

# ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ

*НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ*

---

Новосибирск, Ярославль, 2013

**Печатается по решению  
Президиума Международной Академии Психологических Наук**

**ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ. НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ // Сб.  
по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия.  
Новые возможности» под ред. Козлова В.В. – Новосибирск, Ярославль,  
МАПН, 2013 - 349с.**

**Состав организационного комитета Симпозиума:**

***Председатель:*** Козлов В.В.,

***Директор:*** Бойчук Б.В.

***Члены Оргкомитета:*** Антоненко И.В., Глазунов В.В. Карпов А.В,  
Клочко В.Е., Львов В.М., Мазилев В.А., Майков В.В., Мартинсоне К.,  
Марченко Г.М., Пальчик М.Я.. Петренко В.Ф., Шадрин Н.С., Янчук В.А.

***Программный комитет:*** - Карпов А.В., Козлов В.В., Мазилев В.А.,  
Пальчик М.Я.. Петренко В.Ф., Шадрин Н.С., Янчук В.А.

***Ответственный редактор:*** Козлов В.В.

***Редколлегия:***

Мазилев В.А., Новиков В.В., Бойчук Б.В.

***Техническая редакция:***

Петросян И.О.

©МАПН, ЦРЛ “Открытый путь”, 2013 г.

©Козлов В.В., Бойчук Б.В., 2013 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый Читатель!!!

Сборник, который Вы держите в руках, является отражением работы Международного Конгресса «Психология XXI столетия. Новые возможности», который будет проходить в г. Новосибирске с 13 по 15 сентября 2013 года.

Организаторами Конгресса являются известные психологические организации: Международная Академия Психологических Наук, Российское Психологическое Общество, Ярославский государственный университет имени П.Г.Демидова, Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д.Ушинского, Интернет-проект «Самопознание.ру», Центр развития личности «Открытый путь», Центр системного консультирования и обучения «Альтернативный путь».

---

*В отличие от множества Конгрессов и Симпозиумов, которые мы проводили до 2013-го года, работу планируется организовать по следующим основным направлениям:*

### **1-е направление – Методологический семинар по теме «ПАРАДИГМАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ»**

Обсуждаются фундаментальные проблемы психологии:

- ❖ **Категории методологии и парадигмы в психологии:** истоки, история, современное состояние.
- ❖ **Парадигмальная основа современной психологии:** основные модели интерпретации.
- ❖ **Теория: многообразие исследовательских школ психологии и их парадигмальная обусловленность.**
- ❖ **Практико-ориентированные направления психологии.** Проблема парадигмальной эклектичности в исследованиях.
- ❖ **Основы интеграции базовых парадигм психологии на уровне теории и методов интеграции.**

### **2-е направление – ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ**

Основные вектора:

- ❖ **Роль теоретической парадигмы в психологической практике**
- ❖ **Духовные традиции и прикладная психология**
- ❖ **Цель психологической практики и ее парадигмальная основа**
- ❖ **Интегративный подход – единство теории и практики.**
- ❖ **Самореализация и ресурс личности – методы и техники.**

Направление организовано в форме проведения мастер-классов, воркшопов и тренингов ведущих специалистов гуманистической,

трансперсональной, гештальт, поведенческой и психоаналитической психологии: СПТ, психодрама, системная расстановка, тренинги осознания, трансовые психотехники, контекстуальные тренинги, бизнес-тренинг, телесноориентированные психотехники, арт-терапия, ДМД, холотропное дыхание, психологический театр, тренинги коммуникации, танцевально-двигательные психотехники, актерские психотехники, процессуальная работа и многое другое.

### **3-е направление - БИЗНЕС-КОНСАЛТИНГ И ВОПРОСЫ СЕМЬИ**

Основные вектора:

- ❖ **Бизнес-тренинги, мастер-классы** (управленческие, коммуникативные, тренинги продаж, переговоров, публичные выступления и т.д.);
- ❖ **Коучинг** (предполагается проведение групповых семинаров по коучингу и частных коуч-сессий);
- ❖ **Круглые столы** по наиболее актуальным темам (мотивация, управление, клиент-ориентированность и т.д.);
- ❖ **Вебинары** (на любые бизнес-темы, может идти нон-стопом на экранах телевизоров и анонсироваться как дистанционное обучение);
- ❖ Семейная системная психотерапия (групповые расстановки по методу Б.Хеллингера);
- ❖ Детская психология;
- ❖ Психология педагогики;
- ❖ Гештальт-терапия;
- ❖ Семья и брак;
- ❖ Психотерапия утраты;
- ❖ Беременность и родовспоможение (нетрадиционные методы);

### **4-е направление - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ**

Основные вектора:

- ❖ **Спа-процедуры, уход за телом и лицом, косметология** (мастер-классы, сеансы ухода, релакс);
- ❖ **Диетология** (лекции по здоровому питанию, круглый стол);
- ❖ **Рефлексотерапия, иглоукалывание, мануальная терапия** (индивидуальные сеансы);
- ❖ Нетрадиционные методы целительства (сеансы траволечения, лажения, выкатывания и правки, занятия по системе рейки, аюрведа);
- ❖ **Чайные церемонии**, напитки из трав и целебных сборов (проведение мини-лекций и чайных обрядов).

## 5-е направление - ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ

Основные вектора:

**Тренинги личностного роста** и самоактуализации (мастер-классы, семинары, лекции, индивидуальные психологические консультации, кабинет психологической разгрузки);

**Семейная системная психотерапия** (групповые расстановки по методу Б.Хеллингера);

**Боевые искусства, динамические медитации, энергетические практики – йога, цигун, тайцзи, боди-флекс, ...**(мастер-классы, занятия, тренировки, мини-лекции по направлениям, комплексы упражнений);

**Женское направление – АНИМА** (мастер-классы, мини-лекции, тренинги, занятия);

**Медитации** - настройки, аффирмации, чтение мантр (групповые занятия);

**Мастерская по буддийским практикам;**

**Интенсивные интегративные психотехнологии** (ДМД, холотропное дыхание, ребефинг, вайвейшн, Свободное Дыхание)

**РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ:**

славянская писанка, кукла, плетение пояса, вышивка, бисероплетение, другие виды ресурсного хобби;

голосовые практики – духовное пение, этническая музыка;

психотерапевтическое рукоделие, арт-терапия.

Проведение этих Конгрессов имеет длительную историю. Начало было положено в 1997-ом году, когда в Ярославле был проведен второй съезд РПО. В течение 15 лет неизменно Председателем этого Конгресса был известный российский и советский психолог, доктор психологических наук, профессор, Заслуженный деятель науки РФ, Президент, а ныне Почетный Президент МАПН Новиков Виктор Васильевич. С 1997 года директором этих значимых на территории России и в международном масштабе научных форумов являлся доктор психологических наук, профессор Козлов Владимир Васильевич.

В 2013 году появились три тенденции:

- во-первых, расширилась сама проблематика Конгресса. Прежние организационные проекты такого характера мы посвящали определенным ветвям психологии (социальной психологии, интегративной психологии, методологии психологии и др.). Этот Конгресс посвящен психологии XXI столетия как многомерному и многоуровневому феномену не только на уровне теории, но и в основном прикладном аспекте;

- во-вторых, расширилась прикладная тематика Конгресса. Появилось 5 направлений, которые во многом охватывают не только базовые проблемы и предметные усилия психологии и психологов как носителей этой науки, но и потребности населения в различных психологических усилиях;

- в-третьих, широко представилась прикладная психология во всем ее многообразии. Уже за месяц до начала конгресса заявлено 90 ведущих

(российских и зарубежных), желающих провести различные мастерские по узким специализациям практической психологии

Как всегда, наряду с теоретическими докладами по основным направлениям, планируется организация симпозиумов, дискуссий, круглых столов, воркшопов ведущих групп-лидеров России, а также вечерних лекций по основным проблемам психологии и ее прикладным направлениям. Так же в структуре Конгресса предполагается обсуждение задач и перспектив Международной Академии Психологических Наук. В прикладном отношении – разработка стратегии развития ЦРЛ «Открытый путь»

Конгресс будет построен в содержательном отношении на обсуждении материалов сборника, который будет выпущен до начала Конгресса. Одновременно на этом Конгрессе, вне сомнения, будет множество дополнительных мероприятий, которые обогатят не только теоретический багаж участников, но дополнят их психодиагностический и психотехнический инструментарий.

*Владимир Козлов  
доктор психологических наук,  
профессор, Президент МАПН  
Председатель Конгресса*

## ПАРАДИГМАЛЬНАЯ ОСНОВА СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Козлов В.В. (г. Ярославль)

Данная работа посвящена анализу парадигмальной основы современной психологии и мы в ней. изложили понимание интегративной психологии как мультипарадигмальной и метасистемной теории современной психологии, проявляющей эпистемологический плюрализм и герменевтическое содержание.

Исследование, понимание и оценка учеными парадигмальной основы психологической науки, на наш взгляд, зависит от очень многих переменных. Это и вера, и личностные убеждения, система представлений о науке и научности, и личностный контакт с представителями разных парадигм, это и особый эстетический вкус к красоте интеллектуальных построений, это и прагматичность теории, в конце концов, это пол и этническая идентичность, социальное происхождение и «приближенность» к отцам науки, степень идентифицированности и ангажированности системой ценностей парадигмы, а также совсем уж человеческие и слишком человеческие качества типа монетарных интересов, эгоцентризма и нарциссизма, лени и зависти, невежества и ограниченности ума...

В силу множества этих переменных об общей парадигмальной основе современной науки психологии едва ли имеет смысл говорить и мы можем предположить, что реально парадигма существует и проявляет свою сущность в моделях интерпретации науки психологии.

Но в начале разберемся с самим понятием парадигма.

Понятие парадигма (греч. *«paradeigma»* — пример, образец) в самом общем смысле означает совокупность явных и неявных (и часто неосознаваемых) предпосылок, определяющих научные исследования и признанных на данном этапе развития науки. Понятие восходит к античной и средневековой философии, в которых оно понималось как сфера вечных идей как первообраз, образец, в соответствии с которым Бог-демиург создает мир сущего. Оно в методологию науки впервые введено позитивистом Г. Бергманом.

В методологии науки парадигма определяется как совокупность ценностей, методов, подходов, технических навыков и средств, принятых в научном сообществе в рамках устоявшейся научной традиции в определенный период времени.

Это понятие, в современном смысле слова, введено американским физиком и историком науки Томасом Куном [1922–1996] в книге «Структура научных революций» (англ. *The Structure of Scientific Revolutions*) (1962). В ней Кун показывает, что научное сообщество формируется путем принятия определенных парадигм. "Этим термином я обозначаю, - писал он, - научные завоевания, повсеместно принятые, из которых складывается, пусть на какое-то время, модель проблем и решений, устраивающая тех, кто занимается исследованиями в данной области" [8].

Согласно Т. Куну парадигма – это то, что объединяет членов научного сообщества и, наоборот, научное сообщество состоит из людей, признающих определенную парадигму. Как правило, парадигма фиксируется в учебниках, трудах ученых и на многие годы определяет круг проблем и методов их решения в той или иной области науки, научной школе [8].

Т. Кун выделял два основных аспекта парадигмы: эпистемического и социального. В эпистемическом плане парадигма представляет собой совокупность фундаментальных знаний, ценностей, убеждений и технических приемов, выступающих в качестве образца научной деятельности, в социальном - характеризуется через разделяющее ее конкретное научное сообщество, целостность и границы которого она определяет.

Томас Кун выделял различные этапы в развитии научной дисциплины:

- допарадигмальный (предшествующий установлению парадигмы);
- господства парадигмы (т.н. «нормальная наука»);
- кризис нормальной науки;
- научной революции, заключающейся в смене парадигмы, переходе от одной к другой [8].

Если мы раскроем парадигмальную основу современной психологии в ее ведущей модели интерпретации, то мы вне сомнения должны увидеть господство какой-то парадигмы.

На такую роль в настоящее время претендует материалистическая, позитивистская парадигма психологии с ее «объяснительной методологией», ориентированной на наблюдении, эксперименте и гипотетико-дедуктивном методе, доминирующими в любом научном исследовании.

Вся российская психология и в настоящий момент развивается в соответствии с установленными закономерностями и принятой академической психологией системой предписаний, сформированных в русле материалистической психологии [3]. Они «предзаложены» в «структурной психологии» (В. Вундт, Э. Титченер), «психофизике» (Э. Вебер, Г. Фехнер, С. Стивене), «рефлексология», «психофизиология», «теория высшей нервной деятельности» (С.И. Сеченов, И. П. Павлов, В.М. Бехтерев), «функциональная психология» (Д. Дьюи, Чикагская и Колумбийская школы) – во всей научной системе, которую мы обозначили как физиологическую парадигму психологии.

Постсоветская психология постмодернизма прочно опирается на свое физиологическое прошлое, признающие в качестве фундамента последующего развития свои незыблемые методологические принципы, картезианские требования формализации науки.

Каждое из направлений психологии (общая, социальная, организационная, педагогическая и др.) имеет одни и те же правила и стратегии проведения исследований, стандарты и нормы научной практики, парадигмальное обоснование [3].

Именно ньютоно-картезианская парадигма психологии, воплощенная в материалистически-позитивистских установках и ценностях ученых, объединенных в научные кланы, все еще является ведущей, все еще находится



в стадии нормальной науки, выполняя проективно-программирующую и селективно-запретительную функции через систему образования, финансируемые научные проекты и системы научной аттестации.

Внедрение физиологической парадигмы психологии, опирающееся на материалистическую и позитивистскую доктрину, призвало обозначать наукой и научностью в психологии идеи сциентизма и «объяснительной методологии». Именно подражание естественным научным методам, ориентирующимся на данные наблюдения, эксперимента и гипотетико-дедуктивный метод, привели российскую психологию к деперсонализации изучаемой душевной жизни и уход от решения коренных проблем человеческого существования.

Психология заменила человека «испытуемым» или «респондентом №...», группы людей «выборкой», живую ткань человеческой жизни «статистикой».

Любое противостояние позитивистскому и материалистическому редукционизму и стремление глубокого, всестороннего, целостного изучения душевной жизни человека в академических научных кругах приводит к обвинению в «отсутствия эмпирического обоснования», «статистической достоверности», «нерепрезентативности выборки» и др.

Материалистическая физиологическая парадигма уже стала продуктом историко-культурного развития, в ходе которого ее базовые константы – значимые смыслы-категории закрепились в поколениях через передающих их социально-культурных трансляторов – признанных в академическом научном мире авторитетов и взращенных ими кланов. Уже возникла убежденность в истинности таких категорий в позитивистской психологии, как деятельность, активность, практика, отношение, личность, субъектность, система и др. И здесь может быть и не истина важна, а важен «ряд передающих» из поколения в поколения смыслов, временная протяженность «ряда» лиц и авторитетов.

И во многом современная психология является корпоративной договоренностью, весьма зависимой от социальных ценностей и познавательных, политических, прагматических мотивов в научном сообществе, культурной и экономической среды, степени открытости–закрытости научных коммуникаций, ее стратовых каналов взаимодействия в иерархии по вертикали и внутри самих слоев научных общностей по горизонтали.

Но несмотря на то, что держатели акций корпорации «академическая психология», все еще проверяют исследования на «строгую научность» и в соответствии с канонами выдают различные «бумаги соответствия стандартам научной квалификации», систематически проводят проверки «правильности» организации учебного процесса в соответствии «научными компетенциями», сама среда научного мышления меняется чрезвычайно быстро.

Одновременно с этим в самой корпоративной среде начиная начала 90-ых годов прошлого столетия слышится зов к многомерности и многоголосию, плюрализму и мультипарадигмальности.

Петренко В.Ф. считает, что такие понятия как объективная действительность или объективная реальность (независимая от субъекта восприятия), истина, как наличие единственно правильного мировоззрения,

представление о том, что можно изучать нечто, как «то есть на самом деле», независимо от позиции интерпретатора, принадлежащие «корреспондентной теории истины» или «теории отражения» (её отечественному аналогу) постепенно уступают место таким понятиям, как «жизненное пространство» (зависимое от системы отсчета), «жизненный мир» (подразумевающее наличие «пристрастного», «страдающего» человека), плюрализм или «множественность истины», адекватность и эвристичность модели взамен самого понятия «истины» [11].

Юревич А.В. отмечает, что «вычленяются шесть ключевых характеристик гуманитарной парадигмы, отличающих ее от парадигмы естественнонаучной:

- 1) отказ от культа эмпирических методов;
- 2) признание научным не только верифицированного знания, подтвержденного «внесубъектным» эмпирическим опытом;
- 3) легализация интуиции и здравого смысла исследователя;
- 4) возможность обобщений на основе изучения частных случаев;
- 5) единство исследования и практического воздействия;
- 6) изучение целостной личности, включенной в «жизненный контекст» [12].

Журавлев А.Л. постулирует, что «... сама проблема психического изначально является междисциплинарной. В ее исследовании у психологической науки нет и не может быть монополии: феномен психики по своей объективной природе предполагает междисциплинарность его изучения» [2].

Один из ведущих методологов российской психологии Мазилев В.А. считает, что «Главная сложность в разработке общей методологии заключается в том, что исследования разными авторами проводятся с различных методологических позиций. Это естественно, т.к. разработка фундаментальных проблем психологии (например, проблемы предмета, метода психологии, объяснения и т.д.) сопряжена с большими трудностями, поэтому множественность исследовательских подходов в психологии традиционна. На этом основании многими авторами утверждается, что разработка общей методологии в современных условиях невозможна. Выдвигаются принципы методологического плюрализма (С.Д.Смирнов) и методологического либерализма (А.В.Юревич), что означает в лучшем случае лишь сосуществование различных методологий» [10]

Как известно, плюрализм (от лат. pluralis - множественный) — философская позиция, согласно которой существует множество различных равноправных, независимых и несводимых друг к другу форм знания и методологий познания.

Эпистемологический плюрализм как методологический подход в психологической науке в последнее время приобретает все большее значение на фоне крушения материалистического монизма. Этот подход критикует классическую научную методологию и является одной из посылок ряда антисциентистских течений в психологической практике.

В современной психологии приобретает популярность герменевтическая парадигма в психологии, которая предполагает, что психология имеет иной объ-

ект, качественно отличный от объектов естественных наук. Поэтому объяснения, предполагающие редукцию в той или иной форме в психологии неприменимы. Вместо объяснения должны использоваться описания, важное место в герменевтической парадигме принадлежит типологиям.

Более того, представители герменевтической парадигмы считают, что кризис психологической науки обусловлен утверждением в ней позитивизма и отказом от разработки *онтологии личности*, основным методом которой было бы истолкование фундаментальных структур и способов человеческого существования. Достаточно плодотворным решением этой задачи можно считать *герменевтическую феноменологию Dasein* (М. Хайдеггер), применение которой в психологическом знании было найдено такими европейскими учеными, как Л. Бинсвангер, М. Босс, Р. Лэнг, В. Франкл. Это позволило в рамках экзистенциальной психологии найти возможность исследования душевной жизни, не абстрагируясь от персонального существования, в свою очередь не отделенного от понимания как фундаментальной способности человека, определяющей подлинность его бытия.

Применение герменевтико-феноменологического подхода открывает целостный и аутентичный контекст для интерпретации изучаемых явлений душевной жизни и вместе с тем ориентирует психологическую науку в решении наиболее существенных для нее в данный момент проблем понимания исходных компонентов мотивации личности и движущих сил личностного становления. В противовес повсеместно встречающимся ныне как в гуманитарном мышлении, так и в иных дискурсах о человеке индивидуалистической апологии и релятивизму в вопросах философско-антропологического характера экзистенциально-герменевтическая феноменология позволяет внятно определить онтологическое положение, предназначение человека, смысл личностного бытия и становления [1].

В начале 90-ых годов принципа многомерности истины в качестве инструмента понимания мультипарадигмальности и многомерности интерпретации предмета психологии.

В понимании школ и парадигм психологии, объединенных лидерами, теорией, категориальной системой, исследовательскими и воздействующими методами, предметным полем, мы считали их **корпоративными договоренностями** о том, что считать наукой, весьма зависимыми от социальных ценностей и познавательных мотивов в научном сообществе, культурной и экономической среды, степени открытости–закрытости научных коммуникаций.

Следует согласиться с мнением В.Ф.Петренко, который считает, что принцип множественности истины наиболее присущ постмодернизму (Фуко, Ж. Деррида, Р.Барт, Ж.-Ф. Лиотар), но его истоки можно найти как в религиозной философии Востока, так и Запада. Так, в буддизме, в частности, дается на эту тему поэтический образ: «То, что является рекой Ганг для человека, будет потоком гноя и нечистот для голодного духа и потоком амброзии для божества». Релятивизм познания можно найти уже у древних греков - в высказывании Гераклита о том, что нельзя дважды войти в одну реку.

Сопоставление картины мира людей разных культур привело К. Леви-Брюля к заключению об отличии мышления людей примитивных культур от мышления современного человека и введению понятия «про логическое мышление». Различие мировосприятия, присущее людям разных эпох и культур, описано в работах О. Шпенглера, французской исторической школы «Анналов» (М.Блок, Л. Февр), работах А.Я.Гуревича. На формирующуюся методологическую парадигму конструктивизма, бесспорно, влияют теория относительности А. Эйнштейна и принцип «дополнительности» Н. Бора, учитывающие позицию наблюдателя (исследователя и интерпретатора) и постулирующие возможность сосуществования и взаимодополнения альтернативных теорий и моделей. Как полагает буддизм, альтернатива великой Истине тоже великая Истина [11].

Парадигмальная основа современной психологии, несмотря на доминирование позитивистского мышления, многолика и полисемантическая и существует множество моделей интерпретации самой психологии, так и ее предметных областей.

Любая психологическая модель является внешним проявлением многих аспектов человеческого существования и потенциально может отразить многие его сокровенные стороны. Психология как наука и практика вербализует картины мира, в которых человек занимает центральное место, кодирует, хранит, распространяет в социальную среду и передает из поколения в поколение в материальной форме. Потенциально она способна описать все, что есть в культурной картине мира, хотя и не всё фиксирует.

При этом следует понимать, что психологическая теория отражает определенный способ восприятия и устройства мира, человека, социальных сообществ. Совокупность представлений о психической реальности (от индивида до ноосферы и универсума), заключенных в терминологическом аппарате психологической теории, образует некую единую систему взглядов или предписаний и навязывается в качестве обязательной всем носителям данной парадигмы психологии (или любой другой гуманитарной дисциплины – начиная от эзотерических школ до глобальных мировоззренческих установок типа материализма) В этом заключается его чрезвычайно важная образовательная, социализирующая и культурно-воспроизводящая функция психологии как гуманитарной дисциплины.

Одновременно смысловые компоненты, входящие в терминологический аппарат психологической теории в форме непосредственных утверждений, могут оспариваться разными носителями этой теории, т.е. находиться в противоречии с «канонами» теории, с общей системой представлений, которая формирует содержание и принципы теории.

Это означает, что даже если и существует два психолога с идентичной моделью психологии (что крайне сомнительно), внутренняя, смысловая, концептуальная сторона этой модели будет различной. А это еще раз показывает, что даже если в концептуальном осмыслении психической реальности есть общие точки соприкосновения, они все равно носят индивидуальный, уникальный характер. Владея терминологическим аппаратом, психолог с помощью него концептуализирует феноменологию психического.

При этом конфигурации идей, заключенных в значении терминологического аппарата парадигмы психологии, воспринимаются им как нечто само собой разумеющееся, и у него возникает иллюзия, что так вообще устроена сама психическая реальность. Но сопоставление разных индивидуальных «карт психической реальности» показывает значительные расхождения между ними. Это наблюдается как внутри школ психологии, так и (тем более) в различных научных моделях психологии.

Содержательная сторона психологической теории тем или иным образом связана с концептуальной системой психолога. В свою очередь, реализуясь в теоретических представлениях, концептуальная картина психического преодолевает в некоторой степени свою абстрактность и становится более понятной для самого человека и для его собеседников и потомков. Теоретические модели психологии, хоть и несколько искаженно, но аккумулирует опыт отдельного индивида, языковой, этнической, культурной и т.д. групп.

Именно интегративный подход в значительной степени изменил философию естественных наук в начале XX века. Развитие таких областей, как квантовая механика, релятивистская физика, теория катастроф и модели странных аттракторов в математике, лазерные технологии сильно трансформировало подход к научным исследованиям. Само представление об объекте и субъекте научного опыта претерпело значительные изменения. Принципиальная невозможность отделить наблюдателя от объекта наблюдения и принципиальная взаимосвязь объектов и явлений, традиционно считающихся совершенно независимыми в ньютоново-картезианской парадигме науки, совершили революцию в научном взгляде на мир.

В области науки о сознании новые подходы, берущие начало в философии квантовой механики и релятивистской физики, удивительным образом смыкаются с философией и методологией восточных философских школ. Прежде всего, следует отметить представления буддизма о взаимосвязанности всех явлений, *взаимобытие* и невозможности выделения судьбы отдельной личности. С другой стороны – что феноменальный мир является продуктом потока индивидуального сознания, в котором переплетены все действия и следствия личности [5].

Теория, исследовательские и воздействующие методы психологии, аналитические модели, не проявляют зеркальное отражение феноменологии психического, а являются некоторой ее интерпретацией, осуществляемой отдельными психологами и имеют самый выраженный индивидуальный характер. И чем оригинальнее психологическая модель, тем сильнее присутствие духа индивидуальности.

Многие психологические парадигмы (как в теоретическом, так и в практическом аспектах) в конечном итоге укоренены в механистическом видении (будь то физиологическая, бихевиористическая или психоаналитическая схема). Они работают с аналитической картиной психики.

Интегративная модель, которую разрабатывает автор статьи в течение последних 23 лет, как на объяснительном, так и на воздействующем уровнях

укоренена в целостном, органическом, голографическом видении. Она работает с целостными, гештальтными состояниями [3].

Интегративная психология это попытка организации новой методологии и парадигмы психологии, интеграции методов исследования личности и группы, разработку новых воздействующих методов практической психологии помощи населению в индивидуальной и групповой формах.

Этот внушительный по масштабам проект имел следующие стадии:

**1990-1993** - Разработка направления интенсивные интегративные психотехнологии

**1993-1997** - Систематизация теоретических подходов и концепций, а также разработка собственных моделей и подходов, адекватно раскрывающих пространство состояний сознания, структуру, основные тенденции личности и групп.

**1997-1999** - Разработка общей стратегии взаимодействия с клиентами в практической психологии, а также обозначение основных целей, этапов самосовершенствования и интеграции личности в интегративной психологии, разработка теории кризисов личности и групп.

**1999-2013** - Разработка интегративной психологии как принципиально новой теории и методологии психологии.

Интегративная психология предполагает консолидацию множества областей, школ, направлений, уровней знаний о человеке в смысловом поле психологии.

В русле интегративной психологии проведены психофизиологические, нейропсихологические, психологические, социально-психологические экспериментальные исследования внутренних механизмов, содержания, феноменологии расширенных состояний сознания, воздействия этих состояний на психику, личность, групповую динамику. На основе этих исследований предложена модель конструктивных и деструктивных феноменов ресурсных состояний сознания, новое понимание психологии творчества.

Впервые в психологии проведена разработка адекватных моделей структуры, содержания, основных тенденций личности, этапов ее самосовершенствования и интеграции. В этом аспекте особо значимо новое понимание целей и содержания самосовершенствования, а также сознания, описание его возможных пространств и состояний, в которых происходит расширение сознания и личностного опыта. В результате данного исследования разработана новая концептуальная модель структуры подавленного материала и системная стратегия взаимодействия с клиентом практической психологии. Разработано новое понимание закономерных и ситуативных кризисов личности групп, разработана адекватная система психологической помощи и коррекции.

За эти годы проведен внушительный анализ психологического содержания духовных традиций (язычества и шаманизма, буддизма, индуизма веданты, христианства, ислама) и применения их психотехнического потенциала в современной практической психологии [4,5, 6, 7]. В ходе этих исследований показано, что некоторые современные теории и методы к сожалению являются в концептуальном и практическом планах бледными и немощными кальками

моделей, которые уже разработаны в философии, психологии и психотехнике духовных традиций.

Интегративная методология предполагает привлечение к анализу находок и достижений тех психологических, философских, психодуховных традиций и подходов, которые наиболее продуктивно работают в конкретной феноменальной области психологии. Интегративная психология предлагает механизмы развития психологического знания, в качестве которых выдвигаются: взаимодействие между всеми волнами психологии, интегративный диалог альтернативных подходов, традиций, школ и критическое рефлексивное позиционирование.

Интегративный подход – это творческий и многомерный синтез концепций, которые опредмечивают различные аспекты человеческой активности как в теоретико-методологическом, так и в исследовательском и психотехническом отношениях.

Интегративная психология представляет на современном этапе метатеорию, объединяющую предметные области базовых парадигм психологии (физиологической, психоанализа, бихевиоризма, экзистенциально-гуманистической и трансперсональной), а также психологические изыскания духовных движений (экзотерических и эзотерических), искусства, философии.

Прошло ровно 10 лет с тех пор, как я написал **«Манифест интегративной психологии»**.

*Мы хотим предложить вниманию всех «Манифест интегративной психологии», который является для нас сводом общих принципов реализации интегративного подхода.*

**Первый, глобальный принцип - единство психологии.** Мы считаем, что психология в процессе своего исторического развития дошла до такой стадии, когда ее объединение не только возможно и желательно, но и неизбежно. Психология миновала стадии детства и юности и вступила в стадию зрелости. Это предполагает коренные качественные изменения и самой психологии в целом, и ее носителей - психологов. Развитие психологии достигло того уровня, когда стремление к единству совпадает способностями для достижения этого.

**Второй принцип - идея непротиворечивости.** Мы стремимся сами и призываем всех психологов стремиться к созданию такой системы психологии и сообщества психологов, в котором вообще не будет конфликтов и непримиримости, желания подавить и уничтожить школы психологии, а также их представителей.

Мы провозглашаем, что каждый психолог имеет благородную цель понимания себя и других. Следовательно, исходя из нашего истинного стремления, мы должны стремиться к объединению и жить в духе непротиворечивости.

Мы разные, но не чужие. Эти принципы должны быть включены в программы психологических школ и направлений, им должны обучаться все

*представители психологии. Представители интегративной психологии должны быть живым примером такого единства в понимании и действии.*

**Третий принцип - идея психологического сообщества взаимопонимания и взаимной поддержки.** Мы стремимся сами и призываем всех психологов стремиться к созданию в масштабах всей планеты такого сообщества психологов, в котором будут удовлетворяться потребности психологов в самореализации и в котором рождается, расцветёт и утвердится психолог, познавший невысказанную ранее полноту жизни и реализующий духовные функции социальных сообществ. Мы признаем, что путь к созданию «Психологического сообщества взаимопонимания и взаимной поддержки», в полной мере пока неизвестен и нужно начать с пропаганды самой идеи. А путь к цели психологи рано или поздно найдут.

**Четвертый принцип - идея полного равенства всех психологических школ и их представителей, невзирая на пол, национальность, расу, кастовую или государственную принадлежность.** Для начала, нам надо добиться понимания того, что мы разные, но равные. Любая психологическая теория, концепция являются попыткой понимания своего предмета и одновременно права, обязанности психолога самостоятельно искать истину.

**Пятый принцип - идея признания общего истока и глубинного единства всех представлений о психическом,** включая не только психологические школы, но и мировые религии, различные духовные традиции, философские и психотерапевтические, эзотерические и профанические. Вера не противоречит разуму, психологическая наука и духовный поиск могут быть в гармонии.

В то время я думал: «Смотри – как просто – бытие психолога в событии с Другим в понимании, мире и со смыслом»

И сейчас я думаю так же.

**Методологическая основа современной психологии в интегративной мультипарадигмальности.**

Но уже я понимаю, что для того, чтобы истина была услышана, недостаточно надежных научных аргументов и даже решительные доводы не способны убедить многих и уж точно нет такого аргумента, чтобы убедить всех.

Ни жизнеспособность, ни прагматичность, ни правдоподобность, ни даже красота теории не способны убедить ученого, захваченного своим способом конструирования психической реальности.

И это правильно, ибо многообразие является условием выживания и эволюции и формирования интегративной мультипарадигмальной психологии.

В начале 90-х годов мы основали прикладное психологическое направление, которое обозначили «интенсивные интегративные психотехнологии», которое рассматривали как систему теорий, концепций, моделей, методов, умений и навыков, которые ведут человека к большей целостности, к меньшей конфликтности, раздробленности сознания, деятельности, поведения.



В контексте этого конгресса, который по содержанию имеет прикладную ориентированность хочется отметить, что методология, на наш взгляд, представляет собой не только “учение о методах” познания и объяснения социальных явлений, но и направленных на преобразование этих явлений, входящих в сферу интересов психологической работы.

На уровне научно-практических методов психологической работы с личностью и группой любого уровня сложности важна частная методология, которая определяет стратегию и содержание психологической работы. Автор статьи уже 30 лет работает в прикладной психологии. В соответствии с этим опытом мы хотим предложить вниманию читателей некоторые важные принципы работы с личностью и группой, которые показали не только свою эффективность при работе с клиентами, но и в обыденной жизни.

### **Принцип позитивности.**

Первый принцип - принцип позитивности обозначает центрированность специалиста и клиента на положительном опыте. Многолетняя работа с клиентами показывает, что применение этого принципа приносит большой трансформационный эффект.

Люди, приходящие к психологу, находятся в дисбалансированном состоянии, которое они оценивают как “плохое” или “проблемное”. Иногда нахождение позитивных элементов в ситуации уже является шагом в трансформации, когда система из неравновесного состояния за счет позитивного отношения и поддержки переходит к равновесному состоянию более высокого порядка, на следующую ступень интеграции.

Возможность положительных нравственных отношений, эмпатии, добра, творческого жизнеутверждающего Эроса, милосердия имманентна сущности психической реальности человека.

Для нас очень важно, что проблему, зло, безысходность, страдание не нужно искать. Жизнь наполнена этим. А добро, позитивное в жизни нужно делать. И часто единственная цель сотворчества между психологом и клиентом - нахождение позитивного.

Психологическая работа в одном из своих сокровенных смыслов означает душевную помощь как заботу, милосердие, попечение, уход по запросу клиента.

При всем моем положительном отношении к психотехникам и целостным психотехнологиям, на мой взгляд, главное исцеляющее, трансформирующее, спасающее, понимающее, помогающее, пробуждающее начало в психологической работе с клиентами – позитивное душевное отношение. Более того – позитивное взаимоотношение с личностью в кризисном состоянии это основной метод 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 человека и детерминант кризисной ситуации (рефлексия актуального состояния системы);

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

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

- кризисные ситуации вызывают положительные сдвиги только на первых фазах (повышение общей активности системы за счет внутренних ресурсов, имеющих интенцию к “гомеостазису”, поддержанию равновесного состояния);
- при высокой интенсивности или длительности травмирующей ситуации возможен срыв адаптационных механизмов личности;
- высока вероятность “застревания” в ситуации без внешней энергетической поддержки;
- как правило, кризис сопровождается потерей жизненных сил (витальности), понижением социальной эффективности;
- кризисные ситуации имеют энергетический потенциал, фиксирующий личность на негативном аспекте опыта, что 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.

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.

### **Принцип соотнесенности.**

Второй принцип - принцип соотнесенности - необходимость учета интенсивности действия психотехнологии и личности психолога с уровнем сензитивности психики клиента на структуру, содержание и форму воздействия. Принцип указывает, что в практической деятельности специалист должен придерживаться определенных правил:

- глубокое знание психотехнологий и как они влияют на личность клиента (“яды не всегда помогают, они могут и отравить”);
- сущности не имеет смысла приумножать без необходимости (“бритва Оккама”). Это касается как применения психотехнологий, так и уровня сложности механизмов интерпретации: мера, необходимая достаточность;

- семантическая близость: смысловое поле и методическая оснащенность психотехнологии должны быть понятны, доступны и приемлемы для клиента.

- энергии внешней поддержки по длительности и интенсивности должно быть достаточно для приведения личности из состояния кризиса в состояние баланса;

- цели трансформации и психотерапии, которые ставит профессионал, должны быть соотнесены с индивидуальными целями клиентов и составлять единое поле энергии.

Принцип соотнесенности также касается психологического дистанцирования во время взаимодействия психолога и клиента. Кризисные состояния часто могут вызвать стремление не только трансцендировать свою кризисную личность за счет «слияния» со значимым близким (в диаде с кризисной личностью это место занимает психолог), но и психологическую регрессию и, как следствие, образование трансфера особой силы, когда клиент полностью теряет самостоятельность.

Важно в ходе работы ненарушение личностных пространств. Они могут взаимодействовать, соприкасаться друг с другом не нарушая целостности и суверенитета. Поддержка и курирование должно быть соотнесенным пространственно и по интенсивности настолько, чтобы была реальная возможность позитивной интеграции кризисного состояния. При всей интенсивности и плотности взаимодействия клиенту нужно дать пространство для того, чтобы в нем выросла самостоятельность и самодостаточность на новом уровне личностной эволюции.

### **Принцип потенциальности**

Если мы обратим внимание на особенности русской ментальности, то можем отметить особый способ восприятия пространства. Оно переживается как простор, как то, куда вырываешься из неволи, как чистую потенциальность бытия, воля, свобода, полноценное дыхание, т.е. духовная жизнь, не стесненная мирской скорбью.

Интегративная методология, опираясь на целостное видение человека в перспективе его материального, социального, духовного роста, предполагает при психологической работе с клиентом раскрытие его потенциальности, развитие интуиции, творчества, высших состояний сознания, личностных ресурсов. Использование этого принципа предполагает, что индивидуум мобилизует свои ресурсы для преодоления кризисного состояния, фрустрации и страха, возникающих из-за отсутствия поддержки со стороны окружающих и неадекватность самоподдержки

На наш взгляд, каждый человек обладает тенденцией к саморазвитию и потенциальностью, интенцией к целостности, большей свободе.

Раскрытие потенциальности может быть достигнуто на разных уровнях и не обязательно включать в себя так называемый духовный уровень. Более того - формы раскрытия могут быть различными.

В психологической работе потенциальность может раскрываться:

- в узнавании о различных составляющих своей личности, структуры, качеств, свойств, способностей и т.д.;
- в раскрытии перспектив развития своего материального, социального и духовного Эго;
- в отождествлении или разотождествлении со значимыми фрагментами или качествами своего Эго;
- в раскрытии потенциальных возможностей, способностей, витальных ресурсов;
- усилении основных тенденций личности, особенно конативной и гомеостатической;
- получение возможности отказа от отождествления себя с фрагментами Эго и приобретение способности их контролировать;
- раскрытие творческих сил личности, высших психических состояний сознания, экзистенциальных смыслов существования.

Мы могли бы еще продлить этот список, т.к. направлений и форм раскрытия потенциальности множество.

Самое важное в принципе потенциальности - открытие простора для дальнейшего развития, движения, жизни среди людей.

### **Принцип многомерности истины.**

Четвертый частный методологический принцип - принцип многомерности истины - любое объяснение и понимание индивидуальной психической реальности, а также социально-психологических закономерностей групп и сообществ всегда будет неполным, а значит и неистинным.

При любом объяснении и понимании будет ряд неучтенных переменных, влияющих на поведение человека или группы и выведенные закономерности в индивидуальной психической реальности, групповом пространстве будут справедливы лишь при определенных условиях и с определенной (неопределенной) вероятностью [6].

В предельном выражении принцип многомерности истины полагает, что любое объяснение и понимание психологии человека и групп может претендовать на жизнь и истинность. Принцип многомерности отражает факт высокой динамичности индивидуальной психической реальности и межличностных отношений, их изменчивость и развитие с одной стороны, с другой - такую же множественность пониманий, отношений и интерпретаций со стороны психолога и психологических школ. Как мы уже писали во многих своих работах, все парадигмы психологии существуют в своем понятийном аппарате, а система значений, категорий человеческого сознания опосредует восприятие, осознание, понимание и конструирование психической реальности индивида и социальной реальности групп. Введение и разработка новых понятий, трансформация категориальной сети мировосприятия и признание этой понятийной системы образует научную школу, социального сообщества, особым образом мыслящую свою предметную область психологии. Таким образом, формирование новой категориальной системы меняет поведение и

отношение людей в социальных сообществах, создавая корпоративные ценности, убеждения и критерии истинности.

И, если обратиться к языку метафоры в объяснении принципа многомерности истины - душа - тайна тайн и истина о душе многолика. Каждый лик заслуживает доверия и как зеркало (пусть иногда замутненное или по-разному кривое) отражает Единое.

Во многих смыслах научные сообщества “сотворяют кумиров” и цепляются за истину как за веру.

Истина многомерна и многолика. Правы материалисты и идеалисты, глупые и умные, образованные и необразованные и гений человеческий настолько же близок к истине, насколько деревенский дурак. Истина многоголосо и каждый человек в некотором приближении “глаголет нам ее устами”.

И каждая парадигма психологии, школа практической психологии, психотерапии просто на свой лад описывают свой предмет. Мы можем чем-то восторгаться, что-то презирать, не принимать, отрицать.

А принцип многомерности истины говорит - все правы, ибо истина и церковь одна. Только каждый смотрит в разные части этой церкви, рассказывает об увиденном на своем языке в соответствии со своим жизненным опытом, образованием, мировоззрением и групповыми приоритетами.

Принцип многомерности истины в реальном взаимодействии психолога с клиентом выдвигает следующие требования:

- при интеграции кризисного состояния преследовать не свои личные цели, а помочь личности и группе в достижении их собственных целей;
- предлагать альтернативные способы восприятия жизни и кризисного состояния в том числе. Если необходимо - операционализировать выход из кризиса, указывать реальные действия, которые должен сделать клиент. Брать ответственность.
- понимать и с определенной долей условности принимать любой образ мира и действовать в соответствии с ним;
- хорошо понимать и представлять многообразие теорий, концепций, моделей о любой проблемной ситуации. Умение работать внутри нескольких парадигм. Умение видеть ценность альтернативных подходов к работе с кризисным состоянием личности и группы.

Принцип многомерности истины - призыв к рефлексивной, понимающей и сопереживающей позиции к любому мнению, позиции, опыту, суждению, идее, теории и учению. Одновременно он означает изменчивость содержания, формы и способов взаимодействия с клиентом в зависимости от его личности (социально-психологических характеристик группы, когда клиентом является группа), его интересов и мотивов, установок, а также установок и возможностей специалиста.

Следует помнить, что как самые гениальные психологические теории, так и заявления людей с мифологическим мышлением о “сглазе”, “порче”,

«родовом проклятии», «божественном провидении», «вещем сне» являются в первую очередь попыткой структурировать и транслировать собственный внутренний опыт.

Еще великий Руссо писал, что в научных исследованиях возникает множество опасностей и ложных путей. Перед тем, как достичь пользы, которую принесёт истина, приходится пройти множество ошибок, прежде чем будет достигнута истина.

Психологическая наука часто не способна решить те задачи, которые она ставит и это таит в себе большие опасности и риски, ежели в других науках.

Руссо писал, что науки рождены в праздности и питают потом праздность, при этом имея некомпенсируемые потери времени и это напрямую касается и психологии.

Психологическая теория может переживаться истиной, когда она становится продуктом историко-культурного развития, в ходе которого ее базовые константы – значимые смыслы-категории закреплены в ряде передающих их социально-культурных трансляторов – признанных в научном мире парадигм. Так возникает убежденность в истинности таких категорий в позитивистской психологии, как деятельность, активность, практика, отношение, личность, субъектность, система и др. И здесь может быть и не истина важна, а важен «ряд передающих» из поколения в поколения смыслов, временная протяженность «ряда».

Интегративный подход является принципиально новым смысловым пространством как для профессионалов (психологов, социальных работников, психотерапевтов), так и для их клиентов.

Любая современная психологическая парадигма при кажущейся зачастую их полноте и универсальности является справедливым лишь при определенных обстоятельствах и с известной долей вероятности в определенной предметной области. Ценность любой парадигмы относительна и говорить об абсолютных мерках применительно к эмпирическим и концептуальным верованиям ученых-психологов не имеет никакого смысла.

Предельное осознание относительности и в то же время истинности любого понимания психического освобождает специалиста от догм и приближает его к точке интеграции, а рефлексивное понимание и принятие – к интегративной психологии. В этом смысле интегративная психология является направлением профессионального мышления, философской и психологической тенденцией, имеющей практическое применение.

Стратегия интегративной психологии - постижение природы человека через сопровождаемое критической рефлексией интегрирование, синтез различных традиций, подходов, логик, диагностического и психотехнического инструментария, при сохранении их автономии в последующем развитии. Суть ее заключается в многоплоскостном, многомерном, многоуровневом, разновекторном анализе, создающем возможность качественно иного исследования, предполагающего включение в плоскость анализа аспектов множественности, диалогичности, многомерности психического феномена.

Становление в интегративную позицию, которая по сущности является метасистемной по отношению ко всем пяти парадигмам психологии и ко множествам различных других ментальных конструкций о психической реальности, предоставляет возможность отстраненного анализа и обеспечивает возможность нового качественного скачка в развитии психологического знания.

Интегративная психология как реализацию принципа многомерности истины предлагает свободное оперирование многомерным знанием, связанным с наиболее продуктивно работающими в проблемной области традициями, психологическими парадигмами и их диагностическим, психотехническим инструментарием. Мы не отрицаем достижений ни одной парадигмы, школы психологии и наше отношение к ним прагматично: возможен и рационален выбор любой парадигмы, любого представления об истине, которые в данный момент и в данной ситуации решает **большее число проблем**, заданных контекстом жизни.

Реализация принципа многомерности истины в интегративной психологии как способ и культура мышления осуществляется за счет соблюдения определённых правил научного существования:

- использование и интроекция в поле психологического мышления культурного и познавательного потенциала предшествующих исторических периодов;

- радикальный плюрализм и толерантность;

- стирание границ между массовой и элитарной психологическими культурами, субкультурами Востока и Запада, через разнообразие психологического языка;

- равноправие стилей мышления и познавательных парадигм психологии, признание их самоценности;

- конвенциональность психологического знания, то есть психология как наука уже имеет в социальной культуре определенный набор устойчивых характеристик, выделенных в качестве значимых и у психологии есть возможность развития общества через внедрение новых представлений и ценностей.

Язык, ценности, исследовательские стратегии интегративной психологии обращены ко всему социуму вне всякой дифференциации, учитывая весь спектр интересов и настроений различных социальных групп, применяя универсальные, основанные на общих антропоцентрированных ценностях и убеждениях смыслы и методы. На наш взгляд, применение принципа многомерности истины является наиболее перспективной стратегией развития современной психологической науки [4].

В конце статьи принято утверждать, что проблема парадигмальной основы современной психологии является недостаточно разработанной в психологической науке и имеет большую теоретическую и практическую значимость.

Проблема вне сомнения разработана весьма глубоко и обширно. Существуют десятки тысяч моделей и стратегий, которые требуют обобщения и анализа. В этом мы и видим перспективу интегративной психологии - соединять психологию в целостном видении.

Ведь трудно усидеть на двух стульях – так говорит народная мудрость.

Но ведь сидит же современный психолог на сотнях стульчиках одновременно.

Зыбко наверно.

Но психолог потому и мастер и умудрен многопониманием.

И так то выбора у психолога нет - **сохранять интегративное понимание и представление о мире и человеке.**

Ибо природа его такова.

### **Литература:**

1. Денисенко Т.А., Петруня О.Э. Кризис психологической науки и герменевтико-феноменологическая разработка онтологии личности как условие его преодоления/Вестник Московского университета. Серия 7. Философия. №1. 2004. С. 54-73.
2. Журавлев А.Л. Особенности междисциплинарных исследований в современной психологии // Теория и методология психологии: постнеклассическая перспектива / Под ред. А.Л.Журавлева, А.В.Юревича. М.: ИПРАН, 2007, с. 15-32
3. Козлов В.В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности. М. Психотерапия, 2007 - 528 с.
4. Козлов В.В. Трансперсональная психология. М.: Изд-во АСТ, 2010. – 512 с.
5. Козлов В.В. Психология буддизма. М.: Изд-во Института консультирования и системных решений, 2011. – 302 с.
6. Козлов В.В. Карамышев А.А. Онтология шаманизма М.: Институт консультирования и системных решений, 2012 - - 336 с&
7. Козлов В.В., Марин А.Ю. Личность и скаральный ритуал: история и современность М.: Институт консультирования и системных решений, 2013 – 272 с.
8. Кун Т. Структура научных революций. С вводной статьей и дополнениями 1969г. - М.: Прогресс, 1977.
9. Мазилев В.А. Методология психологической науки: история и современность. Ярославль, 2007
10. Мазилев В.А. Когнитивная методология психологии. Ярославль, 2011
11. Петренко В.Ф. Конструктивистская парадигма в психологической науке// Психологический журнал, том 23, № 3, 2002, с. 113-121
12. Юревич А.В. Перспективы парадигмального синтеза // Вопросы психологии, №1, 2008, с.3-15



## ПАРАДИГМЫ И ПРИНЦИП СОИЗМЕРИМОСТИ ТЕОРИЙ В ПСИХОЛОГИИ

Мазилев В.А. (г.Ярославль)

(Работа выполнена при поддержке РФФИ, грант 12-06-00320)

В последнее десятилетие в психологии очень много говорится об интеграции, или в крайнем случае об острой необходимости последней. Речь идет и об интеграции психики человека (обычно как следствии психотерапевтического вмешательства), и об интеграции психологического сообщества, и об интеграции психологического знания. (Я уже не говорю о тех подходах, где слово интеграция естественным образом входит в название самого подхода: интегральная психология, интегральная индивидуальность и т.д.). Интеграция, как сообщает словарь иностранных слов, происходит от латинского *integratio* (восстановление, восполнение) и означает «объединение в целое каких-либо частей, элементов». Представляется, что для психологии это глубоко символично, т. к. в конечном счете интеграция имеет своей целью восстановление изначальной целостности психического<sup>1</sup>. В целостности психики никто и никогда серьезно не сомневался, просто она – эта целостность – и ее устройство представлялись разным психологам существенно по-разному. Поэтому интеграцию психологического знания – а в настоящем тексте речь пойдет о ней – можно считать попытками психологов средствами своей науки каким-то образом приблизиться к этой изначальной целостности психического.

Как известно, президент нашего Конгресса В.В.Козлов в свое время даже опубликовал «Манифест интегративной психологии». И в самом деле, в самой идее интеграции ничего плохого нет, насильно никого интегрироваться не заставляют. Правда, когда провозглашается всеобщее равенство, в это не слишком верится: на этот счет накоплен богатый опыт, всегда найдется зверь, который будет значимо «равнее» других... Но речь не о нем. Важно то, что призывы к интеграции, к тому, чтобы жить дружно, обычно бывают неэффективными, или, скажем мягче, недостаточно эффективными. И это наводит на мысль, что существует некие факторы, затрудняющие потенциальную интеграцию. О них мы и хотим порассуждать в настоящей статье. Но сначала о парадигмах.

Наш Конгресс, как известно, посвящен обсуждению парадигмального статуса современной психологии. Нужно отметить, что подобного рода мероприятия проходили неоднократно, осуществлялись специальные издания (Парадигмы в психологии, 2012; Методологический..., 2011). Конечно, обсуждение методологических вопросов всегда представляет определенный интерес, а сама методологическая рефлексия не может быть полностью бесполезной. Но ожидать от дискуссии существенного прорыва не приходится, поскольку в психологии с термином парадигма обычно обходятся настолько вольно, что споры теряют всякий смысл.

---

<sup>1</sup> Поэтому важно обозначить два аспекта проблемы целостности: проблема «целостности психического» (выбор таких способов исследования, которые не нарушают целостности) и проблема «взаимодействия подходов» (построение комплексного исследования, которое позволило бы в теории «воссоздать» эту целостность). Эти аспекты, несомненно, взаимосвязаны. См. (Мазилев, 2007).

«Психологи называют парадигмами и общие теории, и основные исследовательские направления, такие как бихевиоризм, когнитивизм, психоанализ, и более частные модели проведения исследований, и два основных «типа» психологии – естественнонаучную и гуманитарную, и модели экспериментального исследования, и многое другое. С некоторых пор этот термин проник в практическую психологию, где тоже используется для обозначения совершенно разных реалий, в частности, соперничающих в ней школ и направлений» (Журавлев и др., 2012, с.8).

Очевидно, что в таких условиях полезны попытки упорядочить употребление термина, «например, путем выделения разных уровней парадигмальности: различение парадигм общих и частных, мировоззренческих, общенаучных, конкретно научных и индивидуально-ситуативных, американской, западноевропейской и российской парадигм и т.п.» (Журавлев и др., 2012, с.8). Отметим, что такая работа уже проводится. Пионером ее можно считать известную публикацию D.Morgan (2007), в которой приводится таблица с различными вариантами понимания парадигм

1. Парадигмы как мировоззрения.
2. Парадигмы как эпистемологические позиции.
3. Парадигмы как разделяемые представления.
4. Парадигмы как примеры моделей (D.Morgan, 2007, p. 51).

Для каждого варианта понимания парадигмы установлены определяющие характеристики, что, несомненно, представляет существенное продвижение в данной проблематике. В русскоязычной психологии она успешно реализуется известным белорусским психологом В.А.Янчуком (Янчук, 2012), который провел интересное и чрезвычайно перспективное исследование по соотношению парадигмальных координат. В качестве объекта анализа в статье В.А.Янчука выступили фундаментальные работы отечественных и зарубежных исследователей, посвященные изучению метатеоретических оснований психологического знания (Янчук, 2012). К анализу были привлечены следующие парадигмы:

1. Биологическая,
2. бихевиористская,
3. гуманистическая,
4. деятельностьная,
5. диалогическая,
6. интеракционистская,
7. когнитивистская,
8. нейронаучная,
9. психодинамическая,
10. социально-когнитивно-наученческая,
11. феминистская,
12. экзистенциально-феноменологическая.

Нельзя не заметить, что то, что именуется в этом перечне парадигмами, представляет собой синкретическое объединение разнородных и разноуровневых, часто взаимнопересекающихся подходов, направлений,

ориентаций и т.д. Представляется, что не все перечисленное с легким сердцем можно именовать парадигмами. Да и многовато их получается для нашей молодой науки.

Впрочем, мы отвлеклись. Слово автору исследования. В.А.Янчук отмечает, рассмотрение выделенных систем парадигмальных координат проводилось при посредстве концептуально-критериальной оценочно-сравнительной матрицы их соотнесения. «Обзор онтолого-эпистемологических приоритетов различных систем парадигмальных координат свидетельствует о широчайшем спектре альтернативных подходов, определяющих своеобразие мировосприятия исследователей, работающих в той или иной психологической традиции. Результаты анализа показывают, что в каждой традиции имеют место как пересечения ее по тем или иным онтолого-эпистемологическим оппозициям с другими традициями, так и существенные расхождения. В них тоже есть несомненный позитивный потенциал, т.к. смещения акцентов в ту или иную сторону в различных их комбинациях позволяет, во-первых, схватывать новые грани исследуемого феномена; во-вторых, привлекать дополнительные ресурсы альтернативных методов; в-третьих, преодолевать жесткую заданность схем; в-четвертых, создавать предпосылки для новых исследовательских инсайтов» (Янчук, 2012, с.149).

Согласно В.А.Янчуку, «каждая парадигма обладает своим специфическим видением и интерпретацией различных аспектов психологической феноменологии, позволяющими схватить те грани и особенности, которые не схватываемы с позиций других парадигмальных координат. Межпарадигмальный же диалог создает условия для взаимообогащения и взаиморазвития, в частности, предоставляя основания для размышлений и попыток изучения в собственных рамках достижений друг друга, тем самым выступая в качестве вечного движителя прогресса человеческого познания» (Янчук, 2012, с.149).

Еще раз подчеркнем, что нам прогресс человеческого познания в данном случае видится в первую очередь в том, что «кандидаты» на роль парадигм всесторонне анализируются и обсуждаются, тем самым соотносятся между собой, что в известном смысле выполняет подготовительную работу, обеспечивая (создавая и уточняя, конкретизируя) фактуальную основу для грядущих исследований парадигмального статуса психологической науки. Тем не менее, эта работа пока далека от завершения, поэтому, по нашему мнению, в настоящее время дискуссии об актуальном парадигмальном статусе несколько преждевременны.

Тем не менее, участие в работе Конгресса, посвященного этой тематике, предполагает уточнение собственной позиции. На наш взгляд, в настоящее время актуальны историко-методологические исследования, направленные на выявление *реально* существовавших парадигм в психологии, их взаимодействие и эволюцию. В значительной степени такая работа проделана. Можно констатировать, что возникновение и первоначальное развитие психологии как самостоятельной научной дисциплины происходило под влиянием естественнонаучной парадигмы, а дальнейшее развитие в двадцатом столетии

определялось противоборством естественнонаучной и гуманитарной парадигм (Мазиллов, 2012). На статус парадигмы могли бы претендовать, на наш взгляд, психотехническая парадигма, синергетическая парадигма и постмодернистская, но пока их влияние на развитие психологической науки значительно меньше, чем основных парадигм (Мазиллов, 2012). То же можно сказать и о конструктивистской парадигме (Мазиллов, 2013).

Поэтому в качестве темы статьи на Конгрессе, посвященном обсуждению парадигм в психологии, выбирается такая, где трактовка парадигмы принадлежит самому классику Томасу Куну.

Эту статью мы начали с обсуждения вопроса о том, что призывы к интеграции оказываются, мягко говоря, недостаточно эффективными. Возникает некоторый парадокс, связанный с тем, что психологи, активно изучая различные процессы в самых разных сообществах, часто упускают то, что имеет место в их профессиональной среде. Сошлемся в данном случае на авторитетное мнение А.В.Юревича, который отмечает, что «термин «рефлексия» - одно из наиболее популярных понятий психологической науки. Однако, известная формула «сапожник ходит без сапог» применима и в данном случае: активно применяя этот термин и изучая различные виды рефлексии, психологическая наука испытывает дефицит рефлексии, обращенной на саму эту науку» (Юревич, 2008, с.5). Автор поясняет, что «саморефлексия науки не сводится только к ее методологической рефлексии. К основным разделам науковедения как науки о самой науке, т.е. о ее саморефлексии, принято относить не только философскую методологию науки, но также социологию науки, психологию науки, экономику науки, организацию науки, научную политику, наукометрию и др., а ее саморефлексия, выстроенная в рамках лишь одного из этих направлений, обречена на заведомую неполноту и односторонность» (Юревич, 2008, с.5). Представляется, что А.В. Юревич прав – саморефлексия современных психологов недостаточна. Ниже мы остановимся на одном из проявлений недостаточности такого рода рефлексии. Как показывают исследования, мы в настоящее время не знаем даже доминирующих установок самих психологов.

