитивности интегративной психологии в прикладной психологии в современных условиях.

Ключевые слова: методология, личность, группа, психотехника, позитивность, метод, интеграция

Annotation. The article reveals the implementation of a particular methodological principle of the positivity of integrative psychology in applied psychology in modern conditions.

Keywords: methodology, personality, group, psychotechnics, positivity, method, integration.

Как показывает опыт, XXI век будет не столько веком компьютеров, цифровой сетевой информации и биотехнологии, сколько веком методов практической психологии. И в это можно поверить, видя громадный интерес человечества к методам самосовершенствования, личностного роста, трансформации, разрешения личностных проблем и кризисов. Именно в настоящее время есть условия, когда научная психология и практическая психология, теория и психотехника сформируются в новую целостную дисциплину, которая будет обладать эффективностью, стройностью, многомерностью и интегративностью.

Принцип позитивности подразумевает реализацию двух аспектов психологической работы: центрирование специалиста и клиента на положительном опыте. Одним из первых шагов в психологической работе является нахождение позитивных смыслов в проблемном состоянии, если это удастся, клиент, может быть, впервые получает возможность увидеть то, что с ним происходит, в ином свете. Опора на факты и реальность, опыт жизни, в том числе на житейскую мудрость и подлинность обыденного знания. Многолетняя работа с клиентами показывает, что применение этого принципа приносит большой эффект как в повышении социальной эффективности групп и личности, так и улучшении их внутреннего психологического комфорта, удовлетворенности. Часто личность и группа, являющиеся объектом психолога, находятся в сбалансированном состоянии, которое они оценивают как «плохое» или «проблемное». Иногда нахождение позитивных элементов в ситуации уже является шагом в трансформации, когда система из кризисного состояния за счет позитивного отношения и поддержки переходит к состоянию более высокого порядка, на следующую ступень интеграции. Позитивная установка во взаимоотношениях с личностью и группой в психологии может являться инструментом, методом в процессе работы. Этот принцип не означает, что специалист должен все время улыбаться и подбадривать клиента. Позитивность предполагает несколько шагов во взаимодействии с клиентом:

- осознание состояния личности, группы и детерминант кризисной ситуации (рефлексия актуального состояния системы);

- эмпатичное, эмоционально-чувственное вживание в проблемную ситуацию (отождествление с системой);
- постановка общей цели, внутренней стратегии и тактики, психо-технологическое насыщение предполагаемого процесса трансформации ситуации (моделирование перспективного состояния системы);
- реальное разрешение проблемной ситуации, осуществление позитивной перенастройки ситуации (приведение системы в равновесное состояние на новом качественном уровне).

Мы принимаем кризисные состояния личности и группы как особо благоприятные для развития. При этом следует отметить несколько переменных, которые позволяют рассматривать кризисные состояния как проблемную ситуацию, требующую социально-психологического вмешательства:

- кризисные ситуации вызывают положительные сдвиги только на первых фазах (повышение общей активности системы за счёт внутренних ресурсов, имеющих интенцию к «гомеостазису», поддержанию равновесного состояния);
- при высокой интенсивности или длительности травмирующей, конфликтной ситуации возможен срыв адаптационных механизмов личности и группы;
- высока вероятность «застревания» в ситуации без внешней энергетической поддержки и внешней рефлексивной позиции;
- как правило, кризис сопровождается потерей жизненных сил (витальности), когда конфликтное напряжение лишает

группу и личность внутренней энергии, понижением социальной эффективности;

- кризисные ситуации имеют энергетический потенциал, фиксирующий личность и группу на негативном аспекте опыта. Это сопровождается потерей перспективных целей жизни, может привести к более продолжительным психологическим реакциям типа депрессии, апатии, повышению тревожности, другим деструктивным изменениям личности вплоть до психической и физической патологии. На уровне группы кризис может завершиться потерей общегрупповых целей, разрушением интегративных механизмов, к деструктивному психологическому климату и распаду.

Позитивность начинается для психолога с повышения внешней привлекательности, которая имеет большое значение для формирования позитивного отношения к личности. Позитивный психологический настрой по отношению к клиенту (группе клиентов) важен не только в силу социально психологической закономерности - привлекательны те люди, которые хорошо относятся к нам. Самое важное в позитивном отношении в том, что оно обеспечивает ответное позитивное мнение о личности психолога и о содержании психологической помощи. Формирование позитивной репутации психолога обеспечивается не только планомерной конструктивной деятельностью, выполнением своих функций, не только в ясностью понимания проблем клиента и в эффективных стратегиях психологической практики. Самое большое искусство в практической психологии это личное участие в жизни клиента, проявление искреннего интереса к человеку, выражение благодарности,

проявление уважения, оказание поддержки и реальной помощи. Как показывает мой сорокалетний опыт в практической психологии, самое важное - это сохранить любопытство к каждому человеку, с которым ты встречаешься в психологической работе и нахождение в этой встрече нового и положительного. Использование принципа позитивности также обусловлено тем фактом, что человек, сонастроенный с положительными состояниями, является существом с высокой жизненной энергией, степенью самоактуализации, проявленности в жизни, в творчестве, в социуме. Группа с положительным психологическим климатом является не только средой комфортного существования и реализации для членов группы, но и условием ее высокой социальной эффективности. Принцип позитивности соответствует позиции активного сострадания и эмпатии, когда психолог четко осознает свои возможности и ограничения, и, исходя из этого, строит процесс психологической работы в соответствии с состоянием и возможностями клиента. Выражением принципа позитивности является оптимистическая психология – понимание необязательности страдания ради того, чтобы жить в соответствии со своими потребностями, возможностями - свободной волею и способностью творить положительные переживания в собственной жизни. Принцип позитивности и безусловной поддержки другого человека не требует никаких доказательств, аргументации на авторитеты и анализа точек зрения, но призывает постоянных усилий от психолога видеть в человеке хорошее и уникальное. Личность мы обозначаем изначально как некое совершенство и как уникальное, ценное в своей целостности, самобытности и неповторимости живую