Обратимся вначале к современному состоянию самой психологической науки. Видимо, Карл Юнг был прав, утверждая, что время глобальных теорий в психологии еще не наступило. Хотя с тех пор прошло более полувека, ситуация принципиально не изменилась. Возможно, научным психологам стоит переменить ориентацию своих разработок – вместо попыток создания глобальной «супертеории» перейти к «нормальной» работе по упорядочению, соотнесению уже добытого знания. Представляется, что научная психология в полной мере еще не осознала реальных размеров того богатства, которое накоплено предыдущими поколениями научных психологов и действительно существует. Правда, для того, чтобы это осознать, необходимо изменение установки.

В психологии действительно накоплено огромное количество научного материала, выдвинуто множество гипотез и теорий, сформулировано много концепций. Главная проблема состоит в недостаточном реальном взаимном

соотнесении различных подходов и теорий. Особенно важно подчеркнуть, что дело не только в «нежелании» психологов вступать в научную коммуникацию (что, заметим, тоже представляет собой немалую проблему), но и в отсутствии реального методологического аппарата, позволяющего произвести такого рода соотнесение. О разработке аппарата скажем несколько позже, а пока обратимся к проблеме отношения психологов к работам коллег.

Нами было проведено исследование, которое показало, что в этом отношении не все обстоит благополучно. Выявлено, в частности, что у исследователей доминируют установки на получение нового, оригинального научного продукта. Реальные интегративные установки выражены минимально. Наибольшую ценность в работах их коллег (в глазах самих исследователей) имеют позитивные ссылки на собственные работы и использование полученных результатов другими учеными. Интересно, что хотя реально интегративные установки выражены минимально, на уровне деклараций процессы интеграции в психологии самими психологами оцениваются чрезвычайно позитивно.

На пути интеграции есть, таким образом, существенные *психологические* препятствия, имеющие корни в представлениях психологов-исследователей. Главное состоит, собственно говоря, в необходимости изменения методологических установок самих психологов. Неявные, часто не осознаваемые самими исследователями представления о развитии психологической науки работают против интеграции. Поясним это. Согласно широко распространенным представлениям, развитие науки (в нашем случае - психологии), идет от частной теории к построению более общей. Таким образом, «более развитая» концепция «отменяет» («снимает», как часто выражаются в своих отчетах психологи-исследователи) предыдущую (в наших исследованиях, в которых принимали участие известные психологи, интервьюируемые приводят убедительные примеры, характеризующие их научное мировоззрение: теория Эйнштейна «обобщила» ньютоновскую физику, часто встречаются ссылки на гегелевскую модель развития через отрицание и т.д.). В результате научный психолог нацелен на создание общей «универсальной» теории. Известное описание Выготским пяти стадий «развития объяснительных идей» (при всей карикатурности) оказывается достаточно адекватным и для сегодняшней науки. В современной психологии доминирует установка на «поиск отличий» (заметим, эффективно поддерживаемая существующими научными нормами: даже от курсовой работы (не говоря уже о диссертациях) требуется научная новизна, в результате чего очень легко употребляется слово «впервые»), что в немалой степени способствует чисто «вербальному» творчеству (вспомним Гете: «Из голых слов, ярьась и споря, возводят здания теорий...»). Психологи привыкают рассматривать работы других лишь как предшествующие осуществлению «собственного» синтеза. Чтобы описанное не показалось сгущением красок, приведем фрагмент из другой статьи А.В.Юревича. Прошлое психологии «обычно предстает как скопление ошибок, нагромождение артефактов, паутина тупиковых направлений исследования или, в лучшем случае, как

беспорядочное накопление феноменологии, которое по отношению к психологии грядущего призвано сыграть ту же подготовительную роль, какую философия сыграла по отношению к науке. Именно в силу такого отношения к прошлому психологическое знание не кумулятивно, а любое новое направление психологической мысли уверенно отменяет все предыдущие, видя в них только «кладбища феноменологии», фон для оттенения своих достоинств и иллюстрации чужих ошибок» (Юревич, 2001, с.13).

По нашему мнению, прежде всего, необходимо преодолеть одно существенное психологическое препятствие. Связано оно, как ни покажется странным, с тем методологическим влиянием, которое оказали на сознание многих современных психологов-исследователей работы знаменитого методолога науки Томаса Куна. Мы имеем в виду широкий резонанс, который получили известные высказывания выдающегося историка и философа науки о несоизмеримости научных теорий. (Ниже будут приведены цитаты из классической работы Т.Куна. Курсив в этих цитатах везде мой – *В.М.*).

Идея несоизмеримости теорий была взята на вооружение и широко использовалась другим философом и методологом науки Полом Фейерабендом, но в сознании современных психологов именно Кун представляется идеологом *несоизмеримости теорий*. Так, предоставим слово Т.Куну. «Мы уже рассмотрели несколько различных причин, в силу которых защитникам конкурирующих парадигм не удается осуществить полный контакт с противоборствующей точкой зрения. Вместе взятые эти причины следовало бы описать как несоизмеримость *предреволюционных* и *послереволюционных* нормальных научных традиций, и нам следует здесь только кратко резюмировать уже сказанное. Прежде всего защитники *конкурирующих* парадигм часто не соглашаются с перечнем проблем, которые должны быть разрешены с помощью каждого кандидата в парадигмы. Их стандарты или определения науки не одинаковы» (Кун, 2003, с.221). Томас Кун продолжает: «Однако речь идет о чем-то большем, нежели несоизмеримость стандартов. Поскольку новые парадигмы рождаются из старых, они обычно вбирают в себя большую часть словаря и приемов, как концептуальных, так и экспериментальных, которыми, которыми традиционная парадигма ранее пользовалась. В рамках новой парадигмы старые термины, понятия и эксперименты оказываются в новых отношениях друг с другом. Неизбежным результатом является то, что мы должны назвать (хотя термин не вполне правилен) недопониманием между двумя конкурирующими школами» (Кун, 2003, с.222). По Куну, существует и «третий и наиболее фундаментальный аспект конкурирующих парадигм. В некотором смысле, который я не имею возможности дальше уточнять, защитники конкурирующих парадигм осуществляют свои исследования в разных мирах» (Кун, 2003, с.224). Т.Кун резюмирует: «Работая в различных мирах, две группы ученых видят вещи по-разному, хотя и наблюдают за ними с одной позиции и смотрят в одном и том же направлении. В то же время нельзя сказать, что они могут видеть то, что им хочется. Обе группы смотрят на мир, и то, на что они смотрят, не изменяется. Но в некоторых областях они видят различные вещи, и видят их в различных

отношениях друг к другу. Вот почему закон, который одной группой ученых даже не может быть обнаружен, оказывается иногда интуитивно ясным для другой. По этой же причине, прежде чем они смогут надеяться на полную коммуникацию между собой, та или другая группа должна испытать метаморфозу, которую мы выше называли сменой парадигмы. Именно потому, что это есть переход между несовместимыми структурами, *переход между конкурирующими парадигмами* не может быть осуществлен постепенно шаг за шагом *посредством логики и нейтрального опыта*. Подобно *переключению гештальта*, он должен произойти сразу (хотя не обязательно в один прием) или не произойти вообще» (Кун, 2003, с.224-25).

Обратим внимание, что обычно те психологи, которые восприняли куновские положения, говорят о несоизмеримости теорий вообще, наивно полагая, что это безоговорочно относится к психологии. По нашему мнению, без достаточных на то оснований. Конечно, авторитет Томаса Куна чрезвычайно велик, это выдающийся мыслитель. Попробуем критически отнестись к распространению выводов куновской теории на психологию. Выскажем некоторые соображения, которые, на наш взгляд, вносят долю сомнения в применимости идей классика к предметной области психологии.

1. Рассуждения Т.Куна основываются на примерах и обобщениях, взятых из истории естественных наук. Никем пока не доказано, что эти рассуждения имеют столь универсальный характер, что могут адекватно представлять ситуацию в области научной психологии.
2. Обычно упускается из виду, что ключевым моментом для рассуждений Т.Куна является научная революция (вспомним о названии его труда). Кун говорит именно о несоизмеримости *предреволюционных* и *послереволюционных* нормальных научных традиций. В психологии дело чаще всего обстоит не так, поскольку психология явно не является монопарадигмальной дисциплиной. Поэтому безоговорочный перенос куновских рассуждений на область психологии сомнителен. (Тем более, что если принять во внимание неадекватность понимания предмета современной психологией, могут быть найдены основания и для того, чтобы считать психологию допарадигмальной дисциплиной. Впрочем, обсуждение этого вопроса здесь увело бы нас в сторону от основной темы, поэтому найдем для этого иное место).
3. В психологии мы действительно имеем различные теории одного явления (число их часто исчисляется десятками). При этом подчеркнем, что авторы новой теории не ставят перед собой задачи опровергнуть другие теории. Задачу они видят скорее в том, чтобы дать адекватное описание и объяснение психического феномена. В этом случае говорить о революции не приходится. Поэтому речь о *переходе между конкурирующими парадигмами*, естественно, не идет. Таким образом, в психологии чаще всего просто нет задачи опровержения старой точки зрения, там заявляется новый подход.

4. Противоборство между парадигмами рассматривается как сознательный процесс, основанный на логике и нейтральном опыте: *переход между конкурирующими парадигмами не может быть осуществлен постепенно шаг за шагом посредством логики и нейтрального опыта*. В этом моменте, возможно, наблюдается радикальное расхождение между естественными науками и психологией. Дело в том, что количество «степеней свободы» при рассмотрении психических явлений значительно больше, чем в любой из естественных наук. Это совершенно естественно, если принять во внимание сложность самих объекта и предмета психологической науки. Соответственно, имеется значительно большее число возможных аспектов анализа. В этой связи важно подчеркнуть, что при формулировании теории важнейшую роль играют неосознаваемые самим исследователем процессы. Речь идет о том, что ниже в рамках настоящей статьи будет охарактеризовано как предтеория – исходные представления ученого. Она предшествует исследованию, часто вообще не осознается самим исследователем и выступает в качестве неявного основания исследования. Выявлено, что предтеория играет определяющую роль при проведении научного исследования в области психологии (Мазилев, 2007).
5. Как становится понятно, противоборство между парадигмами Т.Кун рассматривает как естественный процесс развития научного знания. Если использовать введенное выше различие стихийной и целенаправленной интеграции, можно предположить, что вполне возможна ситуация, при которой работа соотнесения концепций выполняется незаинтересованным, нейтральным лицом – методологом или историком науки, т.е. становится целенаправленной. Логично предположить, что в такой работе становится возможным то, что недоступно при стихийном соотнесении. Особенно, если вспомнить о том, что процедура предполагает выявление не осознаваемых самими исследователями оснований.
6. Наконец, обратим внимание на то, что Т.Кун исходит из явной аналогии между гештальтистскими исследованиями восприятия и переходом от одной парадигмы к другой. Действительно, хорошо известно, к примеру, что в случае «двойных» изображений нельзя одновременно оба изображения на картинке, переход одного к другому всегда внезапный. Иными словами (забегая вперед) отметим, что Томас Кун использует эти опыты как *моделирующее представление*. Но кто сказал, что это единственное и самое адекватное моделирующее представление для этого случая?

Таким образом, мы полагаем, что принципиальная несоизмеримость теорий и концепции в современной психологии не доказана. Напротив, по нашему убеждению, справедлив принцип **соизмеримости** теорий. При наличии разработанного инструмента коммуникативной методологии, позволяющего соотносить теории одного уровня, возможно соотнесение теорий. Об этом мы скажем ниже.



Повторим, от психологов, на наш взгляд, требуется сегодня отчетливое понимание того, что универсальные концепции разработать вряд ли удастся. Как неоднократно говорил Юнг, время универсальных концепций в психологии еще не пришло. Поэтому, создавая научную теорию, стоит помнить о том, что она должна иметь свою сферу применения, зону «адекватности». Нужна установка на кооперацию, на сотрудничество. Иными словами, психологи должны выработать толерантность к взглядам коллег, сформировать у себя установку не на поиск отличий, а на обнаружение сходства.

Предполагаем, что подобного рода заключения вызовут со стороны некоторых коллег обвинения в прожектерстве. Оценивая перспективы такого подхода (заметим, сформулированного значительно мягче, чем в настоящем тексте), одна из коллег сравнила его с известным способом вытаскивания себя из болота, предложенным некогда бароном Мюнхгаузеном. Персонаж вполне симпатичный (особенно в блистательном исполнении Олега Ивановича Янковского в замечательном телевизионном фильме Марка Анатольевича Захарова), поэтому будем верить и улыбаться. Такой пессимизм относительно изменения менталитета коллег по цеху разделять не хочется, потому что, согласно известному высказыванию папы Пия VI (по другому, естественно, поводу), проблема имеет два решения: реальное, если вмешается Господь, и фантастическое, если стороны договорятся. Мечты иногда сбываются. Хочется верить, что рано или поздно психологи будут лучше понимать друг друга.

В заключение отметим, что изменение установок членов психологического сообщества – процесс длинный и трудный. Другой путь улучшения реального взаимопонимания видится в систематической целенаправленной работе методологов и историков психологии по соотнесению различных подходов, теорий и концепций. Инструментом такой работы может выступить когнитивная методология.

Сформулируем суть нашего подхода. К исследованию любого феномена в области психологии существуют различные подходы. Традиционно они рассматриваются как несопоставимые, поэтому в лучшем случае речь идет о сосуществовании подходов. Мы полагаем, что при использовании специального методологического аппарата могут быть найдены дополнительные «точки соприкосновения» и «несопоставимые» концепции окажутся сопоставимыми в значительно большей степени, чем это обычно представляется.

Задача, на наш взгляд, выполнима, если в качестве основы для сопоставления выступит *общая схема психологического исследования*. Схема включает в себя следующие структурные компоненты: проблема, предмет психологии, опредмеченная проблема, предтеория, метод (включающий три уровня: идеологический, предметный и процедурный), эмпирический материал, объяснение (включающее объяснительную категорию, собственно объяснение, предполагающее уровневую структуру), теория как результат исследования. Подчеркнем, что данная схема исследования является «замкнутой», т.е. теория является основанием для постановки новой проблемы. Таким образом,

инструментом сопоставления и соотнесения различных психологических концепций выступает общая когнитивная методология.

Общая методология психологии – непротиворечивая концепция, трактуемая проблемы предмета, метода, объяснения, теории и т.д. в их взаимосвязи. Вне учета подобной взаимосвязи, на наш взгляд, не может быть достигнуто существенное дальнейшее продвижение в разработке этих (и многих других) важнейших методологических вопросов современной психологии. Такую методологию можно назвать интегративной когнитивной методологией психологической науки (Мазиллов, 2011).

На наш взгляд, на этой основе возможно сопоставление теорий, которые в действительности оказываются соизмеримыми. Естественно, речь идет о сопоставлении теорий одного и того же уровня и одного и того же явления. Особая роль в процедуре соотнесения отводится предтеории. Дело в том, что предтеория обычно плохо осознается самим исследователем, поэтому ее содержание, как правило, остается имплицитным. Предполагается осуществление специальных методологических процедур, эксплицирующих структуру и содержание предтеории. Поэлементное сопоставление содержания предтеорий сопоставляемых концепций, а также других компонентов, представленных в схеме психологического исследования, позволяет выявить «точки соприкосновения» и «зоны расхождения», что является принципиально важным для соотнесения сравниваемых концепций.

Полагаем, что дальнейшая разработка когнитивной методологии будет способствовать и продвижению в понимании психики и проведению новых исследований.

Таким образом, изменение установок психологов (о котором говорилось выше) и систематическая методологическая работа по интеграции научного знания могут внести вклад в решение проблемы повышения уровня социально-психологической безопасности в психологическом сообществе.

### ***Литература:***

1. Журавлев А.Л., Корнилова Т.В., Юревич А.В. Введение // Парадигмы в психологии: Науковедческий анализ. / Отв. Редакторы А.Л.Журавлев, Т.В.Корнилова, А.В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012, с.3-9
2. Козлов В.В. Манифест интегративной психологии // Социальная психология XXI века. Ярославль, 2004, с.10
3. Кун Т. Структура научных революций: Сб. перевод с английского. [Текст] / Т.Кун Структура научных революций. М., 2003
4. Мазиллов В.А. Методология психологической науки: история и современность. Ярославль, 2007.
5. Мазиллов В.А. Парадигмы в психологии: от истории к современности // Парадигмы в психологии: Науковедческий анализ. / Отв. Редакторы А.Л.Журавлев, Т.В.Корнилова, А.В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012, с. с.57-94

6. *Мазилев В.А.* Когнитивная методология психологии. [Текст] / В.А.Мазилев. Когнитивная методология психологии. Ярославль, 2011
7. *Мазилев В.А.* Философия психологии. Ярославль, 2013
8. Методология современной психологии: академический сборник научных статей / Под ред. В.Ф.Петренко, В.В.Козлова. М.: МАПН, ЯрГУ, ЛКИИСА РАН, 2010
9. Парадигмы в психологии: Науковедческий анализ. / Отв. Редакторы А.Л.Журавлев, Т.В.Корнилова, А.В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012
10. *Юревич А.В.* Методологический либерализм в психологии // Вопросы психологии, 2001, №5, с.3-19
11. *Юревич А.В.* Психология в современном обществе // Психологический журнал, № 6, т.29, 2008, с. 5-14
12. *Янчук В.А.* Парадигмальное многообразие как ресурс углубления понимания психологической феноменологии // Парадигмы в психологии: Науковедческий анализ. / Отв. Редакторы А.Л.Журавлев, Т.В.Корнилова, А.В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012, с.136-157
13. *Morgan D.L.* Paradigms Lost and Pragmatism Regained: Methodological
14. Implications of Combining Qualitative and Quantitative Methods // Journal of Mixed Methods Research, 2007, V.1(1), p.48-76

**СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ  
ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ «ОТКРЫТЫЙ ПУТЬ»  
И ВОПРОСЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ДЛЯ ИХ РЕШЕНИЯ**  
*Андреев В.В., Бойчук Б.В., Глазунов В.В. (г. Новосибирск)*

В мире накоплено огромное количество знаний о человеке, его внутреннем мире, сознании и подсознании, трансперсональном от шаманизма до глубоких научных исследований выдающихся ученых современности.

С другой стороны, бездна непознанного настолько велика, что все накопленные знания не более, чем россыпь песчинок в ее теле.

С древних времен глубинные знания о человеке хранились в секрете и были уделом замкнутого круга. Современный мир с его информационной всеохватностью, доступностью передвижения до самых укромных уголков планеты, создает условия для знакомства с практическими знаниями в этой области по всему миру.

Таким образом, в настоящее время создана возможность доступа к огромному массиву знаний.

*Основной, стратегической задачей центра является создание пространства и системы для накопления, интеграции и распространения знаний о различных элементах психики человека, имеющихся у Мастеров древних практик, различных научных школ, современных исследователей.*

**НАКОПЛЕНИЕ ЗНАНИЙ.** Главным источником знаний в центре являются Мастера, лидеры направлений, их ученики и тренеры. Главными хранителями знаний в центре являются команда центра, Партнеры и

постоянные посетители (перспективные Партнеры). Для накопления знаний необходимо, прежде всего, создать возможность личного обмена между участниками на различных форумах: конгрессах, конференциях, на которых должны издаваться сборники статей. Между конференциями целесообразно издание журнала и интернет сайта, где должны публиковаться статьи научных работников, мастеров, отслеживаться новые направления.

В центре должен постоянно действовать клуб Партнеров, на встречах которого участники обмениваются информацией и дают рекомендации для работников, разрабатывают и готовят крупные мероприятия.

Таким образом, первая драгоценность центра, которую нужно тщательно отбирать, беречь и преумножать, это Мастера, дающие управляющую энергию и знания, и хранители знаний: тренеры, специалисты центра и Партнеры.

Целесообразно организовать доступ и хранение и на сервере печатных материалов, видеозаписей конгрессов, встреч, открытых уроков Мастеров, библиотеки электронной литературы.

**ИНТЕГРАЦИЯ.** Главным действующим лицом в интеграции знаний, на мой взгляд, будут ученики мастеров, аспиранты и докторанты. Лидеру, с его нацеленностью в неизведанное, трудно распыляться. Вся его энергия нужна для движения в известном, только ему, направлении.

Открытые круглые столы Лидеров – мероприятие крайне необходимое для интеграции, но и чрезвычайно деликатное. Проводить его нужно в приятной обстановке в завершающей стадии общего форума, чтобы минимизировать время участников.

Разработка регламента такого мероприятия предмет отдельного рассмотрения.

Важнейшим и самым массовым мероприятием по интеграции является собственно ежедневная работа центра развития личности. Когда одновременно будут проводиться занятия различных направлений.

Обучение у приглашенных Мастеров, взаимное обучение тренеров и ведущих семинаров, статьи в журнале и на сайте, рекламные проспекты и ролики по внутреннему ТВ центра, встречи в чайных комнатах, в кафе, совместное проведение праздников, круглые столы, воркшопы, мастер классы, - все это должно быть регулярным и способствовать интеграции.

Элементами, интегрирующими пространство здания центра, рассматриваются две лестницы. Одна из которых оформляется с элементами движения вверх, другая – вниз. Тем самым символизируя обмен энергиями нижних и верхних этажей.

В текущей работе центра, при подборе ведущих семинаров и тренеров возникает вопрос подбора, оценки квалификации ведущих. Учитывая, что центр не является Школой одного или нескольких Учителей, здесь будут проводиться занятия различных техник и технологий. Как отобрать достойных, не пропустить профанации, обмана, античеловечности?

В математике есть понятия о необходимых и достаточных условиях для того, чтобы событие состоялось. В нашем случае необходимым условием

будет обеспечение экономики. И здесь все понятно. Пользуются спросом услуги тренера или ведущего, есть доход – работать можно.

Достаточное условие – это содержание тренинга и обучения. Для работы в ЦРЛ будут приглашаться действительные члены официальных Академии, сертифицированные представители известных Школ, участники конгрессов, конференций, где публично будет дана оценка методик.

Хорошо описаны критерии и даны методики оценки успешности тренинга в работе В.В. Козлова и Ю.А.Бубеева «Измененные состояния...» когда достигаются следующие результаты:

1. Расширение поля осознания
2. Улучшение общего состояния.
3. Улучшается самочувствие, активность и настроение клиентов.
4. Улучшение уровня бодрости и работоспособности, настроения.

Периодическая оценка проводимых мероприятий по данной методике будет также подтверждать достаточное условие.

**РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЗНАНИЙ.** О распространении знаний в среде Мастеров и их учеников мы уже говорили. Поговорим о самой массовой части участников проекта ЦРЛ «Открытый путь» - жителях города.

Традиционно всякое познание разбито на ступени, классы. В российской школе от первого до одиннадцатого класса. Мы приняли модель, описанную в работе М.Пальчика «Квантовая модель эволюции личности» и опирающуюся на последовательность тонких тел человека. От тела, через ощущения (эфирное тело), эмоции (астральное тело) до миссии (атманическое тело). Всего семь ступеней. В конструкции здания также семь этажей. Практические занятия в центре будут построены аналогично описанной модели. Нижний этаж – приятное времяпрепровождение в СПА, верхний – зал для тонких медитаций и проведения круглых столов Мастеров.

Как определить какой тренинг на каком этаже? Это предмет дополнительных исследований при функционировании центра. Но, как известно, каждый Мастер имеет также ступенчатую систему передачи своих знаний и соответственно градацию уровня. Поэтому, при существующей структуре центра, определять место проведения целесообразно совместно с Мастером. Примером градации может служить также распределение практик в йоге от хатха-йога к раджа- или карма-йоге.

Исходя из предложенной модели построения центра, можно сделать следующие выводы:

1. Максимальное количество тренингов должно быть направлено на работу с телом (оздоровление) и работу с эмоциями.

Потребители: дети, подростки, средний персонал компаний и государственных учреждений.

Тренинги: детские образовательные и оздоровительные, СПА, массаж (Тайский, Балийский и др. популярный), первые ступени известных школ (йога, тайцзицюань, суфийские танцы, ци-гун и т.п.), все наиболее популярные направления должны быть представлены

Требуется максимальная реклама, направленная на популяризацию центра, создание имиджа: «Кто ходит в центр, - тот успешен и крут!».

Ценовая категория самая низкая.

2. Второй блок тренингов – ментального слоя - бизнес-тренинги. Количество таких тренингов в два - три раза меньше, чем первых. Тренинги направлены на личностный рост в сфере бизнеса и управления, успешность, повышение социальной значимости.

Потребители: юноши, студенты, среднее и высшее звено компаний и госучреждений, частный бизнес, предприятия города, как обучающаяся структура с целью повышения эффективности.

Тренинги: от как создать свой бизнес и техник продаж до управления крупным предприятием. Авторские курсы, например, М.Бенк, коучинг, тренинги коммуникативности, клиентоориентированности, публичным выступлениям и т.п.

Требуется целевая реклама, индивидуальная работа с предприятиями и клиентами. Частично аудитория может формироваться из первой группы.

Ценовая категория - средняя.

3. Групповые или индивидуальные тренинги, направленные на решение стратегических задач, событийные и мотивационно-ценностные потоки.

Потребители: юноши и взрослые, стремящиеся к росту своего бизнеса, управлению средним и крупным предприятиями, личностному росту, топ-менеджмент и собственники предприятий.

Тренинги: Авторские программы Мастеров (Козлов, Пальчик и др.), интенсивные интегральные психотехнологии.

Требуется целевая реклама, индивидуальная работа с предприятиями и клиентами. Частично аудитория может формироваться из второй группы.

Ценовая категория выше средней.

Таким образом, перед организаторами проекта центра стоит конкретная задача в определении потребностей людей различных целевых групп в психологической помощи, находить Мастеров, тренеров, эффективные методики, продвигать их и отслеживать эффективность.

## **ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛЮДЕЙ, ОКАЗЫВАЮЩИХ СОЦИАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ**

*Боллигер Л.В., Данилова А.С. (г.Иркутск)*

Социальная помощь нуждающимся как благотворительность, связанная, с одной стороны, с проявлением гуманизма, а, с другой стороны, с выполнением религиозного долга человека, возникла очень давно. В настоящее время подобная деятельность признана во всем мире как социальная работа – профессия, требующая специальной подготовки. При этом уровень и качество профессиональной помощи, оказываемой престарелым, инвалидам, одиноким, малоимущим и другим категориям населения, которые нуждаются в

ней – это показатели определенной культуры и уровня цивилизованности общества.

На сегодняшний день количество студентов и учащихся, профессионально обучающихся социальной работе достаточно велико, но впоследствии тех, кто действительно посвящает себя этому делу по призванию и по велению сердца гораздо меньше. В последние годы в нашей стране наряду с профессиональными социальными работниками выросла армия молодых и не очень молодых людей, которые рассматривают социальную помощь другим в качестве собственной миссионерской деятельности (например, молодые волонтеры или церковные прихожане, работающие на общественных началах в хосписах, детских домах или в домах престарелых и т.п.).

В нашем исследовании мы попытались выявить особенности структуры Эго-идентичности, побуждающую людей заниматься социальной работой, которую одни считают нравственным долгом, другие – социальным призванием, профессией или бизнесом?

Анализ описанных в специальной литературе профессионально-важных качеств социальных работников показал, что специалистам в этой сфере деятельности не достаточно только иметь специальные знания и умения, связанные с эффективным оказанием помощи разным слоям населения. Этим людям необходимо еще наличие таких личностных качеств, которые относятся к сфере высокой духовности.

Кроме того, следует учитывать и то, что личность специалиста социальной сферы подвержена психологическому выгоранию, и зачастую со временем они становятся мало восприимчивыми к социальным проблемам людей.

Миссионер же, оказывая необходимую помощь нуждающимся, не столько, использует профессиональные навыки, сколько выполняет эту деятельность, сердцем принимая ее как нравственную работу, направленную на то, чтобы нести людям добро, просветление, помощь и любовь.

Для проведения эмпирического исследования по выявлению особенностей структуры эго-идентичности людей, оказывающих социальную помощь нуждающимся, были опрошены 60 человек. Из них 30 человек – это специалисты в сфере социальной работы, получившие образование по данной специальности и работающие в социальных структурах города Иркутска и Иркутской области, и 30 респондентов, занимающиеся социальной работой по призванию, так называемых миссионеров. Среди испытуемых последней группы люди разных профессий и уровня образования, объединенных тем, что все они рассматривают социальную помощь людям как свою миссию, как духовное служение. Гендерный состав обеих групп характеризуется тем, что женщин в них гораздо больше, чем мужчин. Возраст респондентов находится в широком диапазоне (от 17 до 60 лет). Большая часть испытуемых имеют семьи и детей. Испытуемые обеих групп проживают в Иркутской области и в городе Иркутске.

Для определения особенностей структуры идентичности испытуемых в группах нами была использована методика «Личностный опросник

самоидентичности» (ЛОС) В. Козлова. С ее помощью мы постарались выявить у опрошенных уровень проявления и характер взаимосвязи таких компонентов Эго-идентичности как Я - материальное, Я - социальное и Я – духовное.

При интерпретации результатов данного опроса мы учитывали, что содержанием таких компонентов личности как Я – материальное (Я-м) являются элементы физического пространства человека; Я-социальное (Я-с) - социальный статус личности; Я - духовное (Я-д) - базовые экзистенции, сакральные смыслы, касающиеся стержневых проблем бытия.

Результаты, полученные после статистического анализа, представлены в таблице.

*Распределение показателей идентичности в группах по методике «Личностный опросник самоидентичности» В. Козлова*

Значение показателей	Социальные работники-профессионалы			Миссионеры, занимающиеся социальной помощью		
	Я-м	Я-с	Я-д	Я-м	Я-с	Я-д
<i>Средние значения по группе</i>	62,87	64,87	69,17	60,27	65,53	80,93
<i>Среднее квадратичное отклонение</i>	8,86	10,24	12,01	8,80	6,51	5,79
<i>Минимум</i>	49	46	46	38	51	70
<i>Максимум</i>	85	85	91	81	80	92

Примечание: где, Я-м – материальная; Я-с – социальная; Я-д – духовная составляющие структуру Эго-идентичности.

Теоретически по данной методике можно набрать от 20 (минимум) до 100 (максимум) баллов. Как видно из таблицы, обе группы респондентов показывают достаточно сходные статистические оценки по показателям материальной (Я-м) и социальной (Я-с) составляющей идентичности. В группе профессионалов среднее значение всех трех показателей близко по значениям. В группе миссионеров показатель духовной составляющей резко отличается от других компонентов не только внутри группы, но и по сравнению с аналогичным в группе социальных работников.

Достаточно велик разброс результатов, есть и крайне низкие, есть и крайне высокие, т.е. выборка демонстрирует вариативность признаков опросника ЛОС.

Видны различия между группами в значениях среднего квадратичного отклонения. Сравнивая эти показатели по обеим группам, можно сказать, что и в одной и во второй группах уровень значимости духовной составляющей является преобладающим над остальными показателями, а значение материальной подструктуры Эго-идентичности наименее выражено.

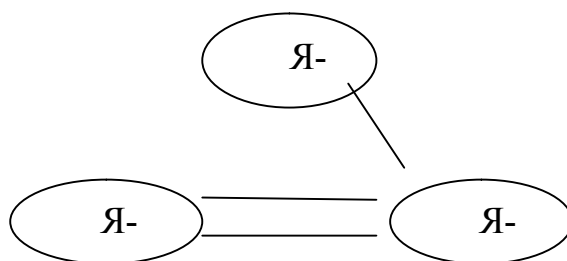
Полученные результаты свидетельствуют о том, что для испытуемых обеих групп при взаимодействии с людьми и оказание им социальной помощи и поддержки такие понятия как добро - зло, совесть, сострадание, стремление к высшим ценностям являются значимыми, и дают возможность предположить, что эти стремления, скорее всего, указывают на мотив выбора данной деятельности у наших респондентов.





Показатели среднего квадратичного отклонения позволяют проследить уровень вариативности поведения испытуемых по каждой из подструктур идентичности. Так в группе социальных работников, принимавших участие в исследовании, наиболее схожие поведенческие реакции проявляются в отношении стремления к материальной обеспеченности, а в понимании и реализации нравственных качеств они демонстрируют наибольшую вариативность.

Среди испытуемых, занимающихся миссионерской деятельностью, наоборот, наиболее различны способы достижения материального достатка и отношение к социальному статусу, а степень и способы проявления их душевной щедрости и милосердия к страждущим выражены наиболее схоже. Данный факт мы можем объяснить тем обстоятельством, что большинство респондентов этой группы принадлежат одной и той же конфессиональной группе.

Следующим этапом анализа результатов по этой методике выступил поиск внутренней структуры связей всех измеряемых признаков между собой. Для этого был проведен корреляционный анализ, на основе которого построены плеяды (рис. 1 и рис. 2).



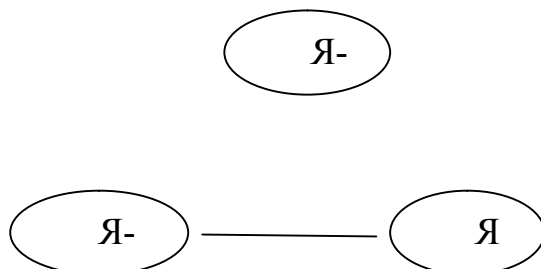
Примечание:  корреляционная связь высокого значимого уровня 0,1%  
 корреляционная связь устойчивого значимого уровня 1%  
 где: Я-д - духовная; Я-м - материальная; Я-с - социальная составляющие идентичности

*Рис. 1 Структура связей между измеряемыми признаками по методике «ЛОС» в группе специалистов социальной работы*

На рисунке видны особенности корреляционной связи (высокий уровень связи между подструктурами Я - материальное и Я – социальное; менее выраженная связь между компонентами Я - социальное и Я – духовное; отсутствие значимых связей между подструктурами Я - материальное и Я – духовное), которые дают возможность предположить, что в представлении данных испытуемых, материальное положение работника напрямую зависит от его профессионального статуса. Чем выше карьерное положение человека в профессиональной структуре, тем выше оплата его деятельности. Для респондентов этой группы немало важными являются средства, которыми достигается социальный успех. Существующие нравственные критерии у них способны регулировать их способы достижения социальной успешности.

Кроме того исполнение нравственного долга они не связывают с получением материального комфорта и достатка.

Рисунок 2 демонстрирует корреляционную связь между параметрами Эго-идентичности в группе испытуемых, оказывающих социальную помощь по призванию души:



Примечание: ——— корреляционная связь устойчивого значимого уровня 1%  
где: Я-д - духовная; Я-м - материальная; Я-с - социальная составляющие идентичности

*Рис. 2 Структура связей между измеряемыми признаками по методике «ЛОС» в группе людей, занимающихся миссионерской деятельностью*

В данной группе выявлена единственная устойчивая корреляционная связь в структуре Эго-идентичности между параметрами Я - материальное и Я - социальное. Исходя из полученных результатов, мы предположили, что для данных испытуемых материальный достаток обусловлен социальным статусом точно также как и в предыдущей группе.

Обособленность подструктуры Я-духовное, на наш взгляд, связана с тем, что нравственный долг перед обществом реализуется ими через внутреннюю потребность помогать тем, кому тяжело в настоящий момент. И эта деятельность, ни в коей мере не связана у них с желанием обогатиться или прославиться. Кроме того, внутренняя потребность постоянного саморазвития не связана с событиями социальной жизни или физического самочувствия опрошенных.

Таким образом, нам удалось выявить некоторые специфические особенности проявления структурных компонентов Эго-идентичности у людей, занимающихся профессиональной и миссионерской деятельностью, связанной с социальной помощью слоям населения, которым она необходима.

Эти особенности заключаются в том, что, у испытуемых занимающихся такой деятельностью как социальная помощь (в независимости от профессиональной составляющей) доминирующей подструктурой Эго является духовная. Не смотря на это, одна из отличительных характеристик, определяющих разный уровень понимания выполняемой деятельности и отношения к ней у испытуемых из группы профессионалов и группы миссионеров, связана с тем, что Я-духовное имеет различные взаимосвязи с другими компонентами в структуре их Эго – идентичности.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЕЙ РАЗВИТИЯ НОВООБРАЗОВАНИЙ ВОЗРАСТА С РИСКАМИ РАЗВИТИЯ ИГРОВОЙ АДДИКЦИИ.**

*Бикетова Л.А (Казахстан, г.Павлодар)*

В последние десятилетия пристальное внимание мировой общественности наряду с такими кризисными и масштабными социальными явлениями, как наркотическая и алкогольная зависимость; религиозный и политический экстремизм; терроризм; вовлечение в криминальные сообщества и деструктивные секты; привлекает игровая зависимость.

В эпоху глобального проникновения информационных технологий в жизнь каждого человека эти, до поры изолированные и разрозненные явления, приобретают характер неконтролируемых социальных эпидемий, с вовлечением от 7 до 10% населения планеты. Степень деструктивного влияния выше названных социальных эпидемий на общественное здоровье, социальную стабильность, экономику и политику в ряде стран и регионов, а в конечном итоге на мировой порядок в целом такова, что вынуждает квалифицировать данную проблему как один из глобальных вызовов эпохи.

Беспрецедентные темпы и масштабы распространения данных социальных явлений свидетельствуют о недостаточной эффективности противодействующих усилий. В частности – об очевидной слабости или даже об отсутствии концептуального видения способов эффективной первичной профилактики вовлечения населения в химическую и нехимическую зависимость.

Для создания эффективных программ профилактики игровой аддикции среди населения, первоочередной задачей является дифференциация группы с низким риском вовлечения в игровую аддикцию, а также группы со средним и высоким уровнем риска. Последние две группы требуют дифференцированных и более интенсивных профилактических и лечебных вмешательств.

С этой целью Республиканским научно-практическим центром медико-социальных проблем наркомании было проведено широкомасштабное исследование рисков вовлечения в социальные эпидемии (химические и нехимические зависимости) среди учащейся молодежи в республике Казахстан. В исследовании приняли участие школьники и студенты средних специальных и высших учебных заведений в возрасте 16, 19 и 22 лет.

По данным проведенного исследования, высокая вероятность проблемного гемблинга выявлена у  $5,3\% \pm 0,7\%$  респондентов. Возможность негативных последствий азартной игры выявлена у  $4,5\% \pm 0,6\%$ . Отсутствие последствий азартной игры определена у  $90,2\% \pm 0,9\%$ .

Для исследования рисков вовлечения в игровую зависимость в анкете использовался тест Такера.

Кроме того, с помощью опросника психологического здоровья исследовался ряд личностных свойств, обеспечивающих функцию устойчивости субъекта к вовлечению в социальные эпидемии – химические и нехимические аддикции. Ниже представлено краткое описание данных свойств:

1. Личностная идентификация – одна из основных интегративных психологических характеристик, описанных известным американским психологом Э. Эриксоном.
2. Позитивный, идентификационный жизненный сценарий – данное свойство, является также идентификационной характеристикой личности.
3. Навыки ответственного выбора – данное личностное свойство, в идеале, должно являться неременным атрибутом позитивного жизненного сценария. Ключевой характеристикой свойства ответственного выбора является умение отказаться от дивидендов конкурирующих сценариев (что в литературе морально-нравственного толка обозначается как «стойкость к искушению»).
4. Качество внутреннего локус-контроля – данное свойство личности (интернальности - экстенальности) было исследовано и подробно описано американским психологом Д. Роттером. Субъект с развитым качеством внутреннего локус-контроля полностью осознает, что только он сам несет ответственность за все то, что происходит с ним в жизни.
5. Психологические ресурсы, необходимые для реализации позитивного жизненного сценария – данные свойства личности, с одной стороны, являются интегрирующими и включающими вышеназванный перечень наиболее существенных личностных характеристик. С другой – содержат следующие специфические характеристики: а) проработанная базисная стратегия с акцентом на синергию (сотрудничество), открытая к изменениям, облегчающая быстрое усвоение информации, поступающей по различным каналам, а также – генерацию новых, актуальных информационных блоков; б) наличие проработанного ресурсного личностного статуса (Я-ресурсный), актуализирующегося в моменты адаптационного напряжения и способствующего прохождению таких периодов с максимумом приобретений и минимумом потерь; в) наличие необходимого объема знаний-умений-навыков, достаточных для реализации своих жизненных и профессиональных планов.
6. Адекватная информированность об агентах, агрессивных и деструктивных по отношению к основным идентификационным жизненным сценариям – психологическое свойство, имеющее прямое отношение к личностным реакциям, определяющим вектор поведения субъекта по отношению к агрессивным воздействиям среды.

Для сравнительного анализа были выбраны две группы: группа с отсутствием негативных последствий азартной игры (n=3609) и группа с высокой вероятностью проблемного гемблинга (n=213).

Исследование показало, что уровень развития выше названных новообразований возраста (личностных свойств) достоверно выше у респондентов первой группы, нежели второй.

Так, уровень личностной идентификации у лиц с высокой вероятностью проблемного гемблинга в среднем составляет  $5,6\% \pm 0,2\%$  стенов в сравнении с респондентами, не имеющими никаких последствий азартной игры ( $6\% \pm 0,05\%$ ).

Сформированность позитивного жизненного сценария так же достоверно выше у респондентов первой группы ( $6,6\% \pm 0,1\%$ ), нежели второй ( $5,5\% \pm 0,2\%$ ).

Уровень развития навыков ответственного выбора составляет  $6,1\% \pm 0,1\%$  стенов в среднем в первой группе и  $5,5\% \pm 0,2\%$  во второй соответственно.

Уровень интернальности составляет  $6,3\% \pm 0,1\%$  и  $5,6\% \pm 0,2\%$  в обеих группах.

Адекватная информированность об агентах, агрессивных и деструктивных по отношению к основным идентификационным жизненным сценариям, достоверно выше у испытуемых первой группы ( $6,3\% \pm 0,1\%$ ) в сравнении со второй ( $4,6\% \pm 0,2\%$ ).

Таким образом, по данным настоящего исследования можно сделать следующие выводы. Чем выше уровень развития новообразований возраста у отдельного учащегося, тем ниже вероятность того, что он/она будет вовлечен в орбиту игровой аддикции.

## **ПРОГРАММЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ИГРОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

*Бикетова Л.А (Казахстан, г.Павлодар)*

Казахстан вступает а на новый экономический путь развития. Полная открытость внедрению новых технологий привели к изменению не только условий жизни населения, но и структуры имеющихся психических заболеваний. Появились и получили распространение ранее крайне редко встречавшихся в нашей стране расстройства психики.

В последние годы все отчетливее становится виден гребень новой надвигающейся эпидемической волны под названием гэмблинг (общеупотребляемые синонимы данного термина – игромания, игровая зависимость, патологический гемблинг, лудомания). Мы становимся свидетелями необыкновенного распространения коммерческих азартных игр в нашей стране (компьютер, игровые автоматы, игровые приставки, мобильные телефоны, телевизионные лотереи, букмекерские конторы и т.д.). Сюда же следует отнести организацию многочисленных игровых шоу с разыгрыванием дорогих призов на телевидении, радио, распространение компьютерных версий азартных игр в интернете. Кроме этого, на территории постсоветского пространства из азартных игр, вызывающих зависимость, чрезвычайно распространены карточные игры, рулетка, спортивные ставки.

Очевидные негативные последствия сверхбыстрого расширения игровой индустрии и, в первую очередь, угрожающие темпы распространения игромании в большинстве цивилизованных стран воспринимаются как серьезная угроза психическому здоровью населения.

Республиканским научно-практическим Центром медико-социальных проблем наркомании» в рамках научно-технической программы проведено широкомасштабное исследование распространенности рисков вовлечения игромании в молодежной среде. В исследовании приняли участие учащиеся школ, колледжей, студенты высших учебных заведений.

Результаты исследования показали, что у 90,2% ( $\pm 0,9\%$ ) респондентов нет никаких последствий азартной игры. 4,5% ( $\pm 0,6\%$ ) опрошенных находятся на уровне, который может привести к негативным последствиям. У 5,3% ( $\pm 0,7\%$ ) контроль над пристрастием к азартным играм потерян, высока вероятность проблемного гемблинга.

Масштабы и темпы распространения данного социального явления свидетельствуют о недостаточной эффективности противодействующих усилий. В частности – об очевидной слабости или даже об отсутствии концептуального видения способов эффективной первичной профилактики вовлечения населения в игровую зависимость.

Анализ социально-психологических особенностей лиц, склонных к игровой зависимости позволил выделить существенные направления профилактической работы. Включение изучения степени развития психологического здоровья у лиц с игровой зависимостью среди учащейся молодежи позволило определить имеющиеся взаимосвязи между степенью развития компонентов психологического здоровья и собственно игроманией. Кроме того, изучение психологического здоровья позволило дифференцировать профилактические и информационные подходы для различных групп с учетом имеющихся особенностей.

Таким образом, основным идеологическим стрержнем разработанной стратегии профилактики является функциональная концепция психологического здоровья.

Первичная профилактика формирования патологического пристрастия к азартным играм должна осуществляться в системе среднего и высшего образования. Она предусматривает поэтапную реализацию диагностических и психокоррекционных технологий.

На **первом этапе** проводится диагностика уровней психологического здоровья – устойчивости к вовлечению в орбиту игровой зависимости.

С этой целью используется компьютерная программа по определению уровня психологического здоровья-устойчивости к вовлечению в деструктивные социальные эпидемии (в том числе – игроманию, интернет-зависимость) представляет собой программный продукт, созданный группой казахстанских ученых (Катков, 2011г.) на основе алгоритма оценки степени устойчивости, и, соответственно, предрасположенности к формированию химической и нехимической зависимости (в том числе игромании) для школьников в возрасте 9-11 лет, 12-13 лет, подростков от 14 до 18 лет и взрослых 19-32 лет.

Данная программа позволяет определить степень риска вовлечения в деструктивные социальные эпидемии для отдельно обследуемого или отдельной группы (ярко выраженный риск; наличие риска; низкий уровень риска).

На первом этапе проводится так же диагностика с помощью других методик, предназначенных для быстрой диагностики проблем, связанных с игрой, если официальный диагноз игровой зависимости не требуется.

На **втором этапе** проводится дифференциация основных фокус-групп:

- группа лиц с высоким и средним уровнем психологического здоровья;
- группа лиц с низким уровнем психологического здоровья – устойчивости вовлечения в орбиту зависимости;
- группа лиц с признаками формирования патологического пристрастия к азартным играм.

Целевой группой этапа первично-профилактической помощи, оказываемой по профилю игромании, является вторая и третья фокус-группы с низким уровнем устойчивости и начальными признаками формирования вовлечения в игровую зависимость.

Создаются профили классов в отдельно взятой параллели. Формируются группы на основе выявленных дефицитов свойств психологического здоровья.

Далее, **на третьем этапе**, в ходе работы с идентифицированной целевой группой реализуют следующие технологии:

- специальные тренинги по форсированному развитию свойств психологического здоровья – устойчивости к вовлечению в игроманию;
- аддиктологическое консультирование (для группы лиц с начальными проявлениями патологического пристрастия к азартным играм);
- семейное консультирование в рамках программы «Семья может уберечь ребенка от опасных моделей поведения».

Стратегия использования тренинговых технологий на этапе первично-профилактической работы основана на идеологии функциональной концепции психологического здоровья – устойчивости к вовлечению в химические и нехимические зависимости (включая пристрастие к азартным играм). Психокоррекционные программы были разработаны в результате существенной аналитической и экспериментальной работы по отбору именно тех тренинговых технологий, которые эффективно развивают свойства психологического здоровья – устойчивости в различных возрастных группах:

**1 вариант** - 7-9 встреч один раз в неделю (участники повторяют одни и те же упражнения).

**2 вариант** - 7-9 встреч один раз в неделю (участники проходят разные упражнения).

Группа состоит из 12-15 человек.

**Четвертый этап** предполагает оценку проведенных мероприятий, повторное тестирование с помощью системы диагностики психологического здоровья – устойчивости вовлечения в орбиту зависимости. Сравниваются предварительные и заключительные результаты данных тестирования.

Параллельно идет информационно-консультативная работа с родителями учащихся группы риска по программе «Семья может уберечь ребенка от опасных моделей поведения».

Промежуточным индикатором эффективности данной работы является достижение более высоких уровней психологического здоровья – устойчивости к вовлечению в зависимость от азартных игр, определяемых повторным тестированием.

Конечным индикатором эффективности будут данные долговременного наблюдения и факты устойчивого отказа от вовлечения в орбиту зависимости от азартных игр.

## **ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БОЛИ**

*Брусянин Ф. Е. (г.Новосибирск)*

Учение о боли является одной из центральных проблем биологии, медицины и психологии.

Боль является своеобразным психическим состоянием человека, обусловленным совокупностью физиологических процессов центральной нервной системы, вызванным каким-либо сверхсильным или разрушительным раздражением.

Боль предупреждает о грядущей человеку опасности, она является сигналом, симптомом болезненных процессов, разыгрывающихся в различных частях организма.

Боль возникает в нервных центрах (в подкорковых образованиях и в коре) возникает состояние, как инертный процесс возбуждения. Болевой синдром, ставший доминантным, обрастает многообразными условными связями, образующимися не только на основе первосигнальных и второсигнальных раздражителей, но и в связи с представлениями и более сложными психическими переживаниями.

Боль может вызываться не только ненормально интенсивным раздражением нормального чувствительного пути, но и нормальным раздражением гиперреактивного чувствительного пути.

Для медицинской практики в связи с «сигнальным» значением боли очень важной является объективная характеристика выраженности болевого ощущения. Трудность и сложность этой оценки связаны с тем, что по своему характеру боль является субъективным ощущением, зависящим не только от величины вызывающего ее раздражителя, но и от психической, эмоциональной реакции личности на боль.

В ряду психологических факторов, имеющих большое значение в переживании боли, следует, прежде всего, выделить следующие:

- Отвлечение внимания и сосредоточение на боли,
- Ожидание боли,
- Различные эмоциональные состояния ( горе, радость, гнев),
- Особенности личности (стойкость, выносливость к боли, изнеженность, не выносливость),
- Общественно-моральные установки (содержание и направленность жизненных отношений человека, определяющих его отношение к боли).

Как при функциональных болях, так и при болях, в основе которых лежат органические изменения, отношения личности играют важную роль (не в возникновении, а в степени переживания боли). Боль нередко достигает



наибольшей выраженности у больных с личной неустроенностью, отсутствием цели и другими неразрешенными конфликтами.

Сосредоточивая на себе внимание больных, болевые ощущения в подобных случаях используются как средство выхода из травмирующей ситуации, помогают больным уйти от разрешения реальных жизненных трудностей.

В качестве клинического примера использования теоретических знаний в вопросе психосоматических аспектов боли представляю практические навыки работы мануального терапевта с пациентами.

Помощь пришедшим людям на прием к мануальному терапевту в первую очередь заключается в подготовке человека к тем ощущениям, которые могут их ожидать.

В работе мануального терапевта с пациентами с психосоматическими проблемами определились следующие алгоритмы воздействия с использованием прикладной кинезиологии (мануального мышечного тестирования), телесной психотерапии и инструментального воздействия с использованием светохромотерапии:

1. При визуализации психологической проблемы проводится мануальный мышечный тест, при котором индикаторная мышца ослабляется, что говорит об актуальности этой проблемы.

2. Подбор лечебного спектра света мануальным мышечным тестом.

3. Подбор времени воздействия лечебного спектра света мануальным мышечным тестом

4. Определение местоположения воздействия светохромотерапии мануальным мышечным тестом.

5. Акупрессура болезненных областей тела с визуализацией психологической проблемы

После процедуры пациент отмечает снижение болевых ощущений или их отсутствие, изменение настроения в положительную сторону. Так же, в качестве вспомогательной технологии можно использовать сочетание мануальной терапии с применением методик дыхательной релаксации, с помощью которой пациент не только учится расслабляться, но и обучается контролю за ощущениями. Алгоритм действий следующий:

1. Пациента нужно научить дышать животом без участия в акте дыхания грудной клетки. Вдох – возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение, а выдох – успокаивает, снижает напряженность отрицательных эмоций, помогает расслаблению мышц, сопровождается ощущением тепла. Выдох используется для более полного расслабления и успокоения эмоций, для чего необходимо расслаблять мышцы в момент выдоха.

2. Одновременно с проведением врачом акупрессурных воздействий на зону болевых ощущений, пациент занимается дыхательной релаксацией.

3. Пациенту ставится задача мысленно переместить дыхание в область с болевыми ощущениями, акцентировать дыхание на выдох и

представлять положительные эмоции ( детскую радость, любимое место отдыха и т.д.)

Примерно через 5-7 минут пациент отмечает снижение болевого ощущения, улучшение настроения, появление в области воздействия ощущения мягкого тепла.

В качестве итога хотелось бы сказать, что боль это не непреодолимый барьер которого надо бояться . Это всего лишь одно из ощущений нашей жизни, которое можно и нужно корректировать с помощью различных методик со стороны врачей, с помощью саморегуляции - распознавание и управление всем спектром телесных и душевных ощущений, а так же с использованием множества дыхательных гимнастик , регуляции положения тела в пространстве и аутогенных тренировок.

## **ОЦЕНКА ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СУБНАРКОТИЧЕСКОЙ КСЕНОНО-КИСЛОРОДНОЙ ГАЗОВОЙ СМЕСИ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ЛИЦ С НАРКОТИЧЕСКИМИ АДДИКЦИЯМИ**

*Бубеев Ю.А., Кальманов А.С., Игошина Т.В.(г.Москва)*

*\* ГНЦ РФ - Институт медико-биологических проблем РАН*

*Медико-социальная реабилитация больных наркоманией является одним из приоритетных направлений наркологии. Именно на этапе реабилитации достигается восстановление физического и психического здоровья наркологических больных, их личностного и социального статуса. Неудовлетворенность существующими методами реабилитации стимулирует постоянный поиск новых подходов, могущих быть более эффективными в комплексной терапии наркозависимых. Одним из таких подходов может явиться использование инертного газа ксенона в субнаркотических дозах.*

*Проведено обобщение экспериментальных данных, раскрывающих особенности влияния субнаркотической ксеноно-кислородной газовой смеси на различные системы гомеостаза и целостный организм. Выявлено, что ингаляция указанной смеси усиливает активность парасимпатического звена нервной регуляции, вызывает существенные «сноподобные» изменения биоэлектрической активности коры головного мозга, значительно изменяет состояние сознания пациента, индуцируя ряд необычных психических переживаний и измененного состояния сознания.*

*Доказано, что ингаляция субнаркотической ксеноно-кислородной газовой смеси вызывает улучшение психофизиологического статуса, субъективного состояния и работоспособности лиц, чья деятельность сопряжена с экстремальными физическими и психоэмоциональными нагрузками, сделан вывод о перспективности использования субнаркотической ксеноно-кислородной газовой смеси для медико-социальной реабилитации лиц с наркотическими аддикциями.*

**Ключевые слова:** ксенон, ксеноно-кислородная ингаляция, биологические эффекты ксенона, функциональное состояние, NMDA-антагонист.

В последние годы в России и за рубежом наблюдается значительный рост интереса к использованию специальных газовых смесей на основе ксенона в широкой медицинской практике. Связан этот интерес как с теми ценными биологически эффектами, которые газ оказывает на организм человека, так и с внедрением новых технологий промышленного получения высокоочищенного ксенона.

Первое сообщение о наркотических свойствах ксенона принадлежит русскому ученому Н.В. Лазареву, который в 1946 году экспериментально подтвердил наличие у ксенона (Xe) наркотических свойств. В дальнейшем, это клинически подтвердили американцы С. Cullen и Е. Gross, которые в 1951 году применили ингаляцию смеси Xe:O<sub>2</sub> в соотношении 50:50 у здоровых людей, получив при этом выраженный наркотический эффект, и в том же году применили ксеноновый наркоз при хирургических операциях у больных. В настоящее время, большинство экспериментальных исследований посвящено именно анестезиологическому применению ксенона при хирургических операциях. Кроме того, различными группами исследователей предпринимаются успешные попытки использования этого инертного газа в терапевтических целях:

- для купирования абстинентного синдрома у лиц с различными патологическими аддикциями;
- в комплексном лечении дисциркуляторных и ишемических заболеваний головного мозга;
- в комплексном лечении обструктивных заболеваний легких;
- для коррекции адаптационных расстройств.

Механизм наркотического действия ксенона до сих пор остается неясным. Ряд исследователей считают, что инертный газ является гипнотиком вследствие высокой растворимости в липидах клеточных мембран, что изменяет их проницаемость для ионов и тормозит возбудимость. Молекулярная теория наркоза Поллинга полагает, что ксенон формирует в нервной ткани микрокристаллы клатратного типа, блокирующие синаптическую передачу. В настоящий момент большинство работ посвящено способности ксенона подавлять активность NMDA-рецепторов. Как известно, наибольшая плотность NMDA-рецепторов отмечается в конечном мозге, прежде всего в гиппокампе, коре больших полушарий, миндалине и стриатуме, которые ответственны за память, обучение и ассоциированы с сенсорной функцией. При патологии NMDA-рецепторы вовлечены в острые и хронические неврологические расстройства, психические заболевания, реализацию патологического болевого синдрома. Установлено, что ксенон является антагонистом NMDA-рецепторов. В минимальной альвеолярной концентрации ксенон более чем на 60% селективно подавляет возбуждающие постсинаптические токи, вызванные активацией NMDA-рецепторов. Как и все остальные NMDA-антагонисты ксенон способен вызывать состояние, сходное с диссоциативной анестезией,

проявляющейся в данном случае амнезией, анестезией и релаксацией мускулатуры. Вместе с тем, многочисленные эксперименты на крысах не выявили у них никаких признаков возникновения «лезии Олни» или других признаков повреждения структур головного мозга. Очевидно, что нестойкость блокирования NMDA-рецепторов ксеноном и ее управляемость делает этот инертный газ одним из самых перспективных анестетиков XXI века. Кроме нейронов NMDA-рецепторы располагаются на мембране микроглиальных клеток и клеток системы мононуклеарных фагоцитов, что опосредует эффекты ксенона не только через состояние нейронов, но и через клетки микроокружения, обладающие широким спектром регулирующего влияния на клетки-мишени. В связи с этим, в нормальных и экстремальных условиях жизнедеятельности эффекты ксенона могут быть противоположными, поскольку будут зависеть от активности NMDA-рецепторов и состояния клеток-мишеней. С одной стороны, ксенон может блокировать физиологическую функцию нейронов, гладкомышечных и иммунокомпетентных клеток, с другой - предупреждать свободнорадикальные механизмы их гибели при патологических состояниях.

К настоящему моменту в мире выполнено достаточно большое количество научных исследований, посвященных изучению влияния ксенона на различные системы гомеостаза и целостный организм. К наиболее значимым результатам этих исследований можно отнести следующие факты:

- ксеноно-кислородная смесь обладает более мощным анестезирующим и анальгезирующим эффектами, чем смесь закись азота-кислород. Кроме того, отличительной способностью газовых смесей на основе ксенона является их выраженный седативный эффект.

- Ксенон не обладает ни острой, ни хронической токсичностью, тератогенностью, эмбриотоксичностью. Не является аллергеном и не нарушает целостность структур головного мозга.

- Поскольку ксенон химически инертен, он не подвергается биотрансформации и элиминируется из организма через легкие в неизменном виде.

- Снижает в плазме крови концентрацию адреналина и гидрокортизона, снижает индекс АКТГ/СТГ, повышает содержание инсулина и индекса СТГ/кортизол.

- Несмотря на выраженный наркотический эффект, ксенон не вызывает ни физической, ни психической зависимости.

Перечисленные биологические эффекты открывают закономерную перспективу использования специальных газовых смесей на основе ксенона в комплексном лечении и медико-социальной реабилитации лиц с наркотическими аддикциями. Причем, если применение медицинского ксенона в интенсивной терапии абстинентного синдрома уже прочно вошло в арсенал наркологии, то использование субнаркотической ксеноно-кислородной газовой смеси в комплексном лечении лиц с наркотическими аддикциями на этапе реабилитации является мало исследованной областью. Поэтому целью нашего

исследования явилось исследование тех психофизиологических эффектов, которые инертный газ оказывает на человеческий организм.

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели, в период с 2007 по 2012 год был проведен комплекс исследований с участием 109 добровольцев мужского пола, средний возраст  $29 \pm 4,2$  года. Все участники испытаний подписывали информированное согласие на участие в экспериментах. Кроме того, предварительно в лабораторных условиях проводилась отработка методики ингаляции ксеноно-кислородной газовой смеси и осуществлялась первичная оценка влияния процедуры на функциональное состояние пациентов.

Функциональное состояние добровольцев оценивалось в ходе комплексного психофизиологического обследования, проводимого за 1 час до и после процедуры ингаляции ксенона, и включающего: оценку показателей центральной и периферической гемодинамики методом компрессионной осциллографии, параметров variability сердечного ритма, оценку субъективного состояния испытуемых с помощью опросника САН, Спилбергера-Ханина и структурированного интервью. Кроме того, в процессе проведения ингаляции регистрировалась биоэлектрическая активность коры головного мозга в режиме «on-line».

В качестве ингалятора использовался портативный ксеноновый терапевтический комплекс (КТК-01), производства ООО «Акела-Н». Процедура ингаляции проводилась по схеме: денитрогенизация чистым кислородом в течение 5 минут, ингаляция готовой ксеноно-кислородной газовой смеси в соотношении от 30:70 до 50:50 в течение 5-6 минут, повторное дыхание чистым кислородом. Расход смеси на процедуру составил от 4,0 до 5,0 литров.

Поскольку ингаляция субнаркологических доз ксенона значительно изменяет состояние сознания человека, сопровождаясь индукцией ряда необычных субъективных переживаний, всем участникам испытаний было подробно рассказано о целях и задачах эксперимента, о тех необычных ощущениях, которые они могут испытывать в ходе процедуры.

Статистическая обработка результатов исследований проводилась с помощью программ Microsoft Excel 2000 и Statistica 6.0.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Наиболее широко в медицинской практике ксенон используется в качестве средства для ингаляционного наркоза. Даже непродолжительное его вдыхание в наркотических концентрациях (более 70%) вызывает утрату сознания и наркоз. При ингаляции субнаркологической ксеноно-кислородной смеси в соотношении более 30:70 сознание пациента на протяжении всей процедуры сохраняется, хотя и изменяется существенным образом. Все добровольцы, принимавшие участие в исследованиях, отмечали периферические парестезии, гипоальгезию, онемение и тяжесть в ногах, поднимающиеся волнообразно

снизу вверх, захватывая кожу живота, груди, рук, шеи. Всеми респондентами указывалось на чувство эйфории, легкости, ощущение полета, утраты значимости ранее тревожащих проблем. У 63% испытуемых нарушалось восприятие времени, при этом, по их мнению, процедура ингаляции газовой смеси длилась значительно дольше 5-6 минут. 74% участников испытаний отмечали искажение восприятия звуковых раздражителей. Около 60% респондентов указывали на потерю чувства собственного тела, а в ряде случаев и восприятия собственного «Я».

Процедура ингаляции сопровождалась выраженной релаксацией пациентов, при этом после завершения эксперимента практически всеми респондентами описывались ощущения приятного покалывания и тепла в мышцах.



После окончания процедуры нормальное состояние сознания испытуемых восстанавливалось полностью. Более 80% респондентов не отмечали ни заторможенности, ни вялости, ни сонливости. Какие-либо дискомфортные ощущения после завершения ингаляции газовой смеси отмечались лишь у 11% добровольцев, однако в течение ближайших часов они полностью исчезали. Подавляющее большинство испытуемых (92%) уже на следующий день после эксперимента не могли точно воспроизвести в памяти свои ощущения в ходе ингаляции.

В таблице 1 приведены средние процентные величины отклонения измеряемых показателей после проведения ингаляции ксеноно-кислородной газовой смеси (50:50) относительно фона.

Таблица 1 – Изменение исследуемых показателей в различных обследованных группах относительно исходных величин

Измеряемые показатели (в % к фоновым величинам)	Участники лабораторного этапа исследований	Участники боевых действий	Спортсме- ны- альпинис- ты	Военно- служащие- участники морского похода	
Показатели гемодинамики	АДср	102*	95*	94*	98
	ОПСС	104*	81*	77*	95*
	УО	102*	89*	84*	99
	ЧСС	94,8*	88*	85*	93*
Показатели вариабельност и сердечного ритма	SDNN	137*	154*	169*	142*
	pNN50	160*	173*	143*	196*
	LF/HF	102	51*	40*	45*
	LF	174*	133*	124*	124*
	HF	164*	172*	157*	184*
	TP	152*	158*	150*	161*
Показатели субъективной оценки состояния	Реактивная тревожность	72*	52*	75*	65*
	«Самочувствие »	111*	125*	121*	121*
	«Активность»	99	118*	127*	123*
	«Настроение»	110*	151*	134*	116*

*Примечания:*

\* изменения по сравнению с фоновыми значениями статистически достоверны ( $p \leq 0,05$ )

\*\* фоновые показатели (измеренные до процедуры) приняты за 100%

Согласно современным представлениям, организм человека, испытывающий воздействие экстремальных факторов, представляет собой динамическую систему, которая непрерывно адаптируется к условиям окружающей среды путем изменения уровня функционирования отдельных систем и соответствующего напряжения регуляторных механизмов. Истощение этих адаптационных механизмов может вызывать состояния дезадаптации, психосоматические расстройства, психогенные реакции. Представление о функциональном состоянии организма, подверженного стрессорному воздействию, не может быть создано на основании изучения одного или нескольких показателей, а требует интегральной оценки целого ряда функций организма. Одним из наиболее чувствительных индикаторов адаптационных реакций целостного организма является система кровообращения, которая посредством различных нейрогуморальных механизмов оперативно реагирует на изменившиеся условия среды.

Анализ показателей центральной и периферической гемодинамики дает право утверждать, что ингаляции ксеноно-кислородной газовой смеси в пропорции 50:50 оказывают преимущественно ваготоническое действие на сердечно-сосудистую систему. Проявляется это снижением среднего артериального давления (АДср), общего периферического сопротивления сосудов (ОПСС), ударного объема (УО) и частоты сердечных сокращений (ЧСС). Данный эффект наиболее выражен у лиц, находящихся в состоянии длительного физического или психоэмоционального напряжения. У практически здоровых добровольцев, принимавших участие в лабораторном этапе исследований, ингаляции газовой смеси скорее стимулировали систему

кровообращения. Объясняется это, по-видимому, не столько посредством прямого рецепторного воздействия, сколько вызываемой ксеноном состояния легкой эйфории. Учитывая литературные данные о способности ксенона снижать концентрацию в крови адреналина и гидрокортизона, можно сделать предположение, что инертный газ в субнаркотических концентрациях подавляет активность симпато-адреналовой системы у лиц с исходно высоким уровнем симпатикотонии.

Анализ variability сердечного ритма (BCP) у добровольцев также свидетельствует об усилении парасимпатических влияний на сердечно-сосудистую систему. Это проявляется как увеличением статистических характеристик BCP, так и характерной динамикой его спектральных показателей. В частности, во всех обследованных нами группах отмечалось увеличение после ингаляций ксеноно-кислородной газовой смеси среднеквадратичного отклонения RR интервалов (SDNN) и доли последовательных кардиоинтервалов, отличающихся более чем на 50 мс (pNN50). Согласно двухконтурной модели Баевского, усиление симпатической регуляции во время психических или физических нагрузок проявляется стабилизацией ритма и уменьшением разброса длительностей кардиоинтервалов, что находит свое отражение в снижении SDNN и pNN50. Рост перечисленных выше показателей свидетельствует, соответственно, о повышении активности парасимпатического звена нервной регуляции и отражает снижение напряженности механизмов адаптации системы кровообращения. Необходимо отметить, что степень увеличения статистических показателей BCP зависела от выраженности стрессовых расстройств у испытуемых, и была в наибольшей степени выражена у лиц, находящихся в состоянии физического или психоэмоционального стресса.

Исследование спектральных характеристик BCP выявило значительное снижение вагосимпатического индекса (LF/HF) у испытуемых после проведения ксеноно-кислородных ингаляций и одновременное увеличение общей мощности спектра (TP). Это обусловлено увеличением как низко-(LF), так и высокочастотной (HF) составляющей спектра BCP, при значительном превалировании роста последней. По мнению многих авторов, подобная динамика характерна для состояния глубокой релаксации, снижения выраженности стрессовых расстройств и, кроме того, также свидетельствует об усилении парасимпатической регуляции.

Электроэнцефалографическое исследование испытуемых в ходе ингаляций субнаркотической ксеноно-кислородной газовой смеси выявило достоверное увеличение средних для группы респондентов суммарных (для всех регистрируемых отведений) относительных значений мощности (ОЗМ) дельта-2-диапазона – на 52% и достоверное снижение средней величины ОЗМ альфа-диапазона (26%) на этапе вдыхания добровольцами ксенона по сравнению с фоном. Снижение спектральной мощности альфа-диапазона, сопровождалось статистически достоверным ее перераспределением в коре головного мозга. Так, после процедуры ингаляции ксенона альфа-диапазон был более выражен в спектре в затылочных отделах коры (разница O1-F3 после эксперимента



увеличилась в среднем на 13% ( $p \leq 0.01$  по Т-критерию Вилкоксона). При этом, в ходе непосредственного вдыхания Хе отмечалась большая спектральная выраженность альфа-диапазона в лобных долях (разница O1-F3 снизилась на 13%, а O2-F4 на 32% ( $p \leq 0.01$  и  $p \leq 0.05$  соответственно)). Таким образом, ЭЭГ-паттерн во время процедуры ингаляции ксенона в субнаркологических дозах является маркером динамики состояния испытуемых. При этом изменения параметров ЭЭГ носят закономерный характер - совокупность этих изменений типична для каждой фазы процедуры.

По существу, состояние испытуемых в процессе ингаляции можно охарактеризовать как своеобразное, искусственно вызываемое действием газовой смеси сноподобное состояние, с сохранением волевого контроля. Также как и при обычном сне со сновидениями, усиление ЭЭГ-мощности дельта-ритма происходит одновременно с перемещением зон медленноволновой активности между обоими полушариями, а также появлением фокусов альфа-активности в лобных долях, преимущественно слева.

Также необходимо отметить, что ингаляции ксеноно-кислородной газовой смеси существенно улучшали субъективное состояние представителей всех обследованных групп. Анализ психологических опросников выявил существенное снижение уровня реактивной тревожности респондентов, а также улучшение у них интегральных показателей «Самочувствие», «Активность» и «Настроение», при этом указанная динамика была значительно более выражена у лиц, подвергавшихся воздействию экстремальных физических и психоэмоциональных нагрузок.

Последующее обследование испытуемых специалистами-психологами выявило существенное снижение степени выраженности стрессовых расстройств после проведенных процедур. Более 80% пациентов отмечали улучшение настроения, памяти, способности к концентрации внимания. Практически все респонденты указывали на снижение уровня тревожности и исчезновение повышенной раздражительности. 55% добровольцев отмечали улучшение ночного сна, который становился, по их мнению, более глубоким и полноценным. Кроме того, во всех обследованных группах добровольцы отмечали повышение работоспособности и улучшение качества выполняемой деятельности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Использование в широкой медицинской практике специальных газовых смесей на основе ксенона является в настоящее время предметом пристального изучения различных исследовательских групп, как в нашей стране, так и за рубежом. Этому процессу с одной стороны способствует снижение рыночной стоимости инертного газа и разработка промышленностью технических средств его ингаляции, а с другой – стремление наиболее эффективно использовать те биологические эффекты, которые ксенон оказывает на человеческий организм.

В ходе проведенных исследований были предприняты попытки оценить возможность использования субнаркологических концентраций ксеноно-

кислородной газовой смеси в процессе медико-социальной реабилитации лиц с патологическими аддикциями.

Было выявлено, что ингаляция ксеноно-кислородной газовой смеси в соотношении 50:50 вызывала у испытуемых выраженный наркотический эффект, который сопровождался индукцией ряда необычных психических переживаний. Это состояние большинством участников исследований расценивалось как субъективно приятное. После окончания процедуры состояние сознания респондентов быстро возвращалось к нормальному, при этом какие либо дискомфортные ощущения (заторможенность, сонливость, вялость, тошнота) в 89% случаев отсутствовали.

Психофизиологическое обследование добровольцев после процедуры ингаляции выявило усиление активности парасимпатического звена нервной регуляции, что проявлялось снижением основных показателей системы кровообращения: АДср, ОПСС, УО, ЧСС. Кроме того, анализ вариабельности сердечного ритма выявил достоверное увеличение его статистических параметров (SDNN, рNN50) и спектральных характеристик (LF, HF, TP), что расценивается не только как усиление парасимпатических влияний на сердечно-сосудистую систему, но и как маркер успешности восстановительной процедуры, поскольку свидетельствует о снижении напряжения адаптационных механизмов системы кровообращения.

Анализ биоэлектрической активности коры головного мозга в ходе ингаляции ксеноно-кислородной газовой смеси выявил существенное снижение спектральной мощности альфа-диапазона, сопровождавшееся статистически достоверным ее перераспределением в коре головного мозга. При этом наблюдалось увеличение относительных значений мощности дельта-2-диапазона. В целом, динамика электрической активности головного мозга в процессе экспериментов позволяет охарактеризовать состояние испытуемых в процессе ингаляции ксенона как своеобразное, искусственно вызываемое сноподобное состояние, с сохранением волевого контроля.

Также было отмечено, что ингаляция ксеноно-кислородной газовой смеси выполняли и ряд восстановительных функций, характерных для нормального сна, в частности нормализацию психофизиологического статуса, субъективного состояния и работоспособности.

Таким образом, проведено обобщение полученных экспериментальных данных, свидетельствующих о том, что ингаляции субнаркотических концентраций ксеноно-кислородной газовой смеси вызывали улучшение функционального состояния обследуемых. Это подтверждалось не только субъективными оценками самих добровольцев, но и регистрировалось с помощью объективных методик. Направленность этих изменений позволяет рассматривать ингаляцию субнаркотических газовых смесей на основе ксенона как перспективный метод, способный повысить эффективность реабилитационных мероприятий у лиц с патологическими аддикциями.

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОДУХОВНОГО И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО КРИЗИСА

*Вайсман С.Е.(г.Екатеринбург)*

В течение своей жизни человек постоянно сталкивается с различными личностными кризисами. Они сопровождают человека с первой секунды существования, с самого его рождения, и до последнего выдоха, когда он завершает свой жизненный путь. Кризис является необходимым условием для роста человека, перехода его на новый уровень развития, помогает расширить человеку его возможности, развить способности, повысить адаптивность и освоить новые модели поведения.

Кризисное состояние, как правило, сопровождается болезненным состоянием, человек выпадает из привычного образа жизни, может проявлять неадекватное для себя поведение, совершать необдуманные или нелогичные поступки, может обесценивать те достижения, которые есть у него на сегодняшний день. При этом у него возникает ощущение невозможности реализации ранее задуманных планов, отказ от намеченных целей, происходит переоценка ценностей, а зачастую отказ от старых и невозможность сформулировать для себя новые. Возникает пустота в жизни, безнадежность и бессмысленность дальнейшего существования. Человек стоит перед выбором дальнейшего пути личностного развития, как богатырь на перепутье выбирает направление и взвешивает возможные потери и выгоды.

Как отмечает профессор Козлов В.В. в своей работе «Социальная работа с кризисной личностью», именно «кризисы приводят личность к глубинному переживанию тайны смысла жизни, духовные пространства культуры. Кризис это не просто способ перевода личности в новое качество и более полноценного социального индивида, но и нечто большее». Проживая кризис, личность проходит испытание на выдержку, целостность, развивает способность выбирать будущее направление развития не только из соображения выбора пути наименьшего сопротивления, но и видения дальних перспектив.

В теории психологии принято выделять следующие виды кризисов: ситуативные, экзистенциальные, возрастные и духовный.

Много работ посвящено изучению нормативных кризисов, которые понятны и предсказуемы. Возрастные и ситуативные кризисы изучались достаточно подробно в силу их системного проявления и понимания протекания, что позволяет достаточно четко контролировать выход из кризисного состояния с высокой долей вероятности дальнейшего развития личности по пути позитивной дезинтеграции. Для работы с этими кризисами в современной практической психологии существует достаточное количество различных методик и техник, основанных на огромном эмпирическом материале и позволяющих психологам, работающим с личностью, находящейся в кризисном состоянии, выбирать самые разнообразные способы взаимодействия с клиентом.

В нашей работе мы более подробно остановимся на экзистенциальном и на духовном кризисе. Экзистенциальный кризис, кризис бытия, возникает тогда, когда человек сталкивается с переосмыслением своей жизни, своего места в ней, пересматривает ценностные ориентации, осознает конечность своего существования и задается вопросами: «В чем смысл существования?», «Зачем созидать, если все конечно?», «Есть ли жизнь после смерти?». До сих пор этот вид кризиса считается мало изученным, т.к. ответы на вопросы сугубо индивидуальны, зависят напрямую от личности человека, его социального статуса, возраста, воспитания, образования и т.д. Выходом из данного кризиса обычно является нахождение ответов на поставленные вопросы или же отказ от этих вопросов, что так же является решением проблемы.

Духовный, или в различных источниках можно столкнуться с понятием психодуховный, кризис является самым сложным и трудноопределимым видом кризисов. Этот кризис практически невозможно однозначно и точно диагностировать, отсутствуют параметры и критерии оценки этого кризиса, до сих пор, зачастую, проявление психодуховного кризиса сводят к экзистенциальному и работают с личностью, находящейся в психодуховном кризисе через кризис бытия. В нашей работе мы постараемся показать разницу в этих видах кризисов, возможности их дифференциации и способы выхода из психодуховного кризиса.

В процессе социализации на всем протяжении жизненного пути человек осваивает множество социальных ролей. Это начинается с самого раннего детства, когда маленькому человеку присваивают роль сына или дочери, мальчика или девочки, воспитанника яслей, детсада и школы. Многие эти социальные роли, иные трансформируясь, сопровождают человека всю жизнь. Так мальчик становится мужчиной, девочка женщиной, сыном или дочерью человек остается навсегда, вне зависимости от возраста и т.д.

Когда личность входит в кризисное состояние, то, как правило, в первую очередь страдает представление себя в какой-либо социальной роли, происходит обесценивание или же человек перестает себя идентифицировать с тем образом, который был то кризиса. Это происходит, практически, при прохождении любого кризиса, будь то ситуативный – потеря работы или изменение социального статуса, утрата, пожар или иное стихийное бедствие. Возрастной или семейный кризис так же вызывает изменение статуса, что влечет за собой трансформацию представления самого себя личностью в какой-то роли. Человек перестает себя видеть тем, кем был, не представляет или боится принять то, кем он может стать, потеря идентификации влечет за собой переоценку ценностей, снижение самооценки, страх предпринимать какие-либо действия и т.д.

И здесь мы можем предположить, что любой кризис, будь то ситуативный или возрастной, в обязательном порядке сопровождает экзистенциальный или психодуховный кризис. Личность, находящаяся в кризисном состоянии начинает задавать себе вопросы, ответы на которые могут послужить выходом из кризиса. Человек начинает искать смысл своего существования, причину тех несчастий, как он считает, на него свалились.

После первых вопросов, вызванных шоком – «За что мне все это?» следуют вопросы «Зачем я?», «Кто я?», другие вопросы конечности жизни и смысла существования.

Если посмотреть в целом, то на самом деле все вопросы сводятся к поиску нового образа, с которым возможна идентификация человека. Принятие этого нового социального образа, идентификация себя с ним и есть тот самый ответ на главный вопрос бытия «Кто я?». Время, которое требуется человеку на самоопределение, есть время протекания кризиса. Чем быстрее произойдет идентификация, тем быстрее и безболезненнее пройдет кризис. Позитивная дезинтеграция на выходе из кризисного состояния заключается в том, чтобы новый образ, с которым идентифицирует себя человек, был более успешным, адаптивным, привлекательным для человека, чем старый. Важно понимать, что социальная роль может сохраняться, меняется представление, образ этой роли и соответствие этому новому образу выводит человека на более высокий уровень развития, более широкий в способностях и возможностях, чем прежний. Человек подтягивается к новому образу, старается максимально ему соответствовать, находит в себе жизненные ресурсы для этого, осваивает пространство, вырабатывает новые модели поведения.

Исходя из этого, мы можем сделать вывод, что самоидентификация, а на деле это выход из психодуховного или экзистенциального кризиса, является выходом из самого тяжелого кризисного состояния, вызванного абсолютно любым кризисом.

Делая подобный вывод, мы сталкиваемся с проблемой – в чем разница между психодуховным и экзистенциальным кризисом, как их различить? Мало того, мы уже говорили о том, что психодуховный кризис крайне мало изучен в силу отсутствия единой научной терминологии, критериев оценки и методов диагностики данного кризиса.

Современное общество все чаще начинает сталкиваться с такой проблемой, когда человек считается успешным по всем параметрам социальной оценки – высокий социальный статус, достойный, по меркам этого статуса, материальный достаток, у человека есть семья, дети, великолепные условия проживания, все кажется ровным и благополучным, есть возможности расширения своего социального влияния и т.д. Но при всем этом, человек чувствует дискомфорт, ему что-то не хватает, он не доволен тем, что имеет, обесценивает результаты. И здесь тоже начинают задаваться вопросы бытия. Происходит отрицание имеющегося социального образа, иногда отказ от социальной роли или резкая смена этой роли, возникает поиск новых смыслов. Кажется, что по всем параметрам у человека психодуховный кризис, раз вопросы бытия решены, а личность страдает.

Современная психология личности насчитывает более 50 различных подходов к изучению личности человека. Теории личности настолько разнятся, что для понимания того, что именно, тот или иной автор подразумевает под термином «личность», необходим более точный анализ теории в ее существенных деталях. Мы не будем в нашей работе касаться теории личности,

возьмем только для понимания само слово, которое будет включать в себя границы Эго как персоны.

Мы можем предположить, что экзистенциальный кризис распространяется на личность в ее границах. Т.е. вопросы бытия, которые задает себе человек, распространяются на удовлетворение потребностей самого Эго. Социальные роли и соответствующие образы этой роли обслуживают исключительно Эго человека. Даже если эта роль предполагает расширение в социум, например руководитель или муж, мать, и др., то все равно человек в этих социальных отношениях исходит в первую очередь из удовлетворения своих собственных эгоистических потребностей. И ответы на вопросы, а именно идентификация с каким-либо образом социальной роли происходит из потребностей Эго, что выводит человека из кризисного состояния и он переходит на новый уровень развития. Например, страх смерти или страх забвения после смерти человек компенсирует рождением детей, созданием материальных или культурных ценностей, распространении своего имени в социальном пространстве. И в основе этих действий лежит удовлетворение собственного Эго в пределах его границ, не смотря на то, насколько велико влияние этих границ.

Исходя из Я-концепции Козлова В.В., социальное и материальное Эго человека может расширяться практически безгранично, особенно Я-социальное, когда человек может отождествлять себя со всем миром. Здесь важно понимать, что в ситуации экзистенциального кризиса весь мир является частью Эго человека, оно, как бы поглощает этот мир, чувствует лично себя целым миром, все, что находится вне границ тела является продолжением Эго. Человек теряет смысл существования, если какие-то образы его социальных ролей не соответствуют реалиям, мир или та часть, на которую личность распространяет влияние и считает своим продолжением, отказывается принимать его правила игры. Или может возникнуть ситуация, когда расширение Эго невозможно по каким-то причинам и личность обесценивает то, что уже достигнуто и не принимает свой образ социальной роли.

Психодуховный кризис лежит вне Эго. Мы назвали это состояние «Свыше Эго». В этом состоянии человек отождествляет себя с понятиями, которые лежат за границами его Эго. Человек признает наличие нечто большего, чем его собственное Эго, то, куда он не может вобрать внутрь себя, но принять единство с этим нечто большим он в состоянии. В отличие от Я-социального и Я-материального, Я-духовное принимает ограниченность собственного Эго, уходит за его пределы и считает Эго только лишь частью того, с чем бы оно хотело себя отождествлять. Идентификация происходит с образом, который лежит вне Эго. Это может быть вера в высшие силы, это принятие единства взаимосвязей природы, отождествление себя с целостным образом гражданина дома, города, страны или планеты. Личность находит ответы на свои вопросы бытия в образах, которые обслуживают больше, чем его собственное Эго. Это может быть Бог, Родина, семья, армия, идея, наука, отдельный человек или животное, и т.д.

Компенсацией страха смерти и конечности бытия возможно аналогично, как и в экзистенциальном кризисе, путем создания материальных ценностей, произведений культуры или реализацией в научной деятельности, однако мотивацией этой деятельности будет не удовлетворение потребностей собственного Эго, а служение обществу, той части мира, с которой идентифицирует себя личность. Приобретение смысла бытия через служение в состоянии «Свыше Эго» есть выход из психодуховного кризиса. Мы можем предположить, что Я-духовное является надстройкой над Эго, основой которого является Я-социальное и Я-материальное.

Резюмируя вышесказанное, мы считаем, что все личностные кризисы человека сопровождаются экзистенциальным или психодуховным кризисом, и выходом из любого кризисного состояния является выход из экзистенциального или психодуховного кризиса. Они могут проходить как отдельно, так и в комплексе, сочетаясь друг с другом. Дифференциация психодуховного и экзистенциального кризиса зависит от наполнения вопросов бытия, поиска образа с которым идентифицируется личность. Здесь важно отметить, что основополагающим показателем является не заявления человека о желании идентифицироваться с каким-либо образом социальной роли, а его реальное поведение. В поиске ответов на вопросы бытия человек может заявлять о своей тождественности со всем миром или ограничиваться его частью, например, своей семьей, но если при этом действует из эгоистических побуждений, в пределах собственного Эго, не выходя за его пределы, а расширяет его влияние, то мы определяем экзистенциальные проблемы. О духовности в таких случаях говорить не приходится. И как только человек выходит за пределы собственного Эго, ставит вопросы бытия, касающиеся его видения вне Я-социального и Я-материального, то в этой ситуации мы можем диагностировать психодуховный кризис.

## **ВРЕМЯ В НАС И ВНЕ НАС - ОЛИМПИЙСКИЕ УРОКИ СПОРТА**

*Волков И.П. (г. Санкт-Петербург)*

XXI век ознаменовался началом эпохи *информационного общества*, идущей на смену индустриальному обществу. И хотя Солнце всходит и заходит, а в сутках по-прежнему 24 часа и в часе 60 минут, мы являемся участниками, посредниками, мишенями и субъектами *включения нового*, более интенсивного хода исторического времени нашей общественной и индивидуальной жизни. Для механиков и физиков ход времени во внешнем мире однонаправлен - от прошлого в будущее. Для психологов же ход времени обратим, - телесно находясь в настоящем времени, ощущая биение своего сердца, люди в своем сознании могут и живут в прошлом, например, религиозные фанатики. Те же, кто мечтает о любви и счастье, увлекается искусством, фантастической литературой, смотрит кинофильмы с участием астронавтов, эти живут по преимуществу в будущем.

Люди воспринимают и переживают это согласно своему образу мышления и уровня напряженности личной жизни, что порождает, наряду с индивидуальным, семейное, групповое, коллективное чувство времени. Творческие натуры времени не замечают и как бы не старятся. Обыватель, человек-животное, потребитель живет не думая о том, «что там за горизонтом» и «есть ли жизнь на Марсе», жует и ищет, что бы было повкуснее. Большинство из нас – рабы принятого о социуме массового образа жизни, распорядка дня.

Установленные государством часовые пояса также влияют на динамику чувства времени населения, заставляя нас адаптироваться к навязанным «сверху» временным режимы суточного времени. Например, в Санкт-Петербурге одно время на часах, а рядом в Хельсинки на два часа разница, и т.п. В итоге каждый из нас в период бодрствования регулярно поглядывает на стрелки ручных или настенных часов, да еще осмеливается писать в «правительство», что бы не издевались над детьми, идущими в школу или в детсад в полусонном состоянии. Внешнее время является для нас как бы эталоном, надсмотрщиком над нашим внутренним чувством времени. Но у организма есть свои природные часики, встроенные в каждую клетку тела. «Клеточные часы» организма нечувствительны к историческому ходу времени, но лишь до тех пор не случилось стихийное бедствие, война, голод, тюрьма, концлагерь, угроза гибели. Так или иначе ход исторического или социального времени посредством сознания связан с личностным, *индивидуальным временем* каждого из нас. И всё это хорошо бы учитывать в будущих научных исследованиях *чувства времени* в любой деятельности, и тем более в управленческой, трудовой, воинской, спортивной.

В России социальное, историческое время резко скакнуло вперед с 1917 года, но в период Ленинского НЭПа снова притормозилось, затем снова пошло галопом в эпоху Сталинской индустриализации. В периоды революций и войн социальное, историческое время как бы «сжимается», но этот вопрос психологами пока не изучен. Однако очевидно, что в период восстановления страны после ВОВ (1941-1945) восприятие и переживание чувства времени у наших граждан было более напряженным, интенсивным, скоротечным по сравнению с застойными временами Брежневского правления и современным периодом.

Очевидно также, что исторический ход времени бывает непредсказуем. Он может меняться незаметно для сознания людей. например, повернуть вспять и вместо прогресса ввергнуть общество в кризис развития и разруху. Вспомним 20-е годы в России, период гражданской войны, *ленинский НЭП* и совсем недавние Горбачевскую перестройку и *ельцинские времена*. Из самой передовой в 60-е годы прошлого века страны ныне Россия опустилась до уровня «развивающейся». Но это случилось как-то незаметно уже после тайных «Беловежских соглашений» 1991 года о ликвидации СССР. Народ ожидал перемен к лучшему, а оказался «у разбитого корыта». Здесь Виктор Степанович Черномырдин был точен со своим афоризмом: «Хотели как лучше, а получилось как всегда!». Таковы социально-психологические инверсии исторического времени.



В 90-е годы в *стране*, первой вкусившей прелести социализма по марксистско-ленинским чертежам, наступил период кризиса социалистических идеалов государственной власти. В обществе возник чудовищный разгул заказных убийств, уголовной и организованной преступности. Видимо где-то в этом проекте была допущена ошибка, ведь не зря русские говорят: «Поспешись, людей насмешишь». а люди, - самые выдающиеся политики, тоже руководствуются своим индивидуальным чувством времени. Но оказывается, что всегда судьёй в истории государств и народов является время. Получается, что историческое, социальное время, не обманешь, но политики по прежнему стремятся обмануть других и себя в своем индивидуальном субъективном восприятии времени.

Вывод напрашивается сам собой: осознавать, развивать и произвольно управлять *своим чувством времени* ныне без научного знания и понимания его природы, без специальных методов социально-психологического контроля и тренинга чувства времени не возможно. Именно спорт является наиболее удобным и общедоступным полигоном и школой обучения людей сознательному владению своим чувством времени уже с детских лет.

В психологии способность людей обращать ход времени вспять с помощью памяти известен давно. Сформированный воспитанием *социально-психологический механизм*, управляющий нашим чувством времени, детально изучен.

Ярославский психолог проф. В.В.Козлов, специалист по трансперсональной психологии и ребефингу (дыхательные трансовые психотехнологии саморегуляции состояний) показал в своих исследованиях, что этот *личностный биохрональный механизм* формируется у нас прижизненно. Если внутренние часы включаются в нас уже в утробе матери, но сознательно регулировать их ход люди начинают по мере то сознательная способность управления собственными «психобиологическими часами» формируется в нас посредством воспитания и формирования нашего «Я» - *рефлексия*, способность идентифицировать себя с социумом («Мы»), либо вставать в оппозицию, противопоставляться социуму («Он», «Они»). Если стрелка на циферблате настенных часов идет слева направо, то в биологических часах она может идти и вспять – эффект обратимости чувства времени с помощью нашего «Я» и его противоположности «не Я».

«Для любого «Я» в человеческом сознании, в том числе и в бессознательной его части, существует противоположная структура, которую можно обозначить как «не-Я». – указывает В.В.Козлов. Согласно его исследованиям в рамках *трансперсональному подходу* чувство времени у людей *бинарно*, диалектически противоречиво, обратимо, может «течь» как в будущее, так и наоборот, - из будущего в прошлое, что проявляется в наших мыслях, чувствах, переживаниях, в действиях и поступках. ( В.В.Козлов, 2005, с. 183). Спорт является наиболее удобным для экспериментального изучения этих явлений в человеческой деятельности.

Следовательно, наше сознание и память оказывается «палкой о двух концах». Ныне одна прижимает нас к стулу, стучит по мозгам как по

клавиатуре ПК, заставляя часами сидеть перед компьютерным или TV-экраном. Другая же стучит по нашему телу, вялому у обжор, пьяниц, наркоманов, стариков и старух, - дескать, двигайтесь! Пейте больше воды! Упражняйтесь! Занимайтесь спортом, ибо *движение* - это и есть жизнь! Сказанное требует серьезных размышлений по поводу возможностей людей благодаря физкультуре, спорту, регулярной тренировке тела и духа управлять ходом своих собственных «биологических часов».

Спорт XXI-го века доказывает реальность овладения человеком управлять ходом своего чувства времени. Индийские йоги доказали это уже тысячи лет назад, но спортсмен это не йог, а жизнерадостный человек, живущий в сообществе себе подобных, желающий быть здоровым и успешным. Занимаясь спортом люди совершенствуют саморегуляцию своего чувства времени, а вместе с этим приобретают тренированность и высокую работоспособность, без чего *личностная успешность* в современную эпоху бурных социальных перемен вряд ли возможна. Потолок мировых спортивных достижений поднимается все выше, демонстрируя людям неограниченный потенциал человеческих возможностей.

И действительно, современные темпы промышленных и научно-технических инноваций поражают. Космическими исследованиями и швейцарским коллайдером (циклотроном в 25 км. в окружности) уже никого не удивишь. Эксперименты на этом уникальном аппарате доказывают догадки учёных об обратимости не только психологического времени внутри нас, но и физического времени вне нас. Успехи науки XXI потрясают, предлагая людям обзреть поверхность Земли из Космоса. Например, пользуясь компьютерной программой навигации “Google earthe” теперь каждый при желании может взглянуть с космических высот на нашу планету, сможет снизиться и с птичьего полета разглядеть земной ландшафт во всех его подробностях. А при желании, смотря с неба, вы можете найти свой город, улицу и дом, в котором живёте. Аналогичны и достижения современной научной психологии, способной своими методами проникать в общественное, групповое, индивидуальное сознание людей без их ведома, «читать» их намерения, мотивы, мысли. Измерение «чувства времени» - лакмусовая бумажка для оценки текущих психических состояний людей.

В XXI веке темпы современной НТР порождают неуклонное нарастание интеллектуализация труда, чему способствуют современная система телекоммуникаций, планетарные СМИ, цифровое ТУ, Интернет. тотальная компьютеризация нашей социальной деятельности. Но человек при всём этом остаётся земным организмом, индивидом, возникающем из зиготы в результате оплодотворения женской половой клетки мужским сперматозоидом. Родившись он растёт, становится членом социума и став личностью не хочет раньше времени сгореть в наркотизирующем «огне» современного научно-технического и социального прогресса,. В своей бытовой массе взрослые граждане сопротивляются социальному прогрессу своим пристрастием к вредным привычкам, к традиционному религиозному образу мышления, к пассивному мещанскому образу жизни. Если социальное время

персонифицировано в нас, то *физическое земное время* не имеет разума, оно бесстрастно «тикает». Нам всем оно подарило настенные, ручные часы и будильники с циферблатом и *бесстрастной* часовой и вертящейся секундной стрелкой. И вот мы теперь вынуждены настраивать и тренировать свои «биологические часы», и не зря в простонародье говорят: «Хочешь жить, умей вертеться!».

Однако всё чаще, особенно в пожилом возрасте, современный городской образ жизни принуждает нас не вертеться, а по преимуществу сидеть в свободное время перед экраном ТУ, а на работе – у компьютера. Согласно исследованиям ныне не только пенсионеры но и школьники, и студенты часами сидят у экранов TV и ПК, совершенствуя лишь пальцевую микромоторику и забывая о пользе общения с природой и друзьями, о физкультуре, подвижных играх, спорте, активном отдыхе в движении. Двигательная пассивность – *гиподинамия*, ныне наш враг это монстр НТР, но все мы вынуждены ему служить. Космонавтам в кабине космического корабля на земной орбите врачами приказано регулярно «бегать» на дорожке тренажера. Чтобы оставаться здоровыми нужно уметь противостоять монстру НТР (М.М.Бурлаков, Д.Н.Павел. 2013).

Наше постсоветское государство в лице его нынешних думских руководителей и правительства уже осознали возможные печальные перспективы ухудшения здоровья населения, физического и душевного благополучия детей и граждан. И если не обращать должного внимания на совершенствование физического и спортивного воспитания учащейся и студенческой молодежи, то население России обречено на медленное и неотвратимое вымирание по причинам *захваченности* болезнями цивилизации, - хроническая гиподинамия, денежно-накопительская, алкогольно-наркотическая зависимости, отсутствие самоутверждающих смыслов жизни, и др. В XXI веке к этому прибавились автомобильная, экранно-компьютерная, мобильно-телефонная зависимости, усиливающие у горожан и без того состояние их *двигательной пассивности* – основной патогенетический источник невротизации населения и современных аномалий развития человеческого эмбриона.

Современная адаптивная физическая культура имеет дело с детьми-инвалидами по рождению, а таких в РФ рождается все больше, а искусственное зачатие за деньги не выход из этого положения. Вера в Бога от гиподинамии не спасет, ибо священники в футбол не играют, но таинство молитвы или медитация может помочь спортсмену быть более успешным в соревнованиях. История спорта доказывает, что религиозная вера для спортсменов дело нужное и полезное, но в России, прошедшей через столетие официального атеизма, это дело уже не церковное, а личностно-государственное. Китайцы это уже хорошо осознали и массовая физическая культура и спорт ныне в КНР процветают. Но религиозные китайцы – не христиане, а в основном конфуцианцы и буддисты, для которых боевые искусства выражают культ человеческого совершенства.

Современная эпоха *техногенной цивилизации* с её пагубным влиянием гиподинамии на здоровье людей, требует *нового понимания* роли физической культуры и спорта в сохранении здоровья и психомоторного развития не только молодежи, но всех возрастных категорий населения развитых стран. Научно-технический прогресс оказывается палкой о двух концах, - одна бьет нас по мозгам, заставляя часами сидеть людей перед экраном, а другая стучит по вялому телу, - дескать, двигайтесь! Упражняйтесь! Занимайтесь спортом, ибо движение - это и есть жизнь!

\* \* \*

И как тут не вспомнить о спорте *древних олимпийцев*, чей дух спустя тысячелетия продолжает жить в наших сердцах. И хотя античные Олимпийские игры были данью древнегреческой традиции прекращать по воле небожителей Олимпа все войны и распри в эйкумене на время игр, носили культовый характер, воспринимались в народе *играми богов*, а победители-олимпионики приобретали ореол божественности, но почему-то именно эти самые древние состязания в борьбе, беге, прыжках, метаниях, и пр., спустя тысячелетия воспринимаются нами в секуляризованном XXI веке воспринимаются людьми как *спасение человечества* от физического и нравственного вырождения, защита от вредных привычек, от болезней, навязываемых нам *монстром* научно-технического прогресса и денежной экономикой с её кредо: «Всё продается и все покупается!». Но вот неувязка, - спортивная олимпийская мораль опровергает это «кредо». Социальные ожидания и вера народов в жизнь и в светлое будущее мотивируют спортсменов-олимпийцев, а денежные призы лишь дополнение к этому. История Советского спорта тому доказательство.

Идеи о всестороннем гармоничном физическом и умственном развитии подрастающего поколения всегда являлись приоритетными для педагогической науки и европейской культуры XVIII-XIX веков. Несмотря на постоянные войны, индустриальное общество XX века трансформировало эти идеи в массовые народные формы физкультурного движения. Наиболее весомый личный вклад в пропаганду социально-исторической значимости спорта и его олимпийских идеалов для выживания современного человечества принадлежит французскому барону *Пьер де Кубертену* (1863-1937). В своей «Оде спорту», взывая к разуму человечества, он писал: «О, спорт! – Ты преградой встаешь на пути пагубных недугов, извечно угрожающих людям. Ты примером своих сильных, здоровых, статных, мускулистых, закаленных, не поддающихся болезням приверженцев, врачуешь отчаявшихся. Ты – *красная строка* в «Кодексе здоровья»!» Ты утверждаешь: «В здоровом теле – здоровый дух!». (Л.Кун, 1982, с. 20). Страстный призыв к правительствам европейских государств и США был воспринят и в 1896 году древние Олимпийские игры были возрождены в Афинах. Чувство времени в спорте заработало, стало предметом изучения и тренировки.

История спорта учит, что *течение* индивидуального чувства времени участников соревнований может быть разнонаправленным, - у *одних* в их победах и рекордах оно идет по направлению в будущее, осеняя мечтой

очередного спортивного успеха, но увы...всему рано или поздно приходит конец, как говорят и «на старуху бывает проруха»; у других же, оно как бы замирает в настоящем, стоит на месте, удерживая в аутсайдерах; у третьих же в силу неудачливости время отбрасывает их сознание назад, в прошлое, заставляя осознать, что «это мы уже проходили». Такова диалектика восприятия и переживания хода *чувства времени* в индивидуальной, групповой, общественной деятельности людей. непосредственно зависит от успешности деятельности. Таким образом, согласно литературным данным на сегодняшний день можно выделить, по крайней мере, три основных подхода в научных исследованиях восприятия времени людьми- физический, социальный и психобиологический. Нас интересует по преимуществу *последний*, т.е. индивидуальный, психобиологический подход, ибо он является первичным, земным, родовым, запитанным в нас самой природой.

Мы воспринимаем теперь развитие физкультуры и спорта не только как *государственную политику* развития и совершенствования системы *средств и методов* физического воспитания молодёжи, но и в качестве личностного «телесного гигиениста», индивидуального средства защиты от вредных привычек, укрепления личного здоровья и дееспособности, обеспечения долголетия. В отличие от физкультуры спорт – это школа соревновательной деятельности, совершенствования себя в соперничестве посредством морально-волевых и физических качеств. Ныне в стране возрождаются советские комплексы БГТО и ГТО, олимпийский спорт вновь заявляет о себе как спасителе человечества. Наряду с олимпийским возник и *профессиональный спорт* как особый вид оплачиваемого спортивного труда., Любительский спорт высших достижений с предпосланной ему социальной и финансовой инфраструктурой, является ступень в профессиональный.. Эти инновации ныне стали школой жизни для миллионов молодых людей, обучающихся не только владеть своим телом, движениями, но и своим «чувством времени», теснейшим образом связанным с личностным смыслом жизни.

Ключевые принципы возрождающегося в нашей стране спортивного воспитания хорошо показаны в недавно выпущенном в прокат кинофильме «Легенда № 17» - о спортивной биографии выдающегося советского хоккеиста Валерия Харламова и его тренера Анатолия Тарасова. Но увы, наш в прошлом прославленный *советский хоккей* в нынешней буржуазной России вянет на глазах болельщиков. Эту тему обсуждают даже мужики в парилках общественных бань. В преддверии XXII Зимних олимпийских игр в Сочи в 2014 году начальникам нашего спорта полезно бы избавиться от гомофобий, почаще руководствоваться народной мудростью: «Не должность украшает человека, а должность украшает человек!». Ныне мы живем в *монитарном обществе*, но не деньги, а люди, вооруженные верой в свою «звезду», участвуют в спортивных соревнованиях и становятся спортивными звездами. Однако многие нынешние спортивные начальники – *распорядители кредитов*, действуют как русские купцы, говорившие: «Не купи села, купи приказчика». Действительно, проще купить услуги известного спортсмена или заморского тренера, чем вырастить и воспитать своего, похожего на Валерия Харламова,

умевшего воспринимать, остро переживать и управлять своим чувством времени личной жизни и спортивной деятельности. Покупая спортсмена купец лишает его собственного творческого переживания чувства времени, вставляя в его сознание «контрактные часы». Эти проблемы ныне требуют специальных психологических исследований.

\*\*\*

Среди фундаментальных проблем современной отечественной спортивной психологии и педагогики, уровень развития которых определяет качество подготовки спортивно-педагогических кадров, проблемы обучения спортивных специалистов и спортсменов *восприятию, переживанию и управлению* собственным и командным **чувством времени** в спортивной деятельности ныне требуют пристального внимания учёных и практиков. Это чувство управляет деятельностью не только спортсменов и тренеров, но и многочисленных спортивных начальников и болельщиков. Данная проблема в спортивной практике всегда считалась актуальной, ибо спортивные результаты измеряются не только очками, медалями, деньгами, кубками победителей, но прежде всего показателями *циферблатных* часов и секундомеров.

По-видимому в отечественной спортивной психологии настал период возрождения начатые ещё в советский период научные исследования *чувство времени* у лиц, занимающихся физкультурой и спортом. Способность спортсменов, их тренеров и руководителей спорта адекватно воспринимать и чувствовать время в своей деятельности определяет значимость целей и смыслов их жизнедеятельности и труда. Для соревнующихся спортсменов это очевидно «как божий день», ибо *спорт* это активное движение *в потоке времени* - в соперничестве, в борьбе за первенство, рекорд на пределе своих индивидуальных функциональных возможностей организма и психики. Эквивалентами успешности действий спортсменов и их судейской оценки всегда является *время* – часы, минуты, секунды, фиксируемые в протоколах соревнований.

Конечно, с научной точки зрения для *спортивной психологии* важно познание не только чувства времени, но и *чувства пространства* движений спортсменов, т.к. в реальности они слиты. Но в отличие от оценок по *времени* спортивные достижения во многих видах спорта измеряются и в оценках *длины* – километрах, метрах, сантиметрах, в пространственной точности действий спортсменов, например, в спортивной стрельбе, в точности приземления парашютистов в заданном круге, и т.п. Но поскольку время в спорте является основным критерием соревновательной успешности спортсменов, то при его измерении спортивные судьи абстрагируются от тела спортсмена. *Собственное* их чувство времени у спортсменов как бы вынесено за пределы их тела. И хотя великий физик Альберт Эйнштейн, открывший закон скорости света ( $E = mc^2$ ), как проявление тождества времени и пространства, не был спортсменом, но он, наверное бы, не стал возражать против изучения закономерностей *чувства времени* у спортсменов в качестве самостоятельной проблемы спортивной психологии.

Среди наиболее актуальных и приоритетных, по нашему мнению, высвечиваются проблемы *личностного восприятия* и динамики *чувства времени* спортсменов в периоды их непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям, особенности их субъективного чувства времени спортсменов в связи с авиаперелетами на соревнования, а также в связи с влиянием врожденных, индивидуальных, групповых и командных факторов, воздействий на психику «своего» и «чужого» поля, и пр. Тренеру важно знать и учитывать в своей работе со спортсменами их психические состояния и, в связи с этим, переживания чувства времени в зависимости от врожденных и приобретенных спортивно-важных качеств. Очень важно знать как воспринимается и переживается спортсменами время в состояниях «спортивной формы», т.е. в пике тренированности.

Известно, что *индивидуальное чувство времени* у спортсменов по разному переживается в условиях обычной тренировки или в ночь накануне соревнований, а о эмоционально напряженном ускоренном восприятии времени в предстартовых состояниях и говорить нечего, - для спортсменов и тренеров это очевидно и без исследований. Но наука нуждается не в очевидных знаниях по здравому смыслу, а в точном знании, позволяющим сравнивать, делать выводы, предлагать рекомендации.

Известно также, что восприятие и переживание времени спортсменами коррелирует с самооценками их уровня готовности к соревнованию, морально-волевых качеств, переживанием тревожности, динамикой настроения, и пр. (А.Ц.Пуни, 1959; Г.Д.Горбунов, 1986; Шапошникова В.И., Таймазов В.А., 2005, и др.). Однако результаты уже известных исследований данных проблем носят, в основном, познавательный характер, в то время как в повседневности тренеры и спортсмены нуждаются в конкретных рекомендациях по развитию, тренировке, управлению и самоконтролю чувства времени с учётом биохронотипа и тренированности спортсменов, условий участия в ответственных соревнованиях.

Важно также изучать эти явления в социально-психологическом контексте отношений спортсменов в команде и к соперникам в соревнованиях «на своём» и «чужом» поле, во взаимоотношениях с их тренером, руководителями, публикой, а также в ситуациях «до – после» выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок. Ныне особенно актуальны исследования чувства времени в условиях платного и бесплатного участия в соревнованиях. Ведь деньги это мощный стимул нашей жизнедеятельности и социальной активности. В США такие исследования проводятся. Так почему же не осуществлять теперь такие исследования и у нас в стране с нынешним уже привычным «культом денег» и прославления богатства.

*Спортивная психология*, преподаваемая ныне в российских физкультурных вузах, нуждается в практических знаниях о влиянии на чувство времени спортсменов соревновательного стресса, *успеха* или *неудачи*. Не только в командных видах, но и в единоборствах чувство времени спортсменов чутко реагирует на установки тренера и начальства, групповое давление, внушающие влияния прессы, СМИ, публики. Это – очевидные для нас

социально-психологические явления. Но от их очевидности всем нам «не жарко, не холодно». Чтобы успешно управлять учебно-тренировочным процессом и подготовкой к соревнованиям, тренеру необходимо знать как и какими методами конкретно необходимо управлять чувством времени спортсменов и команды. И желательно не только знать обоснованно, но и уметь это делать педагогически профессионально.

Но почему в нашей стране в начальственной среде сохраняется традиционный скепсис к использованию отечественных *психологических методов* успешного тренерского опыта в подготовке элитных спортсменов и команд к соревнованиям? По-видимому спортивное начальство, как в царские времена, на манер западников в противовес славянофилам, считает, что иностранное всегда лучше своего. И поэтому лучше заплатить приглашенному тренеру-иностранцу, чем иметь дело со своими специалистами, которые в случае неудач в сердцах почему-то вспоминают «мать», т.е матерятся, однако в советские времена это не мешало нашей команде быть первой на Олимпийских играх. В эпоху Советского спорта иностранцев к подготовке наших олимпийцев не допускали. Почему же мы так педагогически ослабли ныне?

Следует признать, что «золотой век» Советского спорта уже прошёл. Но увы, выводов из этого до сих пор не сделано, что вновь возродиться в олимпийском качестве? Нынче отечественной практике спорта остро необходимы конкретные, научно обоснованные методы спортивного воспитания и тренировки юных спортсменов с учётом их мотивации спортивных достижений, а для этого тренер должен уметь формировать и управлять чувством времени своих спортсменов. В этом плане по-прежнему наиболее приоритетными остаются исследования чувства времени у спортсменов в состояниях *готовности* к ответственным стартам.

Учитывая, что данная проблема актуальна и многоаспектна, что её научное исследование в *постсоветский период* в РФ желают лучшего, мы согласны с теми отечественными учёными, которые изучали вышеуказанные проблемы с позиций *комплексного междисциплинарного подхода* ( Пуни А.Ц., 1959; Ананьев Б.Г., 1969; Фарфель В.С., 1975; Багрова Н.Д., 1980; Киселев Ю.Я., 1983; Гиссен Л.Д., 1990; Моисеева Н.И и др., 1991; Шапошникова В.И., Таймазов В.А., 2005, и др.).

\*\*\*

Будучи базовым психомоторным качеством человека *чувство времени двухвекторно*. С одной стороны оно врожденное, *инстинктивное*, заложено в нас от рождения; с другой - оно социально приобретенное, сознательно контролируемое, произвольно управляемое, тренируемое. По И.М. Сеченову (1829-1905) – пионеру научного изучения чувства времени в двигательной деятельности человека, «*время*, говоря обыкновенным языком, есть *понятие очень общее*, потому что в нем чувствуется очень мало реального. Но именно последнее обстоятельство и указывает на то, что в основе его лежит часть конкретного представления» (И.М. Сеченов. 2004, с. 350).



Сознательное совладение чувством времени и двигательными умениями в осуществлении избранного вида спортивной деятельности требует специального игрового обучения и специальной тренировки. И поскольку *самоконтроль чувства времени* организует всю нашу жизнь и спортивную, в частности, то сознательное управление этим чувством становится доступным человеку лишь по мере созревания его психики, формирования познавательных мотивов и потребности самообладания. Совершенствование и тренировка данного чувства определяют помехоустойчивость сознания спортсмена при осуществлении лично значимых действий и поступков в условиях соревновательного стресса.

В подготовке квалифицированных спортсменов не должно быть мелочей, ведь секундомер в руке или в кармане у каждого тренера. Поэтому забота о формировании, воспитании и обучении юных спортсменов индивидуального *самоконтроля чувства времени* в их спортивной, учебной деятельности и на досуге является актуальной для каждого тренера. *Междисциплинарный подход* в научное исследование индивидуальных особенностей *чувства времени у спортсменов* разного пола, возраста, телосложения предполагает включение в его анализ в качестве генетической детерминанты ***биохронотип спортсмена – жаворонки, голуби, совы***, а в качестве биосоциальной детерминанты - влияние биомеханической, кинематической структуры движений спортсменов, определяющих технику избранного вида спорта. Без учёта *биомеханического фактора* научное познание *чувства времени* в спортивной деятельности будет неполным. В нашей научной литературе по спорту здесь «белое пятно». Иными словами, в исследованиях по данной проблеме адекватен лишь комплексный *междисциплинарный подход*, методология которого обоснована в трудах по человекознанию ленинградским академиком Б.Г.Ананьевым (1907-1972).

\* \* \*

Будучи психофизиологическим феноменом *чувство времени* соревнующихся спортсменов органично связано с особенностями *биомеханической структуры* их двигательных действий, влияние которой на самоконтроль чувства времени спортсменов пока остаются не изученным. Но именно это обстоятельство о побудило нас к осуществлению специального исследования. Выделение фактора «*цикличность-ацикличность*» в структуре чувства времени движений спортсмена позволяет вычлнить системообразующую функцию *психомоторной памяти* спортсмена в регуляции индивидуального чувства времени в зависимости от биомеханического профиля *двигательной деятельности спортсменов*.

Поскольку переживание чувства времени в телесном движении при выполнении физических упражнений формируется с помощью мышечно-двигательных ощущений, то их сенсорная *модальность сохраняются* в двигательной памяти спортсменов в виде *образов движений*, - набора психомоторных паттернов. Волевая активация этих, сформированных в спортивной тренировке, паттернов воспроизводит нужные спортсмену

*целостные движения* спортивной техники избранного вида спорта. Таким образом, именно *двигательная память* является основным хранилищем *чувства времени*, что было впервые открыто И.М.Сеченовым, писавшим: «Сохранение есть, так сказать, начало воспроизведения ...Каждое чистое конкретное ощущение уясняется, связываясь с предшествующими однородными, ...сплывающая, склеивая всякое предыдущее со всяким последующим» (И.М. Сеченов, 2004, с. 351).

*Ацикличность движений* характерна для единоборцев и спортигровиков. В спортсмены организуют свои движения *ациклично* сообразно соревновательной ситуации В контактных спортиграх - футболе, баскетболе, гандболе, регби, хоккее, ацикличность движений спортсменов в этих вида спорта индивидуально усложняется в связи с физическим противодействиями соперников во время соревнования. Влияние *фактора ацикличности* двигательной деятельности на динамику сформировавшиеся у спортсменов *временных стереотипов*, т.е. привычного чувства времени, легче изучить, если исключить мешающее прямое физическое противодействие соперников в игровых видах спорта. Этому условию отвечают спортивные игры на площадке натянутой сеткой, разделяющей спортсменов противоборствующих команд - игра без физического контакта соперников, например, теннис, волейбол, бадминтон. В этих играх соперники взаимодействуют путем «летающего мяча», который каждая команда разыгрывает по установленным правилам. А поскольку *ацикличность* биомеханических движений игроков является *сложно-координированной* двигательной деятельности - передвижения игрока по площадке, прыжки и падения, пässe и удары по мячу, то «забить мяч» (очко) является главной целью достижения соревновательного успеха. Результативность и время игры контролируется спортивным рефери. Психомоторная деятельность играющих строиться на биомеханике индивидуальных движений игроков соревнующихся команд. Индивидуальное и командное мастерство *владения мячом* в спортивных играх определяют динамику чувства времени спортсменов в зависимости от индивидуальной и командной успешности.

Иную картину мы наблюдаем в *циклических видах* спорта, где доминирует *просто-координированная* индивидуальная двигательная деятельность соревнующихся спортсменов – лыжные гонки, бег, прыжки в длину, спортивное плавание, конькобежный спорт, велоспорт, и др. Упражнения строятся на регулярно повторяемых *ритмо-темповых*, функционально инвариантных по пространственно-временной структуре *циклов телесных движений* спортсменов. Например, когда спортсмен-ходок идет по дистанции его телесные движения повторяются из шага и в шаг, из цикла в цикл.

Вследствие простой и точной координацией локомоторных движений в *циклических видах спорта* волевые усилия каждого соревнующегося спортсмена определяются *внутренним самоконтролем* своих двигательных действий, мотивированных тактическим замыслом и целью соревнования - «борьба с временем». Во время гладкого бега ритмичные вертикальные

колебания общего центра массы (ОЦМ) тела атлета по отношению к горизонтальной плоскости опоры выполняют функцию своеобразного «биологического метронома». В ациклических видах спорта действия этого «индивидуального метронома» многократно усложнены, требуют тонкого вестибулярного чувства. В профессиональном боксе спортсмены боксируют без шлемов, стараясь поколебать вестибулярную устойчивость соперника ударом перчаткой в челюсть. И если это удастся, то состояние нокаута или нокаута у соперника нарушает или полностью выключает его чувство времени, что называется «чистая победа».