социально-психологическую систему. Данное утверждение у любого человека вызовет удивительное сопротивление, особенно у психиатров и профессиональных практических психологов, политиков, государственных, религиозных деятелей. Прагматическая идея их работы основана на идее несовершенства личности, их неполноценности и неудовлетворенности. В конце концов, для основной массы людей, представляющих не только психологию или психиатрию, но и промышленность, и управление – это способ зарабатывания денег. Они живут за счет того, что личность и группы несовершенны и не удовлетворительны – такова их функционально оправданная модель.

Если мы расширим наше понимание, мы можем обнаружить, что любая религиозная система основана на том, что человек грешен, что почти любая психологическая, философская, идеологическая система обозначает человека и человеческие общности как неполноценные. А из плохого можно делать хорошее. Любая спекуляция такого рода предлагает определенный путь, определенные методы, средства, психотехники, стратегии, политические лозунги, социальные мероприятия и определенную мзду за якобы (как бы) совершенствование (в виде власти, денег, карьеры, славы и др.). Мы исходим из того, что любая личность совершенна и уникальна. Она уникальна, потому что:

- 1) имеет уникальную структуру по системе своих отождествлений с идеями, социальными статусами, ролями, ценностями, материальными объектами, тенденциями, направленностью, неповторимое психосемантическое пространство осознания и осмысления этих идентичностей ;

2) имеет уникальную систему воспитания и формирования, жизненный путь;

3) имеет уникальный язык взаимодействий с миром в ощущениях, эмоциях и чувствах, образах, символах, знаковых системах;

4) имеет уникальное сочетание качеств, свойств, привычек и предпочтений, социокультурного опыта и приобретённых знаний, диспозиций, мотивов, потребностей и способностей, набора психофизических особенностей.

Человек разговаривает с миром и людьми не только на уровне словесного языка, но и на уровне эмоций, языка символов, языка знаков, телесностью. Единство этих четырех компонентов (структура, индивидуальная эволюция, язык взаимодействия с реальностью, свойства и качества) и создают личность, которая бесподобна в прямом и самом непосредственном понимании этого слова. Нет ни одной личности в социальной реальности, которая была бы похожа на другую. Первое, что важно в понимании личности – это

уникальность и самоценность: каждый человек совершенен и уникален в любую секунду своего существования. Идею уникальности личности и ее совершенности различные традиции выражают это по-своему, но суть одна и та же. Христианство учит нас, что «Царство Божие в тебе самом», или словами святого Клементя: «Тот, кто знает себя, – знает Бога»; буддизм говорит: «Посмотри в себя. Ты есть Будда»; суть сидхи-йоги – «Бог обитает в тебе, как ты»; и в исламе – «Тот, кто знает себя – знает своего Бога».

Это любование – переживание уникальности человека придает смысл моей жизни, восторг-умиление перед бытием человека все время кормит мое любопытство к личности и является внутренним принципом практической психологической работы.

Все люди уникальны, неповторимы и совершенны прямо сейчас и, самое важное, они таковыми были, таковы есть и таковыми будут. Этот тезис имеет ряд логических следствий:

1. В центре самосознания мы можем обнаружить переживание личностью своей уникальности, неповторимости и совершенства как истины существования.

2. Само бытие человека в любой момент жизни уникально, неповторимо и совершенно.

3. Личность обладает уникальным, неповторимым и совершенным ресурсом, потенциальностью.

4. Самоактуализация этих ресурсов является потенциалом уникальной, неповторимой и совершенной самореализации личности.

В предметной области психологическая практическая работа каждой раз предполагает уникальный внутренний мир человека, а в аспекте метода и стратегии – каждый раз предельное внимание и уникальный подход, оригинальное методическое и психотехническое инструментирование взаимодействия в положительном контексте как реализации частного методологического принципа позитивности интегративной психологии.

Литература

1. Карпов А. В. Психология сознания: Метасистемный подход. М.: РАО, 2011. - 1020 с.

2. Карпов А. В., Шадриков В. Д., Карпова Е. В., Субботина Л. Ю. Системогенез деятельности. Игра, учение, труд: в 4-х томах. Москва: Изд. Дом РАО; Ярославль: ЯрГУ, 2017.

3. Кашапов М.М. Надситуативное мышление как когнитивный ресурс личности // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 22. С. 3-9.

4. Козлов, В. В. Динамика психологического содержания кризиса пандемии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. – Т. 34. – С. 40-57. – DOI 10.26516/2304-1226.2020.34.40. – EDN XAUCGR.

5. Козлов, В. В. Психология успеха: жизнь с вершины / В. В. Козлов, И. Донченко. – Запорожье : Статус, 2019. – 144 с. – (Психология для жизни). – ISBN 978-617-7759-17-0. – EDN FVQWFS.

6. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.

7. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-91160-108-9. – EDN EMPPAY.

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

9. Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль : Издательство «Титул», 2017. – 169 с. – EDN XVEFFV.

10. Козлов, В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук, Рекламно- производственная фирма Титул, 2021. – 180 с. – ISBN 978-5-6044075-3-0.

11. Козлов В. В. Духовное измерение самореализации в психологии // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2019. Т. 28. С. 43–50.

12. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3. – EDN HYPPOJ.