Победа в дистанционном беге на выносливость достается спортсмену посредством преодоления пространства (длины), т.е. дистанции, за более короткое, чем у соперников время на финише. Легкоатлеты-спринтеры соревнуются с друг с другом на лучшее время на коротких дистанциях, демонстрируя публике и спортивным судьям *личное время* бега на финише. Если чувство времени у боксера регулируется способностью *преодоления соперника* на ринге в отведенное раундами время, то у бегунов – *преодолением времени, т.е. самих себя*. Продолжительность поединков в фехтовании, борьбе, боксе, таймы в играх строго регламентированы правилами соревнований. Боксер соревнуется прежде всего с физическим соперником, стремятся победить не время, а соперника. Его *чувство времени* регулируется способностью преодолеть биомеханическое сопротивление противостоящего соперника, двигательная память сохраняет усвоенные паттерны движений. В циклических видах спорта чувство времени регулируется способностью преодоления биомеханического сопротивления собственного тела и свойств беговой дорожки. Обнаруживаются различия в чувстве времени у спринтеров, соревнующихся на гравийной или тартановой беговой дорожке стадиона или в условиях спортивного зала на деревянном полу. Точно также и в соревнованиях пловцов в 25 или 50-и метровом бассейне, что ныне учитывается в квалификационных нормах. Варьируя условия тренировки и соревнования можно совершенствовать, тренировать, управлять *чувством времени* у спортсменов в избранном ими виде спорта.

В специальных исследованиях отмечено, что зависимость *пульсации скорости* двигательных действий бегуна от перемещений его ОЦМ (общего центра массы) тела во время соревнований признают многие специалисты по спортивной биомеханике (В.Г. Стрелец, 2002). При этом особое значение в беге имеет *циклично-ритмичное* перемещение ОЦМ тела бегуна относительно вертикали - *позвоночного столба*, в то время как у боксеров и фехтовальщиков в ходе боя наблюдаются ациклично-аритмичное («гуляющее») перемещение ОЦМ их тела относительно вертикали, что и требует специальной тренировки *вестибулярного чувства равновесия* у спортсменов. На важность изучения данной *психобиомеханической проблемы* указывает в своем учебнике биомеханики Г.И. Попов (Г.И. Попов, 2007, с. 139).

Таким образом, обобщая сказанное отметим, что как в *ациклических*, так и в *циклических* видах двигательной спортивной деятельности в процессе спортивного обучения и многолетних тренировок у спортсменов формируется

«кристаллизованный» личностный психомоторный опыт, позволяющий спортсмену ощущать, осознавать свое субъективное *чувство времени* и управлять им. Руководствуясь выше названными соображениями нами (совместно с аспирантом А.И.Тихомировым) в 2010/11 гг. на кафедре психологии НГУ им.П.Ф.Лесгафта был осуществлен *лабораторный эксперимент* с участием юных квалифицированных спортсменов, представителей *циклических* и *ациклических* видов двигательной деятельности в избранном виде спорта. Гипотез предполагала выявить значимые различия в привычном спортивном чувстве времени у спортсменов в зависимости от «циклическости – ациклическости» движений.

В качестве экспериментального *фактора использовалась стандартная физическая нагрузка* на велоэргометре, вызывающая активизацию ЧСС до критической величины - состояние «произвольного отказа» («Всё! Хватит! Больше не могу!»). Для измерения чувства времени использовался стандартный тест «индивидуальной минуты» (Н.И.Моисеева, и др., 1985). Результаты эксперимента подтвердили нашу гипотезу о существенном влиянии на динамику и самоконтроль *индивидуального чувства времени* испытуемых *кинематической структуры их вида спорта*, что важно учитывать в спортивном отборе. В другом исследовании мы обнаружили существенную разницу в показателях *соревновательной успешности* от индивидуального чувства времени стендовых стрелков в зависимости от степени их *праворукости*, но с ведущим *левым глазом* (амбидекстрия).

Взаимосвязанное влияние внешних и внутренних детерминант - *биосоциальной* и *индивидуально-личностной*, опосредствованное биомеханическим фактором - координационной сложностью выполняемых двигательных действий и психомышечных нагрузок в тренировках и соревнованиях, определяет своеобразие восприятия и переживаний каждым спортсменом его чувства времени, что требуют дальнейших исследований данной проблемы.

Результаты проведенных нами исследований выявили существенные различия в временной организации двигательной деятельности представителей *циклических* и *ациклических* видов спортивной деятельности. Корреляционный и факторный анализ подтвердили наличие существенных различий в восприятии *чувства времени* у представителей *циклических* и *ациклических* видов спортивной деятельности как *до*, так и *после* психомышечной нагрузки, т.е. от приобретенных в спорте свойств их долговременной психомоторной памяти. При этом были выявлены различия в оценке своего чувства времени у спортсменов с биохронотипом *жаворнка* и *совы*.

Согласно нашим данным в организации обучения и тренировки двигательной деятельности в *циклических* видах спорта преимущественное значение в работе с юными спортсменами следует уделять ориентации их сознания *на самих себя*, а в соревнованиях - *на личный результат*.

Для более продуктивной организации обучающей и тренировочной работы со спортсменами в *ациклических* видах спорта преимущественное значение имеет ориентация их сознания на восприятие и оценку двигательных

возможностей *соперников*. Динамика чувства времени у данной категории испытуемых, по сравнению со спортсменами циклических видов, согласно нашим данным, менее зависима от уровня их спортивной квалификации (разряд), но больше зависит от их самооценки готовности к поединку.

### **Литература:**

1. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания.- Л.:Изд.ЛГУ,1969, 339с.
2. *Бурлаков М.М.* О необходимости изучения воздействий экранно-компьютерной зависимости на развитие, здоровье и психику детей / М.М. Бурлаков Д.Н.Павел // Вестник Балтийской педагогической академии. – СПб, 2013, вып. 109, с. 102-105.
3. *Волков И.П.* Тело и психика человека в их единстве и противоположности.- СПб.: Изд.БПА, 2002, 256 с.
4. *Козлов В.В.* Психотехнологии измененных состояний сознания.-М.: Изд. Инта психотерапии, 2005, 544 с.
5. *Моисеева Н.И.* Восприятие времени человеком и его роль в спортивной деятельности /Н.И. Моисеева, Н.И. Караулова, С.В. Панюшкина, А.Н. Петров// Ташкент: Медицина, 1985, 157 с.
6. *Шапошникова В.И.* Биоритмология и спорт / В.И.Шапошникова, В.А. Таймазов // М.: Изд.Советский спорта, 2005, 180 с.

## **ВЕЛИКИЙ ПРЕДЕЛ ПСИХОТЕРАПИИ**

*Гинзбург Т. (г.Санкт-Петербург)*

*Великий предел (Тайцзи кит. трад. 太極, упрощ. 太极 taijн) — в китайской философии предельное состояние бытия, высшее начало, начало всех начал, до выделения сил инь — женской и ян — мужской.*

### **1. Трансперсональная Психология – вперед в Будущее или назад в Прошлое?**

Недавно, в апреле этого года я побывала на конференции Мультидисциплинарной Ассоциации Психоделических Исследований в Окленде, в Калифорнии. Конференция была очень многочисленной, в ней приняло участие около 1500 человек. Было множество докладов по исследованию использования психоделиков (веществ, расширяющих сознание), как ЛСД и псилоцибина, так и мескалина, аявуаски и МДМА.

А в 2010 году тоже в Калифорнии, в Менло Парк, где-то в 50 км от Окленда, я участвовала в конференции Американский Трансперсональной Ассоциации.

На конференции Трансперсональной Психологии не было такого ажиотажа, да и людей было на порядок меньше. И конференция АТР (American Transpersonal Association) проходила не в отеле Мериот (где через год был организован MAPS), а всего лишь в колледже, и основной массой участников были студенты, а не шестидесятники-мэтры...

Психоделики по сути дали мощный толчок появлению Трансперсональной Психологии (ТП), поскольку открыли миру Измененные состояния сознания (ИСС) и их целительный потенциал, в шестидесятых годах двадцатого века. И в большинстве своем, то, о чем говорилось на конференции MAPS является предметом исследования ТП, то есть психоделическое движение изучает ИСС. Таким образом, MAPS – мог бы быть веткой, направлением, в трансперсональном подходе, но, этого почему-то, не происходит.

То есть, трансперсональная психология скорее сворачивается, чем расширяется, поскольку не включает в себя новые и развивающиеся движения, изучающие вместе с тем тот же предмет исследования.

Об этом же говорит Кен Уилбер в своем интервью издательству «Шамбала» под названием «Закат трансперсональной психологии»:

*«... в течение трёх десятилетий и за исключением одного или двух конкретных теоретиков сама школа трансперсональной психологии не оказала никакого значительного влияния за пределами района сан-францисского залива, и сегодня — с чем многие согласны — она движется к своему необратимому и терминальному концу».*

И это сужение - снижение интереса, топтание на месте, пустопорожние разговоры и заседания, на которые приходит все меньше людей, есть явление не только Американской ТП, то же я наблюдаю в ЕВРОТАС и в Российской Трансперсональной Психологии.

## **2. Великий предел**

В чем же дело?

Как же можно объяснить этот «упадок»?

Я размышляла над этим в поездке, беседуя с разными людьми, в том числе вместе с Дэвидом Лукоффом, президентом Американской Ассоциации Трансперсональной Психологии, и, уже вернувшись, со своим Учителем.

И теперь хочу представить результат наших размышлений.

Для начала рассмотрим простейшую модель мира, иногда называемую шаманской. Весь мир по этой модели можно условно разделить на три части: Земля (Нижний Мир), Небо (Высший Мир) и пространство Между (Средний Мир), в котором живут люди. Таким образом, материальные объекты – это слой земли; идеи, мысли – слой неба, а связь между небом и землей организует человек.



Если опереться на эту схему, то становится понятно, что MAPS и исследователи психоделиков укорены в Землю (нижний мир), поскольку они используют материальную субстанцию для последующего развития. Да, им, может быть необходимы лишь мельчайшие дозы (микрограммы) вещества, тем не менее, они опираются на вещество, на материю. И таким образом, у них, как у исследователей, появляется ясность – «взяли определенную дозу вещества, применили, вот, что получилось», то есть возможность проводить полноценные, с точки зрения классической науки, исследования, и таким образом, оттолкнувшись от вещества, переходить к внутреннему опыту и трансцендировать к высшим состояниям.

Теперь рассмотрим Трансперсональную Психологию.

На мой взгляд, у Трансперсональной Психологии сейчас отсутствует опора на Землю. Вещества запрещены. Дыхание – не есть вещество, это – процесс, почти «дух», то есть это как раз процесс из среднего мира, свойственный всему живому, поэтому трансперсональная психология скорее «висит» в Среднем Мире по этой модели, чем опирается на Землю.

Но может быть трансперсональная психология проистекает из некой «идеи», которую мы можем обнаружить в Небе? Есть ли какой-то общепринятый базис, основания этой науки? На наш взгляд, к сожалению, на данный момент у ТП нет конвенциональной парадигмы, из которой проистекала бы своя собственная методология. Есть множество вариантов парадигм, эклектическое облако идей, если быть точными, но не точка, не одна Идея, Идеал или Парадигма...

Варианты парадигм, например Вечная Философия (*philosophia perennis*) Олдоса Хаксли, отрицаются некоторыми трансперсональными психологами, например Хорхе Феррером:

*«... я заявляю, что вариант перенниализма, предполагаемый в большей части трансперсональной литературы, априори представляет собой позицию, которая была некритично принята как нечто само собой разумеющееся, что эта позиция зависит от сомнительных картезианских допущений, и что она создает значительные препятствия для межрелигиозного диалога и духовного исследования.... Трансперсональная психология не нуждается в вечной философии в качестве своей основополагающей метафизической системы» [1,*

34], а также его последователем Гленом Хартелиусом. Кен Уилбер предлагает свою парадигму, которая принимается большинством трансперсональщиков, только как один из возможных вариантов, при этом, Кен всячески оспаривает полноту Трансперсональной психологии, как научной дисциплины:

*«.... трансперсональная психология (и это её большая заслуга) была первой крупной школой современной психологии, которая восприняла духовность со всей серьёзностью. И всё же из-за того, что наблюдаются значительные разногласия о том, что же всё-таки представляет собой духовность, существуют значительные разногласия относительно и того, что представляет собой трансперсональная психология. Это не незначительные внутренние трения, которые можно найти, скажем, в различных школах психоанализа или юнгианской психологии. Вместо этого речь идёт о крупных внутренних расхождении и резких разногласиях относительно природы, охвата и роли самой трансперсональной психологии. От этого дисциплина становится более избыточной политическими расколами и противостоящими идеологиями».*

Гроф тщательно обосновывает неправильность механистической, материалистической парадигмы, но тоже не предлагает отчетливо варианта новой онтологии. Точнее, он называет свой подход холотропным, и заявляет о существовании Холотропной Парадигмы. Но, далее, то, как организуется практика холотропного дыхания, а именно: гонка за сертификатами, удержание жестких форм ведения, не-принятие многих других форм дыхательных техник, и многое другое, о чем говорят даже столь далеко ушедшие в Холотропном дыхании, как Владимир Майков (смотри его последнее письмо Грофу), демонстрирует, что Холотропность подхода имеется лишь в заявлениях Грофа, а в действиях, он по-прежнему исходит из Хилотропной Парадигмы («Хилотропный, или ориентированный на материю, модус сознания, – это нормальный повседневный опыт общепринятой реальности»).

Я думаю, что для того чтобы трансперсональная психология вновь обрела импульс к развитию, необходимо или оттолкнуться снизу, от земли (и это то, что сейчас делается, например, в общинах, строящих новый мир на земле: Даманур, Финдхорн, ZEGG, Ширам, Тамера), или зайти сверху, от онтологии. Выбрав, создав, обнаружив онтологию, адекватную для Трансперсональной Психологии, далее уже можно простраивать методологические основания для эффективных практик и сопровождения процесса трансценденции человека, и тогда, выбранная онтология может дать, если не опору (опора – это категория из «мира земли»), то хотя бы точку притяжения, к которой уже могут выстраиваться последующие ступени «лестницы в небо».

### **3. Карта эволюции онтологий**

Чтобы выбрать адекватную онтологию желательно сначала разобраться в онтологическом пространстве. Нами (в недрах Интеллект клуба, функционирующего более пятнадцати лет, как программа Школы Игртехников), была проанализирована структура эволюции мировоззрений



доминировавших в западной (Европейской цивилизации) Джеймса Сайра («Парад Миров») и разработана своя, более усовершенствованная модель.

### **Итак, мы будем считать мировоззрением:**

Систему взглядов на мир, которая содержит ответы на вопросы:

1. *Что представляет собой первичная реальность, то есть реальность самой реальности?*
2. *Какова природа внешней по отношению к нам реальности, т.е. того мира, который воспринимается нами, как окружающий?*
3. *Что такое человек?*
4. *Что происходит в момент смерти?*
5. *Почему вообще возможно познание?*
6. *Каким образом мы узнаём, что правильно и что неверно?*
7. *В чём смысл человеческой истории?*

В соответствии с этой системой, проведен анализ вариантов ответов на эти вопросы основных философских концепций (Теизм, Деизм, Натурализм, Нигилизм, Экзистенциализм, Восточный Пантеистический Монизм, Нью Эйдж, Постмодерн).

Здесь я приведу ответы на первый, самый фундаментальный вопрос, с точки зрения основных мировоззрений по Джеймсу Сайру.

<b>Теизм</b>	<i>Бог бесконечен и личностен (триедин), трансцендентен и имманентен, всеведущ, благ и обладает верховной властью.</i>
<b>Деизм</b>	<i>Трансцендентный Бог, Первопричина всего, сотворив вселенную, предоставил её самой себе. Таким образом, Бог не имманентен, не обладает абсолютно личностной природой, не имеет верховной власти в человеческих делах и не способен к предопределению.</i>
<b>Натурализм</b>	<i>Материя существует извечно и представляет собой всё, что может существовать. Бога нет.</i>
<b>Нигилизм</b>	<i>Отрицание всего</i>
<b>Экзистенциализм</b>	<i>Космос состоит только из материи, однако человеку реальность открывается в двух</i>

	<i>формах: субъективной и объективной.</i>
<b>Пантеистический Монизм</b>	<i>Атман – это <b>Брахман</b>, то есть душа каждого человека является Душой космоса.</i>
<b>Постмодерн</b>	<i>Не Знаю</i>

Подробнее о том, как отвечают мировоззрения на другие фундаментальные вопросы смотри статью Т.И.Гинзбург.

Рассмотрев эти мировоззрения последовательно мы обнаружили, что если выложить их хронологически в круг, то напрашивается следующее их расположение:



Как мы видим, нигилизм, занимает на этой диаграмме предельно нижнее положение, соответствуя Земле в вышеуказанной шаманской картине Мира. А антитезы ему в этом перечне мы не обнаружили.

Из этого было легко предположить, что может существовать некая идеология, противолежащая нигилизму, а сутью ее является утверждение, согласие со всем предъявляемым, то есть принцип ДА!

Оттолкнувшись от идеи «противолежаания» нигилизму, мы нашли этому новому мировоззрению, название - Даизм.

Даизм является интеграцией всех мировоззрений, поскольку принимает их все, и мы рассматриваем все остальные идеологии, как частный случай Даизма.

Отличие Даизма от всех остальных мировоззрений, в том, что если, например, Теизм, утверждает, что Бог – есть, и только это реальность и правда, то Даизм, соглашается, Да, Бог есть, но и с тем, что Бога – нет, Даизм тоже согласен.... Тогда напрашивается вопрос – в чем же отличие Даизм от Постмодерна, который тоже принимает все точки зрения, как одинаково не-истинные.... Вот вам и ответ:

**В Даизме – Истина – существует!!!**

И это принципиально иная позиция, отличающаяся от постмодерна и других мировоззрений: в постмодерне все точки зрения одинаково верны, а в других мировоззрениях какие-то постулаты доминируют абсолютно, то Даизм, интегрируя в себя уже открытые человечеством принцип относительности, и принцип зависимости внешнего мира от наблюдателя, ищет уже не абсолютную истину, что свойственно теистическим мировоззрениям, а допускает, избавившись от цинизма Постмодерна, что Истина есть Здесь и Сейчас для конкретного субъекта. Также, как и «ВСЁ». На вопрос «Что существует?», Даизм отвечает: «Всё существует».

Или «Всё - есть часть процесса»....

То есть, если в постмодерне культивируется отрыв физической реальности от текста, то Даизм – это интегральное, холистическое мировоззрение, которое как раз, будучи полностью принятым, позволяет постоянно до-страивать себя до целостности принимая явления Мира в себя.

**Даизм** может позволить эффективно решить вопросы самосовершенствования, и создать базис следующего витка развития трансперсональной психологии. А именно на базе Даизма можно построить новую методологию, в которой разнообразные практики трансперсональной психологии станут вторичны по отношению к «Я» того, кто проводит эти практики, поскольку, Даизм, это – мировоззрение, интегрирующее «субъект-объектный» дуализм, который доминирует в современном обществе постмодерна, и, в том числе, в трансперсональной психологии, которая часто вытесняет фигуру лидера в тень, заменяя ее «сертификатом» или «техникой».

Исходя из возможной методологии Даизма: эффективно не просто пользоваться той или иной техникой самопостижения, а первично мировоззрение, онтология, в которую эта техника встраивается. А многие психотерапевты, не осознают онтологию, которую они несут и их действия часто бывают не эффективны. Даизм предлагает опираться в первую очередь на “здесь и сейчас”, поскольку в “здесь и сейчас” уже “Все есть”, и это то, что отличает это мировоззрение от подходов как постмодерна, так и материализма и теизма, на базе которых часто эклектически строятся многие трансперсональные процессы.

Человек, принявший мировоззрение Даизма тотально, является по сути – совершенным человеком, он прошел круг мировоззрений, и достиг вершины Духа.

Как же осуществить этот переход?

Переход из обыденности Постмодерна в новую точку сборки?

#### **4. ИГРАТЕХНИКА, как методология трансценденции**

Если взять схему эволюции мировоззрений за основу, то по ней видно, что чтобы прийти в Даизм необходимо пройти путь эволюции. Для этого сначала желательно опереться на свое доминирующее мировоззрение, а далее – искать возможности измениться.

Поскольку передовая часть человечества уже прошла все шаги вплоть до Постмодерна, то знания о переходах из одного мировоззрения в другое уже накоплены в истории человечества. Примерами таких переходов являются, передовые ученые, освободившиеся от идеи Бога, или Экзистенциалисты, которые выходили из под гнета Нигилизма, стремясь обнаружить смысл своей жизни в здесь и сейчас. Субкультуры носителей разнообразных мировоззрений прошлого и настоящего представлены во всем многообразии существующих сейчас культурных слоев.

Поэтому в данном случае, мы поговорим о самом последнем и актуальном шаге:

мы предполагаем, что Совершенный Человек, человек, достигший Просветления, осознавший свою миссию, и есть – носитель самого предельного мировоззрения Даизма. Содействие достижению этого состояния и есть цель трансперсональной Психологии, то есть, тот самый – Великий Предел.

Мировоззрение Даизма утверждает, что Совершенство – возможно и стало быть, достижимо!

Теперь осталось понять как? И простроить к этому лестницу в Небо, где мы уже поместили идею Совершенства.

В качестве такой лестницы в недрах нашей школы была разработана методология ИГРАТЕХНИКИ.

Действительно, Игра – это одно из ключевых понятий для Постмодерна. Игра, как нечто несерьезное, шаловливое, уведящее от скуки реальности и при этом отражающее ее (реальности) виртуальность, то есть нереальность... При этом, согласно древним мифам, игра в то же время – то, чем занимается Бог – «Лила» – игра Бога.

Таким образом,

ИГРА-Техника – это Мастерство создания игр, как мистерий, использующихся для возгонки точки сборки участников игры и прежде всего самого себя, то есть создателя игры, поскольку в Даизме, точкой отсчета является «Я» самого человека.

Под возгонкой мы понимаем трансценденцию доминанты внимания человека от низшего (от земли, материального) к высшему (любви, творчеству, смыслу, свободе).

Сам термин «ИГРАТЕХНИКА» означает

и то, что мы используем игры в своей практике

И то, что мы создаем игры

И то, что мы тренируем отношение к любому процессу как к игре

И то, что мы сотворяем игровые практики из любого процесса.

Игртехника разрабатывается нами, как система, лестница восхождения.

Так, чтобы каждый желающий, мог осваивая разнообразные игры, сначала учился в них играть, потом – выигрывать, и далее, трансцендировал до состояния Создателя Игры.

То есть, мы идем сверху, от идеи, от онтологии, а не снизу от вещества.

Таким образом, в нашей методологии, именно Человек, Игротехник, является мостом, соединяющим небо и землю, и как носитель онтологии, может запустить процесс обмена, протекания, потока - между небом и землей.

**В качестве завершения, нам хотелось бы отметить, что:**

Традиционно психология опирается на предыдущий опыт и строит систему, как более адекватное описание реальности мира, мы предлагаем изменить подход с классического подхода, на постмодернистский и подбирать практику не исходя из прошлого опыта, а из текущей онтологии.

Мы считаем, что в ближайшие 100-150 лет произойдет смена доминирующей парадигмы, и Даизм займет свое место, как мировоззрение передовой части человечества. Поэтому, уже сейчас, мы приглашаем мыслителей, устремленных к совершенству к совместной деятельности по разработке методологии ИГРАТЕХНИКИ.

## **ОТ «ВЫЖИВАЮЩЕГО» МЫШЛЕНИЯ К «ИЗОБИЛЬНОМУ»**

*Горлова М.Г. (г.Новосибирск)*

Формирование рынка в России – время стресса для всего общества. Кризис ценностей в значительной степени лишил объединяющего ресурса, помогающего адаптации. Это время привело наше общество к «выживающему» мышлению. Лидеры коммерческих предприятий в России, во многом, - первопроходцы, рискующие и работающие в полную силу. Парадоксально то, что их труд и достижения часто не ценят, они сталкиваются с государственным прессом, «вакханалией» налоговых структур, отсутствием поддержки и вымогательством со стороны общества. Быстро меняющийся рынок требует от руководителей смены стратегий, требует свежего взгляда и новых решений. «Выживающее» мышление становится препятствием, поскольку мирной жизни соответствует «изобильное» мышление. Чтобы получить доступ к новым ресурсам, лидерам нужно раскрыть потенциал «изобильного» мышления и восприятия мира. Проблема заключается в том, что традиционные психологические методы не подходят руководителям, так как их психология отличается от психологии людей среднего класса.

**Особенности профессии руководителя** в том, что он:

- не может поделиться информацией, сбросить груз с сердца, так как информация даже личного характера является коммерческой.
- всегда имеет дефицит времени, чтобы оказать помощь самому себе.
- не может себе позволить «слабость», он не должен ронять авторитет.
- чаще всего рационален и недооценивает важность иррациональной составляющей своей жизни.

- как правило, не имеет специальной подготовки и понимания психологических методов.
- его роль подразумевает критическое отношение к советам и интерпретациям со стороны.

**Психологические методы** работают с внутренней информацией клиента, для достижения результата требуют длительной работы – 3-4 года, выводят из состояния равновесия, требуют длительных бесед об эмоциональной жизни клиента, требуют от клиента специальной подготовленности и понимания метода, включают интерпретации специалиста.

Условия выживания сформировали у предпринимателей целый поведенческий комплекс, включающий нормы и стереотипы мышления, отношение к собственному бизнесу, установки и пр. Назовем этот феномен «выживающим мышлением».

#### **Характеристики «выживающего» мышления относительно бизнеса**

**Идентификация с бизнесом.** Отсутствие самоидентификации с бизнесом. «Я случайно в этом бизнесе». Использование творческого подхода Стандартные ходы, подражание лидерам рынка.

**Установки.** Негативные установки: «настанет черный день», «успех в прошлом», «уже не поднимешься на рынке».

**Длительность проектов.** Отношение к бизнес-проектам как к чему-то временному. Много попыток организации кратковременных бизнесов, дающих высокую прибыль.

**Стратегия.** В определении стратегии бизнеса ориентация на подражание, на вторую позицию.

**Миссия.** Миссия бизнеса узко формулируется как стремление к высокой прибыли, захвату рынка.

В современных условиях относительной стабильности в России «изобильное мышление» является необходимым условием для выстраивания оптимальных стратегий в бизнесе. «Носители «изобильного мышления» более успешны, чем их «выживающие» коллеги за счет лучшей адаптации и более полного понимания контекстов происходящих бизнес-процессов и общей позитивной установки на ведение бизнеса. С моей точки зрения, мирной жизни скорее соответствует «изобильное» мышление. Оно приносит больше прибыли, поскольку более полно раскрывает потенциал лидера и его организации.

#### **Характеристики «изобильного» мышления относительно бизнеса**

**Идентификация с бизнесом.** Самоидентификация с бизнесом

**Использование творческого подхода.** Творческое мышление, свежие, нестандартные находки и идеи

**Установки.** Позитивные установки

**Длительность проектов.** Отношение к бизнес-проектам как к длительному процессу. Ориентация на длительный срок жизни бизнесов на рынке, не обязательно дающих высокую прибыль.

**Стратегия.** В определении стратегии бизнеса ориентация на раскрытие индивидуальности, на лидерскую позицию.

**Миссия.** Миссия бизнеса широко формулируется: много смыслов и образов, раскрывающих миссию бизнеса.

Изменения в общественном сознании (в данном случае, в сознании руководителей) протекают инерционно, в основном, при смене поколений. В современном мире у российских предпринимателей нет времени на раскачку и, чтобы вписаться в мировую экономику и быть успешными, они должны иметь адекватное, с моей точки зрения, современной ситуации мышление – «изобильное». Российские предприниматели за прошедшие 15-20 лет и так прошли путь, который западные предприниматели преодолевали столетиями. Важно не потерять этой динамики.

Разработка новой стратегии в организации требуется в среднем каждые три года. Время интуитивных решений в чистом виде отошло в прошлое, разработка стратегии требует исследований рынка – позиций конкурентов, мотивации и поведенческих стереотипов покупателей, поведения других групп людей. Требует не индивидуальных, а командных разработок решений. Кроме того, в системе коммерческой организации новая стратегия требует и личных изменений руководителя. Так как в проективном контексте организация является продолжением личности руководителя. Изменения в организации будут эффективны при условии, что они пройдут через личность руководителя. Например, предприниматель бывает не готов к переходу своего предприятия от регионального уровня к российскому, или предприниматель не осознает, что сам каким-то образом ограничивает собственную прибыль, поскольку имеет внутренний «финансовый потолок». Чтобы получить доступ к новым ресурсам, лидерам коммерческих предприятий нужно раскрыть потенциал «изобильного» мышления и восприятия мира.

Многочисленны специальные методы и разработана технология «Изобильное мышление», позволяющая раскрыть потенциал лидера и его организации. Одним из наиболее эффективных методов для работы с руководителем является метод прикладной кинезиологии Advanced One Brain© Three In One Concepts ©.

В отличие от психологических методов этот метод:

- Не требуют внутренней информации клиента.
- Краток по времени. Для достижения результата в программе «Изобильное мышление» 10 часовых встреч в течение месяца.
- Не выводят из состояния равновесия.
- Не требуют беседы об эмоциональной жизни клиента.
- Не требуют специальной осведомленности клиента.
- Не включают интерпретаций специалиста.

Метод эффективен в работе с руководителями, он быстро и гарантированно снимает стресс, полученный в прошлом, в процессе работы позволяя человеку чувствовать себя в полной мере информационно и эмоционально защищенным.

Результаты, которые дает программа «Изобильное мышление» после работы:

- Открытость новым идеям и решениям.
- Адекватная оценка себя, организации.
- Снятие психологических ограничений по типу «финансовый потолок».
- Спокойное, взвешенное отношение к неприятностям.
- Оптимистичный настрой на работу.
- Свобода выбора.

Пролонгированный результат программы – переход бизнеса на новый уровень. Предприниматели, которые прошли программу «Изобильное мышление», через один-два года после проведенной работы радикально «подняли» свой бизнес, (например, получили заказы от тех организаций, с которыми предыдущие бизнес-переговоры окончились неудачно; расширили территорию бизнеса и пр.). Изменилось окружение, ушли из организации сотрудники, склонные к паразитированию. В личном контексте руководители охладели к экстремальным развлечениям, другим зависимостям, так как открывшиеся горизонты в бизнесе дали новое смысловое наполнение их деятельности. Появились новые, более крупные цели, новый подход к ведению бизнеса. Исчезла монотонность, повысилась насыщенность жизни событиями, возникла увлеченность своим делом. Все это вместе взятое дало новое качество жизни.

Я считаю тему «изобильного мышления» наиболее актуальной на сегодняшний день в России. Почему в изобильной стране мы не чувствуем себя в изобилии? Парадоксально, что в стране, наиболее наполненной природными и другими ресурсами, превалирует менталитет выживания. Выживающее мышление, условия выживания стали для нас правилом жизни, и мы воссоздаем их в каждом поколении. Чтобы раскрыть потенциал России в полной мере, необходимо преодолеть «выживающее мышление». Лидеры бизнеса – носители «изобильного мышления» – могут выступить в процессе развития России необходимым катализатором.

## **КИНЕЗИОЛОГИЯ В РОДОЛОГИИ: ОТНОШЕНИЕ К ПРЕДКАМ КАК К РЕСУРСУ, А НЕ КАК К ПРОБЛЕМАМ**

*Горлова М.Г., Кошелев М.В. (г. Новосибирск)*

Родология – активно развивающееся направление, использующее, в основном, методы генограмм из психогенетики, семейных и родовых расстановок, транзактного анализа (наследуемое поведение), медитаций, ориентированных на получение доступа к энергии рода.

Эти методы имеют свои ограничения:

- взаимосвязь между известными знаниями о предках и сегодняшней ситуацией человека предположительна (генограммы);



- результаты работы в трансактном анализе и семейных расстановках существенно зависят от уровня интуитивности участников и уровня профессионализма ведущих;
- достигаемые ресурсные состояния в медитациях кратковременны и неустойчивы.

Прикладная кинезиология («Three in one concept») открывает новые горизонты работы в родологии, так как использует для сбора информации в качестве биологической обратной связи мышечный тест, который убирает сомнения и неопределенность, мешающие человеку отделить подлинность опыта от фантазий, рационализаций, влияния защитных механизмов. Излагаемая концепция сложилась на протяжении 8 лет активной кинезиологической практики разрешения генетически обусловленных стрессовых ситуаций.

Открытие доступа к энергии Рода связано в первую очередь с уважительным отношением к предкам, с принятием того факта, что их опыт влияет на нас. Если мы считаем, что нам не повезло с Родом, осознанно или неосознанно осуждаем его, то тем самым мы закрываем для себя возможность обучения у Рода и получения его ресурсов.

Человек сам выбирает тот Род, который позволит ему обучиться самым лучшим образом в рамках его предназначения. Решая задачи Рода, он убивает двух зайцев: помогает Роду и самому себе одновременно.

Представьте себе образ пирамиды из семи уровней, состоящей из 256 предков, и вы стоите на её вершине. Все жизни ваших предков полностью записаны, от зачатия до смерти, а ваша собственная находится в режиме заполнения. И скажите себе: «Это и есть Я, Я и есть мой Род». Этот образ универсален и достаточно точно описывает Род как Путешествие по лабиринту предков, где каждый из них обладает индивидуальностью, исключительным опытом и картиной мира, весьма далекой от сегодняшних представлений.

Опыт работы методом кинезиологии сформировал у авторов убеждение в том, что у каждого из нас генетически есть визуальный информационный доступ к каждому предку из семи поколений, начиная с первого – родителей. Это выглядит как мысленный образ дерева предков, в котором каждому предку отводится информационная ячейка. Подобно временной линии, изучаемой в НЛП, этот образ у каждого расположен индивидуально: у кого-то «предки уходят на небо», у кого-то они «идут к корням», то есть структура дерева направлена вверх или вниз, и расположение мужской и женской половины может быть справа или слева. Этот образ фиксирован и не меняется в течение жизни. (Расположение легко определить самому, мысленно представив первое и второе поколение предков – родителей, дедушек и бабушек, наблюдая, как расположены их образы относительно друг друга: кто выше, кто ниже, кто левее или правее).

Нужно учитывать тот факт, что при просмотре ячейки предка человек в первую очередь получает стрессовую информацию, поэтому работать самостоятельно очень трудно и начинать лучше под руководством специалиста, имеющего понимание и опыт работы с предками.

Информация, доступная через дерево Рода, во многом метафорична, фрагментарна и подлежит осмыслению. В чем заключается стрессовая ситуация, что чувствовал предок, каких ресурсов и решений ему не хватало для успешного разрешения, чему нужно научиться на его опыте – таковы основные шаги кинезиологической коррекции работы с предками. Информация о прошлом может приходиться в виде образов, чувств, переживаний тела. Эта информация осознается и тестируется на достоверность. Проявления стресса трансформируются от предка к предку в последующих поколениях, поэтому последовательно снимаются стрессы с каждого предка в ветви Рода.

Следует отметить, что решение задач, с которыми не справились предки, необходимо человеку для собственного обучения и развития. Разрешая эти проблемы, человек снимает их давление с себя и своих детей, так как снимает внутренние преграды и обретает ресурсы для действия в сложных ситуациях. Здесь работает принцип – невозможно получить доступ к ресурсам Рода, первоначально не поработав на Род.

Сняв стресс со всей ветви предков, человек освобождает свой Род от него и получает доступ к ресурсам Рода в виде его посланий и даров. Это могут быть новые способности или таланты, а также важная информация в виде сообщений, которые необходимы ему в жизни. Общение с предками сопровождается глубоким переживанием, благодарностью, переживанием подлинности контакта и высокой эмоциональностью. Быстрое нахождение причины стресса через мышечный тест, кинезиологические инструменты и общая методика позволяют провести коррекцию ветви предков за 2 часа.

Типичные проблемы, которые мы хотели бы решить (достаток, любовь, отношения, социализация, карьера, самореализация), имеют, как правило, родовые корни и связаны с теми испытаниями, через которые прошла наша страна за последние 100 лет. И которые в социальном и политическом контексте полностью не осознаны, не отработаны, и не «покаянны»:

- кардинальные смены ценностей;
- потери собственности;
- разрыв или потеря родовой территории;
- массовые убийства людей, войны, революции и пр.

Эти события задела последние 4-5 поколений, и мы уверены в том, что нет ни одного из нас, чьи предки не передали бы стрессы, связанные с этим, своим потомкам. Если мы с вами родились здесь, значит, мы поставили перед собой лично задачи решения проблем такого рода.

Когда один за другим мы снимаем родовые стрессы, мы открываем ресурсы для себя, своих детей, для той среды, в которой живем и работаем.

Проработав последовательно основные родовые проблемы, человек получает опыт и поддержку Рода на постоянной основе. Поняв и приняв свой Род, он в значительной степени расширяет свою картину мира, получает дополнительную энергию для своих действий.

# ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕТОДОЛОГИИ В ПРОГРАММЕ СТАЦИОНАРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НАРКОЗАВИСИМЫХ В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ «ГАРАНТ-МАГНИТОГОРСК»

*Дегтярёв А. А. (г. Магнитогорск)*

Программа реабилитации центра «Гарант-Магнитогорск» разработана на основе интегративной методологии и междисциплинарного взаимодействия. Как отмечает профессор Козлов В.В. «Интегративная методология предполагает привлечение к анализу находок и достижений тех психологических, философских, психодуховных традиций и подходов, которые наиболее продуктивно работают в конкретной феноменальной области психологии».[3]

Основываясь на таком определении, в основу программы положена Транстеоретическая модель изменения поведения (Д. Прочаска, К. Диклемента) [2], интегрированная с моделью духовного восстановления «Миннесота» (программа «12 шагов»), концепцией терапевтического сообщества, групповой экзистенциальной терапией.

В организационной части Программа социальной реабилитации рассчитана на 6 месяцев и предусматривает 3 фазы:

- 1 фаза (4 недели) – адаптация;
- 2 фаза (4 недели) – интеграция;
- 3 фаза (16 недель) – социализация;
- 1 фаза – АДАПТАЦИЯ – 4 недели

В этой фазе Реабилитант адаптируется к стационарному пребыванию в Центре, знакомится с распорядком жизни в коммуне и проходит курс консультативной помощи «Осознание» (1 шаг двенадцати шаговой программы). Особенностью наркомании является проблема анозогнозии, т.е. полного отрицания факта болезненной зависимости, поэтому задача специалистов Центра на этой фазе - провести реабилитанта по пути «Предосознание»-«Осознание», т.е. первому этапу «колеса Прочаска» [2], что соответствует первому шагу программы Анонимных Наркоманов.

Первый шаг программы Анонимных Наркоманов звучит так: «Мы признали свое бессилие перед зависимостью, признали, что наша жизнь стала неуправляемой». Таким образом, осознание Реабилитантом своей болезни тесно связано с осознанием потери свободы, возможности управлять своей жизнью, а также с утратой здоровья, психологического и душевного комфорта, работы, материального благополучия, социальных связей с семьей и друзьями, т.е. реабилитант проходит все стадии приятия утраты [4](см. рис.1).

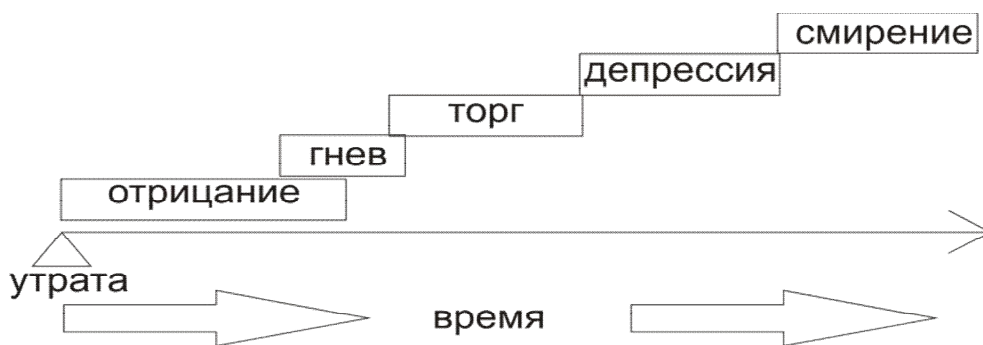


Рис.1. Стадии принятия диагноза Элизабет Кюблер-Росс.

Таким образом, программа 1-й фазы направлена на изменение поведения реабилитанта от потребления к сохранению трезвости и нахождению в терапевтической среде для дальнейшего закрепления ремиссии. Движение реабилитанта от стадии отрицания до стадии принятия диагноза изображено на рис.2

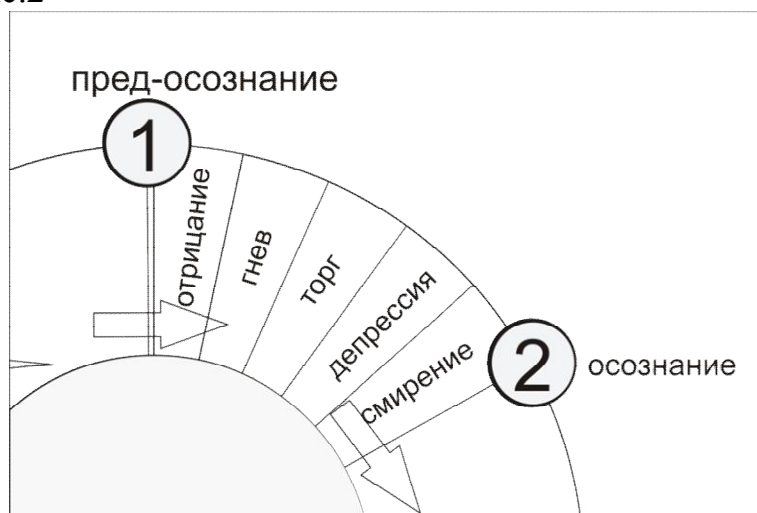


Рис.2. Принятие диагноза на первом этапе «колеса Прочаски».

В этой фазе Реабилитант с помощью старшего консультанта фокусирует свое внимание на осознании:

- своей болезни - зависимости от ПАВ;
- потребления наркотиков – источника всех проблем;
- нахождения в Центре – первого шага к выздоровлению.

В этой фазе Реабилитант проживает в общих жилых помещениях Центра, принимает участие во всех плановых групповых мероприятиях и кушает в общей столовой, помогает дежурному по Центру (работы по кухне, санитарная уборка и т.д.).

На этой фазе связь с внешним миром - телевидение, радио, телефон, интернет, личные встречи и другие виды коммуникаций - абсолютно исключена.

2 фаза – ИНТЕГРАЦИЯ – 4 недели

Центральной идеей 2 фазы реабилитации является переход реабилитанта от осознания зависимости от наркотиков к определенному решению и

определению глобальных целей, определяющих дальнейшие стратегии построения трезвой жизни.

Эту фазу реабилитант начинает с процедуры «Принятие в коммуну» и переходит на проживание в общий сектор.

В этой фазе продолжается работа реабилитанта с консультантом по шагам 1-3 двенадцати шаговой программы.

Реабилитант совместно с консультантом разрабатывает индивидуальный план реабилитации, обсуждая перспективы совместной реализации плана с привлечением специалистов мультипрофессиональной команды [1] (МПК - психологи, специалисты по социальной работе, врачи и др.).

В этой фазе реабилитант проходит интеграцию в терапевтическое сообщество – коммуну. Реабилитант принимает активное участие в жизни центра – несет дежурство в соответствии с графиком. Дежурство является обязательной частью реабилитационной программы «Трудовая адаптация». В дежурство включены работа на кухне, санитарная уборка Центра, мелкий ремонт помещений Центра, работы на приусадебном хозяйстве, исключительно по согласованию с консультантом - работа по уборке территории центра, текущему ремонту здания центра и т.д.

3 фаза – СОЦИАЛИЗАЦИЯ – 16 недель

Центральная идея 3 фазы – создание стратегического плана жизни после окончания стационарной реабилитационной программы и наполнение его необходимыми навыками, знаниями и компетенциями.

В этой фазе связь с внешним миром ограничена. По желанию реабилитанта возможно:

1 раз в месяц - звонок домой по мобильному телефону (5 минут);

1 раз в месяц - очная встреча с близким человеком на территории Центра (1 час).

В этой фазе реабилитант продолжает работу по шагам (3 шаг), при этом для формирования необходимых навыков и компетенций получает индивидуальное консультирование специалистов МПК, в соответствии с индивидуальным планом реабилитации.

Особенностью 3 фазы является постепенная передача реабилитанту ответственности за проживание в коммуне – обучение принятию решений, тренинг личностного роста, развитие творчества, коммуникативных навыков, освоение норм социального общения.

В этой фазе реабилитантом при поддержке МПК (консультант, психолог, специалист по социальной работе и др. профильные специалисты) разрабатывается и апробируется индивидуальная программа поддержания трезвости и противодействия факторам социально-психологического характера, влияющим на решение не употреблять ПАВ (риски разрушения трезвости).

В этой фазе сотрудниками МПК 1 раз в месяц проводится оценка и корректировка индивидуального плана реабилитации и ресоциализации, оценка и корректировка рисков разрушения трезвости, уточнение стратегического плана трезвой жизни по окончании стационарной реабилитационной программы.

Программа социальной реабилитации предусматривает четкое распределение времени суток по активности в каждой фазе, разработано расписание, обязательное для всех реабилитантов.

Реализация программы социальной реабилитации проводится мультипрофессиональной командой. Мультипрофессиональная команда состоит из руководителя, 4 консультантов, имеющих опыт выздоровления от 6 до 18 лет и прошедших специальную подготовку, врача-нарколога, психолога, специалиста по социальной работе. Работа каждого специалиста команды, проходит в соответствии с концепцией программы, но имеет свою гибкую индивидуальную специфику с каждым клиентом. Работа команды организована по принципу «все работают со всеми», но за каждым консультантом, как за «наставником» закреплено несколько реабилитантов.

Основные мероприятия по реализации процесса социальной реабилитации на 1 и 2 фазах представлены в таблице 1.

Рассмотрим более подробно содержание каждого мероприятия.

Тематика лекций по программе: "Соппротивление лечению", "Напряжение", "Дефекты характера", "Выражение чувств", "Любовь к себе", "Юмор и трезвость", "Честность", "Секс и трезвость", "Духовность и религия", "Как пережить утрату".

Таблица 1.

План мероприятий 1 и 2 фазы

№ пп	Наименование	Продолжительность одного занятия	Кол-во занятий	Всего часов
1	Лекции по темам зависимости	1,5 час	24	36
2	Тренинги	1 час	16	16
3	Собрание сообщества (утреннее и итоговое)	45мин	80	60
4	Малая группа	1,5 час	40	60
5	Индивидуальные консультации	30 мин	16	8
6	Трудовая адаптация	2 час	40	80
7	Духовный час	4,5 час	8	36
8	Физическое воспитание (зарядка, релакс)	50 мин	48	40
9	Ориентация по шагам и группа заданий (шаги 1 и 2)	1 час	40	40
10	Собрание по модели АН	1 час	56	56
11	Индивидуальная работа над заданиями	45 мин	56	42
	Всего			474

Все лекции проводятся с применением наглядного материала, флип-чарта.

Темы тренингов: "Личностный рост", "Работа с чувствами", "Работа с эмоциями", "Реакции тела, связь с чувствами", "Внимание", "Активное слушание", "Маски и роли", "Собрание сообщества".

Сообщество позволяет структурировать жизнь наркозависимого, привить понятие «норма».

На утренних и итоговых собраниях сообщества по определенному алгоритму обсуждаются текущие дела дома сообщества, существующие проблемы, поощрения и замечания. На собрании, для формирования атмосферы открытости и доверия в сообществе, каждый реабилитант зачитывает всему сообществу дневник своих чувств. Дневник чувств ведется реабилитантом в течение всего дня – не менее 4 записей в час – по форме (см. табл. 2).

Таблица 2.

Дневник чувств

Событие	Чувства	Реакция тела	Нравится «+» / не нравится «-»	Что сделал

Перед собранием сообщества консультант проверяет ведение дневника каждого реабилитанта, в случае ненадлежащего ведения дневника ему выносятся замечание, предупреждение или озабоченность.

На собрании сообщества отчитываются дежурные по участкам, выражают благодарность или замечания реабилитантам.

Малая группа построена на принципе открытой терапевтической группы, на которой каждый участник может поставить интересующие его задачи, решение которых необходимы для оздоровления. Как правило, на 1 и 2 фазе это задачи, связанные с неумением экономично выразить чувства, конфликтное поведение, необходимость озвучивать факты страха, тяги и т.д. Групповой консультант ведет группу, помогает правильно поставить задачу, отслеживает групповую динамику, выдает индивидуальные задания, которые необходимо подготовить к обусловленной командой дате.

В назначенный срок реабилитант должен прочитать на группе сделанное задание, получить обратную связь от участников группы и консультанта. Реабилитанты, у которых есть задание, ставят перед собой задачу сдать задание, и это становится основным предметом обсуждения взаимодействия группы по принципу «здесь и сейчас».

На группу планируется 2 задания. В случае незрелости группы возможно неконструктивное использование времени, отведенного на группу, и как следствие невыполнения заданий. В таком случае обсуждается ответственность участников группы за невыполнение заданий и выносятся предупреждение или озабоченность.

Групповой работы недостаточно для решения вопросов зависимости, поэтому индивидуальное консультирование неотъемлемая часть терапии зависимости. Консультант проводит консультирование по запросу реабилитанта, консультирует по индивидуальным заданиям по шагам, помогает конструктивно решить стрессовые ситуации. Вопросы и результаты консультации консультант фиксирует как в общем журнале, так и в индивидуальной карте.

В ходе реализации программы осуществляется трудовая адаптация, духовное и физическое развитие.

Трудовая адаптация предусматривает на 1 и 2 фазе формирование устойчивых навыков самообеспечения и самоорганизации жизненного пространства – поддержание чистоты, участие в благоустройстве центра. Кроме этого формируются навыки ответственности за порученную работу (дежурство).

По графику проводятся фильмогруппы, на которых просматриваются фильмы, специально подобранные по темам: взаимодействие между людьми; любовь и семья; проблемы в жизни, связанные с ПАВ.

В воскресенье реабилитанты получают возможность изучения книг по искусству, истории, литературе, а также рисования, поделки и т.д.

Физическое воспитание состоит из утренней зарядки и занятий по получению навыков физического и психо-эмоционального расслабления (релаксации). Такой комплекс физических нагрузок направлен на снятие напряжения, возникающего в результате появления тяги к употреблению наркотиков, но при этом не перегружает печень, что очень важно в первые месяцы абстиненции.

Ориентация по шагам и группа заданий (шаги 1 и 2).

Программа терапии зависимости активно использует философию программы анонимных алкоголиков (АА) и анонимных наркоманов (АН) "12 шагов". На этих занятиях консультант проводит обсуждение выполненных заданий по написанию заданий по шагам. Задания по шагам – это вопросы, структурированные и направленные на осмысление каждого шага. Выполнение и обсуждение заданий по шагам (ориентация по шагам) позволяет выявить несоответствия и не правдивые ответы, помогает более глубоко и ответственно подойти к своему выздоровлению или выявить «игру в выздоровление», манипулятивность поведения, отрицание наркомании и проблем.

Собрание по модели АН.

Анонимные наркоманы (АН) – независимое сообщество людей, выздоравливающих от наркозависимости. Собрание по модели АН позволяет в центре привить выздоравливающему реабилитанту навыки и традиции сообщества АН. Это позволит почувствовать поддерживающий и оздоравливающий потенциал независимого сообщества АН и использовать его в дальнейшем выздоровлении от наркозависимости после завершения программы терапии центра «Гарант».

По завершению 1 и 2 фазы реабилитант переводится по решению команды на 3-ю фазу. В этой фазе продолжается работа по шагам (3 и 4 шаг), добавляются лекции и тренинги, связанные с профилактикой срывов, получением навыков межличностного взаимодействия, уверенности в себе (ассертивности)..

В третьей фазе происходит постепенное делегирование ответственности за дом сообщества в руки реабилитантов, передавая им большие полномочия, большую нагрузку по трудовой адаптации. Для определения вектора трудовой деятельности психолог и консультанты проводят профориентацию. После определения приоритетов в трудовой деятельности разрабатывается индивидуальный план работы реабилитанта.



Данная программа реализуется в настоящее время, поэтому мы можем оценить промежуточные результаты, на основании которых мы сможем совершенствовать ее в дальнейшем. В настоящее время за 2,5 года реализации программы мы можем оценить промежуточную ремиссию (6-12 месяцев) 67% от числа всех поступавших на реабилитационную программу.

### ***Литература:***

1. Дегтярев А.А., Кытманова Л.Ю. Мультипрофессиональна команда (МПК) как модель организации работы по формированию и сохранению приверженности к АРВТ у ВИЧ-инфицированных (наркопотребителей) //Сборник материалов научно-практической конференции АНО "МСЧ ММК и АГ". Магнитогорск: ЮУНЦ РАМН. - 2010. - С.87-95.
2. Дегтярев А.А., Кытманова Л.Ю. Организация работы мультипрофессиональной команды по формированию и сохранению приверженности к ВААРТ. Методическое пособие. - Магнитогорск, 2010.
3. Козлов В. В., ИНТЕГРАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. — М.: Психотерапия, 2007. -528 с.
4. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. – Киев: СОФИЯ, 2001.

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГОВ**

*Деркач А.А.(г.Иркутск)*

Современные условия жизни и деятельности человека часто связаны с негативным воздействием на него различных факторов. Всё это негативное воздействие приводит к повышению физических и эмоциональных нагрузок на человека, ухудшению функционального состояния, изменению личностного статуса. Человеку просто необходимо справляться с обилием негативной информации, стрессовых ситуаций и так далее. В человеческой психике существуют, так называемые, механизмы психологической защиты, которые во многом помогают человеку справляться с тяжелыми для него условиями, но в то же время, спасая от одного, могут мешать другому. Поэтому современная психология проявляет повышенный интерес к изучению механизмов психологической защиты у человека и ее роли в жизни. Особое значение психологическая защита приобретает в юношеском возрасте, это объясняется особенностями характерными для данного периода жизни индивида. Часто юноши и девушки не готовы к жестким условиям, сложившимся в обществе, не способны взять на себя ответственность за свое поведение, и поэтому вынуждены прибегать к различным способам психологической защиты. [3] В современной психологии большое внимание уделяется изучению механизмов психологической защиты. Проблема психологических защит в психологии на сегодня является одной из наиболее обсуждаемых. Защитные процессы сугубо индивидуальны, многообразны и плохо поддаются рефлексии.

Феноменология психологической защиты достаточно широко представлена в рамках зарубежных теорий личности (Фрейд 3 , 1894, Фрейд А ,

1936, Хорни К , 1945, Фромм Э , 1948; Бреннер Ч, 1981, Мадди С , Кобаса С , 1984), трансактного анализа (Берн Э, 1964), гуманистической психологии (Роджерс К, 1961; Маслоу А, 1959), социального научения (Роттер Д, 1954, Эфран Д, 1963), учения об общем адаптационном синдроме (Селье Г , 1960), когнитивной (Лазарус Р , 1966, Фолькман С , 1984) и психоэволюционной (Плутчик Р , Келлерман Г , 1980) теориях стресса. Сложный характер феномена психологической защиты оставляет нерешенными многие концептуальные и смежные вопросы. К таким вопросам можно отнести связь психологических защит с жизнестойкостью личности.[2]

Как известно, понятие жизнестойкости было введено Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди и разрабатывалось на пересечении экзистенциальной психологии, психологии стресса и психологии совладающего поведения (Д.А.Леонтьев, 2006). Исходя из междисциплинарного подхода к явлению жизнестойкости человека, Д.А. Леонтьев считает, что данное свойство личности характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.[1] Такой подход к определению жизнестойкости указывает на ее связь со способами поведения человека в определенных, стрессогенных ситуациях.

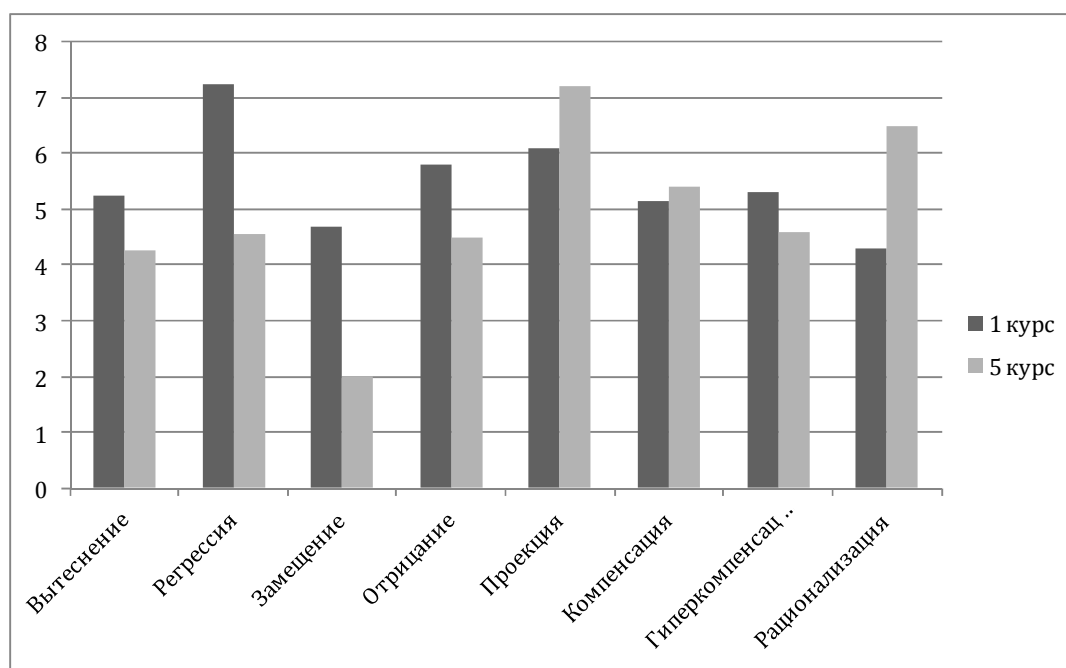
На протяжении всей своей жизни люди сталкиваются с ситуациями, которые переживаются ими как сложные, отличающиеся от привычного хода жизни. Изучение поведения, направленного на преодоление трудных ситуаций, в психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу копинг-механизмов. Если психологическая защита это неосознаваемый личностью процесс, то копинги отличаются, как раз, своей осознанностью. Еще недостаточно представлена проблема взаимосвязи выраженности жизнестойкости и преобладающих у личности механизмов психологической защиты в различных жизненных ситуациях. Эта тема актуальна тем, что в обществе постоянно возрастают потребности в поисках путей создания максимально благоприятных условий для личностного развития. Это и явилось предпосылкой нашего исследования. Мы предположили, что уровень выраженности психологической защиты имеет значимую связь с уровнем выраженности компонентов жизнестойкости у студентов психологов и зависит от курса обучения.

Исследование проводилось в 2012-2013 году на базе факультета психологии ВСГАО со студентами 1 и 5 курсов очного отделения, средний возраст которых 19 и 21 год соответственно. Методологической основой исследования выступили теоретические и методологические принципы отечественной психологии. Мы опирались на принцип единства сознания и деятельности человека, сформулированный в работах С.Л. Рубинштейна, на теоретическое положение об интериоризации / эктериоризации и их взаимопереходах в деятельности человека (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев); на теоретические положения о природе и структуре проблемных жизненных ситуаций, содержащихся в работах Ф.Е. Василюка, Н.Н. Пуховского, М.М. Решетникова; понятие о личностном адаптационном потенциале, определяющем устойчивость человека

к экстремальным факторам, предложенное А.Г. Маклаковым, и понятие о личностном потенциале, разрабатываемое Д.А. Леонтьевым на основе синтеза философских идей М.К. Мамардашвили, П. Тиллиха, Э.Фромма и В. Франкла; на теоретические положения о природе и структуре жизнестойкости предложенным С. Мадди.; теоретические положения о психологической защите, реализованные в работах зарубежных и отечественных исследователей(Ч.Бреннер, Г. Келлерман, Р. Плутчик, А. Фрейд, Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк, Л.И. Вассерман, Р.М. Грановская, Р.Л. Гребенников, Е.Л. Доценко, Г.С. Корытова И.М. Никольская, Э.И. Киршбаум, Е.Б. Клубова, Е.С. Романова, Л.Ю. Субботина, В.А. Ташлыков)[4]

В качестве методов исследования мы использовали анализ научной литературы, тестирование при помощи опросника LSI «Индекс жизненного стиля»Р. Плутчика и Г. Келлермана, тест жизнестойкости С. Мадди в переводе и адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, методы математической статистики.

Рис.1 Соотношение средних значений использования психозащитных механизмов студентами 1 и 5 курсов



Как видно из представленного выше рисунка, заметны некие численные колебания по степени выраженности психологических защит у студентов разных курсов. Так, например, мы видим, что у студентов 1 курса преобладающим механизмом защитного поведения является регрессия. Среднее значение которого 7,25. «Регрессия»- механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. При этой форме защиты личность заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Следующим по степени выраженности у 1 курса, а так же самым

ярко выраженным механизмом у 5 курса является проекция. Стоит отметить, что полученные различия в данных существенны, у 5 курса(7.2), у 1 курса(6.1). «Проекция»-это процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализуются вовне, приписываются как бы другим людям и таким образом становятся как бы вторичными. Гораздо реже встречается другой вид проекции, при котором значимым лицам приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия, которые способны возвысить.

Как выяснилось из проведенного нами исследования у пятикурсников преобладают защитные механизмы такие как проекция(7.2), рационализация(6.5), компенсация(5.4). «Компенсация»-этот механизм проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Люди, для которых компенсация является наиболее характерным типом психологической защиты, часто оказываются мечтателями, ищущими идеалы в различных сферах жизнедеятельности. Действие рационализации проявляется в основном на фактах, чрезмерно «умственным» способе преодоления конфликтов без переживаний.

У первокурсников же в свою очередь ярко выраженными по степени проявленности являются такие механизмы психологической защиты как регрессия(7.25), проекция(6.1) и отрицание(5.8). «Отрицание», посредством которого личность либо отрицает, вызывающие тревогу обстоятельства, либо какой-либо внутренний импульс или сторона отрицает самое себя. Действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее не принимаются, не признаются самой личностью.

Для изучения жизнестойкости у юношей и девушек мы использовали тест жизнестойкости С. Мадди, апробированный Д.А.Леонтьевым. В структуру жизнестойкости входят следующие показатели: вовлеченность, контроль, принятие риска. Уровень выраженности жизнестойкости рассчитывается также на основе интеграции баллов, набранных по трем выше перечисленным компонентам. Рассмотрим как выражены различные компоненты жизнестойкости у студентов.

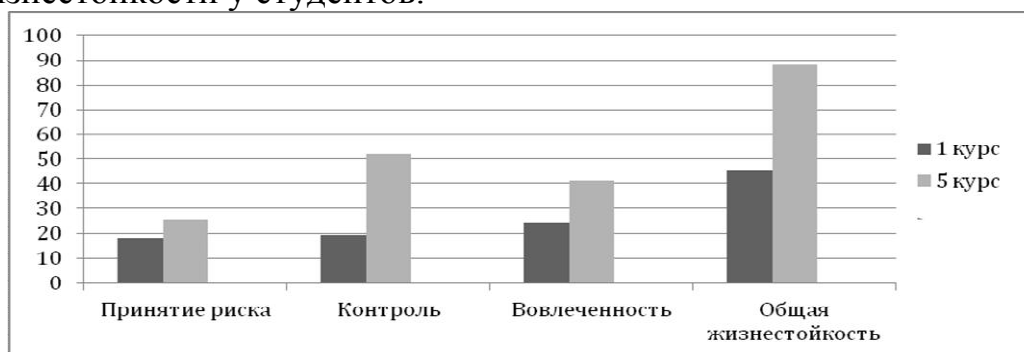


Рис.2 Анализ выраженности различных компонентов жизнестойкости у студентов первого и пятого курсов

У большинства студентов- участников исследования наблюдается высокий уровень выраженности такого компонента жизнестойкости, как «контроль», указывающий на их стремление влиять на результаты происходящего, выбирать собственную деятельность, свой путь.

Около трети студентов - участников исследования имеют высокий уровень выраженности такого компонента жизнестойкости, как «принятие риска», следовательно, они стремятся к развитию, черпая знания из своего опыта. Они убеждены в том, что все то, что с ними случается, способствует их развитию, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск.

Такой компонент жизнестойкости как «вовлеченность» имеет средний уровень выраженности у большинства студентов – участников исследования, следовательно, они получают удовольствие от собственной деятельности, чувствуют себя уверенными.

В целом, большинство студентов – участников исследования имеют высокий или средний уровень выраженности жизнестойкости, в структуре которой преобладает такой компонент как «контроль».

С целью определения степени взаимосвязи между механизмами психологической защиты и жизнестойкостью у студентов был применен коэффициент корреляции Пирсона.

Таким образом, чем выше жизнестойкость, тем выше выражены такие психозащитные механизмы, как компенсация, замещение и интеллектуализация.[4]

В зависимости от уровня выраженности того или иного компонента в структуре жизнестойкости будут преобладать различные стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Так выраженность «вовлеченности» в структуре жизнестойкости будет способствовать развитию стратегий планирования решения проблемы, поиска социальной поддержки и положительной переоценки. Таким образом, у испытуемых мы можем наблюдать следующие взаимосвязи: отрицание конфликтных или тревожных ситуаций в жизни зависят от умения дистанцироваться и посмотреть (взглянуть) на происходящее событие со стороны, глазами другого человека. В свою очередь, отрицание или избегание конфликта путем интеллектуального решения, постановки моральных качеств выше, чем у обидчика, напрямую связаны с умением решать сложные ситуации). Что может свидетельствовать о том, что испытуемые готовы ставить себя на место другого человека, рассматривать компромиссное решение конфликта, не прибегая к насилию, унижению, применению силы и оскорблениям. Однако наши испытуемые, не готовы справиться со значимыми проблемами в своей жизни, которые могут повлиять на их дальнейшее будущее, их выбор жизненного пути. Это приводит к поиску более легкого решения конфликтной ситуации, действию по стереотипу. Принятие роли ребенка в конфликтной ситуации. Происходит преобладание пассивной позиции, что свидетельствует о неуверенности в принятии собственных решений, или же вытеснению, дабы не помнить пережитого негатива. Так же в юношеском возрасте свойственно перемещать,

например свои негативные эмоции, страхи или же проблемы, на более приемлемый объект. Например, проблемы в учёбе могут вызывать конфликты в семье. Семья, более приемлемый объект для смещения агрессии, т. к. родные всегда поймут и простят.

Мы можем сказать о том, что использование проективных защитных механизмов таких как, вытеснение, отрицание, регрессия, реактивное образование, говорит о незрелости личности, потому что не допускает осознания конфликтной и травмирующей ситуации. Это не позволяет человеку оценить правильность своих поступков. А психологические защитные механизмы такие как, рационализация, интеллектуализация, проекция, смещение, говорят о зрелости личности, они допускают травмирующую информацию, но интерпретируют ее как бы «безболезненным» для себя образом. Мы можем говорить о том, что испытуемые в силу своего возраста, опыта, сталкиваясь с трудными ситуациями в жизни, не всегда готовы быстро, грамотно и четко решить сложившиеся обстоятельства. Это подтверждают наши показатели.[4]

Таким образом, можно сделать вывод, что изучение психологических защит и компонентов жизнестойкости имеет высокое значение для практического, теоретического применения в научной, практической деятельности психолога. Особенно актуально, что наше исследование проводилось на первом и пятом курсах, и мы наглядно проиллюстрировали различия в уровне показателей жизнестойкости и механизмах психологических защит.

### ***Литература:***

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова — М.: Смысл, 2006. С.26
2. Кoryтова Г.С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности: Автореферат диссертации. — Иркутск, 2007
3. Кон И.С. Психология ранней юности.-М.:Просвещение, 1989. 255 с.
4. Деркач А. А. Связь психологических защит и жизнестойкости у студентов психологов. Дипломная работа. Иркутск, ВСГАО, 2013

## **ЛАТЕНТНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ АДДИКТИВНОСТИ В ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫХ ГРУППАХ**

*Дорошенко Т.А. (г. Новокузнецк)*

В настоящее время не существует единого подхода к изучению и объяснению девиантного поведения. Ряд исследователей, вслед за Э. Дюркгеймом, считают, что при нормальных условиях функционирования социальной организации девиантное поведение встречается не так уж часто, но в условиях социальной дезорганизации, когда нормативный контроль ослабевает, возрастает вероятность проявлений девиации. К таким ситуациям

можно отнести стресс, внутригрупповые и межгрупповые конфликты, резкие изменения в обществе.

Во многих литературных источниках изучаются и описываются личностные и средовые факторы как причины развития аддиктивного поведения у подростков. А так же изучены виды аддикций и формы их проявлений. Однако, анализ латентных проявлений аддиктивного поведения подростков практически не проводился. Не смотря на большое количество исследований необходимо отметить, что в настоящее время нет единого подхода к пониманию сущности социально-психологической профилактики аддиктивности. Специфика профилактики не в полной мере учитывает личностные особенности аддиктов, в частности латентные проявления аддиктивности.

В настоящее время существует много программ профилактики употребления ПАВ (В.Д. Менделевич, Н.А. Сирота, А.В. Худяков, В.М. Ялтонский), а так же применяются традиционные санитарно-просветительные лекции и беседы о вреде наркотиков. Но высокая распространенность среди населения аддикций от ПАВ показывает их недостаточную эффективность, что подчеркивает актуальность дальнейшей разработки новых методов и подходов.

Для достижения психопрофилактического эффекта необходимо воздействовать на личность подростка, меняя его искажающие убеждения, аддиктивные ценности и смыслы на здоровьесберегающие и другие позитивные ценности. Обращение к этим качествам могло бы стать значимым этапом в профилактике аддиктивного поведения. Такое воздействие может быть достигнуто при помощи специальных факторов, которые должны быть заложены в методологии того направления, при помощи которого осуществляется профилактика. Одним из таких направлений является профилактический метод «Позитивная психодрама» (Москвитин П.Н., 2011).

В нашей исследовательской работе основной целью является выявление латентных проявлений аддиктивности и их социально-психологическая профилактика в детско-подростковых группах.

Изучая проявление латентной аддиктивности в подростковом возрасте, нам было необходимо исследовать, какие изменения происходят у подростков в результате формирования специальных социально-психологических условий профилактики аддиктивного поведения. В связи с тем, что основной задачей нашего исследования является изучить динамику изменений составляющих аддиктивного поведения в ходе прохождения тренинга по методу «Позитивная психодрама», мы выбрали следующие критерии аддиктивного поведения: мотивация употребления ПАВ, мотивация отказа от ПАВ, тревожность, невротизация, склонность к употреблению ПАВ.

Выявление социально-психологических проявлений латентной аддиктивности у подростков осуществлялась на основании работ исследователей, использовались стандартные психодиагностические методики (анкетирование, тестирование). Обобщенные данные исследования позволяют утверждать, что преддевиантное поведение в подростковом возрасте проявляется в различных социально-психологических деструктивных формах.

Выявленные нами данные подтвердили на статистически значимом уровне наличие негативных поведенческих проявлений у подростков преддевиаций в форме агрессивности, вспыльчивости, тревожности, в виде вредных привычек и др.

При анализе всех данных полученных от проведенного исследования, прослеживается, что склонность к употреблению психоактивных веществ у подростков, высокий уровень тревожности и невротизации, мотивационные установки, такие как «аттаракция», «от скуки», «псевдокультурная» имеют тесную связь друг с другом. Так, у подростков имеющих высокий или средний уровень тревожности и невротизации отмечается мотивационная установка «аттаракция», что означает стремление успокоится, снять напряжение, избавиться от чувства тревоги, страха и вины аддиктивным способ, употребляя психоактивные вещества. Связь склонности к употреблению психоактивных веществ с мотивационными установками «от скуки» и «псевдокультурная» проявляется в том, что подростки не зная чем занять свое свободное время, как развлечь себя, считая употребление психоактивных веществ частью взросления и признания со стороны сверстников-авторитетов, в итоге приходят к выводу, что употребление психоактивных веществ это способ решить возникшие проблемы.

Низкий уровень склонности к употреблению психоактивных веществ, низкий уровень тревожности и невротизации, мотивационные установки «запреты взрослых», «страх последствий», и в особенности «мотивация на ЗОЖ» так же взаимосвязаны друг с другом. Данная взаимосвязь проявляется в том, что имея положительный эмоциональный фон и навыки саморегуляции подростки способны прибегать к адекватным и здоровым способам решения проблем. Такие мотивационные установки как «запреты взрослых», «страх последствий» и «мотивация на ЗОЖ» тесно связаны с низким уровнем склонности к употреблению психоактивных веществ, так как, боясь наказания и негативной реакции со стороны взрослых, в частности родителей беспокоясь о состоянии своего здоровья и жизни в целом, а так же имея желание быть здоровым, сильным, успешным, счастливым человеком, иметь интересную и насыщенную событиями жизнь, подростки отрицают в своей жизни наличие и употребление каких либо психоактивных веществ.

Таким образом, в подростковом и юношеском возрасте латентная аддиктивность проявляется в таких агрессивных реакциях, как обидчивость, вспыльчивость, раздражительность; в отрицательном эмоциональном фоне: тревожность, обида, апатия, страх; а также лень, неуверенность, безответственность, инфантилизм и др. Проявление латентной аддиктивности не рассматривается обществом как угроза, поэтому ее профилактике уделяется мало внимания, в то время как проведение профилактических тренингов будет оказывать позитивное влияние на индивидуально-личностные факторы, если в ней будут учтены латентные проявления аддиктивности.



## ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (УНМАДА) В «ЧАРАКА-САМХИТЕ»

*Дружинин В.Ю. Суботялов М.А. (г.Новосибирск)*

«Чарака-самхита» (санскр. – «собрание Чараки») является одним из древнейших медицинских текстов, известных человечеству. Он принадлежит к трактатам традиционной аюрведы, системы врачевания, в течение тысячелетий складывающейся на территории Индостанского субконтинента. «Чарака-самхита» представляет собой собрание поэтических и прозаических текстов, посвященных различным темам – от профилактики болезней до их диагностики и лечения. Во втором разделе «Чарака-самхиты», называемом «Нидана-стхана» (санскр. – «раздел, посвященный причинам болезней»), подробно изложены причины психических расстройств, объединённых в понятие «унмада» (санскр. – «безумие, извращение ума») а также описание симптомов, в соответствии с типом индивидуальной конституции (пракрити). Согласно «Чарака-самхите», выделяют 5 типов психических расстройств, четыре из них связаны с патологией тридоша (санскр. – учение о трёх «гуморальных» факторах, являющихся причинами всех внутренних расстройств), а последний связан с действием внешних причин. Опишем подробно клинические признаки этих типов унмады.

Признаки вата-джа унмады (санскр. – безумия, вызванного вата-доша): постоянное стремление бесцельно бродить в различных направлениях, резкие движения глаз, бровей, губ, плечей, челюсти, кистей, стоп и других частей тела, постоянная бессвязная речь, появление пены изо рта, или вытекание слюны, постоянный смех, улыбки, пение, танцы и игра на музыкальных инструментах в неподобающее время и в неподобающем месте, громкое имитирование звуков вины (санскр. – вид лютни), флейты, раковины, а также цимбал – с помощью рук, постоянное стремление путешествовать на слонах и др. неподходящих для этого средствах, украшение себя неподобающими вещами, жадность до недоступных пищевых продуктов, и отвращение к доступным, сопряженное с нежеланием делиться с другими, измождённое состояние, грубая, шершавая кожа, краснота и отёчность глаз, усиление этих признаков при нарушении режима, предписанного для людей с вата-конституцией.

Признаки питта-джа унмады (санскр. – безумия, вызванного питта-доша): нетерпимость и гнев, сильная возбудимость в неподходящем месте, причинение себе или другим вреда с помощью оружия, камней, хлыста, палки или кулаков, суевливость, постоянное желание тени, холодной воды и пищи, глаза становятся медного, зеленоватого или желтоватого цвета, приобретают пугающий вид, усиление этих признаков при нарушении режима, предписанного для людей с питта-конституцией.

Признаки капха-джа унмады (санскр. – безумия, вызванного капха-доша): человек застывает в одном положении, постоянно молчит, совершает мало движений, истекание слюны и носовой слизи, отвращение к пище, желание одиночества, пугающий внешний вид, отвращение к чистоте, постоянный сон, отёчность лица, глаза белёсого оттенка, покрытые слизью, робкий взгляд,

усиление этих признаков при нарушении режима, предписанного для людей с капха-конституцией.

Сочетание различных признаков из вышеперечисленных свидетельствует о саннипата-унмада (санскр. – безумия, вызванного комбинацией доша).

Агантука унмада (санскр. – безумие, вызванное внешними причинами), наблюдается в том случае, если отсутствуют признаки нарушения баланса доша, классические тексты связывают его с проклятием богов, предков, родственников и т.д.

Так описываются проявления психических заболеваний в «Чарака-самхите».

## О «ПЕРИОДИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ КОНТЕКСТОВ». АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ СИМВОЛИЗМ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

*Езерская К.С. (г.Новосибирск)*

Продолжаем исследовать возможности использования астрологического символизма в психологической практике. Данная статья посвящена двум символическим подсистемам – «дома» и «знаки Зодиака» в их соотношении друг с другом. Под знаками Зодиака культурная традиция понимает далеко не то, что понимает под ними современное обыденное сознание; в частности, до эпохи Просвещения корпус астрологических знаний был неотъемлемой частью любого серьезного образования, в т.ч. университетского. «Круг домов» и «круг знаков Зодиака» - гомоморфные подсистемы, восходящие к сакральному числовому архетипу 12. В истории культуры постижение знаков Зодиака представляют собой попытку осознания проекции 12-архетипа на внутреннее пространство (*внутреннюю территорию*, по М.Пальчику). Дома же представляют собой попытку осознания проекции 12-архетипа на внешнее пространство (*внешнюю территорию*), где человек переходит из одного жизненного контекста в другой, как странник переходит из дома в дом.

Изучая историю осознания этих проекций (т.е. астрологические описания), мы можем подойти ближе и к самому их прототипу – таинственному процессу прорастания глубинного 12-архетипа в человеческую реальность. В частности, астрологический символизм намекает современному исследователю на то, что внутреннее и внешнее пространства человека являются циклическими (круговыми), с личностью в центре внешних событий (внешнего круга) и Самостью в центре внутренних событий (внутреннего круга). Графически можно было бы изобразить это круговыми диаграммами «я и моя жизнь», «я и моя *внутренняя* жизнь». Через эту модель «донаучные» психологи не только структурно, но и содержательно описали/систематизировали весь спектр контекстов человеческой жизни – как внешних (материальных и социальных), так и внутренних (психических). Эта систематизация архетипична и универсальна, ибо касается глубинных паттернов, свойственных человеку как виду. Фактически, мы получаем уникальный инструмент – «периодическую систему психических контекстов», не теряющую точности

с течением веков (в том числе и в наше время, столь сущностно созерцающее свою уникальность).

Т.к. объем данной статьи не позволяет подробно говорить о внутренней структуре цикла, остановимся, в основном, на ее (этой структуры) содержательном наполнении. На внешнюю жизнь 12-архетип содержательно проецируется следующим образом:

1. *Личность как таковая (маска, Персона)*. 2. *Личность в мире и принадлежащая ей часть общих ресурсов*: ее неотъемлемые принадлежности – тело, имущество, запас здоровья и энергии, взаимоотношения с деньгами и ресурсами и т.д. 3. *Личность в коммуникациях*: индивидуальный рисунок когнитивной и двигательной активности (события и контексты, продиктованные типом активности тела и ума), в т.ч. коммуникативные, речевые и интеллектуальные особенности, стиль и плотность перемещений и переездов, сиблинговых и др. равностных отношений. 4. *Личность как член, наследник и продолжатель своей семьи*. 5. *Личность как носитель социальных ролей, общественный деятель*. 6. *Личность как мастер, носитель конкретных технологий*. 7. *Личность как партнер (в деловой жизни и в супружестве)*. 8. *Личность в изменении, страдании, трансформации, любви\сексе и смерти*. 9. *Личность в философии, мудрости, науке, вере, в состоянии учительства и проповедничества*. 10. *Личность в социуме (карьере, управлении и социальном развитии)*. 11. *Личность в кругу друзей (в т.ч. духовных, трансперсональных, культуральных, виртуальных и т.д.)*. 12. *Личность за пределами социума либо в служении (одиночество, изгойство, депривации, старость, места заключения, лишения прав, монастыри, хосписы и т.д.)*.

Мы видим здесь описание полного спектра человеческих контекстов; любая – «клиентская» либо наша собственная – проблема обязательно попадает в один из них; с точки зрения интегративной психологии можно обнаружить уже здесь гнездовую структуру всех психологических направлений и методов. Однако эта картина приобретает дополнительную глубину, если учитывать также *круг внутренней жизни*. На внутреннюю жизнь 12-архетип содержательно проецируется следующим образом:

1. *Сущность как таковая*. Начальный импульс, внутренние стереотипы «входа», «знакомства», мировосприятия и самовыражения, отражающие (с разной степенью глубины) Самость, *искру Божью*. Стиль инсайтов и индивидуальные особенности их проживания. Архетип *Овен* (в наших исследованиях мы выделяем знаки Зодиака курсивом, подчеркивая их сугубо архетипическую интерпретацию). 2. Особенности выборов – глубинные сущностные предпочтения, общая этика, основные мотивы и стратегии, эстетика, «путь сердца» и т.п. Глубинные модели нахождения ресурсов, оценки возможностей, интуитивного чувствования перспективности или бесперспективности выбираемого направления. Архетип *Телец*. 3. Особенности мышления, осознания происходящего, называния, различения базовых категорий, когнитивный стиль, глубинные модели планирования, предвидения, вербализации замыслов. Архетип *Близнецы*. 4. Сущностные переживания: экзистенциальные *одиночество, заброшенность, предстояние, страхи*

внутреннего ребенка (проявиться в мире, выйти из дома, оторваться от родителей...) – и глубинные стратегии получения *родительского благословения*. Системные семейные и трансперсональные сценарии. Архетип *Рак*. 5. Особенности энергетического взаимодействия с миром: общая витальность внутреннего ребенка, глубинные стратегии самореализации и отстаивания своего замысла, работы с сопротивлением материала, противостояниями, возражениями и т.д. Архетип *Лев*. 6. Особенности различения, восприятия тонких нюансов, осознанных и неосознанных стратегий направления внимания, плотного контакта с реальностью и материальным миром. Глубинные модели соотнесенности, совестливости, альтруизма, тщательности в воплощении замыслов, отношения к *чистоте* и ритуалу. Архетип *Дева*. 7. Особенности осознания закономерностей переживаемого опыта, своего места в больших системах и в мире, формирования представлений о должном и недолжном, совершенном и несовершенном, создания личного кодекса, эстетических и этических правил, упорядочивающих моделей. Осознание собственных и внешних сценариев. Формирование социальной позиции, нравственных критериев. Освоение системного мышления, способности работать в команде, выстраивать равностные отношения. Архетип *Весы*. 8. Особенности глубинных сущностных изменений – принятия страдания и экзистенциального перерождения, приобретения новой глубины, сострадательности, красоты и величия духа. Глубинные модели изменения жизненных стратегий, гибкости в продвижении замысла, роста *уровня зрелости*. Совершенствование навыков отделения «живого от мертвого», способности сопровождать живое в его развитии и изменении отживших форм – в себе и других. Архетип *Скорпион*. 9. Особенности обретения (выстраданных) смыслов, энтузиазма, вдохновения, возрождения, проповедничества, порождения новых, более крупномасштабных замыслов, формирование собственных суждений, внутренней философии, чувства своей миссии, предназначения, конструктивного осмысления опыта. Глубинные стратегии освоения эволюционного уровня. Архетип *Стрелец*. 10. Особенности сущностного восприятия проживаемого опыта как части БОльшей структуры – жизненного пути, судьбы, времени, пространства. Усвоение, переваривание, ассимиляция, растворение полученного опыта, развитие сверхчувствительности, переживаемой как утонченность, мудрость и мощь – либо как болезненная ранимость и измученность жизнью (усталость, изношенность, «испорченные нервы»). Глубинные стратегии переживания благодарности и удовлетворения от прожитого либо постоянного возвращения к старым обидам и травмам, ностальгии. Архетип *Козерог*. 11. Процессы, обусловленные когнитивными инсайтами и нахождением новых связей между осознаваемыми фрагментами реальности, метакогнитивные процессы, нахождение новых метафор, научных закономерностей высшего порядка, идей относительно новых проектов и начинаний, творческая и научная активность, открытие новых горизонтов, область зарождения поэтического и духовного (в т.ч. в науке). Архетип *Водолей*. 12. Глубинные процессы переживания экзистенциальных откровений, ИСС, эмоциональное (просветленное либо

замутненное иллюзиями и самообманами) проживание итога, завершения как растворения в большем, глубинные модели завершения, постепенное развитие возможностей восприятия завершения актуального процесса как части развития больших процессов. Архетип *Рыбы*.

Первые четыре сектора обоих кругов, мы видим, относятся к человеку биологическому, вторые – к социальному, третьи – к духовному. Круги эти замкнуты функционально (т.е. после сектора 12 мы переходим в сектор 1), но разомкнуты эволюционно (т.е. после сектора 12 мы переходим в сектор 1 следующего круга); таким образом, это витки *спирали развития*, а не изолированные круги.

Круги (в данной модели) состоят из 12 этапов. И в структуре восприятия внешнего события, и в психических процессах это четкая последовательность оттенков состояний, хроматический ряд, ни один шаг которого не может быть пропущен, однако может не осознаваться. Кругообразность этой конструкции обусловлена равенством всех двенадцати позиций, т.к. окружность образуется точками, находящимися на равном расстоянии от центра. Таким образом, все 12 сегментов круга равно значимы для центра (как для личности, так и для Самости). При этом, между собой они находятся в иерархических отношениях, но это *иерархичность порождения*, аналогичная зафиксированной в китайском круге у-син: первый этап, развившись до апогея, порождает второй, второй порождает третий и т.д. В целом 12 секторов круга указывают на универсальную последовательность этапов развития некоторого первичного импульса. Тем самым *астрологический символизм предъясняет четко простроенную структуру ДИНАМИКИ внешнего и внутреннего пространства человека*. Об этом, а также о корреляции зодиакальной системы с даосскими системами 12 меридианов и 12 слоев (о современном взгляде на систему слоев – см. книги и статьи М.Пальчика) мы напишем в отдельной публикации. Здесь лишь упомянем, что каждый четный сектор описываемой круговой модели является «иньским», а каждый нечетный – «янским» (т.е. круг живет в ритме вдоха–выдоха), что также указывает на множество терапевтических возможностей в каждом из 12 внешних и внутренних контекстов. Кроме того, в астрологическом символизме значимо также деление на 4 квадранта, в частности, давшее К.Уилберу основания для его модели.

При сопоставлении обоих кругов видно, что каждый сектор «внешнего круга» наиболее адекватно проживается силами и возможностями соответствующего сектора «внутреннего круга». Например, в личности (1 дом) должно проявляться именно сущностное (*Овен*), взаимоотношения с ресурсами (2 дом) – отражать именно сущностные предпочтения (*Телец*) и т.д. Однако в реальных жизненных процессах и у разных людей оба круга находятся в самых разных резонансах, что и определяет индивидуальные особенности. Круги могут быть в любых взаиморасположенностях, как два независимых циферблата одних часов; каждому внешнему контексту у разных его участников может соответствовать любая из двенадцати внутренних фаз, и наоборот, с каждой фазой проживания внутренних циклов развития могут

неожиданно (или ожидаемо) срезонировать все двенадцать внешних контекстов. Этот процесс мы опишем в следующей статье.

## О ВНУТРЕННЕЙ ПОЛИФОНИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ФЕНОМЕНОЛОГИИ

*Езерская К.С. (г.Новосибирск)*

В статье «О «периодической системе человеческих контекстов...» было показано, как астрологический символизм различает *круг внешней реальности*, называемый *кругом домов*, и *круг внутренней реальности*, называемый *кругом знаков Зодиака*, а также обсуждалась связь этих кругов с категориями *внутренняя территория и внешняя территория* (М.Пальчик, 2007). Такое различие дает возможность понять, каким именно образом одна и та же внешняя ситуация трактуется каждым ее участником либо свидетелем по-разному, а также запускает те или иные внутренние состояния. На каждую внешнюю ситуацию (т.е. на включение одного из двенадцати *домов*) мы можем ответить одним из двенадцати типов реагирования, в зависимости от «сдетонировавшего» зодиакального архетипа (гнезда состояний).

*Например*, конфликт (одна из ситуаций *7 дома*) может вызвать: 1. ярость с последующей депрессией и заявлением об уходе\разводе (архетип и гнездо состояний *Овен*); 2. растерянность с ощущением открывающихся возможностей для поиска чего-то более «близкого к душе» (архетип и гнездо состояний *Телец*); 3. массу внутренних диалогов и внешних обсуждений, сплетничанья, умничанья, бухтенья (архетип и гнездо состояний *Близнецы*); 4. экзистенциальный ужас с потребностью в молитве (либо плотной трапезе – возможно, с возлиянием – в одиночестве или в кругу близких) – архетип и гнездо состояний *Рак*; 5. праведный гнев и намерение взять реванш – архетип и гнездо состояний *Лев*; 6. возмущение беспорядком («он не вытер ноги!») – архетип и гнездо состояний *Дева*; 7. несогласие («мы так не договаривались!»), «ты повел себя некрасиво, мы не сработаемся») – архетип и гнездо состояний *Весы*; 8. донос (в том числе, с последующим самоубийством) – архетип и гнездо состояний *Скорпион*; 9. митинг – архетип и гнездо состояний *Стрелец*; 10. конструктивную деятельность ради общего результата (а если общий результат невозможен – организация другого результата в другом месте) – архетип и гнездо состояний *Козерог*; 11. поход в кино, запись на курсы венгерского языка и т.д. (архетип и гнездо состояний *Водолей*); 12. игнорирование конфликта, уход от контакта в творчество, «позитивность» или «трансцендентность» (архетип и гнездо состояний *Рыбы*).

Теоретически возможны все 12 типов внутренних стратегий в каждом из 12 внешних контекстов. Читатель, вероятно, обратил внимание на то, что в разное время своей жизни либо в зависимости от контекста конфликта он сам мог бы продемонстрировать каждый или почти каждый из 12 приведенных типов реагирования. Следовательно, для нас здесь ценна сама шкала, описывающая *целостный человеческий репертуар реагирования*: тринадцатого типа реакции (в данном случае, на конфликт) не существует, 12 же базовых

типов стоит различать, ибо это 12 входов, на пороге каждого из которых мы снова и снова выбираем, двинуться ли нам в стереотип – или в самореализацию, творческое поведение, и это относится не только к отдельным гражданам, но и к коллективам, группам, светским и духовным организациям и т.д.

Однако лишь входным этапом дело не заканчивается; мы в любом случае попадаем в круг, только с разных «входных точек». Приведем самый неочевидный пример: уход от контакта и творческая активность (12) при следующей встрече с «триггером» сменится взрывом ярости с последующей депрессивной фазой (1) и т.д. Иначе говоря, мы имеем дело именно со *стратегиями входа* в круг. Какая из 12 стратегий входа «победит» сегодня – зависит от актуального стереотипа, по аналогии с хроническим и остро-инфекционным заболеванием; попадем ли мы через любой из 12 входов в продолжение болезненного стереотипа или в целительное творчество – решение за нами.

Приведем пример наложения (полифонии) внешнего и внутреннего кругов, взятый из реального тренингового процесса. Ситуацию 5 *дома* – публичное выступление – участник проживает в состоянии, близком к обмороку, по типу «в омут головой» (состояние *овновского* типа). Тогда в ракурсе 6 *дома* («какая работа конкретно была проделана?») мы наблюдаем состояния *тельцовского* типа (действия выступающего просты, эскизные, но психологически и символически нагружены – он неловок, косноязычен, но полон искреннего чувства). Далее следует групповое обсуждение выступления («обратная связь») – это этап 7 *дома*, и мы вправе ожидать здесь проявления *Близнецов*. Так и есть: выступление вызывает в группе длительное, несколько агрессивное и довольно рваное обсуждение, массу проекций, переносов и т.д., у самого выступающего – множество внутренних диалогов и попыток отвечать (но его никто не слушает). Мы наблюдаем обильную (групповую и личностную) двигательную и ментальную активность с не вполне ясным смыслом – т.е. одну из типичных форм проявления состояний «*близнецовского*» типа. Директивное со стороны ведущего завершение этого эпизода (8 *дом*) переживается всеми участниками как внутренне значимое событие, звучат темы экзистенциального одиночества, непонятости, брошенности, недосказанности, все погружаются в глубокую задумчивость, «мы, конечно, идем дальше, но осадочек остался» – происходит погружение в стереотип вместо ожидаемого исцеления/изменения. Такое развитие событий – достаточно частое в жизненной практике – создает обострение, предпосылки к росту осознанности, но, повторим, еще не дает исцеления (внутренние состояния *Рака* в контексте 8 *дома*).

Другой вариант развития событий. В контексте 5 *дома* (выступление) мог бы «включиться» архетип *Стрелец* (осмысленное философское действие с проповеднической силой), в контексте 6 – *Козерог* (чувствование выступающим всей аудитории, всех участников и самой темы выступления, тонкость и точность проявлений), в контексте 7 – *Водолей* (равностное обсуждение, сопровождаемое полезными инсайтами), в контексте 8 – *Рыбы*

(эмоциональная полнота, общее удовлетворение, переживание духовного смысла происходящего).

Здесь просматривается интересная закономерность. Ситуация, начавшаяся в «социальном» секторе круга (в данном примере – контекстом 5 дома) при оптимальном развитии событий сильнее резонирует с «духовным (надличностным и надсоциальным, «теоцентрическим») сектором» (*Стрелец – Рыбы*), а при проблемном развитии событий – с «телесным (личностным, эгоцентрическим) сектором» (*Овен – Рак*). Эта закономерность проявляется в любом социальном событии: как правило, в его развитии явно просматривается духовный либо телесный (в частности, зрелый либо инфантильный) вектор. Впрочем, эта тема также заслуживает отдельного исследования.

Приведем еще несколько фрагментов входа в круг (на примере публичного выступления других участников). Участница Л. в ситуацию 5 дома (выступление) вошла через состояние *Близнецов*: внешние проявления высокоинтеллектуальны, осознанно используется сразу несколько символических систем – специальный костюм, особые слова, знаки, жесты, цитирование собственных стихов и т.д. Ситуация 6 дома разворачивается в состояниях *Рака* (действие субъективно переживается как сакральное), 7 дома – во *Льве* (субъективная трактовка выступления в ходе «обратной связи» – «я смогла, я им показала!»), 8 дома – в *Деве* (трансформация субъективно видится в штрихах и деталях, в духе дошлифовки ранее начатой работы над собой).

Участница В. прожила 5 дом в состояниях *Рака* (костюм – полуобнаженное тело, открытость и сакрализация, переживание страха и жертвенности), 6 дом – во *Льве* (каждый шаг и жест проживается в ракурсе страха или храбрости самопредъявления, самооценивание не прерывается до конца выступления), 7 дом – в *Деве* (долгие скрупулезные попытки участницы разобраться в деталях оценки, множество вопросов группе), 8 дом в *Весах* – участница проживает растерянность – хотела измениться, но – то ли изменилась, то ли нет...

Примечательно, что самым успешным группа признала выступление участницы Т., у которой оба круга совпали друг с другом. Она вышла на сцену (5 дом) в состоянии *Льва* (и даже в «леопардовом» платье), 6 дом прожила в состоянии *Девы*, точно, эмоционально и профессионально исполнив танец, ситуацию 7 дома (обсуждение и обратная связь) прошла с тактом, достоинством и интересом (*Весы*), а в заключение сообщила, что чувствует себя обновленной и изменившейся (трансформация, присущая контекстам 8 дома и состояниям *Скорпиона*).

Человеческая индивидуальность отражается в уникальной полифонии «внешнего» и «внутреннего» кругов, что и создает индивидуальные личностные особенности, проработка которых есть глобальная задача взросления и обретения зрелости. Например, некто имеет привычный резонанс 7 дома с архетипом *Близнецов*. Тогда на конфликт он, стандартно для себя, реагирует повышенной контактностью, интеллектуальной и двигательной активностью, возможно – многословием, и в этом есть особый потенциал – такой человек (потенциально) может в конфликте отдавать себе отчет в



терминах и категориях, быть точным и ясно мыслящим именно в стрессе. Однако помимо такой «столбовой эволюционной дороги» для него принципиально открыты и альтернативные возможности – 11 других *входных стратегий*.

Итак, уникальность личности, в частности, определяется предпочтительными стереотипами совмещения (*полифонии*) внутреннего и внешнего жизненных циклов; однако личность имеет возможность не только осознавать и трансформировать «рабочий» стереотип, но и расширять репертуар (как неосознанно – например, после зававшей в душу сценки из просмотренного сериала, так и осознанно – например, после трансформации привычного стереотипа). При этом важно не только количественное расширение репертуара, но и то, какой именно выбор реализуется – в пользу нового стереотипа или нового типа творческого поведения. Глубина же творческого выбора зависит, в частности, от того, на каком из *12 слоев внутренней территории* пребывает сознание (см. об этом публикации М.Пальчика). Здесь в самых общих чертах вырисовывается система координат, в которой проявляется человеческая феноменология, три основных координатных оси *внутренней полифонии: дома на внешней территории, (зодиакальные) знаки и слои на внутренней территории*. К ним следует добавить двенадцатиричные системы «жизнеобеспечения» – например, китайскую систему 12 меридианов, а также описания, которыми они «расцветиваются» и проявляются (например, 12 уровней внутреннего развития, учитываемых в арт-терапевтической трактовке клиентских мандал, см. публикации А.И.Копытина). Отдельную группу составляют соответствующие духовно-традиционные символические ряды – двенадцатые праздники в христианстве, *двенадцать врат* в буддизме и т.д. Опираясь на подобные, коренящиеся в духовных традициях, «периодические системы» и «системы координат», мы получаем множество новых возможностей при решении собственных и клиентских задач – касающихся как адаптации, так и развития.

## **ДУХОВНОСТЬ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ГРУППОВОГО СУБЪЕКТА В УСЛОВИЯХ РАЗВИВАЮЩЕЙ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ**

*Елизаров С.Г. (г. Курск)*

*Работа поддержана грантом РГНФ, проект 11-06-01102а*

Современное российское общество часто характеризуется как потерявшее смыслообразующие ценности, растратившее духовный опыт прошлых поколений, доминантой которого все в большей степени становится не духовное совершенствование, а материальный успех. В этой связи в настоящее время «человековедческие науки», в том числе и психология, вновь обращается к осознанию сложной и неразрывной связи человека с миром, к таким единицам анализа психического мира человека, как «смысл», «переживание», «самость», «ценность», «образ мира», «Я-концепция», «саморазвитие»,

отражающие взаимосвязанные стороны житнетворчества и ее духовной составляющей.

В зарубежной психологии разработка проблемы духовности нашла свое отражение прежде всего в работах психологов гуманистической, экзистенциальной и трансперсональной ориентации (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, Л. Бинсвангер, Р. Мэй, В. Франкл, К. Уилбер, М. Мерфи, Д. Лии и др.). В России истоки проблемы духовности в психологии можно найти уже у Л.С. Выготского, хотя впервые неразрывная связь человека с миром была глубоко исследована С.Л.Рубинштейном. В последние десятилетия проблема духовности в психологии нашла свое отражение в работах целого ряда отечественных психологов, работающих в рамках различных методологических парадигм (В.П. Зинченко, О.И. Генисаретский, Т.А. Флоренская, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, Д.А. Леонтьев, В.В. Знаков и др.) [Летуновский В.В., 2002].

К исследованию проблемы духовности современная отечественная психология подходит с двух направлений: от личности и от социума.

Первое направление наиболее концентрированно представлено в работах Л.Н. Собчик [Л.Н. Собчик, 2003]. Согласно ее концепции высшие уровни самосознания, социальная направленность и иерархия ценностей индивида формируются не только под влиянием социума, но зависят также от избирательности, неосознанного влечения, что значительно ограничивает количество степеней выбора конкретного человека при освоении им многообразия окружающего мира.

Высшие уровни личности - морально-нравственные устои, гражданское самосознание, иерархия ценностей - формируются не только благодаря культурно-историческому опыту социума, но в значительной степени связаны с избирательностью каждого конкретного человека, обусловленной определенным индивидуально очерченным набором ведущих тенденций, которые пронизывают все уровни личности снизу доверху.

Автор понимает духовность как высший уровень самосознания человека и эмоционально дифференцированного отношения к явлениям окружающей жизни. Духовность человека - это умение выйти за рамки узко эгоистического стремления выжить, преуспеть, защитить себя от невзгод. Наполненная духовным богатством жизнь предусматривает не только включение в образ собственного «Я» огромной – вширь и вглубь – информации об окружающем мире, но и способность рассматривать свое «Я» в контексте мироздания. При этом человек выступает не в качестве пассивного звена, а в роли субъекта деятельности. Это – личность, пытающаяся понять свое в этом мире предназначение, стремящаяся наполнить свою жизнь определенным смыслом и активно реализующая свой потенциал во имя неких идеалов, а не в сугубо эгоистических целях.

Второе направление нашло свое выражение в исследованиях субъектности личности и группы, проводимых на кафедре психологии Курского государственного университета под руководством А.С.Чернышева. Курские психологи в рамках подготовки молодежных лидеров в Областной школе молодежных лидеров «Комсорг», созданной еще в 60-е годы XX века

Л.И. Уманским, изучали мироощущение социально одаренных детей как основу личностной позиции в организаторской деятельности со сверстниками [А.С. Чернышев, 2010; С.Г. Елизаров, 2012 и др.].

В ходе проведенных исследований была установлена широта духовно-нравственного восприятия мира, гражданская окраска и оптимистически-романтическое видение мира у воспитанников «Комсорга» в 1960-80-е годы XX века. Активно-преобразующая составляющая образа мира в то время заметно превосходила пассивно-созерцательную. Становление позитивного мироощущения молодежных лидеров во многом зависело от воспитательных возможностей социальной среды в школе молодежных лидеров. Ее значительные воспитательные возможности создавались через формирование высокоразвитых малых групп, выступавших субъектами деятельности, общения и отношений, через обеспечение стратегий сотрудничества в межгрупповом взаимодействии и духовно обогащенной основной организации – коллектива психологов, педагогов-вожатых и воспитанников-лидеров. Проведенный мониторинг молодежи в «Комсорге» показал влияние на мироощущение социально одаренных детей макросоциальных факторов, особенно идеологических, что привело к повышению тенденций прагматизма в мироощущении современных воспитанников школы. Однако, наиболее глубокие подструктуры феномена – духовность, гражданственность оказались достаточно устойчивыми.

Принципиальное отличие подхода курских психологов – активное воздействие на личность и группу посредством создания особых условий жизнедеятельности личности и малой группы посредством их «включения в развивающую социальную среду» [С.Г.Елизаров, 2010] способствующую формированию духовных качеств. Это позволяет в значительной степени нивелировать проблемы современных подростков и юношей связанные с духовностью (низкий уровень мотивации формирования социальных и морально-политических чувств и отношений; низкий уровень сформированности нравственно-психологической готовности к жизни в современных условиях; неустойчивость представления о ценностной природе будущего, неясность его перспективы на будущее; нарушение патриотической адаптации в среде российской молодежи; несоответствие окружающих реалий патриотическому настроению, патриотическим установкам молодых людей и т.д.).

Данные проблемы конкретизируются исследованиями проведенными сотрудниками кафедры психологи КГУ.

Прежде всего, необходимо отметить, что в структуре мироощущения современных учащихся, как и для их сверстников 80-х годов XX века, оказалось наиболее выражено «чувство-Я», однако расширилась масштабность своей сопричастности к наиболее крупным социальным объектам – большим городам и даже мегаполисам; а конкретная среда обитания (небольшие города, села, рабочие поселки и т.д.) – исключается, происходит как бы «перешагивание» через конкретную среду жизнеобитания. Такое

«игнорирование» конкретной среды жизнеобитания можно оценить как один из мотивов будущей миграции молодежи из родных мест.

Кроме того, отмечается фрагментарность «поля» мироощущения в структуре наиболее значимых переживаний: актуализируются в бóльшей мере бытовые ситуации (праздники в кругу семьи, виды отдыха, поездки и т.д.), но реже – формы социально значимой активности, связанной с различными видами деятельности, особенно совместной. Из традиционного веера деятельностей – учебной, трудовой, общественно-политической, художественной, спортивной, досуговой отражаются спортивная и художественная, сельскими школьниками – трудовая, а учебная и общественно-политическая деятельности обесцениваются. Занижение значимости ведущих видов активности субъекта – учебной, трудовой и общественно-политической, – отражает своеобразный «вакуум» в организации жизни современной учащейся молодежи. В тоже время «игнорирование» наиболее жизненно значимых видов деятельности (учебной, трудовой и т.д.) не исключает ощущение оптимизма и уверенности в настоящем и будущем и даже надежды на успешное решение прагматических задач, связанных с «добыванием» денег.

На смену преобладания духовных ценностей, определявших активную жизненную позицию учащихся советского периода, приходит прагматичная ориентация – стремление к материально-обеспеченной жизни, иногда не считаясь с нравственными устоями. Коллективизм уступает место индивидуализму. Данная тенденция более выражена, прежде всего, среди городских школьников, менее – среди сельских.

Городские дети после окончания школы планируют остаться в родном городе, в то время как подавляющее число селян мечтают уехать.

Исследования показали, что в структуре мироощущения современных подростков и юношей не просматривается осознанной связи между жизненной перспективой и собственными возможностями для ее реализации. Достаточно легко приписывается себе удел «успешной личности» в будущем не только индивидами с высоким психологическим статусом, но и школьниками с проблемами в учебе, общении, поведении и т.д.

Кроме того, для городских школьников характерно слабо выраженное конкретное профессиональное самоопределение: выбирает реальную профессию менее 10% школьников, что компенсируется ярко выраженным личностным самоопределением: стать «успешной личностью» желает абсолютное большинство опрошенных. Значительные изменения у городских школьников претерпел идеал как связующее звено мироощущения и социального самоопределения. Значительная (около 60%) часть молодежи оценивает субстанцию «идеал» как насилие над личностью и предпочитает прожить без идеала вообще. У некоторых молодых людей (около 10%) представления об идеале размыты до фрагментарных позиций («можно подражать отдельным свойствам отдельных лиц»); однако около 20% молодых людей (как правило, прошедших социальное обучение в «развивающих социальных средах») определились со своим идеалом, осознанно выбрав объект для подражания.

Для сельских школьников характерно, прежде всего, достаточно выраженное профессиональное самоопределение. Оно носит реальный характер, то есть выбираются наиболее реальные, традиционные профессии – врача, инженера, учителя, юриста, экономиста; редко экзотические (космонавт, генерал, крупный руководитель); просматривается некое равновесие между установками на развитие и развлечение: освоение профессии, достижение высоких результатов расцениваются важнее форм и масштабов отдыха. Отдых планируется в традиционной форме: посещение концертов, кино, семейные и общие праздники, выход на природу. В выборе жизненного пути у сельских школьников просматривается установка на собственные силы (хорошо подготовиться и успешно сдать экзамен, хорошо освоить профессию и т.д.); достаточно осознанный настоящий и социально ценный образ будущего; четкая ориентация на создание крепкой, полной семьи, с наличием двух-трех и более детей, с теплыми, любовными отношениями.

Решение выделенных проблем видится как в формировании готовности личности и группы к восприятию духовных ценностей, так и в создании условий, в которых эти ценности будут играть определяющую роль в их формировании.

На современном этапе развития российского общества реально возможным пока видится преимущественно включение личностей учащихся и учебных групп в «развивающие социальные среды» (несмотря на их малочисленность), поскольку ни школа, ни ведущие институты социализации не способны решить эту проблему. Вопрос о семье представляется достаточно сложным.

## **ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В РАСШИРЯЮЩЕМСЯ БИЗНЕСЕ**

*Жандарова Н.Н. (г.Иваново)*

В современном мире бизнес – один из важнейших контекстов жизни каждого человека. Говоря о бизнесе, мы подразумеваем любое дело, в которое человек вкладывает свое намерение, силы, интерес. Сегодня окружающий мир, в том числе и бизнес, претерпевает сильные изменения.

Часть компаний закрываются и прекращают свою деятельность. Некоторые, наоборот, начинают расширяться.

Что же при этом происходит?

Любой бизнес представляет собой совокупность проектов, а иногда – совокупность различных видов деятельности. Например: производство, оптовое и розничное направления. В свою очередь, каждое из этих направлений имеет множество подразделений (логистика, закупки, сбыт, финансы и пр.), как совокупность различных бизнес-процессов, сотрудников, оборудования и т.д. Таким образом, компания включает десятки, а может и сотни разных элементов.

Обычный человек в силае одновременно воспринять около семи-восьми элементов. Мы делали в своей компании эксперимент: одному из менеджеров по закупкам было предложено держать во внимании одновременно пять

поставщиков – образы людей, с которыми он непосредственно контактирует. Данный эксперимент требует от человека определенной чувствительности и концентрации.

Менеджер отметил, что каждый из этих людей имеет в определенном месте его тела свой отклик и эмоциональное ощущение.

Оказалось, что один человек воспринимается спокойно и образ его ощущается в груди, другой – порождает тревогу и ощущается в области живота, третий – обиду, которая откликается в горле. Те из людей, образы которых вызвали переживание, постоянно ускользали из поля зрения менеджера. Когда же ему было предложено одновременно удерживая образы предыдущих людей добавить еще пять – это было просто невозможно. Было ощущение, что они просто не помещаются внутрь.

После применения специальных практик, позволяющих трансформировать негативные переживания (см. Статью М.Я. Пальчика “Путь изменений. Энергетические практики и внутренние состояния») – все десять образов людей было уже удерживать легко, осознавались взаимосвязи между ними и знание как действовать по отношению к каждому. Было ясно, с кем взаимодействовать уместно сначала, каким образом, с кем позднее.

Отметим, что даже обычному менеджеру нужно одновременно удерживать множество элементов его деятельности. Что же говорить о руководителе, у которого весь бизнес должен одновременно быть во внимании.

Любопытно, что все фрагменты бизнеса (это касается и остальных контекстов жизни человека), находящиеся во внимании – представлены в его физическом теле в виде ощущений и имеют различную эмоциональную окраску.

Как только из поля внимания руководителя уходят какие-то фрагменты его бизнеса, а зачастую и целые части бизнеса – внимание сужается и он перестает их чувствовать. Как следствие часть бизнеса просто теряется.

Важной идеей является то, что руководитель обязан научиться удерживать во внутренней территории весь бизнес целиком. (Понятия внутренняя и внешняя территория также подробно описаны в уже упомянутой статье М.Я.Пальчика.) Он должен быть всегда присоединен к своему делу, людям, процессам.

Повторюсь, что присоединяться к объектам, вызывающим какие-то эмоциональные переживания (как и удерживать их во внутренней территории) – очень трудно. Человек должен сначала трансформировать эту энергию. Объем его внутренней территории должен быть больше объема его бизнеса. Объем внутренней территории человека зависит от уровня его личной силы и двух важных навыков – концентрации и чувствительности.

Для руководителя его бизнес постепенно превращается всего лишь в тренировочную площадку, где он «оттачивает» эти навыки и накапливает личную силу. Бизнес становится внешним пространством, которое наполнено внешними “знаками” для внутренней работы. Эти знаки указывают руководителю, какого качества энергии ему не хватает для решения той или иной задачи, в чем он некомпетентен.

Например, есть среди его партнеров человек, общение с которым приносит много переживания. Партнер воспринимается им как взрослый человек, а себя чувствует ребенком. При этом переживается много слабости и нет сил отстоять собственную позицию в переговорах.

Каким образом нужно действовать: после переговоров пройти весь круг энергетических практик (Подробно этот процесс описан в статье М.Я.Пальчика) и трансформировать слабость и ощущение некомпетентности. Появится сила опоры на себя, найдутся слова и соответствующее состояние, которое можно предъявить партнеру. Здесь внешняя территория используется как носитель знаков, для каждого человека – они свои (в зависимости от той картины мира и стереотипов мышления, которые сложились у данного человека с самого раннего возраста).

Вторая важная идея – это то, что от внутреннего состояния руководителя зависят его взаимоотношения с командой. Все трудности, возникшие внутри команды, например, саботаж или протест – отражает внутреннее состояние руководителя. И наоборот, все, что проявлено в поведении лидера – отражает внутреннее состояние команды. Работая с собственными состояниями, руководитель управляет своей командой. Задачей руководителя тогда является найти то адекватное состояние, из которого его инструкция подчиненному будет уместной и своевременной. Инструкция будет выполнена, лишь тогда, когда он держит своего подчиненного во внутренней территории не только в момент, когда он дает задание, но и на протяжении всего времени ее выполнения.

Трансформируя все напряжения и неприятные ощущения, которые при этом возникают, лидер постепенно приобретает новые качества силы и перестает воспринимать бывшую проблему как проблему. Вопросы выбора решаются спонтанно, знание, как поступить приходит изнутри.

Важным аспектом является осознание собственных мотивов и расколов. Так как именно из них руководитель начинает удовлетворять собственные амбиции, забывая интересы дела. Например, в переговорах люди часто соперничают друг с другом, доказывая свою «силу» и превосходство, вместо того, чтобы опираясь на интересы дела находить взаимно интересные варианты сотрудничества. Энергетически в это время, переживая слабость и несостоятельность. В эти моменты объем внутренней территории человека резко сужается, в итоге страдает бизнес.

Основной внутренней задачей руководителя должно быть познание себя через решение задач в бизнесе, в проектах, которые он воплощает. Бизнес отражает суть руководителя – он становится совокупностью его выборов. Бизнес становится продолжением лидера.

Этим самым руководитель полностью берет на себя ответственность за свои решения. Растет объем внутренней территории, масштаб. Возникает сила действовать и вести за собой команду. У Руководителя есть сила создать вокруг себя сильную команду, и она растет вместе с ним. Растет и бизнес.

Если резюмировать, то расширение современного бизнеса предполагает наличие у руководителя следующих навыков:

1. Соединяться со своим бизнесом и держать его во внутренней территории
2. Двигаться по кругу практик:
  - Уметь осознавать «знаки» во внешней территории (контекстах бизнеса), собственные мотивы и стереотипы поведения, отслеживать их в личной истории
  - Трансформировать энергетические расколы
  - Снова действовать во внешней территории
3. Постепенно накапливать личную силу, которая ведет к увеличению масштаба внутренней территории. При росте бизнеса иметь больший объем внутренней территории, чем бизнес.

## **РОЛЬ РЕЛИГИОЗНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ И ДУХОВНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛИЗМА, ПСИХОТЕРАПИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ.**

*Жижин А.А. (г. Златоуст)*

Религии изначально предназначены для связи человека с Высшими Силами с целью личностного роста (духовный компонент) и могут способствовать позитивному разрешению духовного кризиса, усугубляющего течение алкоголизма. Также с практической точки зрения важно понимать влияние религий на формирование общественного мнения в отношении потребления алкоголя (важный компонент социального контроля потребления алкоголя).

Духовный кризис может усугублять течение алкоголизма. Для разрешения духовного кризиса и достижения позитивной интеграции человеку нужны нравственные ориентиры - Учителя Света, теория для следования по духовному пути и практики, способствующие личностной трансформации, а также группа единомышленников, объединенных общей целью.

Потребление алкоголя затрудняет практику духовной самореализации. С буддийской точки зрения, алкоголь способствует появлению оскверненных состояний сознания (негативных эмоций), снижает уровень энергии сознания и волевые качества. Будде Шакьямуни принадлежат слова: "Послушайте и вы, мои ученики - монахи. Если (кто из вас) выпьет алкоголя хотя бы даже с росинку, удерживающуюся на кончике травинки, то он не будет более моим учеником. Те из монахов, кто будет пить алкоголь, впадут в безумие и станут невоздержанны в делах тела, речи и мысли. Будут болтать пустые, непристойные и грубые слова. В душе своей возлелеют все пороки, в том числе похоть, гнев, невежество, гордыню, скупость и зависть».

Патологическое влечение к алкоголю (страстное желание) возникает на основании предустановок (биджу), имеющих реинкарнационные корни, базируется на невежестве (внушенная ложная информация об алкоголе). Биджу можно инактивировать с помощью создания среды, в которой ничего не напоминает об объекте желания (реабилитационная среда), с помощью девальвации (внушения отвращения к алкоголю) и культивирования



равности (невовлечение, безразличное отношение к алкоголю). Для искоренения невежества необходимо восполнять дефицит истинной информации об алкоголе (экспликативная рациональная психотерапия-сверхподробное проговаривание признаков болезни).

С христианской точки зрения, алкоголизм искажает связь человека с Богом через совесть, этическое мышление, разрушает духовную сферу личности. Алкоголизм можно рассматривать как одержимость дьяволом, бесами, альтернативой чему служит подчинение Богу как Высшей Силе с последующей капитуляцией алкогольной субличности. Таким образом, у человека появляется возможность свободного выбора между Добром и злом. От одержимости можно избавиться с помощью молитвы и поста (духовной практики).

Религии, религиозные верования и учения, осуждающие алкоголь: Ислам (больше 1 млрд. приверженцев); суннизм (850 млн.); индуизм (793 млн.); буддизм (500 млн.); вишнуизм (500 млн.); ханафиты (400 млн.); пятидесятничество (373 млн.); маликиты (200 млн.); шиваизм (198 млн.); шиизм (180 млн.) имамиты (140 млн.); новый век (100 млн.); кальвинизм (62 млн.); методизм (60 млн.); ассамблея Бога (22 млн.); амидаизм (20 млн.); адвентисты седьмого дня (16 млн.) и другие. Строгое табу на алкоголь наложено у старообрядцев.

С практической точки зрения, важной проблемой является изучение влияния религий на массовое сознание в сфере потребления алкоголя, так как культуры многих стран выросли на основе господствующих религий. В буддизме потребление алкоголя однозначно табуировано и для монахов, и для мирян. В современной трактовке авраамических религий такой однозначности не наблюдается. Двойственное отношение к алкоголю наблюдается в иудаизме и христианстве, что способствует укреплению философии умеренного культурного питания. "Пришел Сын Человеческий, ест и пьет; и говорят: "вот человек, который любит есть и пить вино..." ОТ МАТФЕЯ 11:19, ОТ ЛУКИ 7:34. В своих притчах Библия прямо говорит о вреде алкоголя: "Вино - глумливо, сикера - буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен". (Притчи 20:1); "И не упивайтесь вином, от которого бывает распутство; но исполняйтесь Духом". (Ефесеянам 5:18). Допускается умеренное потребление алкоголя и осуждается злоупотребление, запрещается потребление алкоголя во время постов. Даже в исламе, наиболее радикально настроенном против потребления алкоголя, допускается, что от его потребления может быть польза, хотя вреда гораздо больше. "Они тебя о винах и азартных играх вопрошают. Скажи: в них грех большой, но есть для вас и польза, хоть больше в них греха чем пользы" (Коран, 2: 219, перевод смыслов В. Пороховой).

Имеются данные о возможности некорректного перевода библии, искажающего смысл слова «вино» (сторонники трезвости утверждают, что это слово может употребляться и по отношению к неперебродившему виноградному соку).

Теперь, после знакомства с отношением религий к алкоголю, можно наглядно сравнить *потребление алкоголя в разных странах, где население исповедует христианство, ислам, буддизм.*

Государство	Рейтинг потребления алкоголя	Потребление алкоголя в литрах C <sub>2</sub> H <sub>5</sub> OH	Государство	Рейтинг потребления алкоголя	Потребление алкоголя в литрах C <sub>2</sub> H <sub>5</sub> OH
Молдавия	1	18,22	Киргизия	107	5,09
Чехия	2	16,45	Вьетнам	125	3,77
Венгрия	3	16,27	Бахрейн	130	3,66
Россия	4	15,76	Узбекистан	132	3,54
Украина	5	15,6	Таджикистан	135	3,39
Эстония	6	15,57	Ирак	145	2,41
Румыния	8	15,3	Турция	151	1,87
Корея	13	14,8	Монголия	152	1,74
Португалия	14	14,55	Марокко	156	1,45
Ирландия	15	14,41	Сирия	157	1,43
Франция	16	13,66	Тунис	159	1,29
Великобритания	17	13,37	Иран	162	1,02
Дания	18	13,37	Алжир	163	0,96
Германия	23	12,81	Шри-Ланка	168	0,79
Нигерия	27	12,28	Индия	170	0,75
Испания	30	11,62	Иордания	171	0,71
Армения	31	11,35	Индонезия	173	0,59
Казахстан	34	10,96	Мьянма	174	0,57
Италия	37	10,68	Гвинея	179	0,36
Азербайджан	38	10,6	Саудовская Аравия	181	0,25
Канада	48	9,77	Кувейт	183	0,17
США	57	9,44	Ливия	184	0,11
Бразилия	62	9,16	Пакистан	187	0,06
Япония	70	8,03	Авганистан	188	0,02
Албания	84	6,68			
Грузия	88	6,4	Израиль	140	2,89

Ни одна из мировых религий не добилась полного искоренения потребления алкоголя у своей паствы, хотя очевидно, что среднестатистическое потребление алкоголя значительно ниже в странах, где господствуют ислам, индуизм и иудаизм. Высоки показатели алкоголизации в странах постсоветского пространства и Восточной Европы, что, возможно, связано с низким уровнем религиозности и господством атеистической идеологии в советский период.

Религиозное мировоззрение и духовные практики могут быть эффективно использованы как с целью профилактики потребления алкоголя, так и для психотерапии и реабилитации лиц с алкогольной зависимостью. Измененные состояния сознания, которые достигаются с помощью духовных практик, несут значительный целительный и трансформационный потенциал, который может эффективно использоваться в работе с аддиктами.

## МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СУПРУГОВ В ПАТРИЛОКАЛЬНЫХ И НЕОЛОКАЛЬНЫХ СЕМЬЯХ

*Жилина Ж.А., Лазарев Н. М. (г.Владимир)*

Современная российская семья часто бывает трёхпоколенной, тяготеет к традиционному типу, где материально - экономическая и психологическая зависимость членов семьи друг от друга очень велика.

Жить отдельно от родителей хотели бы многие молодые семьи. Сказывается стремление к независимости, к самостоятельности, желание делать в семье «как хочется», по-своему строить семейную жизнь. В целом атмосфера и условия жизни молодых неолокальных семей больше способствует самовыражению, проявлению способностей, личных качеств супругов, но качеств не только положительных.

Отдельное проживание молодых семей имеет как плюсы, так и массу минусов, как с экономической, так и с психологической точек зрения. Молодожёны часто не имеют достаточного опыта принятия совместных решений. Кроме того, нередко выясняется, что для принятия решения молодым супругам хватало и информации, и ясного понимания своих интересов, но согласованно действовать они не могли, так как не стремились к взаимопониманию, пробовали возникшую проблему решить не совместно, а один за другого. В жизни чаще всего молодой семье полностью отгородиться от старшего поколения не удаётся. Большинство молодожёнов после загса отправляются к родителям жены или мужа. А это значит - новая ячейка должна вписаться в прочный, сложившийся уклад жизни.

Естественно, что подобный процесс не может проходить безболезненно для обеих сторон, поэтому проживание совместно с родителями имеет также и положительные, и отрицательные стороны. Положительной стороной является помощь родителей, особенно выполнение хозяйственных функций и создание условий для наличия свободного времени, необходимого для продолжения учёбы, организации досуга и т.д. Минусом при проживании с семьёй родителей является создание стрессовых конфликтных ситуаций в недостаточно удобных жилищных условиях, которые порой приводят к возникновению причин для распада семьи.

Поэтому светлым сторонам в патрилокальных семьях противостоят не менее мощные эмоциональные заряды негативного свойства. У родителей возникает чувство обиды и ревности, когда у их взрослого ребёнка появляется новая сильная привязанность. Как бы они ни сознавали, что таков естественный ход жизни, как бы умело ни скрывали эти чувства, по-настоящему примириться с новым положением некоторым помогает лишь появление внуков. Такое положение чревато спутанностью семейных ролей, снижением эффективности семейного функционирования, ростом конфликтности, семейной тревоги и эмоциональной напряжённости.

Целью проведенного нами исследования было – провести сравнительный анализ межличностных отношений супругов в семьях различных типов.

В исследовании приняли участие десять патрилокальных и десять неолокальных семей, возраст супругов от 28 до 33 лет. Стаж супружеской жизни от 5 до 9 лет. Все семьи городского типа, имеют одного ребенка, оба супруга работают. На начальном этапе исследования нами был изучен характер взаимоотношений супругов с помощью теста «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» Шнейдер Л.Б.

В патрилокальных семьях показатели реакций в конфликтных ситуациях, касающихся сферы отношений с родственниками и друзьями, имеют более высокие значения: -1,5 у женщин и -1 у мужчин, т.е. отмечается конфликтное взаимодействие супругов, характеризующееся активной позицией обоих супругов и негативной реакцией, ярче выраженной у женщин. В неолокальных семьях у обоих супругов отмечаются позитивные реакции и пассивные позиции в конфликтах, касающихся данной сферы (различия значимы на 1% уровне, использовался расчет U-критерия Манна-Уитни).

Значимые различия в ситуациях, связанных с воспитанием детей, отмечаются только у мужчин ( $p \leq 0,01$ ), у мужчин из неолокальных семей отмечена позитивная пассивная реакция, а у мужчин из патрилокальных семей реакция негативная, они часто демонстрируют своё недовольство открыто. Это может быть обусловлено разными взглядами на методы воспитания прародителей и родителей, а также более зависимой позицией одного из супругов.

В показателях проявления ревности индексы конфликтности у супругов из патрилокальных семей говорят о пассивном характере их взаимодействия, т.е. они чаще избегают осуждения. В неолокальных семьях у женщин позиция нейтральная, у мужчин позиция пассивная, но негативная ( $p \leq 0,05$ ).

Конфликтность в патрилокальных семьях в сфере отношения к деньгам выше, чем в неолокальных, причем у женщин в патрилокальной семье позиция нейтральная, в отличие от негативной позиции женщин в неолокальной семье.

Анализ удовлетворенности браком в патрилокальных и неолокальных семьях позволяет сделать вывод (использовался «Тест-опросник удовлетворённости браком» В.В.Столин, Т.Л. Романова, Г.П.Бутенко), что женщины в обоих типах семей более удовлетворены своим браком, чем мужчины. Наименьшая удовлетворенность отмечена у мужчин из патрилокальных семей (различия значимы на 1% уровне, расчет U-критерия Манна-Уитни).

Анализ семейной тревоги в исследуемых категориях семей с использованием методики «Анализ семейной тревоги» (Э.Г.Эйдемиллер и В. Юстицкис) дал следующие результаты.

У женщин в патрилокальных семьях все показатели по шкалам выше, чем у женщин в неолокальных семьях (различия значимы на 5% уровне), они больше возлагают на себя ответственность за всё отрицательное, что происходит в семье. Женщина в патрилокальной семье ощущает, что ситуация в семье не зависит от собственных её усилий.

У мужчин из патрилокальных семей результаты по шкалам «вина» и «напряжённость» ниже, чем из неолокальных ( $p \leq 0,01$ ).

Анализируя согласованность семейных ценностей супругов с помощью методики «Ролевые ожидания и притязания в браке» А.В.Волковой, можно отметить, что по шкале значимости сексуальных отношений в браке полная согласованность в патрилокальных семьях, по баллам она равна нулю, в то время как в неолокальных семьях есть рассогласование ( $p \leq 0,01$ ).

В хозяйственно - бытовой сфере согласованности больше в патрилокальной семье, чем в неолокальной (различия статистически незначимы).

По шкале отношения к родительским обязанностям рассогласования между супругами больше в патрилокальных семьях. Объясняется это тем, что бабушки и дедушки также принимают участие в воспитании внуков, и порою их воспитательные приёмы вступают в противоречие с родительскими.

По шкале, отражающей установку супругов на значимость эмоционально-психотерапевтической функции брака рассогласования больше в неолокальной семье. Объяснить это можно тем, что даже небольшая размолвка между супругами в неолокальной семье, не зная преград, может перерасти в серьёзный конфликт, в то время как в патрилокальной семье родители являются своеобразными амортизаторами. Кроме этого родители сами могут оказать моральную и эмоциональную поддержку в трудных ситуациях, помочь советом.

По шкале, отражающей установку супругов на значимость внешнего облика, его соответствия стандартам современной моды рассогласования между супругами в неолокальных семьях нет, в то время как в патрилокальных семьях отмечаются разногласия.

Таким образом, ролевая адекватность выше у женщин из патрилокальных семей, в то время как у мужчин из патрилокальных семей ролевая адекватность самая низкая, т.е. ориентации мужа на личное выполнение определенной функции не соответствует установкам жены.

В неолокальных семьях ролевая адекватность супругов находится в пределах нормы и нет явно выраженного несоответствия ожиданий одного из супругов ожиданиям другого.

Таким образом, межличностные отношения супругов в семьях различных типов, действительно имеют значимые различия: в исследуемых патрилокальных семьях ниже степень удовлетворённости браком, чем в неолокальных, выше уровень конфликтности и тревожности супругов, однако выше уровень ролевой адекватности (особенно у женщин).

# ПРИМЕНЕНИЕ СОЦИОНИЧЕСКИХ КАТЕГОРИЙ В ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ

*Заикин А. И., Каменева С. К. (г. Караганда)*

*«Все многообразие  
умственной деятельности  
сводится в конце концов к  
простой двигательной  
активности». И.М. Сеченов*

*Аннотация:* В статье была предпринята попытка проведения соционического анализа особенностей движений участников занятий по телесно-ориентированной терапии. Авторы ставили целью выявить взаимосвязь между движениями участников группы и соционическими признаками - базисом Юнга и рядом ПР; а также просто отметить ТИМные особенности во внешности и поведении.

*Ключевые слова:* телесно-ориентированная терапия; ТИМ; базис Юнга; ПР.

## **1. Вступление:**

В последнее время, в эпоху постмодернизма, когда все больше начинает преобладать «нестрогое мышление», многие терапевтические направления обращаются к чувствам и эмоциям своих клиентов, к их потребностям, желаниям и, наконец, к телу. Ведь сознание, душа, ум – называть можно по-разному - не могут быть отделены от нашего тела. Тело может сообщить о человеке гораздо больше, чем он сам в состоянии осознать, понять про себя. Сознание вряд ли может быстро научиться общаться с телом. Ему нужно время. Максимум – хорошо «слышать» его.

Чаще бывает, что сознание и психика разобщены настолько, что тело все негативно трансформируется психосоматическими заболеваниями. Психосоматические заболевания — это телесные заболевания, вызванные причинами психологического характера, психическими процессами у больного [1]. По оценке представителей психосоматической медицины, около 50% всех органических заболеваний в индустриально развитых странах имеют психогенный характер [2]. Бывает и такое, что наше сознание пытается осваивать тело слишком неумело, и чем больше вмешивается в его регуляцию, тем больше способствует его разрегулированию [3]. Сразу же вспоминается история про сороконожку: когда её попытались заставить осознать, как она двигается – она упала со всех сорока ног.

В данной работе мы решили поделиться нашими наблюдениями за особенностями движений участников группы здоровья по направлению «телесно-ориентированная терапия» (А. Заикин – ведущий группы, специалист в области «телесно-ориентированной терапии», С. Каменева – специалист в области соционики, в течение некоторого времени посещала занятия в исследуемой группе с целью наблюдения за участниками и их соционической диагностики, а также погружения в методики и даваемые на группе упражнения), сопоставить эти телесные проявления с типом информационного

метаболизма (ТИМ ) участников группы, а также перепроверить на практике ряд распространенных положений, касающихся проявлений ТИМа во внешности и в движениях.

## **2. Постановка эксперимента**

### ***Формат занятий:***

- Исследуемая группа проходит занятия один раз в неделю, по вечерам; время занятий - 2 астрономических часа. Предусматривается перерыв после 45 мин занятий.

- Сама группа не превышает 15 человек и может быть классифицирована как «малая» (в общепринятом смысле).

Это открытая группа, то есть участники могут ходить как на серию занятий, так и просто прийти один раз, получить что-то свое и уйти. Но у группы есть постоянный костяк посетителей - люди, которые ходят регулярно на протяжении длительного периода времени.

### ***Основы методики занятий.***

Проверенная методика [5]: на занятиях телесно-ориентированной терапией сознание клиентов переводят в измененное состояние. Методы перевода также просты и изучены: частичная сенсорная депривация, двигательная монотония и раздражение сенсорных полей [8]. В отличие от обыденного состояния сознания, это позволяет дать телу «отдохнуть» от мышечных зажимов и фасциальных перекосов, «вспомнить себя здоровым», получить для жизнедеятельности высвободившуюся энергию, дополнительный ресурс. Сознание при этом также может не только «расслабиться и получить удовольствие», но и гармонизироваться - измениться в более гармоничную сторону, стать «правильным». «Правильное» мышление по отношению к телу – отсутствие мышечных и фасциальных блокировок течения энергии в теле или, по-китайски, Ци [7].

Следующим возникает вопрос: каковы оптимальные движения, позволяющие нам максимально быстро добиться «правильного» телесного мышления.

Из наблюдения любых комплексов движений становится понятно: простое движение мало что приносит. Должно быть *осознание* движения, в том числе, любой части тела, сопровождение движения вниманием. И если есть хоть минимальная сосредоточенность внимания на этом сопровождении, самый простой комплекс лечебной физкультуры уводит в измененное состояние сознания.

Наблюдаемая группа выполняет упражнения, не связанные с большими физическими нагрузками. Основа упражнений - цикличность движений, включение в движение как мышц-сгибателей, так и мышц-разгибателей. Также выполняются упражнения, направленные на активацию сухожильной системы. Все движения в упражнениях сопровождаются акцентированием внимания занимающихся на самонаблюдении. Основы такой двигательной активности даны в [6]

### **3. Точка зрения соционики:**

Рассматривая данный вопрос с точки зрения соционики, заметим, что любой ТИМ, даже с болевой, имеет физическое тело - игнорировать этот факт трудно. Напротив, тело может показывать ТИМ своего владельца. Кроме того, у ряда авторов уже описаны внешние проявления как соционических признаков, так и ведущих ФИМ.

- К примеру, очень часто жесты руками от плеча – экстраверсия, от локтя (предплечья прижаты к телу) – интроверсия [].
- характерен иррациональный сенсорик, удобно устроившийся на стуле, стоящем на двух ножках; интуит с перекрученными несколько раз ногами, сидя на самой неудобной поверхности, не будет чувствовать неудобств [];
- е сенсориков походка смелая, уверенная, шаги грузные или мягкие кошачьи [9]; у интуитов - парящая, могут задевать предметы [9];
- скорость движения зрачка: максимальная - у экстравертного иррационала (особенно интуита), минимальная - у рационального интроверта; промежуточный интровертный иррационал обгонит рационального экстраверта [4];
- часто логики отличаются прямым, "установленным" взглядом, иногда он даже «рентгенографический» - сквозь собеседника, или просто хладнокровный; часто этот взгляд не совпадает с общим выражением лица; взгляд этиков напротив, как правило, эмоционально насыщен и совпадает с общим выражением лица [9];
- позы и движения логиков направлены на достижение нужного результата в деле, движения же этиков часто направлены на то, чтобы произвести нужное впечатление на людей [9];
- рационалы легче и естественней держат осанку; иррационалы держат осанку труднее[9];
- движения рационалов четкие, отработанные, создают ощущение механистичности; движения иррационалов плавные, спонтанные [9];

### **4. Результаты наблюдений**

В таблице 1, приведенной ниже, собраны результаты наших наблюдений за группой. Параметр «Достоверность типирования» связан с методикой диагностики, которой определялся ТИМ занимающихся:

- более высокий процент - когда типирование проводили известные и опытные соционики методом очного интервью двумя дополняющими партнерами;
- средний процент - ТИМ определялся методом косвенного наблюдения двух взаимодополняющих партнеров;
- низкий процент - типирование в процессе наблюдения одним человеком.

Столбец «уровень тренированности» отражает степень телесной заблокированности.



Таблица 1.

№ пп	Пол	Возраст	ТИМ	Достоверность типирования, %	Движения	Уровень тренированности
1	М	42-55	ИЛЭ	70	Размашистые, сбивчивые. Корпус валится.	Начальный.
2	Ж	30-42	ИЛЭ	60	Сбивчивые. Корпус валится.	Начальный.
3	Ж	30-42	ИЛЭ	95	Корпус заваливается, глаза закрываются.	Высокий.
4	Ж	30-42	СЭИ	75	Чуть сбивчивые, корпус заваливается, глаза закрываются.	Высокий.
5	М	42-55	СЭИ	75	Плавные извивания всем телом, аккуратные.	Средний.
6	М	42-55	СЭИ	70	Экономные, скоординированные.	Высокий.
7	Ж	18-30	ЭСЭ	70	Размашистые скоординированные	Средний.
8	М	30-42	ЭСЭ	80	Размашистые, сбивчивые.	Средний.
9	Ж	55-70	ЛИИ	60	Аккуратные, закрывает глаза.	Средний.
10	Ж	42-55	СЛЭ	80	Сильные, плавные, скоординированные.	Высокий.
11	Ж	42-55	СЛЭ	80	Размашистые.	Высокий.
12	М	30-42	СЛЭ	95	Размашистые, сбивчивые.	Средний.
13	Ж	18-30	ИЭИ	95	Сбивчивые, неустойчивость.	Начальный.
14	М	18-30	ЭИЭ	75	Размашистые, сбивчивые.	Начальный.
15	Ж	42-55	ЭИЭ	65	Размашистые, сбивчивые.	Средний.
16	Ж	30-42	ЛСИ	70	Аккуратные, сбивчивые. Корпус вертикальный.	Высокий.
17	М	18-30	ЛСИ	70	Аккуратные.	Средний.
18	М	42-55	ЛСИ	90	Сбивчивые, буратинистые.	Средний.
19	Ж	42-55	ЛСИ	70	Буратинистые, сбивчивые.	Начальный.
20	М	55-70	ЛСИ	95	Чуть буратинистые, экономные.	Высокий.
21	М	42-55	ЛСИ	85	Сбивчивые, рваные.	Начальный.
22	Ж	30-42	ЛСИ	95	Размашистые скоординированные	Средний.
23	М	42-55	ИЛИ	60	Экономные, чуть сбивчивые. Корпус валится.	Средний.
24	М	42-55	ИЛИ	65	Экономные, чуть сбивчивые.	Высокий.
25	М	42-55	ИЛИ	50	Экономные, скоординированные.	Высокий.
26	Ж	30-42	ИЛИ	60	Экономные, максимально скоординированные.	Высокий.
27	М	30-42	ИЛИ	60	Экономные, скоординированные.	Высокий.
28	Ж	42-55	СЭЭ	95	Размашистые, скоординированные.	Высокий.
29	Ж	42-55	СЭЭ	95	Размашистые, скоординированные.	Высокий.
30	М	18-30	ЛИЭ	80	Сбивчивые, размашистые, глаза закрываются.	Начальный.
31	Ж	42-55	ЭСИ	95	Аккуратные, координированные. Корпус вертикальный.	Высокий.
32	Ж	42-55	ЭСИ	80	Аккуратные, чуть разболтанный корпус.	Начальный.
33	Ж	42-55	ЭСИ	85	Аккуратные, немного сбивчивые. Корпус вертикальный.	Средний.
34	М	42-55	ЭСИ	70	Экономные, скоординированные.	Высокий.
35	М	42-55	ЛСЭ	95	Экономные, чуть сбивчивые.	Высокий.
36	Ж	42-55	ЭИИ	95	Легкие, точные. Чуть размашистые,	Средний.

					глаза закрываются.	
37	Ж	18-30	ИЭЭ	95	Корпус заваливается, глаза закрываются.	Начальный.
38	Ж	42-55	ИЭЭ	60	Сбивчивые, корпус валится.	Средний.
39	Ж	18-30	ИЭЭ	55	Корпус валится, глаза закрываются, скоординированные.	Высокий.
40	Ж	30-42	СЛИ	95	Корпус валится, координированные.	Начальный.

### ***Результаты наблюдений:***

Ряд упомянутых выше наблюдений соционики в разных ситуациях проявлял себя и находил свое подтверждение. Сверх того, длительные наблюдения и профессиональные навыки позволили внести новое - более детально описать особенности проявлений ТИМ в движении, как в общепринятых терминах, так и в терминах телесно-ориентированной терапии:

- Рационал держит корпус прямо, как будто внутри него проходит некий внутренний стержень. И даже райхианский мышечный панцирь всего лишь добавляет изломы на прямых участках осанки. Часто у таких людей, особенно, если признак рациональности идет в комбинации с признаком статика, в движениях присутствует некая "буратинистость". При регулярных занятиях эта ломаность переходит в плавность. Иррационал более гибкий - его райхианский панцирь разбит на более мелкие зоны и менее заметен в теле. Зато ему труднее выдерживать вертикаль в некоторых упражнениях, тело «валится». Не выдерживается вертикальность корпуса. Кроме того, при выполнении физических упражнений он часто закрывает глаза - сознанию трудно удерживать внимание в физическом теле при сильной интуиции и наоборот, сознание концентрируется в теле при сильной сенсорике.
- Стройность тела может подсказывать, что перед нами жилистый интуит. Как будто природа позаботилась: раз они где-то «не в своем теле», так пусть тело имеет крепкие сухожилия, чтобы «в быту» хватало. Но стройность может быть и следствием сильной черной сенсорики. И движения это показывают: некоторая размашистость движений при их общей скоординированности. Хотя при творческой ЧС размашистость менее проявлена.
- Очень характерно для сильной интуиции некая «вылетность» из тела: даже при большом внимании к упражнениям появляется тенденция к закрыванию глаз, отвлечению внимания от движений и сильной «смазанности» движений: траектория движений упрощается, спрямляется и сокращается по сравнению с заданной упражнением.
- Носители сильной осознанной БС на занятия приходят нечасто и ходят нерегулярно. Возможно, великолепное чувство своего тела сдерживает еще более углубленное погружение в собственную телесность.
- Ещё одним интересным наблюдением было то, что постоянный костяк группы – это следующие типы: 2 ЛСИ, ЭСИ, 2 ЭИИ. Как видно, это

интроверты-статики-рационалы (малая группа «стабильно-уравновешенные»).

- Несмотря на то, что причины, побуждающие начать заниматься телесно-ориентированными практиками, не имеют явных соционических корней и относятся к личной истории, в них проявляется достаточно явная связь с соционическими признаками.

### **5. Заключение:**

Проведен соционический анализ особенностей движений участников занятий по телесно-ориентированной терапии. Выявлена взаимосвязь между движениями телесно-ориентированной терапии и соционическими признаками.

Возможно, анализ данных получился весьма узким, в связи с минимальной выборкой. Однако авторы посчитали нужным представить данный материал читателям в надежде, что данный материал может представлять интерес.

### ***Литература:***

1. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина. — Пер. с нем. — Москва: ГЭОТАР Медицина, 1999 .
2. Франц Александер. «Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. Psychosomatic Medicine it's Principles and Applications / Пер. с англ. С. Могилевского». — Москва: Эксмо-Пресс, 2002
3. Даниил Хломов, Елена Калитиевская, «Философия гештальт-подхода».- Общество практикующих психологов «Гештальт-подход», 2012.
4. Миронов В.В. «Как определять тип, не задавая вопросов, или тело никогда не врет» // Соционика, Ментология и Психология Личности. - № 1 (2006).
5. Бубеев Ю., Козлов В., Круговых Н. «Наркотические аддикции: Профилактика и коррекция с помощью интегративных психотехнологий». – М: Слово. 2009
6. Н.И. Кудряшов, «Магия движения. Славянская оздоровительная система целостного движения». М.: Издательство «Велигор», 1997.
7. Фейдимен Дж., Фрейгер Р., Личность и личностный рост.—М.: РОУ. Вып. 1, 1991.—116 с.; Вып. 2, 1992.—136 с.
8. Козлов В.В. «Психотехнологии измененных состояний сознания. Методы и техники» Издательство: Издательство Института психотерапии ISBN 5-89939-040-9; 1/1/2001 г.
9. Прокофьева Т.Н., «Соционика. Алгебра и геометрия человеческих взаимоотношений». Учебно-практическое пособие. Издание 2-ое, стереотипное. – М.: Изд-во «Алмаз», 2005.

## МАТЕРИАЛЬНОСТЬ ПСИХИКИ – ОСНОВА НОВОЙ ПАРАДИГМЫ В ПСИХОЛОГИИ

Захаревич А.С. (г. Санкт-Петербург)

Исследования в расширенных состояниях сознания (РСС) показывают, что психоэнергетическая сфера человека есть, безусловно, материальное образование, поддерживаемое особыми тонкоматериальными энергетическими субстанциями.

Психика может реагировать на очень тонкие изменения окружающего пространства, имеет четко сформированную систему реакций и состоит из определенных типов многомерных психоматриц, поддерживаемых тонкими материями. О последних все чаще говорят астрофизика и физика тонких взаимодействий.

Здесь уместно вспомнить слова нобелевского лауреата физика В. Л. Гинзбурга («Аргументы и факты», 2006, № 42). На вопрос журналиста: «Обычная материя составляет лишь пять процентов окружающего мира. Все остальное — загадочные темная энергия и темная материя. Чего еще не знает наука?» он ответил: «О темной энергии известно, что она приводит к антигравитации. А темная материя зафиксирована с помощью приборов, но что это такое, мы сказать не можем... И еще мы не знаем происхождения жизни и разума».

На основании многолетних (более 25 лет) опытов и наблюдений в измененных состояниях сознания за процессами, происходящими в психоэнергетической сфере человека при ее взаимодействии с внутренним и внешним пространством, у нас сложилось представление о том, как эта сфера «устроена» и функционирует, какими свойствами обладает, как взаимодействует с окружающим миром.

Условно распределим человека по плотности его физических составляющих и более тонких материальных субстанций. Наиболее плотными составляющими человека являются физические слои (ФС), которые подразделяем на твердые, жидкие и газообразные.

- К *твердым* составляющим можно отнести кости человека, его скелет, хрящи, сухожилия, мембранные перегородки между органами, клеточные оболочки и т. п.

- К *жидкостным* средам человека относятся желчь, кровь, лимфа (наиболее плотные) и слюна, слезы (наименее плотные). В промежуточном состоянии по плотности находятся другие различного рода жидкостные среды, заполняющие человеческий организм.

- Под *газовыми* средами понимаются плотные газы, которые участвуют во внутреннем клеточном газообмене, а наиболее легкие составляющие — те, которые мы вдыхаем вместе с воздухом (азот, кислород и другие газы).

Что касается более тонких материальных составляющих человека и пространства функционирования его психики, то здесь необходимо выделить

*эфирные слои* (ЭС). Они поддерживают жизнеспособность человеческого тела, пронизывая и снабжая его различного рода эфирными субстанциями, необходимыми для жизнедеятельности физического тела.

Постоянно двигаясь, энергии эфирного тела протекают сквозь плотноматериальное тело и постоянно взаимодействуют с клетками организма. Все это способствует нормальной работе клеток и ликвидации застойных зон. В этом случае организм полон жизненной энергии и находится в оптимальном энергетическом состоянии, когда хватает сил на любые действия, которые приходится совершать во внешнем мире.

Здесь надо отметить, что традиционно принятое в эзотерике разделение человека на семь разнородных тел может оказаться весьма относительным, потому что при широком спектре плотностей энергофизической структуры, у человека могут наблюдаться десятки и сотни «тел» и состояний. Все зависит от того, на каком срезе плотности происходит рассмотрение.

Следующие, более тонкие слои — *эмоционально-ментальные* (Э-МС). Они используются для мыслительной, ментальной деятельности. Из их материй человек формирует эмоции, мысли и внутренние образы. Наиболее плотные слои формируются тяжелыми эмоциями — например, ненавистью, агрессией, злобой. Более тонкие могут содержать обиду, зависть, ревность.

Все эмоциональные проявления имеют свою тонкоматериальную основу. Излучение тех или иных эмоций человека повышает уровень его информативности (фиксированности). При проработке эмоционально-ментального плана с целью снижения информативности слои становятся насыщеннее, активизированнее. Они начинают формировать иной, повышенный энергетический потенциал человека и заполняют своей энергетичностью проработанные эфирные слои энергетического тела.

Еще более тонкие слои — так называемые *сверхэмоционально-ментальные слои* (СЭ-МС). Они также поддерживают ментальную деятельность. Используя материю этих слоев, человек способен трансформировать мысли, образы, эмоции, а с другой стороны — эта материя может при необходимости служить строительным материалом для эмоционально-ментальной деятельности.

Образы, возникающие в сознании либо подсознании человека, формируются из тонкой материи так же, как и мысли. Мысли и образы могут быть разной плотности. Формирование механизма управления и отслеживания возникающих образов дает возможность их трансформировать. Образы и мысли, приводящие к состоянию повышенной информативности, приводят к расходованию и нашего потенциала. Особенно большое количество энергии расходуется на неконтролируемые эмоции, образы и мысли, формируемые человеком постоянно. Переведя эти слои в состояние повышенной энергетичности, человек может растворять эмоции, образы у себя и у других людей. Развитие эмоционально-ментального плана дает человеку возможность повышать тонкую чувствительность и развивать биоэнергетические способности.

Следующие слои — *слои субстанционального света* (ССС), с помощью которых мы формируем свои возвышенные состояния и взаимодействуем с более тонкими многомерными проявлениями окружающего нас пространства.

Каждый из этих слоев может находиться в двух принципиально разных состояниях: либо в состоянии повышенной информативности «И» (фиксации, застоя, кристаллизации), либо в состоянии повышенной энергетичности «Э». Когда слои становятся более активными, более светимыми, проявляются факты повышенной энергетичности и способности к действию. Такое состояние раскрывает резервные возможности человека — как его физического тела, так и психических структур.

Под *информационностью* здесь понимаются все проявления психической сферы и внешнего мира, которые можно описать с помощью конкретных интерпретаторов: цифр, букв, символов, цветов, звуков и их производных — слов, речи, числовых рядов, формул, геометрических форм различной сложности.

*Энергетичность* можно определить как комплекс состояний, описываемых абстрактными интерпретаторами, например: ярче/тусклее, теплее/холоднее, большей/меньшей светимости, большей/меньшей удовлетворенности и т. д. Эти проявления психической сферы находятся в возбужденном, активизированном, равновесном состоянии.

Когда слои психической сферы человека находятся в застое, естественная связь между слоями блокирована. В таких состояниях (по принципу «подобное притягивает подобное») на человека проецируются *информационные субстанции* (ИС) из окружающих пространств. Проекция этих субстанций приводит человека в еще более фиксированные, застойные состояния, тем самым сильнее стабилизируя его в физическом мире и практически не давая возможности воспринимать более тонкие материальные составляющие, которые лежат выше оси абсцисс.

При трансформации с помощью различных практик (дыхательные играют здесь одну из ключевых ролей) человек может быть постепенно переведен в состояние повышенной энергетичности, возбудимости. В этих состояниях его информационные слои и информационные состояния размываются, и начинает устанавливаться связь между слоями. Именно в этих состояниях сознание способно перемещаться по слоям, чувствовать и исследовать те процессы, которые происходят в физическом теле, его функциональных системах, органах и клетках. Человек получает доступ к влиянию на более тонкие материи эфирных, эмоционально-ментальных и слоев субстанционального света. В этом случае опять же по принципу «подобное притягивает подобное» он притягивает более энергетичные субстанции (ЭнС). А психика поддерживает состояние повышенной энергетичности и постоянную проекцию активных энергетических субстанций.

### ***Основные постулаты биоэнергетической психологии и новой парадигмы***

Все методы биоэнергетической психологии также можно рассматривать с точки зрения основных векторов: либо все психические процессы более

информационно структурированы и логически понятны, и тогда у человека меньше энергии, жизненных сил и возможностей, либо они более пластичны и энергетичны, спонтанны, и тогда более качественно раскрывают физические и психические способности. Энергетичность дает человеку особое качество психической силы. Она как раз и формируется в результате наработки таких спонтанных состояний, когда у человека есть повышенная чувствительность для распознавания ситуации и, одновременно, — сила для ее развития в нужном направлении. Эти возможности управления состояниями социального, физического и психического развития связаны с формированием личной энергетической силы человека. Она опирается на внутреннюю энергию, которая образуется как результат «возгорания» собственных тонких материальных субстанций человека и внешних субстанций на грани их соприкосновения.

Одним из положений биоэнергетической психологии является принцип, согласно которому в психике человека формируются подсознательные реакции на любое явление действительности. Научившись изменять эти реакции, можно управлять процессами оздоровления и восстановления психической целостности и здоровья, выстраивания взаимоотношений с другими людьми (родственниками, друзьями, представителями противоположного пола, коллегами, подчиненными, начальством), повышения успешности в профессиональной и социальной деятельности.

Активные технологии биоэнергетической психологии позволяют перераспределить ресурс подсознательных реакций, в результате чего высвободится дополнительный потенциал и возможно более качественное обучение развитию новых способностей.

Еще одно фундаментальное положение биоэнергетической психологии отражает следующий тезис: то, что обычно считается физическим телом человека в материальном мире, является его плотноматериальным «сосудом» (своего рода одеждой), который в результате процессов фиксации и кристаллизации «захватил» истинную психоэнергофизическую структуру человека. Истинная же энергофизическая структура вынуждена была, для установления связи с миром и лучшего ему соответствия, принять форму этого «сосуда».

В связи с этим основная задача психологии состоит в переводе всех психических и физических слоев человека из состояния повышенной информационности в состояния повышенной энергетичности. При этом будет решаться целый комплекс психологических и психотерапевтических проблем.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПИЛАТЕСА И ЙОГИ В РАБОТЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СТРЕССАМИ**

*Караганова В.А. (г.Москва)*

Исследования современной психологии подтверждают, что множество заболеваний несут в себе психосоматический характер. Таким образом, болевой

синдром, заболевания и их симптомы, дискомфортные ощущения, дисбалансы и асимметрии внешне могут отражать внутреннее эмоциональное состояние, проявляясь в той или иной степени в теле. Если опираться на эту теорию, то можно увидеть последовательную цепочку событий, в которой после внешнего эмоционального стресса или ряда похожих стрессов, через какой-то период проблема находит свое отражение в телесной оболочке, что влечет за собой изменения динамического стереотипа движения всего тела человека на разных уровнях и в разных плоскостях. Даже если проблемой затронут только один внутренний орган или сустав, это обязательно отражается на взаимном расположении частей тела и работе всех систем организма, в результате чего формируется новый двигательный стереотип (ДС) соответствующий новому психоэмоциональному состоянию.

Существует большое количество определений ДС, учитывающих физиологические закономерности организации движения. Пожалуй, наиболее кратко ДС можно определить как безусловное координирование движений. Если рассмотреть это определение глубже, то можно обратиться к исследованиям крупнейшего знатока локомоции Н.А.Бернштейна (1990г) и его последователей. Они определяют динамический ДС, как константу в виде индивидуально-сформированной цепи безусловнорефлекторных двигательных реакций, реализуемых в определенной последовательности для обеспечения осанки, синергического распределения активности мышц различного назначения в поддержании позы и двигательной активности. Отражение ДС мы так же можем увидеть в индивидуальной пластике, грации, позе, особенностях жестикуляции, позволяющие безошибочно узнать знакомого человека по походке, не видя его лица. Индивидуально ДС формируется под влиянием разнообразных факторов, имеющих отношение к становлению моторики. Эти факторы могут быть закономерными и случайными: например вспомним школьника, склонившегося над низким столом за уроками, в сутулой позе с закрытой грудной клеткой и склоненной головой, или его же в подобной позе когда его отчитывают за полученную двойку. В последующем накопившиеся двигательные ошибки суммируются с неизменно наступающими возрастными изменениями в осанке подростка, что в итоге способствует фиксации патологической цепи ошибок в формировании осанки, пластики, ловкости.

В настоящее время, одними из самых эффективных методов изменения динамического ДС на телесном уровне являются направления Body&Mind (пилатес, йога, релакс-тренинг, импровизационные танцы, миофасциальные и функциональные тренировки). В переводе с английского Body означает тело, а Mind- разум, т.е. миссией данных направлений является одномоментное совершенствование внешней формы и внутреннего состояния.

Наиболее подробно мы остановимся на методе пилатес и йоге. Очень важное преимущество данных направлений это: высокая степень осознанности и концентрации в процессе выполнения, выравнивание дисбалансов, асимметрий и стабилизация полученного результата. С измененным ДС наше тело подобно реке, в которую накидали камней в разных местах из-за чего ей



пришлось изменить направление русла, форму и скорость потока. Подобным образом дисбалансы и асимметрии влияют на внутренние потоки нашего тела, как физиологические, так и энергетические.

Ранее нами упоминалось о тонкой взаимосвязи с одной стороны тела и души, а с другой души и тела. Соответственно соединение выслеживания ДС и эмоциональной проблемы дает уникальную возможность ускорить процесс трансформации на нескольких уровнях. Например, на практике выслеживание эмоционального и физических блоков создающих сколиоз третьей степени, дало довольно быстрый и стабильный результат выравнивания асимметрии одновременно с решением эмоциональной проблемы.

В приведенном выше примере использовались энергетические практики развития осознания (ЭнПРО) по методу М.Пальчика в сочетании с элементами пилатеса и йоги. Опираясь на метод ЭнПРО, у человека появляется возможность самостоятельно справиться не только с внешним проявлением проблемы и трансформировать первопричину, но и повысить уровень энергии и внутренней силы для решения поставленных задач. Успешность метода подтверждена более чем 15 летним опытом большого числа людей, освоивших эти технологии работы с заболеваниями, симптомами и другими дискомфортными телесными, эмоциональными и ментальными состояниями.

Если коротко описать технологию, то первыми шагами будет постановка задачи и «выслеживание себя». Под «выслеживанием» мы будем понимать осознание своих ощущений, эмоций, мыслей или событий вызывающих внутренний телесный отклик в настоящем моменте. Это сделать довольно легко предварительно расслабив тело и расфокусировав внимание. Проявление может выражаться, как ощущением легкой тяжести, дискомфорта, так и усилением боли. Любой степени ощущения будет соответствовать эмоциональная составляющая и прямо наоборот. В дополнение к этому, у любого ощущения, и эмоции, будет проявлен сюжет из реальной жизни, и цепочка сюжетов из личной истории, образы которых будут являться лакмусовой бумажкой для проверки успешности трансформации на телесном и духовном уровнях.

Следующим этапом будет соединение результатов проведенного выслеживания с телесными практиками (упражнений из метода пилатес или асан йоги), подобранным в соответствии с зоной дискомфорта. Внешне это будет выглядеть как выполнение физического упражнения, а внутренне, как раскрытие контура ощущений создаваемых от движений тела и удерживаемого в периферийном внимании образа личной истории. Практика показывает, что одновременная физическая и внутренняя работа способствуют усилению друг друга и ускорению процесса трансформации тела и внутреннего состояния, что позволяет значительно ускорить прогресс в изменении ДС и стереотипа поведения человека.

## ИНТЕГРАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ РАБОТУ С ВНУТРЕННИМ ДИАЛОГОМ

Кокорин М.В., Павловский Э.О. (г. Архангельск)

*Аннотация:* статья посвящена теоретическим основаниям использования психотехники «внутренний диалог», как способа интеграции подструктур личности для повышения эффективности и адаптированности человека на психосоциальном уровне функционирования, а также содержит описание алгоритмов и особенностей ее практического применения.

*Ключевые слова:* психотехника, интеграция личности, субличности, позиции-предикаты, психологическая игра.

*Annotation:* the article is devoted to the theoretical foundations of the use of psychotechnic «internal dialogue» as a way of integrating the substructures of personality to improve efficiency and adaptability of man on the psychosocial level of functioning, and also contains a description of the algorithms and features of its practical application.

*Keywords:* psychotechnics, integration of personality, subpersonalities.

Внутриличностные конфликты способны значительно снижать эффективность деятельности и адаптированность человека, а также приводить к развитию неврозов и психосоматических заболеваний в результате дезинтеграции личности. Причину дезинтеграции часто видят в конфликте потребностей, мотивов, желаний, влечений, целей и так далее. На наш взгляд эти представления успешно объединяются в психосинтезе Р.Ассаджиоли, который объясняет противоречивое содержание сознания человека наличием особых подструктур личности – субличностей, способных преследовать свои интересы и находиться внутри человека в различных отношениях.

Однако конфликт между ними не главная проблема интеграции личности. По существу любые взаимоотношения субличностей могут представлять своего рода зависимость, реализуемую в постоянном манипулировании друг другом и, чаще всего, по довольно стереотипному алгоритму, значительно ограничивающим свободу выбора человека. Причем эта зависимость существует не только во внутреннем психологическом плане личности, но наблюдаются и во внешнем, психосоциальном плане, в виде психологических игр, которые подробно описываются автором транзактного анализа Э.Берном.

Эго-состояния Ребенка (Я) и Родителя (Ты), известные в гештальт-психологии Ф. Перлза как «собака снизу» и «собака сверху» в нашей практике являются основными единицами анализа. Обе эти позиции-предикаты, по нашему мнению, одновременно существуют в каждой субличности, образуя ее основу, в виде системы базовых мотивов – Я-должен (Я-), Я-хочу (Я+), Ты-должен (Ты-), Ты-хочешь (Ты+). Таким образом психологическая игра существует не только в общении с другими людьми, но и внутри личности между подструктурами. Мы также выделяем позицию Они, соответствующую Эго-состоянию Взрослого (В). Э.Берн описывал ее как неопсихику (в отличие

от Родителя-экстеропсихики и Ребенка-археопсихики) и считал её просто интеллектуальной, рассудительной, в отличие от эмоционального, спонтанного Ребенка и контролирующего Родителя. Именно на Взрослого Э.Берн считал необходимым опираться при анализе игр и разрешении конфликтов между Родителем и Ребенком, именно его он считал необходимым избавить от «заражения» Р и Ре, преследуя цель сделать В независимым от субъективных оценок Р (Я) и Ре (Ты). По нашим представлениям состояние В является наиболее осознанным, позволяющим интегрировать субличности, делать их независимыми друг от друга и выйти из игры.

Таким образом, с нашей точки зрения, диалог (игра) происходит между субличностью, а каждая субличность имеет Я (Ре) и Ты (Р) и в большей или меньшей степени В. Цель диалога – перевести управление общением от Ты (Р) и Я (Ре) к В-В. Общение на уровне Ты-Я (Р-Ре) является деструктивным для личности только в том случае, когда человек настолько отождествлен с ними, что не может выйти в позицию Они (В). Работа с внутренним диалогом позволяет системно анализировать взаимоотношения между субличностью внутри человека и его взаимоотношения с другими людьми. Интеграцию личности мы видим в освобождении от зависимости, отказе от насильственного манипулятивного поведения и достижении каждой из частей личности позиции Взрослого (рис. 1). В результате прекращается сам диалог и пропадает ощущение раздробленности и разобщенности, к человеку возвращается способность активно и искренне взаимодействовать с окружающей действительностью, появляется легкость в принятии решений.

Работа с внутренним диалогом основана на пришедшей к нам из психодраммы технике «пустого стула», прижившейся затем в гештальт-психологии. В нашем варианте эта техника, благодаря длительной практике стала более структурированной и понятной.

Основная цель работы с внутренним диалогом – интеграция личности и приобретение целостности. Поэтому клиенту важно уметь описывать свои мысли, ощущения, эмоции и желания, которые должны выясняться с точки зрения реакции и намерения каждой позиции диалога во время пересаживаний. Последовательность реакций выстраивается постепенно в ясный алгоритм поведения, который может циклично повторяться, но при его выявлении, осознается клиентом как тупиковый. Психолог занимает позицию независимого арбитра, берет на себе функцию Взрослого, утраченную клиентом, и постепенно возвращает ее обратно.

На практике нужно наблюдать и активно использовать «законы диалога»:

1. Каждая сторона диалога чувствует себя (думает, ощущает), так как она себя чувствует, РЕАГИРУЯ на противоположную.
2. Каждая сторона диалога делает то, что она делает, ВОЗДЕЙСТВУЯ на противоположную с целью вызвать определенный результат.

Клиенту предлагается обратить внимание на эти «законы» с каждой позиции диалога. Благодаря чему удастся достигнуть осознания манипуляции, игры между обеими частями диалога и истинных мотивов поведения. В самом общем смысле основная потребность каждого человека и частей личности это

внимание. Игра – это насильственный, манипулятивный и деструктивный способ привлечения внимания к себе, вызванный ощущением несамостоятельности сторон взаимоотношений, их неполноценностью, которая приводит к зависимости.

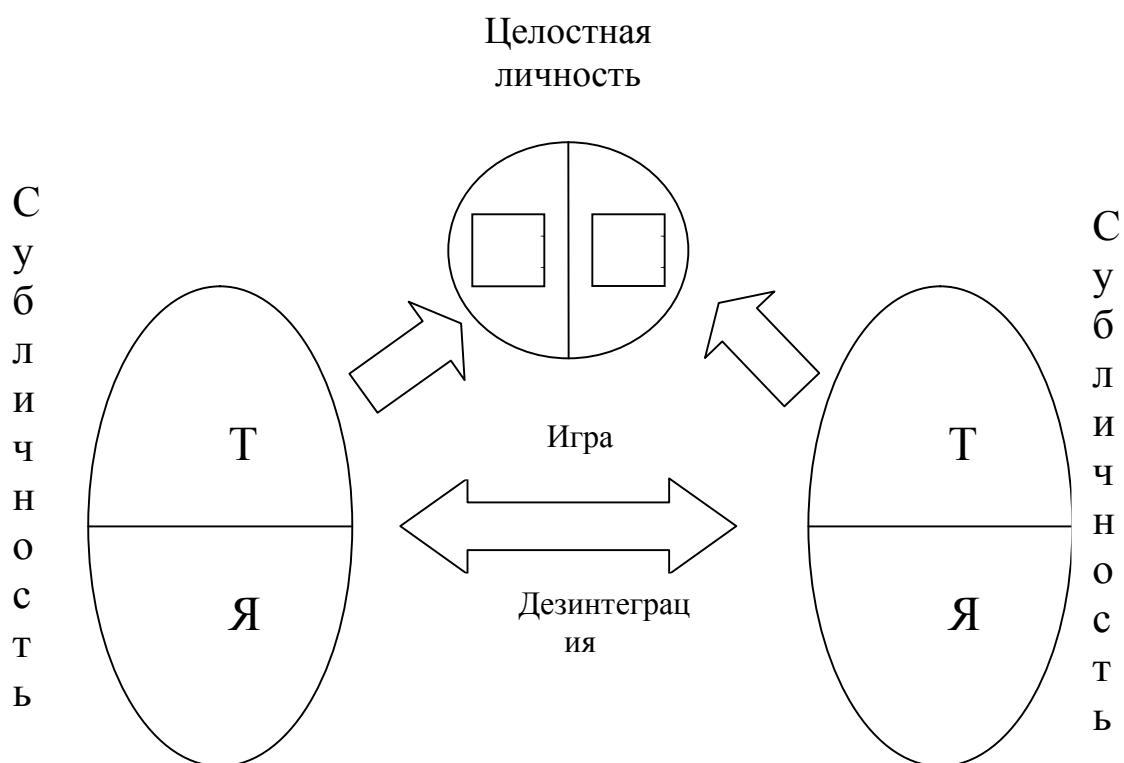


Рис. 1. Модель интеграции личности

В связи с этим важно в диалоге не забывать про этический закон РАВНОЙ ЗНАЧИМОСТИ. То есть обе стороны диалога равнозначны, никакая не хуже и не лучше, обе – равные части внутреннего мира человека. В связи с этим необходимо выявлять нарушение данного закона, проясняя следующие темы неравенства (неравнозначности):

- слабый-сильный,
- выше-ниже по психологическому статусу,
- умный-глупый,
- уверенный-неуверенный,
- трусливый-смелый,
- старший-младший,
- родитель-ребенок,
- успешный-неудачливый,
- и другие.

Отсутствие ощущения равнозначности сторон и приводит к зависимости, поддерживаемой игрой. Поэтому следующим шагом после осознания факта стереотипного сценария (игры) становится осознание возможности строить отношения иначе.

Необходимыми правилами эффективного и справедливого общения по нашему мнению являются:

1. Правило общения – заключается в том, что общение с тем, кого или что вы хотите понять должно продолжаться. Если общение прекратилось (не важно реально оно или в вашем воображении), то понимание невозможно.

2. Правило реальности – заключается в том, что у каждого своя реальность, у вас своя, а у того, кого (или что) вы хотите понять – своя другая. Если вы не принимаете этого факта, то, скорее всего, будете навязывать свою реальность субъекту или объекту своего понимания, то есть ничего нового (кроме того, что вы уже знаете про него) вы не поймете.

3. Правило интереса – заключается в том, что, - если вам не интересна другая реальность, то вы ее не поймете. Интерес означает, что вы еще не знаете то, что вам предстоит узнать. Если же вы заранее ожидаете определенный ответ, что просто не впускаете в себя новое знание, закрываясь от него своими шаблонами.

В качестве примера приведем пошаговое описание работы с нашим клиентом этой техникой:

Клиент жалуется на ощущение неуверенности, слабости и частые головные боли.

Позиция А: В данный момент чувствует себя спокойно.

Позиция В: Пересев на стул, стоящий напротив, по просьбе психолога представляет себя со стороны. На вопрос, каким он видит себя в Позиции А, отвечает: беспомощным, жалким, возникает желание помочь. Клиенту предлагается обратиться к себе в Позиции А, начать диалог вслух с предложения о помощи.

Позиция А: Клиент чувствует одиночество, обиду.

После нескольких пересаживаний выясняется, что Позиция А не доверяет Позиции В, но нуждается в ее внимании и поддержке.

Позиция В: Клиент чувствует себя уверенным, сильным и жизнерадостным. Задает вопрос почему оппонент в Позиции А чувствует обиду.

Позиция А: «Потому что ты мне никогда раньше не помогал»

Таким образом, выясняется, что при внешней уверенности Позиция В сохраняет бездействие и реальных практически ничего не предпринимает, чтобы помочь, так как Позиция А постоянно выказывает ей недоверие и продолжает создавать трудности.

В данный момент достигается тупик диалога.

Применение «законов диалога» помогает выяснить, что Позиция А привлекает внимание Позиции В, демонстрируя свою слабость, Позиция В, чувствует свое превосходство и демонстрирует желание помочь, затем Позиция А делает обратный ход и выказывает недоверие, желая добиться извинений и вызвать чувство вины, за счет чего начинает чувствовать себя значительно лучше. Но Позиция В при этом слабеет и реальной помощи не дает. Затем игра повторяется.

Признание сторонами факта зависимости друг от друга позволяет перейти диалогу в заключительный этап, на котором каждая из частей пробует применить три правила эффективного общения и искренне обратиться ко второй. В результате возникает доверие между сторонами диалога, каждая из частей которого начинает себя чувствовать более уверенно и свободно.

В заключение каждая из позиций дает другой «право на ошибку». Этот момент имеет большое значение, так как привычный способ общения не может быть моментально изменен. Поэтому существует вероятность, что каждая из позиций может вести себя по старому, чем вызвать привычную реакцию и запускать прежний диалог. На этом этапе сторонам диалога важно осознать, что новая договоренность должна быть избавлена от обещаний и клятв по типу «всегда», «никогда». То есть, заключая новую договоренность, необходимо говорить не о поведении, а о намерении. Только в таком случае возможно доверие.

Проверка эффективности работы возможна с помощью пересаживания клиента уже на третью позицию – позицию, занимаемую ранее психологом, из которой он может взглянуть на обе части диалога со стороны и обратить внимание на уровень занимаемый каждой из них по отношению друг к другу и на свои собственные ощущения к ним. Важной проверкой является достижение равнозначности позиций, - нет ли желания преимущественно находится на месте одного и отрицать другого, презрение или жалость к какой-либо из частей и т.п.

В заключение хотелось бы сказать, что предложенная авторами статьи техника нарабатывалась в течение многих лет и подтвердила свою эффективность на практике. Теоретические представления также формировались при опоре на наблюдения за клиентами и тщательный анализ переживаемых ими психических состояний и находили свое подтверждение во взглядах других психологов. Длительный опыт (более 20 лет) разработки и применения техники работы с «внутренним диалогом» показал ее эффективность при различных зависимостях, в том числе алкогольной, пищевой и игровой. Нами также классифицированы все типы диалогов, что позволяет более целостно увидеть все возможные сценарии и игры людей, взаимосвязь внутреннего (психологического) и внешнего (социального) в человеке.

## **«ОСОЗНАННЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ В ТЕЛЕСНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ»**

*Колташев Ю.Б. (г.Новосибирск)*

Современный темп жизни, увеличение скоростей жизненных процессов предъявляют дополнительные требования к работе психотерапевта. Нами разработаны телесно ориентированные техники, которые помогают значительно уменьшить время пребывания пациента на приеме у психотерапевта и повысить мотивацию к личностному росту. Через эти техники

прошли сотни пациентов, что позволяет нам судить об их эффективности и безопасности. Для части пациентов используем эти техники не один год и можем отметить их эффективность и простоту. Данный подход был назван нейрональным перекрытием (если учитывать многоканальность и включение огромного количества нейронов, то правильнее будет называть нейрональными перекрытиями), так как во время сеанса происходит парадоксальная реакция пациента на производимые манипуляции в виде переключения с доминантного периферического сигнала на глубинные психоэмоциональные. В основу этого подхода легла технология пассивных растяжек, которая заключается в определенном наборе и последовательности создания напряжений в теле и длительным удержанием его в определенной позиции, что создает телесный дискомфорт и желание пациента уйти из этого напряжения. Одновременно психотерапевтом выполняется техника отслеживания телесных и физиологических реакций на производимое воздействие. Эти наблюдения дают возможность управлять процессами дискомфорта с вовлечением мыслительных процессов пациента в переживаемое напряжение и поиском схожего или подобных ответов на возникающее напряжение, но уже в виде психоэмоционального переживания. В определенный момент, когда напряжение психоэмоционального переживания захватывает пациента – это состояние становится доминантным. Такое состояние мы называем нейрональным перекрытием – это когда психоэмоциональный сигнал переживания становится более значимым, чем сигнал с периферии от телесного напряжения. Чем глубже переживание тем меньше идет эффект осознания телесного напряжения, что выражается в отсутствии реакций тела или значительного уменьшения ощущений от производимого воздействия на тело растяжения, зачастую с увеличением видимым психоэмоциональных реакций выражаемым в изменении мимики, микро двигательных реакций, физиологических изменений (влажность и блеск глаз, «потухший взгляд» и так далее). Тело, как бы размягчается. Первоначально рефлекс растяжения на мышцы создает реакцию напряжения в теле, что проявляется в реакциях отдаленных участков тела от производимого натяжения. Это очень важно замечать, так как помогает выявить зоны рефлекторного ответа на производимое растяжение. Направляя внимание пациента на зону или зоны рефлекторного ответа можно помогать им таким образом входить в психоэмоциональное переживание (для этого есть специальные техники управления сознанием пациента) и вызывать ассоциативный ответ на данное воздействие. Замечено, что такое переживание происходит на осознаваемом уровне с полным контролем (как бы пациент находится в двух измерениях – здесь и сейчас и одновременно в прошлом переживаемом состоянии). Возникшее состояние дает ощущение реальности происшедших событий, что дает возможность пациенту побывать в «путешествии» в прошлом, заново пережить его и выйти из этого состояния с новым решением и трансформацией пережитых ранее событий. В данной работе замечено, что пациент при правильном ведении психотерапевтом может самостоятельно или с помощью оператора выявить причинно – следственные связи напряжений или выявить

главного или главных персонажей в переживаемом событии и сформировать новое отношение к ним и происходившим событиям. На уровне эмоционального переживания раскрываются такие техники и подходы которые можно использовать при решении будущих задач и постановке будущих событий. Это дает возможность в будущем при наступлении планируемого события иметь определенную стратегию, которая не жестко детерминирована и дает опору в начале действия. Человек не имеет неожиданностей в решении так как у него уже сформирована какая-то стратегия поведения и ему легче изменять ее так как он относительно знаком с происходящим переживанием, возможности реального проживания как – будто это происходит здесь и сейчас с вытекающими физиологическими реакциями в виде изменения дыхания, пульсового напряжения и спазмов (чаще по средней линии туловища – «ком в горле», напряжение за грудиной пространства) изменением позы. Задача психотерапевта во время проводимой процедуры направлять через наблюдаемые телесные реакции и изменения к эмоциональным и событийным переживаниям и вовремя отслеживать изменения реакций на переживания, строго дозировать напряжения чтобы не было так называемого «выскакивания» из состояния (эффект весов или уравновешенных качелей). Все эти навыки нарабатываются опытом. Важна здесь чувствительность самого психотерапевта и отсутствие увлеченности в проведении сеанса. Так как стоит психотерапевту увлечься он начинает сам додумывать за пациента события и его переживания, что ведет к виртуальности проживания и трансформации. Такой сеанс мало эффективен и приводит к последующему недоверию пациента. Поэтому лучший сеанс, когда психотерапевт остается в состоянии внешнего наблюдателя и только подталкивает на основании увиденных телесных и психоэмоциональных изменений пациента в работу. С опытом развивается чувствительность, как у пациента так и психотерапевта по «чтению» знаков тела и эмоциональных реакций. Большинство из них типичны и у различных индивидуумов проявляются одинаково, за исключением личностных особенностей. Таким образом, можно сказать, что данная методика и техники жизнеспособны, проверены временем и на большом количестве пациентов, показали свою эффективность при решении многих психологических задач и проблем.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛИЧНОСТИ  
УЧАСТНИКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА С  
ПРИМЕНЕНИЕМ ИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕГРАТИВНЫХ  
ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ**

*Лазарева Ю.Н. (г. Владимир)*

Исследуя процесс трансформации (преобразования) личности, происходящий посредством психологического тренинга с применением интенсивных интегративных психотехнологий, хочется обратить внимание на систему ценностных ориентаций личности. В психологическом словаре ценностные ориентации определяются как важный компонент мировоззрения



личности или групповой идеологии, выражающий (представляющий) предпочтения или стремления личности или группы в отношении тех или иных обобщенных человеческих ценностей (благополучие, здоровье, комфорт, познание, гражданские свободы, творчество, труд и т.п.). Синонимом является система ценностей человека. В рамках определения, предлагаемого социальной психологией, ценностные ориентации представляют собой отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров. В силу вышеназванных определений система ценностей представляет интерес для исследования процесса преобразования в системе ценностей, происходящего в рамках психологического тренинга.

Исходя из современных исследований, в частности из работ С.С. Бубновой, ценностные ориентации личности представляют собой сложную иерархически выстроенную систему, непосредственно связанную с мотивационно-потребностной и смысловой сферами личности и являющейся её важнейшим функциональным компонентом. Система ценностей индивида социальна по своей сути, т.к. её формирование происходит в процессе социализации личности и социальной адаптации, в конкретном историческом и культуральном пространстве. Индивидуальность системы ценностей заключается в том, что каждая конкретная личность, посредством социальной среды, с особенностями включенных в нее социальных групп, формирует свою индивидуальную, своеобразную и уникальную систему ценностей, в значительной степени определенной индивидуальными представлениями человека о социальной желательности.

Индивидуально сформированная система ценностей отражается и проявляется в целях и мотивах, устремлениях и интересах, социальных выборах и предпочтениях, представлениях, идеалах, интересах личности, представлениях о должном и механизмах разделения по степени значимости, способности к саморазвитию и совершенствованию, в условиях реального взаимодействия.

Каждая личность отличается индивидуальной иерархией ценностных ориентаций, компоненты которой имеют различное значение. Доминирование и значимость каких-либо ценностей, а также их отвержение в структуре личности обусловлено разными причинами, в том числе действием определенных психологических механизмов, присущих данной личности, стадии её развития.

Система ценностных ориентаций динамична и изменчива, в силу накопления индивидом опыта в условиях изменяющегося мира, причем процесс изменения протекает всю жизнь. Процесс собственного последовательного развития, рост и совершенствование личности приводит к формированию, развитию, подтверждению, переосмыслению, изменению системы ценностей.

Процесс изучения изменения в иерархии системы ценностей был осуществлен в рамках психологического тренинга с применением интенсивных интегративных психотехнологий на базе клиентов центра «Аркаим». В исследовании приняли участие 21 человек. Из них 7 мужчин и 14 женщин в

возрасте от 25 до 57 лет. Образование средне-специальное и высшее. Профессии в преобладании творческой направленности, а также работники медицины и индивидуальные предприниматели.

Психологический тренинг был выездной и проходил в течение 7 дней, с постоянным совместным пребыванием группы. Тренинг направлен на самопознание, интеграцию личности, на раскрытие личностного потенциала, расширение границ осознания и позволяет формировать, развивать и совершенствовать психологические знания и навыки, необходимые для адаптации и развития личности в ситуациях жизнедеятельности. В тренинге использовались техники телесно-ориентированной психотерапии, медитативные практики, а также дыхательные практики (холотропное дыхание, «Дыхание-Музыка-Движение» В.В. Козлова и др.). Принимавшие в исследовании участие испытуемые в 80% имели опыт прохождения данного тренинга, 20% испытуемых посещали данный тренинг впервые.

Для исследования системы ценностных ориентаций была использована методика С.С. Бубновой «Опросник ценностных ориентаций». Исследование по данным тестам и опросникам проводилось до и сразу после психотерапевтического тренинга.

По результатам первичного исследования были выявлены следующие данные. В группе испытуемых ценностные ориентации были представлены в следующей последовательности:

1. Ценность «помощь, милосердие к людям»-76% испытуемых
2. Ценность «любовь» -52% испытуемых
3. Ценность «признание, уважение людей, влияние окружающих» - 48% испытуемых
4. Ценность «поиск прекрасного, наслаждение им, эстетическая ориентация» -38% испытуемых
5. Ценность «познание нового в мире» -33% испытуемых
6. Ценность «приятное времяпрепровождение, отдых» -33% испытуемых
7. Ценность «здоровье» - 19% испытуемых
8. Ценность «высокий социальный статус, управление людьми» -10% испытуемых
9. Ценность «социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе» -5% испытуемых
10. Ценность «высокое материальное благосостояние» - 0% испытуемых
11. Ценность «общение» -0% испытуемых

Таким образом, самыми важными в системе ценностей, вышедшими на первый план явились «помощь, милосердие к людям»; «любовь»; «признание, уважение людей, влияние окружающих»; «поиск прекрасного, наслаждение им, эстетическая ориентация». Совершенно не значимыми явились ценности «высокое материальное благосостояние» и «общение».

По результатам вторичного исследования были выявлены следующие данные:

1. Ценность «помощь, милосердие к людям»-76% испытуемых
2. Ценность «любовь» -62% испытуемых
3. Ценность «признание, уважение людей, влияние окружающих» - 57% испытуемых
4. Ценность «поиск прекрасного, наслаждение им, эстетическая ориентация» -57% испытуемых
5. Ценность «приятное времяпрепровождение, отдых» -38% испытуемых
6. Ценность «познание нового в мире» -38% испытуемых
7. Ценность «здоровье» - 24% испытуемых
8. Ценность «социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе» -5% испытуемых
9. Ценность «общение» -0% испытуемых
10. Ценность «высокое материальное благосостояние» - 0% испытуемых
11. Ценность «высокий социальный статус, управление людьми» -0% испытуемых

По результатам вторичного исследования в системе ведущих ценностей изменений не произошло. Увеличился процент выбора испытуемыми ценностей (ценность «любовь» - с 52% до 62%, «признание, уважение людей, влияние окружающих» с 48% до 57%, «поиск прекрасного, наслаждение им, эстетическая ориентация» с 38% до 57%). Произошла смена позиций в системе ценностей – 5 позиция с «познание нового в мире» на «приятное времяпрепровождение, отдых», что может быть связано с завершением тренинговой работы. Совершенно незначимой стала ценность «высокий социальный статус, управление людьми» и остались также незначимыми ценности «высокое материальное благосостояние» и «общение». По результатам математической обработки значимых различий не выявлено.

Таким образом, по результатам нашего исследования значимых изменений в системе ценностных ориентаций в группе испытуемых по результатам прохождения психологического тренинга с применением интенсивных интегративных психотехнологий не выявлено. Данный результат говорит о стойко сформированной системе ценностных ориентаций испытуемых.

## **НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНОВ ОТЧУЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-АКТИВНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ XXI СТОЛЕТИЯ**

*Лебедева И.Е., (г.Москва), Криворотова Н.Г. (г.Курган)*

Наше время ставит перед личностью сложные психологические задачи, поскольку социальные и культурные запросы наших дней представляют собой две противоположные тенденции. С одной стороны весьма актуальными в наши дни являются задачи, связанные с оценкой качества и эффективностью

деятельности, направленной на достижение успеха, социально значимых и финансово подкрепленных целей.

С другой стороны – приобретают всю большую актуальность и возможно требуют еще осознания и парадигмального осмысления новые, более лично ориентированные задачи и цели, такие как выявление и оценка сути и объективного назначения явлений мира, формирование уникального личностного отношения к объектам и явлениям, освоение и регуляция внутреннего мира индивидуума и, наконец, забота о собственном духовном и телесном благополучии.

Противоположные культурные тенденции порождают специфические психологические проблемы. В соответствии с этими тенденциями различаются и направления прикладных психологических исследований.

Стресс противоборствующих целевых установок внутри личности в этом случае становится стрессом «двух критериев» - достижения успеха в общепринятом смысле и сохранение себя как полноценной личности. Такой стресс является пока что еще не до конца изученным явлением. В данной работе делается попытка разработки одного из подходов к решению такой задачи.

При выборе психологического эквивалента, компактно выражающим личностные особенности индивидуумов «исповедующих» парадигму социального успеха, предпочтение было отдано критерию жизнестойкости, предложенного С.Мадди. Согласно идеологии С.Мадди, и в соответствии с полученными статистическими данными, более высокие значения введенного автором показателя жизнестойкости снижают риск развития соматических проблем человека. Поэтому данный показатель был использован для прогнозирования риска развития неблагоприятных тенденций в организме человека не только в психологическом, но и физиологическом смысле. Поэтому и опросник занимает особое положение в ряду психологических методов исследования, подчеркивая связь психологических и телесных явлений в организме человека. Но сделанные выводы оказались справедливыми только до определенных пределов. Там, где показатели существенно превышали средние значения, наблюдался обратный процесс. Не углубляясь в причины этого интересного явления, заметим только, что ситуация подобной «конверсии» некоторого на первый взгляд положительного свойства, характерна для многих психологических показателей. Она отражает, вероятно, закономерности гармоничности, то есть некоей «взвешенности» проявлений тех или иных личностных свойств

В результате мы пришли к необходимости введения дополнительных признаков и построения шкал, влияющих на конечный результат прогнозирования неблагоприятных физических и психологических проявлений. В дальнейшем изложении мы называем их шкалами «отчуждения». Вообще говоря, смысл термина «отчуждение» четко не определен и трактуется в весьма широком диапазоне. Существует философское понятие отчуждения – как некая отстраненность от бытия и внешнего мира. Оно выражается в таких субъективных феноменах как неудовлетворённость жизнью в целом или её

отдельными сферами, переживание бессилия, нигилизм или цинизм по отношению к общественным ценностям, переживание изоляции, чувство утраты смысла. В практической психологии, мы вынуждены исходить из более конкретных понятий деятельностного подхода. Здесь под отчуждением понимают набор определенных когнитивных, эмоциональных и поведенческих феноменов, которые могут приводить к снижению стрессоустойчивости, выражающееся в риске возникновения как соматических, так и серьезных психологических проблем – депрессии, эмоционального выгорания.

В данной работе мы использовали термин «факторы отчуждения» для обозначения вполне конкретных характеристик: депрессивности, неуверенности, перфекционизма, не толерантности, психологии жертвы.

Несмотря на общую тенденцию – высокий уровень значений показателя жизнестойкости, обследуемые различались по значениям других признаков, входящих в состав показателей. Структурные соотношения значений отдельных признаков позволили говорить о некоторых типичных психологических феноменах. Так, например, сочетание высокого уровня вовлеченности и низкого уровня принятия риска. С такой ситуацией постоянно сталкиваются люди, в процессе деятельности которых, высока индивидуальная или объективная «цена ошибок». Это ситуация достаточно стрессогенна. С ней знакомы люди определенных профессий – диспетчеры, водители транспортных средств, военные и др. Но такие же явления могут наблюдаться и у социально активных лиц более «мирных» профессий, в частности менеджеров, риэлторов. Такое сочетание значений факторов несет риск серьезных соматических проблем. Высокий показатель уровня перфекционизма в сочетании с высоким же сочетанием значений других показателей отчуждения, в частности, депрессивных проявлений, свидетельствует о наличии феномена эмоционального выгорания, кризисных психологических явлений «потери смысла».

В ряде случаев имел место феномен несоответствия внешнего поведения индивидуума и его внутренних проблем. Так, при внешне уверенном и даже авторитарном стиле общения индивидуума результат тестирования показывал выраженную неуверенность и наличие психологии жертвы, которые внешне и маскировались выбранным стилем поведения.

Гораздо меньший процент выраженности показателей отчуждения наблюдался у лиц, занимающихся специальными духовными практиками, в частности прекша-медитацией. Интересно отметить, что в этом случае наличие даже выраженного перфекционизма не наносило заметного вреда здоровью. Более того, данный показатель присутствовал практически у всех обследуемых.

Ввиду ограниченного объема имеющегося на сегодняшний день экспериментального материала выводы сделанные в результате исследования подлежат дальнейшему уточнению. Несмотря на это, особенности метода свидетельствует о том, что он может быть весьма полезен для практики,

поскольку предоставляет оперативную информацию по достаточно широкому кругу психологических проблем, а также помогает в решении их.

## **О ПЕРСПЕКТИВАХ МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ АРТЕФАКТОВ НА ГРАНИЦЕ МЕДИЦИНЫ И ЦЕЛИТЕЛЬСТВА**

*Лебедева И.Е., Шарков В.Ф., Багиров Э.М., Шляйфштейн Н.М. (г. Москва)*

В медицине испокон веков применялись альтернативные методы лечения или «народного целительства». Такая «нетрадиционная медицина» часто являет образцы артефактов - парадоксов, не объяснимых с точки зрения академической науки. Академическая наука систематизирует и обобщает знания об окружающем мире на основе постулатов, заранее оговоренных группами учёных и философов. Назначением науки является фиксация, описание, теоретическое обоснование всевозможных физических явлений. С помощью подобных процедур наука объясняет и предсказывает явления действительности.

Однако существуют области знаний «за пределами академической науки», где не обязательно в полной мере используется методический аппарат строго научного обоснования. К таким «не вполне научным» системам знаний можно отнести изучение живых организмов, в том числе медицину, «космоэнергетику» и многое другое.

В каком-то смысле сбывается пророчество, сделанное профессором Ворониным Ю.А., известным методологом мультидисциплинарных исследований на стыке естественных и гуманитарных наук. Он писал: «XXI век будет веком острой конкуренции на рынке научных услуг, веком резких изменений требований к личным качествам и подготовке ученых... Главным станет порождение новых знаний, а не использование старых пусть даже с помощью сверхмощных ЭВМ. Доминирующими станут мультидисциплинарные исследования, связанные, прежде всего, с человеком».

В нашем докладе обсуждаются перспективы и пути развития «вненаучных» фриндж – знаний, лежащих за пределами известных на сегодняшний день физико - математических моделей мира, но всё же на границе с традиционной наукой. К «вненаучным» часто автоматически и весьма странно относят древние знания, которые объективно существовали многие тысячи лет до нас без какой-либо реакции на то, как мы к ним сегодня относимся. Это, например, феномены парапсихологии и новой (на самом деле - хорошо забытой старой) области знаний – «космоэнергетики». На этот счет в академической научной среде имеется огромный спектр мнений, почти всегда негативных. Но что-то всё же останется, если отбросить экстремальные позиции традиционных учёных типа «не может быть, потому что не может быть никогда» и «не может быть, потому что это необъяснимо», или «не может быть, потому что я в это не верю»? А с другой стороны у «новых эзотериков» тоже полно экстремизма, здесь мы часто видим фанатичную веру во все «сверхестественное». Эти крайние позиции говорят нам иногда о

неинформированности учёных, но больше - о типе их мышления, основанном на вере в абсолютную незыблемость ранее усвоенных научных или «вненаучных» представлений о мироустройстве.

На самом деле процесс перехода от незнания к знанию сложен и противоречив. Чтобы осмыслить пограничные фриндж-состояния, надо в качестве первого шага выделить те основные гносеологические ситуации, в которых находится субъект, стремящийся перейти сначала от незнания к знанию, а затем к всё более полному и точному знанию.

Можно выделить, как минимум, пять ситуаций, в одном из которых сегодня находится всякий познающий субъект. Обозначим их кратко следующим образом:

- *знание о знании* (когда субъект обладает некоторым знанием и в то же время знает, что оно истинно или оценивает его как вероятное, неточное и т. п.);
- *незнание о знании* (когда некоторое присущее субъекту знание не осознается, пребывает на протяжении какого-то интервала в скрытой форме);
- *знание о незнании* (имеется в виду проблемная ситуация, когда субъект обнаруживает и четко фиксирует свое незнание чего-либо определенного);
- *незнание о незнании* (речь идет о допроблемной ситуации, например, ученые XVIII в. не только ничего не знали о квазарах или о молекулах ДНК и генетическом коде, но совершенно не знали и о том, что они этого не знают);
- *нечто другое* (пока нельзя ничего конкретного сказать об этой ситуации, но мы обязаны предполагать её наличие; это как проблема тёмной энергии в современной физике)

В переводе с английского «fringe» означает «выходящее за рамки общепринятого». В рамках данной работы термин «Fringe Project» следует понимать как «Проект, находящийся на границе знания и незнания». Такие Проекты, как показано выше, имеют, по меньшей мере, пять, а не два состояния типа «да – нет», 0 или 1. Об этом необходимо помнить при планировании междисциплинарных научных исследований. С помощью грамотной организации подобных архитрудных работ есть шанс повысить их эффективность.

В наше время большой объём серьёзных артефактов и фактов на тему «вненаучных» знаний поставляют нам, например, феномены психики. Ключевая проблема, не позволяющая в настоящее время научно обосновать многие практические результаты исследований психики, в том числе ее влияние на окружающий мир, связана с абсолютно неприемлемой для современной науки «вненаучной» парадигмой о параллельном существовании двух реальностей. Одна из таких реальностей - «тонкий мир» имеет нематериалистический, а идеальный характер и выражает стремление человека самому пройти эволюционный путь самосовершенствования.

Современная наука утверждает, что рациональное знание неэмоционально и безлично. В эзотерической же традиции мы неизбежно апеллируем к духовной сущности человека. Выход из кризиса может быть найден в

сближении позиций и признании идеологии «открытого мира», в котором взаимодополняют друг друга различные достижения физики, химии, биологии и духовный опыт. При этом не особенно важно, в каком виде предстает сам духовный опыт – культурном, религиозном, эзотерическом. Необходимо строить мост между наукой и духовностью.

В диагностике разного рода артефактов сегодня существует два подхода, сложившихся исторически. Один из них – «наблюдай все, что можешь, и как можно детальнее». Второй – «наблюдай все, что сейчас нужно». Этот второй принцип и доминирует сейчас в сознании многих традиционных учёных. Но здесь изначально заложен парадокс, который состоит в том, что мы можем изучать только то, что уже знаем (смотри выше наш анализ возможных гносеологических ситуаций).

В течение последних 300 лет научное представление человека о мире и о его месте в мире основывалось на философии и науки рационализма. Это мировоззрение основывалось на отделении человеческого разума от природы. При изучении дуализма «человек-природа» активная роль отдавалась человеку, а природа рассматривалась лишь как объект познания и преобразования. Сегодня мы являемся свидетелями кризиса такого мировоззрения – не работают ни чисто материалистические, ни чисто идеалистические подходы. И там и там негативную роль играет жесткий детерминизм. Такие подходы дают ограниченные представления о мире и приводят не только к множеству логических противоречий, но и не соответствуют многим последним научным данным. Наиболее ярко природа современных научных парадоксов проявляется именно в физиологии и медицине.

Уже ясно, что человек не является биохимической машиной, но на практике многие ученые академических школ продолжают придерживаться именно таких взглядов. Однако существует немало ситуаций, когда такой подход оказывается недостаточно полным. Нет ясности в вопросах взаимодействия между телесными функциями, его структурами и химией организма. Не говоря уже о необъяснимых целительных эффектах, работе механизма «аутогенеза» и других феноменов. Интеллектуалы из разных областей знаний уже около ста лет озабочены проблемами и «чудесами» психики человека, которую часто именуют парапсихологией.

Некоторые специалисты, следуя логике древней восточной медицины, в попытках нащупать новый оптимальный путь лечения склонны обратиться к идее «биоэнергетического поля» и «психической энергии». Ранее загадку жизни было принято связывать исключительно с известными физикам видами энергии. Но в 21 веке энергия должна уступить свои абсолютно ведущие позиции информации как более глубокой сущности и основному стратегическому ресурсу общества. Информация лишена системной замкнутости и ограниченности, она представляет всеобщий язык природы, характерный для космоса вообще.

Применительно к человеку эта новая компонента по древней традиции может называться и «эфирной» и «ментальной» и «духовной». Информация



может быть связана или даже отождествлена с голографическим полем. Тела живых существ погружены в это поле и взаимодействуют с ним. Гипотеза о существовании информационного поля способна объяснить, почему во Вселенной возможна сознательная жизнь и почему эволюция является целенаправленным, а не случайным процессом. Но что это за поля, откуда они берутся? Их физическая природа пока не известна, гипотетично и их существование. Подобно известным в физике полям, они связывают между собой разные объекты, но связывают их еще и во времени!

Попытки выдвинуть универсальные теории, которые объясняли бы разного рода «странные» феномены, и, особенно, множество артефактов парапсихологии и эзотерики, делались без особого успеха на протяжении всего прошлого столетия. Среди ученых, серьезно занимающихся этими проблемами, были физики, математики, биологи. Некоторые гипотезы напоминают элементы различных оккультных систем, например, идею эфирного тела, концепцию о наличии групповой души у каждого вида животных и теорию поля Акаши. Однако научные гипотезы должны быть проверены на опыте. Экспериментальных проверок, в принципе, выполнено великое множество, в том числе и авторами доклада. Некоторые результаты опытов приведены в данной работе.

Сделанные по итогам мультидисциплинарных исследований выводы коррелируют с идеями, заложенными в основу великих духовных скрижалей мира о ценности наших внутренних устремлений и их созидательном влиянии на внешний мир вообще и нашу собственную жизнь в частности. Существующий конфликт между традиционной наукой и целительством может быть успешно разрешён, если признать важность привлечения новой научной парадигмы, в которой разные формы получения знаний не противопоставляются, а дополняют друг друга. Весьма достойная задача в этом случае будет состоять в разработке принципов и методологии их совместного использования для блага человека.

## **ФОРМИРОВАНИЕ МАТЕРИНСКОЙ РОЛЕВОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У ЖЕНЩИН С БЕСПЛОДИЕМ В ПРОГРАММАХ ЭКО**

*Лукашевич Е.А. (г. Новосибирск)*

В настоящее время при планировании беременности выявляется всё больше психологических противоречий, изменивших представления женщины о роли матери и мотивации к деторождению.

Противоречие социальных и личностных конфликтов (мотивов, приоритетов и системы ценностей) вводит современную женщину в состояние стресса, что обостряет и затрудняет процесс формирования конструктивного мотива к зачатию и сопровождается трудностями вхождением в новую роль матери. Всё это влияет на психическое состояние женщины на этапе формирования материнской ролевой идентичности.

Нашей целью является:

Выявить психологические особенности женщин, при бесплодии влияющие на формирование материнской ролевой идентичности.

Под наблюдением находилось 65 пациенток отделения ЭКО в возрасте от 26 до 44 лет, с длительностью бесплодия от 3 до 15 лет, все с установленной причиной заболевания и имевшие неудачи в программе (программах) ЭКО.

Проведено интервью перинатального психолога, тестирование («Мотив беременности», «Шкала Спилбергера-Ханина», «Самооценка психических состояний», «Шкала депрессии Бека», «Перинатальный опыт-ресурсный потенциал Коваленко Н.П.» ТОБОЛ, Томский опросник ригидности) и наблюдение.

Материнская ролевая идентичность – целостная система социально-психологических характеристик, становление которой определяется отношением к принятию новой социальной роли матери. (Стоянова И.Я. (Томск), Магденко О.В. (Новосибирск))

Психологическая готовность к материнству формируется под влиянием нераздельных биологических и социальных факторов и, с одной стороны, имеет инстинктивную основу, а с другой стороны, выступает как особое личностное образование. Г.Г.Филиппова указывала на то, что мотивационная основа материнского поведения человека формируется на протяжении всей жизни, испытывая влияние как благоприятных, так и неблагоприятных факторов.

Уровень психологической готовности к материнству определяется суммарным эффектом действия этих факторов к тому моменту, когда женщина становится матерью.

Мы рассматриваем психологическую готовность к материнству как специфическое личностное образование, в основе которого лежит осмысленность образа будущего ребёнка в сознании женщины планирующей беременность.

Психологическая готовность к материнству у женщин, имевших в анамнезе нарушения репродуктивной сферы, тесно связана с опытом длительного лечения от бесплодия.

Анализ психологических особенностей женщин страдающих бесплодием и влияющих на формирование материнской ролевой идентичности проведен в группах сравнения в зависимости от возраста, наличия в анамнезе беременности, а также длительности бесплодия и количества неудачных попыток ЭКО.

Анализируя полученные данные по тестам можно отметить, что у женщин, имевших опыт лечения от бесплодия наблюдается высокий уровень тревожности, деструктивные мотивы беременности, высокий уровень ригидности, склонность к депрессиям, эргопатический и сенситивный типы по отношению к бесплодию. Женщины не склонны строить планов на будущее, и живут вчерашним или сегодняшним днем. Это, по всей видимости, связано с выраженной тревогой за будущее, опасениями относительно протекания беременности и родов. Смысловой аспект социальной идентичности деформирован, что также влечет сложности в освоении социальной роли матери.

Страшный диагноз бесплодия не стирается из памяти бесследно, а формируется как стойкое смысловое образование в структуре идентичности и усложняет адекватное формирование психологической готовности к материнству, что опять же препятствует принятию социальной роли матери.

Будущее, как важный аспект временной перспективы, снижен у женщин, имеющих опыт бесплодия.

Женщина, переживающая ситуацию невозможности реализации социальной роли матери, испытывает тревогу относительно будущего, будущее во многом вызывает у нее опасения, что негативно сказывается на формировании адекватного стиля готовности к материнству.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ВКЛЮЧЕННОСТИ ГРУППЫ В ОСНОВНОЙ КОЛЛЕКТИВ И ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ В УСЛОВИЯХ РАЗВИВАЮЩЕЙ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ**

*Лукьянова Н.А. (г.Курск)*

Развитие подрастающего поколения в современной России зависит от того, как устроена социокультурная среда. Современное общество обеспокоено социокультурным образованием подрастающего поколения. Перед теоретиками и практиками встают закономерные вопросы: что следует понимать под социокультурным образованием личности, и в какой среде происходит освоение этих социальных знаний и культурных ценностей, подчиненное социокультурному образованию?

В условиях социального расслоения общества, неоднородности социальных сред, вплоть до отношений рабства (Л.И. Анцыферова), наиболее актуальным становится создание развивающих социальных сред (социальных оазисов), соответствующих субъектной природе развивающегося человека. Социальные оазисы, постепенно расширяясь, могут воздействовать на все общество как средство «духовного оздоровления человечества».

Построение развивающей социальной среды основано на актуализации следующих механизмов:

*- формирование духовной культуры молодежного социума.*

Совместные переживания сопричастности к особой субкультуре, приобщение к высоким жизненным целям и ценностям служит главным условием формирования мотивации.

*- включение педагогов в совместную деятельность.*

*- включение участников в высокоорганизованную общность.*

Характерна высокая степень включенности индивидов в совместную деятельность, которая осуществляется в быстром и согласованном ритме и отличается четкостью и упорядоченностью.

*- демократическое внедрение организационного порядка.*

Характеризуется возможностью и необходимостью включенности ребят в нормотворчество.

*- общая пространственная организация коллективных действий.*

Включенность учащихся в общеколлективные мероприятия дает им возможность воспринимать себя и друг друга через призму коллективной активности, что стимулирует развитие подлинной социальности и развитие зрелой личности.

- *социальное, духовное и предметное обогащение деятельности.*

- *интенсификация интеллектуальных, эмоциональных и поведенческих компонентов совместной деятельности.*

Эмоциональная насыщенность, высокий уровень актуализации интеллектуальных и творческих способностей, энергетических затрат – все это обеспечивает максимальную включенность каждого учащегося в совместную деятельность, устраняя опасность негативного воздействия.

Развивающая социальная среда способствует формированию у подростков и юношей смыслообразующих качеств: целей, ценностей, содержания и стиля жизни.

Одна из главных особенностей развития личности в коллективе заключается в том, что в нем каждый член группы максимально активизирует свои способности не только для себя, а для коллектива, как один из его лидеров. Через лидерство срабатывают механизмы самовыражения, самоопределения, раскрытия творческого потенциала личности.

Установлено, что включенность группы в основной коллектив, как объективный процесс включения группы в один из социальных институтов, субъективно может восприниматься и оцениваться группой по-разному, что обуславливает различие форм включенности.

Эффективность влияния группы на формирование ценностных ориентаций личности обуславливается дифференциацией форм ее включенности в основной коллектив.

Дифференциация форм включенности группы в основной коллектив опосредуется особенностями учебно-воспитательной деятельности основного коллектива.

Выступая в качестве опосредующего звена включенности, данные феномены изменяют содержание влияния включенности на процесс социализации личности в форме соответствия ценностных ориентаций личности ценностям основного коллектива.

Влияние включенности группы в основной коллектив на формирование ценностных ориентаций личности проявляется в особенности соответствия ценностных ориентаций личности с ценностями основного коллектива.

В раннем юношеском возрасте существующие половые различия обуславливают особенности включенности группы в основной коллектив и особенности формирования ценностных ориентаций личности. В меньшей степени они выражаются в особенностях содержания и структуры ценностных ориентаций, в большей степени - в особенностях значимости для личности ценностей основного коллектива.

Выраженность компонентов включенности как социальной установки группы на взаимодействие с основным коллективом обуславливает

дифференциацию внутренней структуры группы на основе близости ценностных ориентаций (С.Г.Елизаров).

Выводы: Социально-психологическая помощь учащейся молодежи наиболее эффективна в условиях специально созданной развивающей среды, заметно отличающейся от обычной среды, а так же включенность группы в основной коллектив стимулирует проявление и развитие лидерских качеств.

Практическое воплощение идеи включения детских коллективов в качестве самостоятельного инструмента воспитания принадлежит А.С.Макаренко. Опыт создания лагерей молодежного актива Курской социально-психологической школой – один из немногих примеров успешного применения и развития опыта великого педагога.

## **О ФИЛОСОФИИ ПСИХОЛОГИИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

*Мазилев В.А. (г.Ярославль)*

*(Работа выполнена при поддержке РФФИ, грант 12-06-0320)*

Настоящая статья посвящена обсуждению вопроса о философии психологии. Настоящая работа представляет собой попытку понять, почему так произошло, что в отечественной психологии этот термин «не прижился».

Такая тема делает необходимыми хотя бы краткие комментарии. Постараемся их дать. Прежде всего, стоит заметить, что «философия психологии» и «философская психология» это различные понятия. Философская психология это исторический этап развития психологии и вид психологического знания, получаемого с помощью рассуждения. В рамках настоящего текста речь пойдет исключительно о философии психологии как разделе *психологии*, обсуждающем фундаментальные вопросы психологии, место психического в картине мира, предмет и метод психологии, положение среди других наук, обоснование психологического знания и т.д.

Еще одно важное вступительное замечание касается того, что вопрос весьма обширен, а объем статьи ограничен, поэтому некоторые аспекты в тексте будут лишь обозначены или рассмотрены чрезвычайно сжато, за что автор приносит свои искренние извинения. Некоторые положения, сформулированные в статье, имеют дискуссионный характер. Наконец, нас интересует в первую очередь философия психологии в России, поэтому современное состояние философии психологии на Западе в рамках настоящей статьи анализироваться не будет (автор предполагает посвятить этому вопросу отдельную работу, считая, что этот аспект проблемы чрезвычайно важен и полезен для определения перспектив развития отечественной психологии в наше время).

Термину «философия психологии» и в мировой психологии и в психологии отечественной «повезло» значительно меньше, чем другим, относящимся к иным сферам знания: философии химии, философии биологии и т.п., то есть существовали определенные причины, препятствующие оформлению философии психологии в самостоятельную отрасль возникающей психологической науки. Вероятно, поэтому само содержание философии

психологии до сих пор остается достаточно неопределенным.

Причины такого положения вещей достаточно очевидны: выделение психологии из философии происходило значительно позднее, чем в случае других научных дисциплин, а отделение «родственной» философии дисциплины, каковой без сомнения была психология, оказалось значительно более драматичным, чем предполагалось.

Психология, как хорошо известно, заявляет о себе как самостоятельной дисциплине устами Вильгельма Вундта, который весной 1874 года обосновывает физиологическую психологию как особую область науки [6]. Вундт подчеркивает, что его работа представляет собой опыт соединения двух наук, которые, имея общий предмет, достаточно долго шли различными путями. Физиология имеет задачей изучение жизненных явлений, которые воспринимаются нашими внешними чувствами. В психологии человек непосредственно рассматривает свой внутренний мир и старается привести в связь явления, представляемые этим внутренним опытом.

Вундтовская модель предполагает, что психология является чисто *опытной наукой* и совершенно не нуждается в метафизических гипотезах. Поскольку физиологическая психология претендует на то, чтобы быть самостоятельной наукой, не зависящей, в частности, от философии, то совершенно ясно, что никакой философии психологии у Вундта быть не может: наоборот, делается все, чтобы от философии дистанцироваться. Это решение, сформулированное в «Основаниях физиологической психологии», было не окончательным, а тактическим. Психология стала по-настоящему опытной позитивной наукой. Она отказалась от метафизики, от априорных концепций и принялась изучать феномены и находить их законы. Благодаря принципу психофизиологического параллелизма психология сохранила теснейшую связь с физиологией, (которая, несомненно, являлась естественной наукой), но, тем не менее, оказалась несводимой к физиологии, отличной от нее. В соответствии с позитивистской моделью науки, психология, по утверждению Вундта, должна была становиться все более непосредственной наукой. Первично изучение фактов, из них выводятся законы.

Обратимся к взаимоотношениям психологии и философии в версии 1913 года. Спустя четыре десятилетия, анализируя отношения психологии и философии, Вундт утверждает, что психология должна остаться философской дисциплиной. Вундт считает полезным выделение психологии в самостоятельную науку (“... мой план принесет не менее пользы, чем выделение психологии из философии и возвышение ее в ранг самостоятельной науки” [1, с.129]), но разрыв с философией считает крайне вредным: “... более общие и наиболее важные для психологического образования вопросы столь тесно связаны с определенной, теоретико-познавательной и метафизической точкой зрения, что непонятно, как они когда-либо исчезнут из психологии. Именно этот факт ясно доказывает, что психология относится к философским дисциплинам, и что таковой она останется и после превращения в самостоятельную науку, так как, в конце концов, в основе такой самостоятельной науки могут лежать только метафизические воззрения скрытые и – если отделившиеся от философии

психологи не будут обладать более или менее основательным философским образованием – незрелые. Поэтому никому это отделение не принесет больше вреда, чем психологам, а через них и психологии” [1, с.117].

Таким образом, точку зрения позднего Вундта можно сформулировать следующим образом: необходимо содружество философии и психологии. Психология как чисто эмпирическая наука невозможна. Существуют некоторые теоретические основания, которые предшествуют эмпирическому исследованию. К ним, согласно Вундту, относится понимание психического (метафизические воззрения). До создания философии психологии у создателя научной психологии дело не дошло.

Взгляды Вундта полезно сопоставить с идеями другого классика психологии Уильяма Джемса [9].

Таким образом, Уильям Джемс, как и поздний Вундт, настаивал на том, что психология как чисто эмпирическая дисциплина существовать не может, для ее нормального развития необходимо взаимодействие с философией (метафизикой, как ее называет Джемс; мы бы сказали: философской психологией).

Нарождающиеся школы в психологии (гештальт-психология, бихевиоризм, психоанализ) философии психологии не породили. Не потому, что они пренебрегали методологией, - напротив, методологические положения обсуждались достаточно интенсивно. Полемизируя с вундтовской психологией и развивая свои взгляды, нарождающиеся основные школы занимались – каждая – построением своего варианта научной психологии. И никому из них «не было резона» свои рассуждения именовать философией психологии, хотя проработка методологических оснований научного подхода в рамках школы несомненно присутствовала. Перед ними стояла более высокая, по их мнению, задача – разработка новой *научной психологии*.

«Золотым веком» для философии психологии мог бы стать период, который был назван классиком отечественной психологии П.Я.Гальпериным этапом открытого кризиса в психологии. Открытый кризис в психологии, проявившийся в первую очередь в том, что психология распалась на несколько не связанных между собою школ, стимулировал методологическую активность психологов. Осмысление кризиса вызвало к жизни сотни публикаций, среди которых в первую очередь необходимо выделить работы Н.Н.Ланге (1914), Л.С.Выготского (1926), К.Бюлера (1927), К.Левина (1931), С.Л.Рубинштейна (1934). (Нельзя не заметить в скобках, что эти методологические поиски вполне могли бы получить название *философии психологии*, особенно хронологически более ранние, но так не случилось. Эти исследования имели в основном методологический характер и были направлены на разработку *новой психологии*. В двадцатые годы после «философских пароходов» такое словосочетание – философия психологии – становится вообще невозможным, т.к. философия в СССР – одна диалектический и исторический материализм).

Начинается следующий этап развития философии психологии в СССР – «полуподпольное» существование. Имеется в виду то, что идеи философии психологии, конечно, разрабатывались ведущими методологами психологической науки, но быть оформлены как философия психологии они,

конечно, не могли. Пространство методологии психологии было искусственно ограничено, довольно скоро свелось к формальному набору методологических принципов.

Не имея возможности развертывать в рамках настоящего текста изложение вариантов разработок философии психологии в трудах советских психологов, отметим, что в формирование системы методологических принципов советской психологии внесли существенный вклад выдающиеся отечественные психологи С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Н. Узнадзе, Г.С. Костюк, Б.М. Теплов, А.А. Смирнов и др. В результате особую роль в психологии стала играть категория деятельности. Основы методологии психологической науки, сложившись в тридцатые годы, углублялись и разрабатывались в дальнейшем психологами разных поколений: С.Л. Рубинштейном, А.Н. Леонтьевым, Б.Г. Ананьевым, а также К.А. Абульхановой, Л.И. Анцыферовой, А.В. Брушлинским, Е.А. Будиловой, П.Я. Гальпериним, А.В. Запорожцем, П.И. Зинченко, В.П. Зинченко, Б.Ф. Ломовым, А.Р. Лурией, В.Н. Мясищевым, С.Д. Смирновым, Я.А. Пономаревым, М.С. Роговиным, А.А. Смирновым, Б.М. Тепловым, О.К. Тихомировым, В.Д. Шадриковым, Е.В. Шороховой, и др.

Не случайно, что первая в отечественной психологии книга (кстати, до сих пор единственная в России) с названием «Философия психологии» появилась лишь в 1994 году. Составители назвали так сборник неопубликованных работ классика отечественной психологии А.Н. Леонтьева [2].

Нам уже приходилось писать о необходимости разработки философии психологии [3],[4]. Прошедшие с тех пор годы заставили нас убедиться, что разработка философии психологии как составляющей *психологии* по-прежнему необходима. В настоящее время существует настоятельная необходимость разработки философии психологии (этого вопроса мы коснемся ниже).

В заключение настоящей статьи сформулируем некоторые положения, касающиеся философии психологии в современных условиях развития отечественной психологии. Обратим внимание на то, что. На наш взгляд, важно определить соотношение между философией психологии и методологией психологии. Предпримем такую попытку.

В настоящее время на первый план выступает разработка общей методологии психологии. Подчеркнем, что это не попытка создать общую теорию. Мы разделяем мнение Юнга, согласно которому время общих теорий в психологии еще не пришло. Дело в том, что резерв, который состоял в разработке отдельных изолированных методологических проблем (хотя и, несомненно, важнейших для психологии), к настоящему моменту практически исчерпан. В настоящий момент актуальна разработка проблем в комплексе, что ставит задачу разработки общей методологии психологии, в которой отдельные методологические категории оказались бы соотнесенными в едином смысловом пространстве. Именно в их концептуальном соотнесении видится новый резерв методологических исследований и разработок.

Представляется, что когнитивная методология, отвечающая задачам сегодняшнего дня, должна иметь уровневое строение. Это уровневое строение



должно отражать не только разнородность самого психологического содержания, но и принципиально различающиеся способы и методы работы на разных уровнях. Вообще, полезно помнить, что психология еще очень молодая наука, многое в ней не устоялось, поэтому, возможно, нас ожидают в самом скором будущем удивительные метаморфозы образа любимой науки. Не подлежит сомнению, что эти перемены будут, поэтому мы полагаем, что необходимо ставить задачу прогнозирования этих перемен. По нашему убеждению, решать эти вопросы должна философия психологии (или философская составляющая когнитивной методологии).

В когнитивной методологии можно выделить по крайней мере три уровня. Подчеркнем, что разные уровни не только связаны с различным содержанием, но и характеризуются различными средствами их разработки. Отметим, что философский уровень в настоящее время проработан в меньшей степени, чем два других.

Верхний уровень – *философия психологии*. Нам уже приходилось писать о важности философской психологии для разработки методологических вопросов психологии [3], [4]. Дадим самую общую характеристику философии психологии как уровня когнитивной методологии. Этот уровень имеет дело с идеями. Используя терминологию К.Поппера, можно сказать, что философия психологии имеет дело с «третьим миром». Это основная зона ближайшего развития и психологии, и ее методологии. Философия психологии вырабатывает понимание предмета, конструирует предметное пространство психологии, обеспечивает единство психологии и интеграцию различных потоков психологического знания. Речь, в частности, о том, что кроме «академической», научной психологии существуют другие потоки психологического знания в культуре. Это и трансперсональная психология, и гуманистическая, и различные варианты практической психологии и психопрактики. И литература, и искусство, которые тоже по-своему раскрывают психическую жизнь человека. Философия психологии производит учет и интеграцию всего психологического знания (во всяком случае, на уровне идей). Подчеркнем два момента, существенные для понимания этого уровня. В философии психологии работа происходит только на уровне идей. Второй момент связан с тем, что методы работы на этом уровне методологического знания имеют свою специфику – это методы философского рассуждения и обоснования. Примерами разработки средствами философии психологии могут служить анализ проблемы предмета психологии, ее метода. (В рамках настоящей статьи мы не будем более характеризовать этот уровень методологии. Подробному анализу содержания философии психологии автор посвящает специальную работу).

Второй уровень – собственно *когнитивная методология*. Когнитивная методология трактует вопросы познания психического, обоснования и верификации психологического знания (об этом более подробно будет сказано ниже).

Третий уровень – *методология психологического исследования*. Технология проведения экспериментального, квазиэкспериментального и иного эмпирического (или теоретического) исследования. (В данной статье мы не

будем касаться характеристики этого уровня методологии, т.к. он достаточно хорошо освещен в соответствующих работах – см., например, известные книги Т.В.Корниловой).

Как можно полагать, разработка философии психологии как раздела психологии, а не философии науки, будет способствовать дальнейшему развитию психологической науки. Обратим внимание на то, что такая разработка существенно увеличит прогностические возможности в определении перспектив развития науки.

### ***Литература:***

1. *Вундт В.* Психология в борьбе за существование // Новые идеи в философии. Сб. десятый: Методы психологии II. С.- Пб.:Образование, 1913, с. 93- 131.
2. Леонтьев А.Н. Философия психологии. М.: МГУ, 1994. 288 с.
3. *Мазилев В.А.* О философии психологии (о некоторых методологических проблемах современной научной психологии) // Проблемы общей и организационной психологии. Сб. науч. Трудов / Под ред. проф. А.В.Карпова. Ярославль: ЯрГУ, 1999, с.47-66
4. Мазилев В.А. Разработка философии психологии – первоочередная задача российской психологии XXI век // Социальная психология: Практика. Теория. Эксперимент. Практика. Т.2. Ярославль: МАПН, 2000, с.211-220
5. *James W.* The Principles of Psychology. London: Macmillan and Co, 1890. V.1. XII, 689 p; V.2. VI, 704 p.
6. *Wundt W.* Grundzüge der physiologischen Psychologie. Leipzig: Engelmann, 1874. XII, 870 S.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

*Мазур Е.Ю (г.Хабаровск)*

Как известно, структура феномена профессиональной идентичности представляет собой довольно сложное психологическое образование. Отталкиваясь от целей, задач, объекта, предмета и гипотезы нашего исследования, в работе мы использовали известные и зарекомендовавшие себя в психологической науке методики для исследования профессиональной идентичности, которые распределили по группам. Так, первую группу составляют: «Кто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда (модификация Т.В. Румянцевой), «Сферы жизни» (Т.В. Румянцева), методику «Личностный семантический дифференциал» (адаптация сотрудниками Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева) и «Методика исследования профессиональной идентичности» (Л.Б. Шнейдер).

В данной статье в самом общем виде, мы хотели бы остановиться на их результатах.

Так, согласно результатам процентного распределения типов профессиональной идентичности большая часть выборки – 40,5%, т.е. средний

балл по всей выборке - 2,6, имеет третий тип (статус) идентичности, а именно мораторий идентичности. Причём большая часть респондентов с мораторием идентичности – это мужчины, что составляет 23,2%, у женщин примерно в равной степени представлены диффузная идентичность (16%) и мораторий идентичности (16,8%).

Тип (статус) мораторий идентичности характеризует респондентов, как находящихся в состоянии кризиса идентичности. Данный статус характеризуется активным поиском решения проблемы, причём решение ещё не принято. Человек пытается разрешить проблему, испытывая различные варианты. Находясь в данном статусе, личность способна к деятельности высокого психологического уровня, ориентирована на самоисследование: Кто я? Какой я? Что я есть? Что обо мне думают другие? Человек в статусе моратория идентичности постоянно находится в состоянии поиска информации, полезной и необходимой для разрешения кризиса, например, чтения необходимой литературы о различных возможностях, в частности, профессионального характера для собственной профессиональной компетентности, беседы и советы со значимыми людьми (родителями, старшими товарищами, наставниками и т.д.). Данный статус предполагает высокий уровень тревожности, что может быть связано также с высоким уровнем уважения к своей личности. Более того, мораторий идентичности предполагает и более развитое чувство рефлексии. Можно говорить, что на данной стадии человек находится в процессе конструирования идентичности – перехода от отсутствия чувства идентичности или от преждевременной (предрешённой) идентичности к сконструированной.

Для изучения содержательных характеристик идентичности мы использовали методику «Кто Я?». Применительно к нашему исследованию мы использовали четыре обобщённых показателя: «Социальное Я», «Деятельное Я», «Перспективное Я» и «Рефлексивное Я».

Согласно результатам обработки самоописаний респондентов «Рефлексивное Я» является превалирующим показателем - в среднем 7,3 балла, что в 9,1 раза выше, чем показатель «Деятельное Я» (среднее 0,8 балла) и в 12,1 раза выше, чем показатель «Перспективное Я» (среднее 0,6 балла). При этом доминирующим составляющим «Рефлексивное Я» у респондентов является показатель «Персональная идентичность» (среднее 6,4 балла), в то время, как среднее значение показателя «Глобальное, экзистенциальное Я» всего 0,8 балла. «Рефлексивное Я» является превалирующим показателем и это согласуется с результатами теста «МИПИ» Л.Б. Шнейдер, в котором большая часть респондентов принадлежит к статусу «Мораторий идентичности». Поскольку данный статус отличает высокая степень развитости чувства рефлексии, а это подразумевает поиск ответов на вопросы идентичности «Кто я?», «Каков Я?», «Что думают обо мне другие?», т.е. самоисследование личностью себя самого, активность в разрешении проблемы и поиск выхода из кризиса, то доминирующим показателем в «Рефлексивном Я» и выступает показатель «Персональная идентичность». Именно он отвечает за осознание и принятие своей уникальности, значимости для себя указанных индивидуальных

характеристик, открытость, чувство уверенности в себе, осознание того к какому социальному сообществу принадлежит человек, какое место он занимает в данной социально-профессиональной группе. «Рефлексивное Я» является доминирующим по сравнению с показателями «Деятельное Я» и «Перспективное Я», так как на первый план выступает чувство принятия и осознания себя как неповторимой и уникальной личности, и только после того как это состоялось, человек начинает задумываться и анализировать свои эмоционально-волевые и коммуникативные способности, особенности проявления себя в актах социальных взаимодействий.

Используя методику «Сферы жизни» мы выбрали для исследования такие сферы как «Самореализация» и «Работа». В сфере «Самореализация» доминирует критерий «Готовность действовать» - 99 баллов, самый низкий балл отмечен по критерию «Удовлетворенность» в данной сфере, он составил 62,8 балла. В сфере «Работа» также доминирует критерий «Готовность действовать» - 97 баллов, а критерий «Значимость и ценность» этой сферы для респондентов составил 90 баллов. Сферы жизни «Работа» и «Самореализация» по критерию «Готовность действовать» занимают лидирующее положение среди других критериев (интервал 97-99 баллов), затем «Значимость и ценность» (интервал 90-86 баллов). Очевидно, что для респондентов эти сферы являются наиболее приоритетными и существенными в жизнедеятельности для достижения идентификации с социально-профессиональной группой. Критерий «Готовность действовать» расценивается как один из важных составляющих групповой идентификации – знание и разделение групповых норм, осознание целей, позитивное отношение к задачам группы, чувство слияния с группой и ощущение чувства «Мы», готовность к совместным действиям для достижения групповых целей, также активное желание профессионально реализоваться, самоутвердиться и личностно развиваться.

Согласно данным методики «Личностный семантический дифференциал» большая часть оценок респондентов смещена в сторону высоких баллов. Это характерно как для социально желательных качеств (сильный, добросовестный, энергичный и т.п.), так и для социально нежелательных качеств (молчаливый, эгоистичный и т.п.). Однако социально нежелательные качества имеют оценки ниже, чем социально желательные, что вполне нормально. Однако два качества не подчиняются такой закономерности: оценка таких пар противоположных личностных черт как «спокойствия-суетливости» смещена в сторону спокойствия, «невозмутимости-раздражительности» в сторону невозмутимости. Считаем, что это вполне соотносится с нормами, ценностями, установками профессионального сообщества, представлениями общества о поведении работников: прокурор во всех сложных ситуациях должен быть спокоен и невозмутим, всегда сохранять чувство собственного достоинства.

Самыми высокими социально желательными качествами являются, согласно данным, добросовестность, энергичность, самостоятельность. Среди социально нежелательных качеств лидируют уступчивость и молчаливость.

Распределение по шкалам дало следующие результаты. Доминирует шкала «Оценка» - 41,1 балла, затем следует шкала «Сила» - 38,4 балла и наименьшие показатели у шкалы «Активность» - 36,7 балла. Выраженность шкалы «Оценка» по всей выборке свидетельствует о высоком уровне самоуважения испытуемых. Они принимают себя как личностей с позитивными, социально желательными характеристиками, положительно к себе относятся, в определённом смысле удовлетворены собой. Безусловно, такое восприятие себя очень ценно для личности, поскольку позитивное принятие себя, уважение, возможность «быть в ладу с самим собой» выступает основой успешности в жизни и профессии, способствует достижению профессиональной идентичности, возможностью стать профессионалом.

Данные по шкале «Сила» свидетельствуют о достаточном развитии у респондентов воли, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в сложных ситуациях. Респондентов можно отнести к уверенным и сильным личностям, готовых принимать ответственные решения. Значения по шкале «Активность», по сравнению со значениями предыдущих шкал, характеризуют респондентов как личностей эмоционально спокойно реагирующих, сдержанных, не импульсивных, рассудительных, не торопящихся с решениями, предпочитающими сначала хорошо обдумать, а потом принять решение, чтобы не допустить ошибки, в определённой мере осторожных с выводами, что также свидетельствует о высокой рефлексивности респондентов.

Таким образом, большая часть респондентов принадлежит к типу (статусу) мораторий идентичности, что характеризует наших испытуемых как личностей, находящихся в кризисе идентичности, конструирования идентичности в процессе идентификации с социально-профессиональной группой. Содержательное исследование идентичности показывает, что у большей части респондентов доминирует показатель идентичности «Рефлексивное Я», в частности, показатель «Персональная идентичность». Идентификационные характеристики свидетельствуют о положительном отношении респондентов к себе. Для респондентов важны такие сферы жизнедеятельности как «Самореализация» и «Работы». Они полны готовности действовать в этих сферах, чтобы добиться идентификации с той социально-профессиональной группой, к которой хотят принадлежать. Наиболее важными социально желательными качествами, отражающими сущность личности прокурорской деятельности, данной социально-профессиональной группы являются добросовестность, энергичность, самостоятельность. Отрицательными личностными качествами являются молчаливость и уступчивость. Респонденты характеризуются высоким чувством самоуважения, положительного отношения к себе, волевыми, независимыми личностями, сдержанными, неимпульсивными, рассудительными, не торопящимися с решениями, взвешенными натурами, что свидетельствует о высокой рефлексивности. Полагаем, что высокая рефлексивность, нацеленность на Дело помогают молодым прокурорским работникам преодолеть кризис идентификации с социально-профессиональной группой.

## **МОТИВАЦИЯ ПОСТРОЕНИЯ КАРЬЕРЫ МОЛОДЫМИ МЕНЕДЖЕРАМИ (НА ПРИМЕРЕ МЕНЕДЖЕРОВ ПО ПРОДАЖАМ АВТОМОБИЛЕЙ)**

*Маланова Э.Д., Юркова М.Г. (г.Иркутск)*

В условиях современного рынка, для успешной деятельности предприятия, становится важным не только качество товара, но и умение его реализовывать. В связи с этим менеджер по продажам становится одним из самых важных сотрудников любой торговой организации, а его успешная деятельность необходимым условием успешной деятельности предприятия. В отечественной психологии вопрос успешности деятельности менеджера по продажам, а именно его мотивация построения карьеры является мало разработанным, поэтому данная проблема на настоящий момент является очень актуальной.

В широком понимании карьера — профессиональное продвижение, рост как этапы восхождения человека к профессионализму, переход от одних его уровней к другим. Результат карьеры — высокий профессионализм человека, достижение признанного профессионального статуса. В более узком понимании карьера — это должностное продвижение. То есть это не только овладение уровнями и ступенями профессионализма, но и достижение определенного социального статуса в профессиональной деятельности, занятие определенной должности.

Могилёвкин Е.А. рассматривает мотивацию карьеры как комплексную характеристику, которая свойственна каждому человеку. Она индивидуальна, на нее влияют различные рабочие ситуации, она проявляется в решениях, принятых работником в отношении собственной карьеры и профессионально ориентированного поведения. [2]

Понятие карьерных ориентаций является достаточно новым для российской психологии, оно возникло в американской психологии и основано на концепции «якорей карьеры» Эдгара Шейна. По мнению Шейна, «карьерные якоря» — это ряд представлений сотрудника о себе, ключевые ценности, мотивы, навыки, определяющие выбор карьеры. По «якорям» можно предсказать, какой вид карьеры окажется для человека наиболее удовлетворительным, поскольку люди пытаются выбрать способ жизни согласно наиболее важным для них ценностям. Подход Шейна позволил также определить, что является мотивацией для людей в их профессиональной карьере и, соответственно сформировать для них источники мотивации. Шейн считает, что личностные ценности влияют на способность радоваться различным задачам, которые мы должны успешно решать на работе. Он предполагает, что мотивация к выполнению работы будет самой сильной, когда человек выполняет функции и задания, согласующиеся с его ценностями. [3]

Данное исследование проводилось на базе дилерских центров города Иркутска ООО «Россо – Моторс», которое включает в себя автосалоны Volkswagen, Scoda, Hyundai, Mitsubishi, Audi, Peugeot. В исследовании принимали участие менеджеры по продажам, выборку составляют 32 человека, мужчины в возрасте от двадцати одного года до двадцати семи лет. Все

участники исследования работают в данных автосалонах больше полугода. Все участники исследования закончили один из вузов Иркутска, профессии по дипломам достаточно разнообразны, но в основном это технические специальности.

На начальном этапе нашего исследования совместно с руководством автохолдинга определялись критерии успешности менеджеров продаж автомобилей: коэффициент контрактов, эффективность, активность, коэффициент стабильности.

Коэффициент контрактов рассчитывался по формуле: среднее значение личных контрактов менеджера по продажам автомобиля (т.е. сумма тех контрактов, которые менеджер заключил в течение года работы в организации) деленное на сумму общих контрактов всех менеджеров по продажам, заключенных в течение года работы в организации.

Эффективность менеджеров по продажам рассчитывалась по следующей формуле: сумма личных контрактов деленная на сумму личного трафика менеджера. Личный трафик менеджера по продажам – это количество обработанного личного первичного трафика (звонки и визиты) в течение года.

Активность респондентов определялась как сумма личного трафика деленного на сумму общего трафика (общее количество обработанного первичного трафика (звонки и визиты) ).

Коэффициент стабильности рассчитан по формуле: среднее значение усредненных личных контрактов за год деленное на среднее значение личных контрактов менеджеров по продажам за год работы.

По данным критериям выделились 3 группы менеджеров: высокий (10 ч.), средний (8 ч.) и низкий (13 ч.) уровень успешности.

Методика Э. Шейна «Якоря карьеры» показала групповые карьерные тенденции. Автор методики определяет значение среднего, по шкале превышающее 6 баллов, как выраженное значение «якорь».

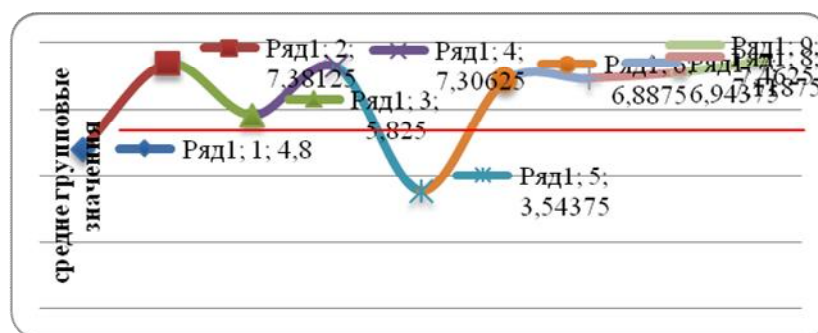


Рис.1. Групповой профиль карьерных ориентаций

Примечание:

- 1 шкала - Профессиональная компетентность, - 2 шкала - Менеджмент, - 3 шкала - Автономия (независимость), - 4 шкала - Стабильность работы, - 5 шкала - Стабильность места жительства,
- 6 шкала - Служение, - 7 шкала - Вызов, - 8 шкала - Интеграция стилей жизни,
- 9 шкала – Предпринимательство.

Высота профиля показывает выраженную заинтересованность респондентов в деятельности и продвижении. Интересно, что параметры «проф. компетентность» и «стабильность местожительства» не преодолели средний уровень выраженности. Дополнительные беседы позволили уточнить, что данные шкалы не являются ведущими т.к. они, в своем большинстве, не стремятся к независимости и нуждаются во внешних структурных рамках, и оценке своей профессиональной деятельности от руководства, не испытывают трудности, работая в команде, поскольку они предпочитают подходить к работе как все остальные. Так как исследуемым очень часто приходится бывать в разъездах, показатель постоянного места жительства является низким. Выяснилось, что если им предложат более высоко оплачиваемую работу, они легко примут предложение, т.к. не слишком дорожат компанией как таковой, а нацелены на продвижение вверх в социуме, поскольку движение внутри компании очень ограничено. К сожалению молодежь не рассчитывает на свои профессиональные способности и таланты в построении карьеры в определенной области, более того, скорее рассчитывает на счастливое стечение обстоятельств. А отсутствие привязанности к стабильному месту жительства, определенному географическому региону, своему дому и готовность мириться с временными неудобствами в случае широко открывающихся возможностей, показывает высокую социальную мобильность данной категории молодых людей и дает значительные преимущества при построении карьеры. Высокие значения дали шкалы 2 – Менеджмент, 4 – Стабильность работы и 9 – Предпринимательство. Парадоксальным является то, что имея низкое значение по шкале 3 – Автономия, испытуемые в то же время имеют высокое значение по шкале 2 – Менеджмент. Они не желают иметь в своей работе независимость и свободу, но хотят управлять другими людьми, проектами и т.п.

Такие люди испытывают потребность в безопасности, защите и возможности прогнозирования. Но также и для группы этот показатель важен, потому что есть возможность «строить» карьеру внутри одной организации. Так как заработная плата менеджера зависит от количества продаж, их заработок может быть каждый месяц разным (от низкого до высокого) этим объясняется высокий показатель по шкале 9 – Предпринимательство.

Ниже представлены результаты по методике В.Э. Мильмана «Диагностика мотивационной структуры личности». Методика позволяет диагностировать мотивационный (МП) и эмоциональный (ЭП) профили личности в двух вариантах: как идеальный (желаемый) и реальный (как констатация актуальной жизненной ситуации индивида).

Графики всех четырех профилей расположены близко друг к другу и имеют выраженное сходство. Статистически значимыми оказались расхождения между крайними значениями по первой (поддержка жизнеобеспечения) и седьмой (общественная полезность) шкалами.



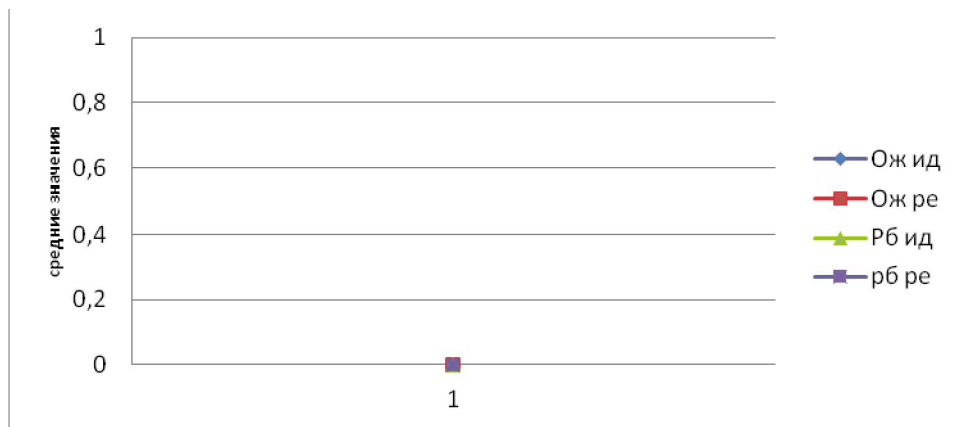


Рис. 2. Сравнение идеальной и реальной общежитейской и рабочей мотивации в группе

Примечание:

- 1 шкала П – поддержка жизнеобеспечения, - 2 шкала К – комфорта, - 3 шкала С – социальный статус,
- 4 шкала О – общение, - 5 шкала Д – общая активность, - 6 шкала ДР – творческая активность,
- 7 шкала ОД – общественная полезность.

Характер общежитейской мотивации идеальной и реальной в группе имеет регрессивный характер, он равномерно снижается и суммарно шкалы мотивов поддержания превышают мотивы развития. Вполне вероятно сделать вывод, что все участники исследования, в целом, недостаточно удовлетворены своей социальной и семейной ситуациями. Чувствуют нехватку жизненного комфорта, социального статуса и стремятся что-либо изменить.

Характер рабочей мотивации идеальной и реальной в группе имеет прогрессивный характер, т.е. развивающие мотивы над поддерживающими мотивами. Можно предположить, что в рабочей сфере профессиональная деятельность имеет социальную направленность. Тем самым испытуемые хотели бы больше внимания в своей профессиональной деятельности уделять внимание развитию творчества, новым подходам в реализации рабочих вопросов, чем это есть в реальность и быть общественно полезнее для общества. Для менеджеров по продажам успешные коммуникации во время рабочего процесса как между сотрудниками, так и с клиентами влияют на успешность сотрудника в организации.

Преобладающим профилем у группы является смешанный стенический, который характеризуется стеничностью фрустрационного поведения (Фст выше Фаст) и астеничность эмоциональных предпочтений (Эаст выше Эст). Это выражает определенную разнонаправленность внутри эмоциональной сферы. Так как наша выборка состоит только из мужчин в молодом возрасте (21- 27), то можно предположить, что это возрастные особенности.

Корреляционный анализ параметров методики «якоря карьеры» позволил выделить ядро структуры карьерных ориентаций. Очевидно, что шкалы оказались связаны между собой, но три шкалы: вызов, предпринимательство и автономия – оказались связаны линейно. Поскольку индивидуальные значения

по данным шкалам имели достаточно большой разброс, то мы разделили всю группу по сочетанию этих шкал на подгруппы: все три шкалы на высоком уровне, все три на низком и разные сочетания уровней этих шкал. Соединив нашу разбивку с экспертным разделением менеджеров на успешных, средне и низко успешных, мы получили следующую картину.

Критерий распределения «Автономия – Предпринимательство – Вызов»		Экспертное распределение		
		Высокий	Средний	Низкий
1. Высокий	13 ч.	9	3	1
2. Средний	9 ч.	1	1	7
3. Низкий	10 ч.	3	3	4

Экспертная оценка не совпала с психологическим критерием достаточно полно. Но все-таки можно отметить, что 9 респондентов, находящихся на высоком уровне в обоих распределениях, показали сочетание психологических характеристик, способствующих высоко продуктивной деятельности менеджера. Аналогичное совпадение обнаружено у 4 респондентов, оказавшихся на низком уровне успешности в двух распределениях. Далее мы сравнили мотивационные профили этих полярных подгрупп и обнаружили значимые расхождения в 1,5 – 2 балла в некоторых шкалах. В реальном профиле – это «поддержание жизнеобеспечения», «комфорт» и «общение», в идеальном – «общественная полезность». Успешные менеджера оказались несколько более общительны, большую значимость придают материальному аспекту жизни, и при этом выше оценивают свою работу как социально полезную.

Таким образом, проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что среди профессиональных мотивов у менеджеров по продажам автомобилей преобладают следующие карьерные ориентации «предпринимательство», «менеджмент», «стабильность работы», «автономия», т. е. менеджеры ориентированы на ведение собственного дела, бизнеса, на управление и координирование действий других людей, сохранение надежности, репутации компании, на независимость от организационных правил, предписаний и ограничений. Возможности для лидерства, высокого дохода, повышенных уровней ответственности и вклад в успех организации являются ключевыми ценностями и мотивами для данных менеджеров. Их выбор места работы связан со стабильным положением компании на рынке.

### ***Литература:***

1. Мильман, В.Э. Метод изучения мотивационной сферы личности / В.Э. Мильман. - М., 1990.
2. Могилёвкин, Е. А. Карьерный рост: диагностика, технологии, тренинг / Е.А. Могилёвкин. - СПб.: Речь, 2007.
3. Шейн, Э. Х. Организационная культура и лидерство / Э. Х. Шейн. - СПб.: Питер, 2002.

## ПСИХОЛОГИЯ ВЛАСТИ, ИЛИ КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ РУКОВОДИТЕЛЬ

*(Выдержки из интервью главного редактора газеты «Саясат акпарат» с доктором психологии, профессором, академиком МАПН Мухамеджановым А.)  
Мухамеджанов А.А. (Казахстан, г.Шымкент)*

Когда я поделилась, что хочу взять интервью, «Каким должен быть руководитель?» Ахмеджан Алимович обрадовал меня своим ответом – Нет проблем, готов хоть сейчас, но при одном условии, что Вы не измените ни одной моей мысли, ни одного предложения по этим вопросам.

- Я утвердительно кивнула головой. Я задавала вопросы, он на них отвечал, ни разу не заглянув в свои рабочие блокноты, в книги, которых в его кабинете огромное количество. Удивительная память на события и имена, правильное изложение мыслей поражали меня, и я пыталась не упустить ни одного слова, ни одной мысли моего собеседника. Вот выдержки из множества вопросов по психологии руководителя в современных условиях.

М.Н. - Ахмеджан Алимович! Вы автор монографий, многих научных статей в области экономической, правовой, социально-психологической компетенций руководителей в современных условиях. На ваш взгляд, каким должен быть руководитель 21 века, работники государственной службы, чем они должны руководствоваться для достижения намеченных целей?

**Первое.** Надо уважать и поддерживать тех руководителей, которые дают задания подчиненным, не вызывая ропота, то есть они должны быть внушительными, но не свирепыми. Если руководитель не способен проводить различие меж подчиненными, в коллективе как правило страдают достойные работники – трудоголики, к сожалению иногда достоинства их не в чести и их усердия не оцениваются по заслугам.

**Второе.** Руководитель всегда должен помнить, что требовать немедленного исполнения задания у подчиненных, не предупредив их заранее, - это торопливость и пагубность. Руководитель кроме своих прав должен четко определиться со своими обязанностями, а не действовать с подчиненными по принципу «Шефом можешь ты не быть, но подчиненным быть обязан».

**Третье.** Коль руководитель придирается по мелочам, - это мелочность, а наказывать подчиненных, не наставив их, - это бесчеловечность. К величайшему сожалению, а это самое главное – в таком коллективе не будет слаженной работы и желаемых обществом результатов. Порой, а если говорить правду, большинство одаренных, ретивых работников презирают мелочных и бесчеловечных руководителей, но боясь потерять жалованье, хватающие на оплату коммунальных услуг и пропитание семьи, терпят надменных и бездарных горе-руководителей.

**Четвертое.** Настоящий руководитель не должен оставлять в коллективе обиженных, то есть раненных врагов и при первой возможности он должен удалять их из коллектива. Он также должен избавляться от подхалимов, подлых стукачей, ибо они, выдавая ему добросовестных работников со временем продадут его же с патрахами.

**Пятое.** Руководитель любого ранга должен мотивировать корпоративную культуру, разделяемую большинством членов коллектива, уважать и принимать позитивные предложения и замечания служащих, умело разрешать на любом уровне межличностные конфликты в коллективе, и самому воспринимать критику и замечания вышестоящих руководителей и коллег с достоинством и делать выводы по ним.

**Шестое.** Руководитель должен знать, что психологическая установка – это небольшая вещь, которая имеет большое значение в разработке активной стратегии и выработки плана, в каком направлении надо двигаться и какие основные проекты надо реализовывать. Он должен ставить интересы общества выше любых интересов, прежде всего личных. На работе, прежде всего любовь к Родине, патриотизм, интернационализм, профессионализм, веротерпимость в разумных правилах, соблюдение норм служебной этики. Все личное (семья, друзья, корпоративные мероприятия) после профессиональной деятельности.

**Седьмое.** Руководитель должен доверять, и умело делегировать полномочия своим заместителям и руководителям подразделений, делиться с ними своими знаниями, обучая их и направляя на курсы, тренинги, и прежде всего, делиться опытом работы.

**Восьмое.** Руководителя должно отличать жажда познания, энергия, знание экономических, правовых, социально-психологических, этических основ современного общества, умение работать на перспективу, видеть новое, дорожить традициями коллектива, города, области, страны, неутомимая благотворительная деятельность, способствующих достижению успехов и поднятию его авторитета в глазах членов коллектива и общественности. Он должен реально и объективно оценивать свои возможности профессионального и дальнейшего карьерного роста. Но если руководитель бесконечно утверждает, что он гений и нет вещей, которых он не знает, значит, ему пора записаться на прием к психиатру.

**Девятое.** Требовательность и принципиальность руководителя любого ранга должны всегда сочетаться со скромностью и отзывчивостью. И наконец, он должен желать без алчности, быть довольным, но не гордым, благоденствовать, чрезмерно не расходуясь.

**Десятое.** Руководитель должен все время расти и способствовать росту своих сотрудников. Ведущими качествами руководителя должна быть честность, порядочность, умение создать в коллективе атмосферу доверия. Он должен умело загружать сотрудников, зная и помня, что склоки, сплетни, интриги процветают в коллективе незагруженных работой сотрудников. Он должен мотивировать профессиональный и карьерный рост подчиненных. Мотивировать, а не «крышевать».

М.Н. - Ахмеджан Алимович! А какими качествами не должны обладать руководители?

Если руководитель бездарен и от недостатка ума и опыта руководства бездействует, то работа его коллектива обречена на провал. Такой руководитель и его окружение с «умными» лицами делают вид, что заняты революционными делами. На самом деле они плодят документы

«топасинского» происхождения, которые должны храниться в музее аборигенов–топасов, принимают такие решения, каких не принимали правления отсталых колхозов советских времен и не принимают на своих сходах аборигены далеких деревень далекой Африки. Я думаю в учебные программы вузов, готовящих менеджеров и руководителей надо ввести предмет «Топасизм-наданизм», то есть учение, изучающий вопросы и проблемы неизлечимости тупости и коварства.

М.Н. - К сожалению неграмотных, неопытных руководителей немало. Откуда они берутся?

М.А. - Откуда берутся? Главные причины: кумовство, землячество, покровительство власть имущих, праздная жизнь и обогащение по принципу «я тебе – ты мне». На любой службе – государственной или неправительственной должен быть заслон родовому делению. Но это не значит, что если в коллектив пришел принципиальный руководитель из-за принципа «он равный среди равных» он должен вытеснить представителей своего рода. Это перегиб. Другое дело: он не должен окружать себя представителями своего рода для достижения меркантильных и корыстных целей.

Что касается качеств, какими не должен обладать горе-руководитель, я еще раз хочу подчеркнуть, что любого руководителя приведет к краху непостоянство, честолюбие, высокомерие, жадность, подозрительность, зависть, необузданные желания, ложь, клевета, злословие, подлость, пагубная страсть, бесчеловечность, коварство и предательство. В коллективе, где царит атмосфера всеобщей подозрительности, недоброжелательности, неискренности, подхалимства не может быть порядка, будут главенствовать нарушения Закона и норм служебной этики. А Законы нашей Республики выше любого руководителя любого ранга. Но как говорится горбатого и надменного руководителя исправит только могила. Ведь сколько черного человека от природы не бели красками, кремами, пудрами - не отбелишь его, и белым он никогда не станет. Меня беспокоит вечная проблема всех времен и эпох: в жизни нередко бывают руководители не имеющих достаточного ума, жизненного и практического опыта, но они руководят коллективами, а те, которые имеют и разум и опыт работы с людьми, достоинство и честь - не востребованы и не становятся к величайшему сожалению общества во главе коллективов.

М.Н. - Какая должность за 35 лет трудовой деятельности Вам больше всего нравилась?

М.А. - Самая лучшая должность – быть справедливым человеком в этом бренном мире. Поверьте мне, моему жизненному опыту – быть справедливым, порядочным, сохраняя при этом достоинство и честь при любых ситуациях не только благородная, но вместе с тем самая тяжелая должность на свете.

## ВРЕМЯ – НОСИТЕЛЬ ПСИХОЛОГИИ

*Мухамеджанов А.А., Андрюков В.В. (Казахстан, г.Шымкент)*

Мы часто задаемся вопросами – Что с собой представляет Время во всей Вселенной, и какое место в нашей жизни занимает Время? Однозначно: Время – Пространство. Время - носитель Мироздания. Время – Точка с саморазвивающейся векторной системой осей в шести степенях свободы, измеряющей объема роста в любой точке Мироздания в своем Пространстве. Время – носитель духовного и материального Мира, измеритель и фиксатор всех событий в них. Время невозможно остановить и уничтожить, как и Его Пространство.

Предполагаемый нами новый Метод анализа психологических процессов по носителю подтверждает, что Время - носитель коллективной и индивидуальной психологии. Человек с самого рождения и общество психологически привязаны ко времени суток, причем как индивидуальная, так и коллективная психология по часам в ходе суток - переменные величины, дающие разную почасовую психологическую нагрузку, которую Время терпит.

Наибольшие психологические нагрузки падают на Время в часы активной деятельности человека или коллектива. Наивысшего напряжения они достигают у военных в ходе боевых действий. У ученых время особого психологического напряжения, когда ведётся эксперимент, или в моменты открытий. Человек и общество психологически привязаны к режиму дня, ко времени начала и окончания работы. **Человек психологически контролирует Время, потому что Время его психологию несет.**

До предела наполнено психологией время ожидания, - ожидания события или встречи с человеком, коллективом. Летчик или космонавт психологически контролируют время взлета (старта) и посадки, и это тоже у них период наивысшего психологического напряжения.

У экипажа корабля время – носитель коллективной психологии. И все человечество ждет наступления Нового Года, наполняя время ожидания коллективной психологией.

Теперь об административном переходе в масштабах государств на летнее и зимнее время. Из нашего исследования понятно, что это не просто вмешательство в ось времени, а грубейшее, направленное против природы жизни вмешательство в индивидуальную и коллективную психологию, которые Время от Века несет.

И пусть Правительства сами делают выводы из этого заключения психологической науки. Итак, повсюду и везде Время наполнено психологией. Причем психологические процессы, как индивидуальные, так и коллективные, у всех людей и у всех коллективов протекают по-разному. Но, оказывается, что и это не главное. Главное - что Время – Носитель.

Время – Пространство, а не только саморазвивающаяся ось.

Время – Пространство, в котором существует все Мироздание!

Время – Носитель духовного и материального Миров и одновременно – измеритель, и фиксатор всех событий в них, в том числе носитель Космоса.

Время – Точка с саморазвивающейся векторной системой осей в шести степенях свободы, измеряющей объемы роста в любой точке Мироздания в своем Пространстве.

И, наконец, Время невозможно остановить и уничтожить, как и Его Пространство.

Таким образом, через психологический метод анализа мы своей психологической дорогой пришли к Новому Пониманию Времени.

И это Новое Понимание Времени дала человечеству психологическая наука. И эта научная статья – яркий пример силы науки - психологической науки. Таким образом, сбываются пророческие слова ученого-психолога Н.К.Михалковского: «Коллективная, массовая психология еще только начинает разрабатываться, и сама история может ждать от нее огромных услуг».

И так - психология наука наук? Да, - рядом с «философией».

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПОНЯТИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ МЕТОДИКЕ, ДАЮЩЕЙ 100-ПРОЦЕНТНУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ**

*Мухамеджанов А.А., Андрюков В.В. (Казахстан, г.Шымкент)*

В 2006 году в Москве, в Издательстве «Мир» в серии «Академический проект» вышло в свет уникальное учебное пособие «Управление качеством образования». Пособие было бы востребовано еще больше, если бы в нем присутствовали бы элементы психологического обоснования качества образования. В этом не вина автора, уважаемого современного исследователя образовательных процессов Э.М.Короткова, а упущение современной психологической науки, которая еще не стала неотъемлемым практическим звеном в каждой отрасли деятельности человека и общества, хотя об абсолютной актуальности практических достижений психологической науки в деятельности человечества утверждают многие социальные психологи.

Надо заметить, что социальным психологам, предстоит в ближайшие десятилетия работать, как говорится, не покладая рук, чтобы психология, наконец, давала о себе знать в каждом практическом результате. Причем эти исследования должны отразиться и серьезным «коррективом» в первую очередь на Международной системе по стандартизации (ИСО), которая уже внедрилась в большинство отраслей деятельности человечества, включая и государства СНГ (Союза Независимых Государств), местами без учета психологической составляющей любой деятельности, не связанной психологически ни с человеком, ни с обществом. И по этой причине она не становится внутренней движущей силой отраслей, специалистов и корпоративов.

Приведем, к примеру, ее всемирное определение качества: «Качество – совокупность характеристик объекта, относящихся к его способности удовлетворять установленные и предполагаемые потребности». И так, потребности ... Потребности становятся реальными, когда становятся

психологическими потребностями, когда человек или общество психологически ищут источник потребностей, в которых они нуждаются психологически.

Поэтому эту международную формулировку, назрело само собой, изложить в таком, дополненном виде: «Качество – совокупность характеристик объекта, относящихся к потребности, это способности удовлетворять установленные критерии, **в которых человек или общество нуждаются психологически**».

Почему мы начали с ИСО? – Потому что и исследователь Э.М.Коротков начал с ИСО, чтобы на основании его определения качества вывести, наконец, формулу качества образования.

«Качество образования – это комплекс характеристик образовательного процесса, определяющих последовательное и практически эффективное формирование компетентности и профессионального сознания».<sup>2</sup>

А как нами было показано в научной статье «Новое понимание Интеллекта в человеческом капитале. И роль экономической психологии в выборе профессии» от выбора профессии в конечном счете зависит качество человеческого капитала, в основе которого лежит качество профессионального образования. И от профессионального выбора, формирование профессионального сознания в принципе невозможно без психологической связи с профессией. Поэтому приведенная формулировка будет полной, если мы ее изложим в психологически обновленном виде:

*«Качество образования – это комплекс характеристик образовательного процесса, определяющих последовательное и практически эффективное формирование компетентности и профессионального сознания на основе психологической связи с профессией или должностью».*

Далее Э.М.Коротков анализирует: «Здесь можно выделить три группы характеристик: качество потенциала достижения цели образования, качество процесса формирования профессионализма и качество результата образования».

Качество потенциала выражается в таких характеристиках, как качество цели образования, качество образовательного стандарта, качество образовательной программы, «качество материально-технической базы образовательного процесса, качество профессорско-преподавательского состава, качество методической базы».<sup>3</sup>

И здесь давайте остановимся и попытаемся сделать психологический анализ потенциала. Во-первых, качество потенциала зависит от качества Интеллекта и уровня психологической связи с целью образования Организатора потенциала. Во-вторых, качество профессорско-преподавательского состава зависит от персональной психологической связи с целью профессионального образования и с абитуриентами. А качество абитуриентов – от психологической связи с избранной профессией.

---

<sup>2</sup> Э.М.Коротков. «Управление качеством образования». М, Мир, 2006, стр.77.

<sup>3</sup> Там же.



Особого слова заслуживает качество информационно – методической базы. К сожалению, наши «методики» образования, как в дошкольном, школьном, так и в профессиональном, и в высшем образовании, не учитывают скорость усвоения учебного материала учеником, абитуриентом и студентом, отчего страдает само качество учебного процесса. Дело в том, что скорость усвоения учебного материала у каждого ученика или абитуриента своя. И здесь без психологии учителя или педагога в учебном процессе не обойтись. Качество учебного процесса гарантируется самим учителем или педагогом, если он работает на скорости усвоения учебного материала каждым учеником класса или группы, психологически (!) ориентируя себя в классе, группе или потоке на «самую низкую» скорость усвоения, выявленную самим учителем или педагогом среди всех своих учеников, абитуриентов, студентов и слушателей.

При таком психологическом методе ведения учебного процесса пока ученик или абитуриент только усваивает материал, другие, более скорые в усвоении, уже закрепляют в себе воспринятый материал, как бы вновь и вновь слушая теорию от учителя или педагога в последовательном порядке, совпадающем со скоростью усвоения материала конкретным учеником. И эта скорость определяется степенью психологической привязанности к предмету изучения или профессии. Такова психологическая платформа участников учебного процесса – учеников или абитуриентов, ставших студентами или слушателями. Такова психологическая платформа успешного учителя или педагога, выдающего на выходе неизменно 100-процентную успеваемость учеников и студентов.

Предполагаемая нами психологическая «Формула Успеха» в учебном процессе открывает непочатый фронт работы для психологов детских дошкольных учреждений, школ, профессиональных лицеев, колледжей и высших учебных заведений, с целью ориентации воспитателей, учителей, мастеров обучения и педагогов в учебном процессе на скорость усвоения учебного материала на основе психологической привязанности к нему дошкольников, учеников или абитуриентов, ставших студентами или слушателями. Это и есть психологическое качество методической базы, о которой говорит Э.М.Коротков. И это тоже экономическая психология, дающая качество образования.

«Качество процесса формирования профессионализма, - продолжает «свой» анализ Э.М.Коротков, - это качество технологии образования, контроля образовательного процесса, качество мотивации преподавательского состава на творчество и эффективность педагогической работы, качество отношения студентов к образованию, интенсивность образовательного процесса, управление образованием, методы презентации знаний».

Эта формулировка, на наш взгляд, заслуживает следующего психологического уточнения:

- качество мотивации преподавательского состава на творчество и эффективность педагогической работы, **«реализуемое на основе психологической ориентации педагога на профессиональное образование»;**

- качество отношения студентов к образованию, **проявляющее себя на «психологическом выборе профессии;**

- интенсивность образовательного процесса, **подчиненная психологически скорости усвоения учебного материала школьниками и студентами;**

- управление образованием **на психологической» основе;**

- методы презентации знаний **студентами, психологически наиболее привязанными к избранной профессии.**

«Качество результата образования, - резюмирует Э.М.Коротков, - осознание профессионализма, распознавание и реализация индивидуальных способностей и особенностей, трудоустройство, карьера и зарплата, овладение методологией самообразования, знания, практические навыки».

И здесь напрашиваются принципиальные психологические акценты:

- осознание профессионализма **специалистом, которое происходит только в одном» случае – на психологической связи с профессией;**

- овладение методологией самообразования **на основе психологической связи с профессией.**

Таким образом, нами сделан только первый шаг в необходимом психологическом исследовании авторитетного труда Э.М.Короткова, который, бесспорно, требует полного исследования психологической наукой. Нет сомнения, что дополненное социальными психологами учебное пособие для ВУЗов «Управление качеством образования» побьет все его цели в образовательном процессе и в профессиональной активности общества.

Мы в научной статье «Роль в формировании отношений человека с обществом коллективной и индивидуальной психологии в духовной и материальной сферах», попытались раскрыть, что психология присутствует в каждом движении человека и общества, а также то, что политические партии и общественные организации и движения являются носителями коллективной» психологии, так как психология вездесуща.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ АЮРВЕДА И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

*Нартов С.В. (г.Новосибирск)*

В Центр Практической Аюрведы «Агни» часто обращаются люди с психоэмоциональными проблемами: паническими атаками, депрессивными состояниями, неврозами, хронической бессонницей и т.п. Традиционные Аюрведические методы воздействия на причины проблем: масляный массаж головы и тела, Широдхара (проливание лечебного масла на лоб), назначение сатвической диеты, перемена образа жизни и системное обучение поведению в стрессовых ситуациях, дают выраженный оздоровительный эффект и быстро устраняют состояние стресса.

Один из самых популярных и доступных методов оздоровления тела и гармонизации психического состояния – курс Аюрведического масляного массажа. Аюрведический массаж отличается от прочих тем, что производится

воздействие на всё тело, а не на отдельные его части. Во время массажа, идёт постоянное насыщение тела клиента чистой пранической энергией, и совместная работа массажиста и массируемого. Массажист, определяет телесный блок (мышечный спазм), откликающийся болезненностью, и помогает клиенту определить эмоциональный отклик. Порой вскрываются целые пласты переживаний, уходящие вглубь детства. Чаще это процесс спонтанный, но управляемый. При грамотном сопровождении массажистом, происходит не только осознание причины возникновения блока, но и его трансформация. Мягкая практика массажа позволяет избавиться от физического дискомфорта и эмоциональных проблем. В процессе процедуры, клиент получает доступ к пониманию, как можно преобразовывать стресс. Навыки помогают управлять эмоциями во всех сферах жизни. Массаж, с подобным подходом, влечёт изменения на более длительный период.

Следует отметить ещё одну процедуру, также популярную и весьма эффективную, в аспекте психокоррекции и оздоровления. Это Широдхара или проливание лечебного масла на область лба. Её проводили в древности государственным деятелям, воеводам и магам. Известно, что эта процедура оказывает благотворное воздействие на эндокринную систему, восстанавливая её работу, а также на нервную систему, улучшая эмоциональное состояние - оно становится стабильным и появляется выраженный эффект «прояснения в голове», уходит внутренний диалог. В ряде случаев клиенты выходили за рамки обычных переживаний и попадали в трансперсональные слои. Процедура сопровождалась расширенным состоянием сознания. Это чаще наблюдалось у людей, ориентированных на выход за пределы обычного состояния и имевших подобный опыт, посредством других практик (холотропное дыхание, ребефинг и пр.)

Широдхара имеет мощное воздействие вследствие того, что теплое масло проливается на область проекции шишковидной железы (эпифиза) – самой загадочной, как для физиологов, так и для психологов. Часто, очищенное от внутреннего диалога сознание давало понимание выхода из событийного тупика, приходили неординарные решения застоявшихся проблем, появлялся ресурс энергии и силы. Подобный эффект от процедуры сложно переоценить и прогнозировать. Однако, результат всегда был положительным, как в аспекте физического, так и эмоционального здоровья. Широдхара проводится только курсом: три-пять-семь и, при специальных показаниях, более сеансов и, как правило, сопровождается психологом. Дополнительно клиентам предлагалось пройти 3-5 сессий обучения приемам поведения в состоянии стресса. Такая схема обычно достаточна для вывода из депрессивного состояния, устранения страхов, снятия внутреннего диалога и возвращения к нормальному образу жизни.

Довольно часто, люди, не имеющие отношения к самопознанию и самокопанию, преследовавшие только цель оздоровления, отмечали спонтанные трансперсональные переживания. В этом случае помощь психолога была очень своевременна, специалист разъяснял все вопросы по мере их

возникновения и клиенты получали исчерпывающую информацию о своем новом, необычном состоянии, не впадая в новые страхи.

Сухие статистические данные. У клиентов с депрессивными состояниями уже после 3-х процедур, появлялся оптимизм и уверенность. После пятой процедуры, обычно, симптомы депрессии исчезали без следа. В случаях работы с паническими атаками, положительный результат наступал уже после пятой или шестой процедуры. Симптомы бессонницы, как и хронической усталости, являющиеся наиболее частой причиной обращения, проходили после первой или второй Широдхары.

Следует обратить внимание, что все процедуры сопровождалось посещением кедровой фитобочки, от чего лечебный эффект становился более выраженным. Положительное воздействие пара на эмоциональную сферу известно давно. Мы же хотим подчеркнуть, что фитобочка закрепляет результат Аюрведических процедур.

В заключении можно сказать, что сочетание древних Аюрведических процедур и психологических подходов, решает задачи оздоровления тела, ума и эмоциональной сферы одновременно, эффективно и надолго.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПРИ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ**

*Небытова А.В.(г. Иркутск)*

Деятельность сотрудников МЧС сопряжена с влиянием значительного числа стрессогенных факторов. Это предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психологическим качествам личности, обеспечивающим стресс-преодолевающее (копинг) поведение и эффективность деятельности в экстремальных ситуациях.

Копинг-поведение связано с проблемами стресса. В концепции стресса Г. Селье основное внимание уделялось анализу внешнего (стресс) фактора, однако, способность личности преодолевать стресс в большинстве случаев более важна, чем природа и величина стресса, частота его воздействия. Это явилось основой развития трансакциональной когнитивной теории стресса и копинг-поведения Р. Лазаруса.

В теории копинг-поведения уделяется особое значение формам поведения, приводящих к адаптации или дезадаптации личности (А. Лурия, А. Маслоу, С. Фолкман, Р. Лазарус и др.).

Указанные выше авторы пришли к выводу, что для совладания со стрессом каждый человек использует собственные ресурсы (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него профессионального опыта и психологических особенностей личности (копинг-ресурсы). Поэтому стресспреодолевающее поведение стали рассматривать как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов.

Сегодня поведенческие копинг-стратегии принято разделять на активные и пассивные, адаптивные и дезадаптивные. К активным стратегиям относят стратегию «разрешение проблем», как базисную копинг-стратегию,

включающую все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной или стрессовой ситуации и стратегию «поиск социальной поддержки», включающую поведение, направленное на получение социальной поддержки от среды. К пассивному копинг-поведению относятся варианты поведения, включающего базисную копинг-стратегию «избегание», хотя некоторые формы избегания могут носить и активный характер.

К личностно-средовым адаптивным ресурсам (копинг-ресурсам) относят уровень когнитивного развития, наличие социально-поддерживающей сети и ее эффективность, а также психологические особенности личности, обеспечивающие стрессоустойчивость.

Стоит отметить неразрывную связь копинг-поведения и стресса, значимость когнитивной теории его преодоления, наличие содержательных компонентов копинг-поведения и достаточно слабую его разработанность в отношении специалистов экстремального профиля.

Экстремальный характер профессиональной деятельности сотрудников МЧС России, обуславливает высокий уровень профессионального стресса, который приводит к снижению эффективности их профессиональной деятельности в повседневных и, особенно, стрессовых ситуациях, и определяет необходимость оценки и формирования адаптивных типов копинг-поведения в виде копинг-стратегий и копинг-ресурсов.

Проблема психологической устойчивости сотрудников МЧС к стрессу является профессионально значимой для МЧС России, от нее зависит не только эффективность деятельности сотрудников, но и спасение жизни пострадавших. Оценка и формирование психологической устойчивости к стрессу относятся к числу приоритетных задач профотбора, профессиональной, психологической и оперативно-технической подготовки сотрудников МЧС России.

Цель исследования: выявление психологических особенностей стресс-преодолевающего (копинг) поведения сотрудников МЧС России.

Эффективность профессиональной деятельности сотрудников МЧС России в экстремальных ситуациях определяется сформированностью адаптивных стратегий копинг-поведения («адаптивное», «псевдоадаптивное», «дезадаптивное»), личностными копинг-ресурсами поведения («разрешение проблем», «поиск социальной поддержки») и низкой значимостью стратегии «избегание».

Структура базовых копинг-стратегий различается у сотрудников МЧС России с различным опытом участия в экстремальных ситуациях за счет доминирования базисной копинг-стратегии «разрешение проблем» при снижении значимости стратегий «поиск социальной поддержки» и «избегание» как механизма оптимального преодоления стресса, обеспечивающего успешность деятельности в экстремальных условиях.

Индивидуально-психологические свойства личности сотрудников МЧС России, характеризующие мотивационные, эмоционально-волевые, когнитивные, психопатологические и типологические особенности, определяют эффективность копинг-поведения в стрессовых ситуациях. Они напрямую связаны с типом и стратегиями копинг-поведения.

Индивидуально-психологические особенности личности сотрудников МЧС России, характеризующие выраженность личностных копинг-ресурсов (профессиональная мотивация, ассертивные действия, вступление в социальных контакт, сотрудничество, общительность, эмоциональная устойчивость, смелость, активность, мужественность, нервно-психическая устойчивость, когнитивные особенности) достоверно ( $P < 0.04, P < 0.02$ ) различаются у сотрудников МЧС России с адаптивным и дезадаптивным типами копинг-поведения и определяет успешность их деятельности в экстремальных ситуациях.

Сотрудники МЧС России с адаптивным копинг-поведением имеют позитивно сформированные профессиональные, познавательные и социальные мотивы (тест «Профессиональная мотивация»), ориентированы на ассертивные (активные) действия, вступление в социальные контакт (тест SACS), в конфликтных ситуациях используют стратегии «сотрудничество», «приспособление» (тест «Поведение в конфликтной ситуации»), характеризуются высоким уровнем эмоциональной устойчивости, коммуникативных способностей, смелостью, активностью, мужественностью (тесты 16 ФЛО, СМИЛ), нервно-психической устойчивостью (тест Прогноз-2), функций внимания и памяти (тест МИОМ).

Ведущими стресс-факторами профессиональной деятельности сотрудников МЧС России при ликвидации экстремальных ситуациях являются «невозможность спасти пострадавших» (0,860,  $R_m=1$ ), «гибель (ранения) детей (0,854,  $R_m=2$ ), коллег (0,849,  $R_m=3$ ), населения» (0,804,  $R_m=4$ ), «внешний вид пострадавших» (0,739,  $R_m=5$ ), «ответственность» (0,712,  $R_m=6$ ). Структура и значимость стресс факторов профессиональной деятельности различается у сотрудников МЧС с различным опытом участия в экстремальных ситуациях.

Индивидуально-психологические свойства личности сотрудников МЧС России, оцененные с помощью стандартизированных психологических тестов «Профессиональная мотивация», «SACS, 16-ФЛО, СМИЛ, «Поведение в конфликтной ситуации», МИОМ, Прогноз-2, достоверно связаны с эффективностью их копинг-поведения в стрессовых ситуациях. Показатели этих тестов являются информативными и статистически достоверно ( $P < 0.05; 0.01$ ) различаются у сотрудников МЧС с различным уровнем копинг-поведения.

Количественные показатели тестов «SACS», «Поведение личности в конфликтной ситуации», 16 факторный личностный опросник, МИОМ, Прогноз-2, психодиагностический алгоритм, характеризующий личностные копинг-ресурсы сотрудников МЧС России, позволили с достаточно высокой точностью (0.74-0.77), надежностью и достоверностью ( $P < 0.001$ ) прогнозировать эффективность их копинг-поведения в экстремальных ситуациях.

Таким образом, оценку и формирование стресс-преодолевающего поведения сотрудников МЧС России целесообразно проводить с учетом психологических особенностей их копинг-поведения на основе мониторинга и

динамики изменения базисных копинг-стратегий и личностных копинг-ресурсов.

При психологическом отборе сотрудников МЧС России, и особенно, контроле их психологического состояния после участия в экстремальных ситуациях, целесообразно оценивать значимость ведущих стресс-факторов профессиональной деятельности, сформированность базисных копинг-стратегий и личностных копинг-ресурсов. Для этого следует использовать комплекс информативных психологических тестов («Профессиональная мотивация», SACS, 16ФЛО, СМИЛ, «Поведение в конфликтной ситуации», МИОМ, Прогноз-2) и многомерный диагностический алгоритм прогноза копинг-поведения.

Психологам практических подразделений МЧС России целесообразно использовать для контроля психологического статуса сотрудников ГПС методический инструментарий диагностики особенностей копинг-стратегий, личностных копинг-ресурсов (тесты «Профессиональная мотивация», SACS, 16ФЛО, СМИЛ, «Поведение в конфликтной ситуации», МИОМ, Прогноз-2).

Таким образом, выявление психологических особенностей стресс-преодолевающего поведения сотрудников МЧС России, выявление их базисных копинг-стратегий, личностных копинг-ресурсов, разработка психодиагностических процедур прогнозирования копинг-поведения является одной из актуальных и нерешенных научно-практических задач психологии безопасности и требует дальнейших исследований.

## **У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ДОСТАТОЧНО РЕСУРСОВ ...**

*Пальчик М.(г. Новосибирск)*

В духовных традициях считается, что Бог посылает только такие испытания, которые человек способен преодолеть. В современной философии и психологии этот принцип формулируется как одна из аксиом успешного человека. Она звучит так: «У каждого человека достаточно ресурсов, чтобы справиться с любой проблемой, возникшей в его делах». Другой вопрос – как это сделать? Как получить доступ к той внутренней силе, которая потенциально заложена в каждом из нас? Именно эту тему мы хотели бы обсудить в данной статье. Учитывая сложность и актуальность темы, мы сделаем это в виде нескольких тезисов, каждый из которых можно рассматривать как дискуссионный, требующий дополнительных комментариев и развития.

1. Считается, что каждый человек своими поступками и жизненной позицией создает тот мир, ту реальность, в которой живет. Если в этой реальности возникают проблемы, то сам человек и является их автором. В таком подходе понятие «объективные проблемы» лишено смысла. Любые трудности, возникающие в жизни человека, должны восприниматься как своеобразный знак, указывающий на необходимость внутренних изменений.

Важно то, что в современном мире и при современных скоростях только сам человек может найти путь к таким внутренним изменениям. В этом состоит его главная задача. Человек может и должен взять на себя ответственность за все сложности и проблемы, которые встречаются в его делах и в его жизни.

2. В прежние неторопливые времена ответственность за личностные изменения возлагалась на духовную традицию и наставника. Окружающий мир был стабилен. За время жизни одного поколения практически все в мире оставалось неизменным. Получив в юности какие-то навыки, человек мог опираться на это в течение всей своей жизни. Если что-то и выходило за привычные рамки, всегда можно было искать опору в традиции – в ритуале, исповеди, молитве...

Затем, с возрастанием эволюционных скоростей, ответственность переносилась на интеллект и знание «объективных» законов. Это происходило в прошлом, XX веке, особенно в его середине (в России – в 50-70-е годы). Внешние изменения стали заметны для каждого человека и происходили много раз в течение его жизни: менялись технологии, стереотипы мышления, уклад жизни, социальные доктрины... Новые технологии стали высоко цениться. Успеха достигал тот, кто был способен обнаружить и освоить более совершенную технологию. Таким образом, ответственность была перенесена на науку и технологии. Но и эти времена ушли в прошлое.

Сегодня скорость событийных потоков возросла неизмеримо. Изменения можно наблюдать и переживать каждый день. Теперь в центре внимания не столько уровень образования человека, сколько его способность принимать точные решения и делать это быстро, в режиме реального времени. Важны также скорость мышления, скорость и объем восприятия, способность удерживать в сознании большие объемы информации. Найти точный ход и сделать это вовремя – сегодня важнее, чем все остальное.

Знание научных подходов и описаний еще не является гарантией точности решений и выборов в современном бизнесе. Теперь ответственность нельзя возлагать на интеллект и «объективные» знания. Каждое решение должно быть уникальным, и уместно только в том контексте, где оно возникло. Известно, что тиражирование успешных эффективных решений существенно снижает их силу. В каждом новом сюжете требуется новое уникальное решение. Здесь опорой может быть только собственная интуиция и чувство событийного потока. Говоря об этом в более общих философских категориях, можно опираться на Веру – подлинную веру в себя или «Высшее начало», которое «ведет»... Это не означает буквальный возврат опоры на духовную традицию, скорее это означает, что теперь в рамках традиции человек должен найти свой Путь, соединяя Веру, научный подход и интуицию. Впервые ответственность за результат становится личной. Это означает, что человек больше не возлагает ответственность на духовную традицию или объективное научное знание, он ищет решение проблем не во внешнем мире, а обращается внутрь себя.



3. Как следствие этих процессов, понятие ответственности в современном деловом мире становится несколько расплывчатым. Например, можно ли считать ответственными действия человека, который привык следовать инструкциям, научным рекомендациям или договоренностям, и точно их выполнять? Если в делах такого человека возникает сложность, то причину он будет искать во внешнем мире, в «объективном» ходе событий. Его собственные действия будут восприниматься им как безупречные – он точно следовал инструкции.

Заметим, однако, что ответственность в этом случае снимается с человека и переносится на инструкции и правила. Человек оказывается в роли добросовестного исполнителя чужой воли, и ни за что не отвечает. Все решено заранее. Так и возникают «объективные» трудности.

Настоящая ответственность часто состоит именно в том, чтобы «правильно» нарушить инструкцию в интересах дела. В этом случае человек идет на определенный риск и, следовательно, берет на себя ответственность за последствия. Естественно, что такое представление об ответственности уместно не для всех людей. Например, тот, кто выполняет отдельные шаги бизнес-процесса, включающего много шагов, не в праве нарушать инструкцию. Но его руководитель, который одномоментно держит в голове все шаги стратегии, обязан уметь это делать. В зависимости от реальной ситуации он должен быть способен отменить некоторые шаги или изменить их последовательность, или добавить новые.

Ситуация осложняется еще и тем, что иногда инструкции нарушаются внезапно и непреднамеренно. Вопрос о том, когда и какую инструкцию можно (или следует) нарушить, также остается открытым. Не существует правила, которое могло бы регламентировать решение. Каждый случай нарушения правил уникален и далеко не всегда повторяется. Если сегодня мы вынуждены какое-то правило нарушить, то весьма возможно, завтра именно его необходимо выполнить точно. Более того, есть правила, которые никогда нельзя отменять, например, когда это касается безопасности. Какие еще правила относятся к этой же категории, каждый должен решать сам. Другой вопрос, как изменять или отменять правила, не входя в противоречие с интересами других людей и законом, который не следует нарушать даже в интересах дела.

Таким образом, современный руководитель не только должен взять на себя ответственность за изменение или отмену некоторых правил, но и иметь силу отстаивать свое право на независимую позицию. Единственной опорой здесь должны быть интересы дела и его собственная интуиция.

4. В современном мире, однако, отделить интересы дела от личных и не всегда осознаваемых мотивов часто оказывается сложным, а иногда и невозможным. Скорости современного мира и сложности социальной адаптации приводят к тому, что человек не очень хорошо осознает свои подлинные мотивы в социальных и деловых контекстах. Привычка подчиняться личным амбициям и внешним стандартам формируется с самого детства. Человеку хочется чувствовать себя важной, влиятельной персоной.

Хочется думать, что именно от него зависят решения. Хочется выглядеть успешным. Случается, что стратегические интересы приносятся в жертву социально обусловленным внешним стандартам. Часто это даже не осознается. Оценки окружающих людей – как подчиненных, так и руководства – переживается как нечто важное. Еще более важным может оказаться отношение близких людей. Например, мужчина демонстрирует силу и независимость, когда замечает (как правило, бессознательно) внимание женщин. В свою очередь женщина, также бессознательно, старается произвести впечатление в профессиональных и личных контекстах. Все эти «тайные» личные мотивы неявно конкурируют с деловыми. Это не осознается, либо тщательно скрывается, но оказывает сильнейшее влияние на все внешние решения. В психологии такие мотивы называют «вторичными выгодами».

5. Современный человек отличается тем, что имеет развитый интеллект, и способен решать такие проблемы неизмеримо быстрее, чем в прежние времена.

На первом – «донаучном» – этапе внутренние изменения происходили крайне медленно – во время молитвы и ритуалов. Как уже сказано, ответственность за эти изменения переносилась на духовную традицию.

На следующем этапе высоко котирировалось образование: можно было искать «силу», проходя технологическое или бизнес-обучение и развивая интеллект. Но теперь и этого недостаточно. Как ясно из предыдущих тезисов, в современном мире человек обязан осознавать собственные мотивы и знать, как согласовать их с внешними задачами. Он должен взять на себя ответственность за собственное развитие. Только тогда возрастает его внутренняя сила и способность принимать нестандартные решения. Таким образом, опора переносится с познания объективных закономерностей внешнего мира на познание самого себя.

В связи с этим необходимо развивать деловую интуицию. Важно научиться осознавать и понимать свои тончайшие чувственные реакции на поведение людей и на воздействие внешних обстоятельств. Необходимо также уметь изменять и совершенствовать эти реакции. В частности, ситуации стресса, как бы парадоксально это ни звучало, создаются самим человеком, а не приходят извне. Они создаются особыми, типичными для этого человека реакциями на внешние обстоятельства. Например, переживание протеста и раздражения, или наоборот, покорного уныния и растерянности в ответ на твердую позицию или несговорчивость партнера. Просматривая личную историю такого человека, можно найти много эпизодов из детского и подросткового возрастов, когда подобные реакции возникали в различных контекстах и становились привычными. В этих эпизодах «создавался навык» переживать данное эмоциональное состояние как стандартную реакцию на внешние сюжеты. Будучи сформированным, такое состояние присутствует в подсознании, постоянно оставаясь активным. Оно оказывает влияние на все решения и выборы и, в частности, на выбор желаемого будущего или на мечты о будущем. Подобные реакции должны быть изменены.

Эти задачи решаются с помощью «внутренних технологий» развития, которые становятся все более популярны в современном мире. Подобные технологии основаны на развитии концентрации, способности расфокусировать внимание и совершенствовании телесных возможностей. Гармоничное развитие и соединение «духа» и «тела» – есть основная направленность таких внутренних изменений. Таким образом, бизнес (понимаемый как любая творческая активность - социальная, деловая либо личная) должен стать главной опорой в духовном развитии. Когда «внутренние технологии» используются в бизнес-контексте, меняется спектр возможностей и смысловая интерпретация настоящего и будущего. В духовных традициях это рассматривается как часть Пути – «освобождения от страданий», «следования Дао», «пути сердца»...

## **ПУТЬ ИЗМЕНЕНИЙ. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ И ВНУТРЕННИЕ СОСТОЯНИЯ.**

*Пальчик М.Я., Максимович Г.Г. (г.Новосибирск)*

Человеческая жизнь наполнена разнообразными сюжетами, каждый из которых воспринимается на двух уровнях. Описание сюжета можно представить в терминах внешних действий: целенаправленных усилий и результатов – это один уровень восприятия, а можно интересоваться качеством переживания сюжета: несет ли он радость и вдохновение или тревогу и уныние – это второй уровень.

В современном мире подразумевается, что внешний успех прокладывает дорогу к позитивным переживаниям, успешность в достижении цели рассматривается как первичная задача. Мы хотим поставить под сомнение этот тезис и представить другую модель, в которой первичными являются внутренние состояния. В этом подходе внешние результаты – как успехи, так и поражения или стрессы – представляют собой *знаки внешнего мира*, указывающие направление внутреннего развития.

Успех рассматривается как вторичное явление, причинно обусловленное выбранным состоянием. В такой модели внимание переносится на развитие способности свободно двигаться в пространстве внутренних состояний. Здесь мы хотим представить две темы: стратегию восприятия (интерпретации) *знаков внешнего мира* и структуру энергетических практик, позволяющих свободно двигаться во внутреннем пространстве, выстраивая состояния силы для внешних действий.

Весь доступный человеческому восприятию мир может быть условно разделен на две области: *внешняя территория* и *внутренняя территория*.

К *внешней территории* относятся внешние материальные объекты. Формализованные процессы и отношения, которые могут быть выражены в виде объективных описаний, также относятся к *внешней территории*. Например, научные описания, внешние правила, технологии, законы и разделяемая многими людьми часть *картины мира*. Объекты и правила

*внешней территории* одинаково воспринимаются разными людьми и относятся к *разделяемой реальности*.

К *внутренней территории* мы относим ту часть картины мира, которая строго индивидуальна – личные мифы, убеждения, ценностные предпочтения, ожидания, мечты и т.д. Эта часть картины мира базируется на определенных внутренних постулатах и принципах и образует *индивидуальную реальность*. Объектами *внутренней территории* являются всевозможные *внутренние состояния*. Сюда относятся не только те состояния, которые человек испытывает в настоящем или испытал в прошлом, но также и потенциально возможные для него *состояния*, которых он еще никогда не испытывал.

В духовных традициях считается, что первична – *внутренняя территория*, тогда как *внешняя территория* является ее упрощенной и более доступной версией. Любой сюжет *внешней территории* рассматривается как один из вариантов проживания актуальных внутренних состояний – элементов *внутренней территории*. Внешняя реальность воспринимается как проекция той части *внутренней территории*, которая на данном этапе остается непознанной и относится к сфере бессознательного.

В таком подходе внешние стрессы – это знаки подсознания. Они указывают на неосвоенные, но потенциально ресурсные состояния; переживая стресс, человек попадает в особую область *внутренней территории*, где находятся эти состояния. Каждый стресс вызывается определенным сочетанием внешних обстоятельств, которое и является знаком внешнего мира, указывающим на одно из этих «неосвоенных» и потому «негативных» внутренних состояний.

Обыденная реакция на стресс – перенос всей активности во *внешнюю территорию* с целью изменить «сочетание обстоятельств» в желаемую сторону. Мы предлагаем другую модель поведения в стрессе. В этой модели активность полностью переносится во *внутреннюю территорию*. Это не касается некоторых стрессов разделяемой реальности – таких как природные, техногенные или социальные катаклизмы (наводнение, пожар, революция и т.д.), которые требуют немедленных внешних действий. Мы рассматриваем только стрессы индивидуальной реальности.

В этой модели предполагается, что у каждого человека достаточно внутренней силы (внутренних ресурсов) для осуществления тех задач, которые являются частью его жизненного пути. Такие задачи должны решаться легко и без внешних препятствий. Для возникновения проблемы нужны особые причины. В данной модели возникновение проблемы означает одно из двух: либо внутренняя сила рассеяна в стрессах личной истории и ее нужно собрать, либо человек отклоняется от «собственного пути». Стресс рассматривается как *знак*, указывающий на одно из этих обстоятельств. Тогда внешние проблемы и тупики – есть указания на нашу личностную некомпетентность и на необходимость переоборудования *внутренней территории*.

Такое переоборудование делается в несколько этапов. Сначала необходимо «выследить» проблему (сочетание обстоятельств) *внешней территории* на всех уровнях сознания – от ощущений до ценностей (т.к.

любая проблема, первоначально проявляясь на определенном уровне, в действительности существует на всех уровнях сознания). Например, заболевание и его симптоматика или эмоциональные тупики обязательно представлены на ценностном и событийном уровнях. Эта связь может быть «выслежена» с помощью специальных методов, разработанных в данном подходе.

На следующем этапе необходимо предпринять шаги, ведущие к внутренним изменениям, которые предписываются знаком. Здесь мы используем специально разработанные технологии изменения состояний, а также стереотипов мышления и поведения – как актуальных, так и привычных.

Эти технологии основаны на следующем, уже упомянутом принципе: переживание стресса рассматривается как указание на внутреннюю некомпетентность, и дальнейшие усилия должны быть направлены на ее устранение. Для этого необходимо осознавать и переживать состояние стресса максимально усиливая переживание. Полное принятие состояния сопровождается процессами трансформации, ведущими к проявлению подлинных внутренних ресурсов, позволяющих легко справиться с проблемой. Стресс помогает их обнаружить.

Приведем пример. Пусть проблема состоит в невозможности договориться с партнером или некоторой внешней инстанцией. Если решать проблему методами *внешней территории*, то необходимо позаботиться о внешних ресурсах – способах поддержки своей позиции или давления на оппонента. Однако использование техник «выслеживания» позволяет обнаружить истоки проблемы в одном из внутренних ограничений – например, страхе оценки, блокирующем определенные типы поведения, или страхе открытого противостояния. Перенос активности во *внутреннюю территорию*, необходимо полностью проживать свой страх, осознавая его до конца, позволяя ему заполнять *внутреннюю территорию* целиком. Это ведет к парадоксальному результату – включаются процессы трансформации, и вскоре страх превращается в новое качество – независимость от внешних оценок и новые формы поведения.

Такой переворот достигается с помощью специальных технологий, разработанных в данном подходе. Как уже сказано, в основе этих техник лежит принцип переживания и «аннигиляции» полярностей (в духовных традициях он также известен как принцип *принятия страдания*). Согласно этому принципу, необходимо двигаться навстречу переживанию (*страданию*), что всегда сопровождается трансформацией – **из любой формы бессилия рождается сила**. В результате такого изменения *внутренней территории*, появляется новое видение проблемы и знание пути ее решения. Этот результат находится в полном соответствии с известной аксиомой: каков бы ни был внешний ход событий, всегда можно найти такое понимание и способ действий, которые позволят достичь своих истинных целей каждому участнику.

Заметим, что это утверждение нельзя понимать буквально. Например, если некто добивается участия в проекте или поддержки партнеров и не

получает этого, то такая ситуация может сопровождаться стрессом. Но решением проблемы не всегда окажется участие в проекте или согласие партнеров. Как уже сказано, существуют два варианта решения проблемы. Один из них – обнаружить такой способ действий, который ведет к позитивному результату (участию и согласию), другой вариант – не участвовать в проекте. Если учитывать тенденции ценностного плана этого человека, может оказаться, что такой результат не является его подлинной целью, противоречит другим сюжетам его жизни, но это обстоятельство не осознается. В духовных традициях некоторые из «предлагаемых миром» проектов рассматриваются как соблазны, и от человека ожидается определенный уровень мудрости, чтобы отличать свои истинные цели от искушений. В этом случае правильный вариант решения проблемы – не настаивать, вовремя отказаться от замысла. Формально такой замысел может казаться трудноосуществимым и восприниматься как вызов. Но в действительности он не столько трудноосуществим, сколько неуместен.

Итак, результатом трансформационной активности во *внутренней территории* будет либо знание пути решения проблемы, либо ясное понимание того, что проблема не только неразрешима, но и не должна быть разрешена, так как неуместна сама по себе для данного человека, места, времени и обстоятельств.

Подводя итог, можно сказать, что все стрессы, которые человек встречает на своем пути, следует рассматривать как знаки, позволяющие понять себя и создавать в себе необходимые изменения, двигаясь по своему пути. Основные источники стресса в современном мире – это бизнес (янский источник) и семья (иньский источник). В рамках предлагаемого подхода и проблемы бизнеса, и семейные сложности следует рассматривать как часть пути познания себя и внутренних изменений.

\*\*\*

Представленная здесь модель может быть сформулирована как последовательность трех энергетических практик, ведущих к внутренним изменениям: каждая практика включает множество техник энергетической трансформации. Основным источником подобных техник являются древние духовные традиции. При всем культуральном многообразии технических приемов разных традиций существует единая структура духовного пути. Она содержит определенный алгоритм использования энергетических практик и одинакова для всех традиций, будь то христианство, буддизм, даосская или любая другая (как бы они ни различались в своих внешних проявлениях).

Эта глубинная структура духовных практик состоит из трех базовых практик: *выслеживание - энергетическая трансформация - неделание*, выполняемых в строгом соответствии с особенностями внешнего событийного потока. В дальнейшем для этой последовательности используется название **круг практик**.

**Практика выслеживания** позволяет осознавать тончайшие чувственные реакции на любое препятствие во внешнем мире. Внешний мир

может быть представлен как конкретными внешними сюжетами, так и собственным подсознанием человека.

Напомним, что в духовных традициях не только негативные, но и неумеренно позитивные чувственные реакции («страсть», «желание»), рассматриваются как нездоровое явление и «источник страдания».

Говоря энергетическим языком, «страсти» – это продукт *распада энергии ци*, т.е. конструктивного состояния духа, на энергии *инь* и *ян*. В нашем подходе негативные или подчеркнута позитивные чувственные реакции всегда рассматриваются как указания на процессы *распада ци*. Возникающее при этом раздвоенное *состояние* не осознается или осознается частично. В обобщенном смысле оно может рассматриваться как одновременное переживание «страха» и «захваченности» (термином «страх» мы обозначаем иньские переживания, такие как обида, вина и т.д.; аналогично «захваченность» – любое янское переживание протест, радость...). Эти продукты распада и являются объектом *выслеживания*. Во внешнем мире они проявляются как устаревшие или неэффективные поведенческие стереотипы, порождающие стресс. Выше они были названы *знаками внешнего мира*.

По определению, *знаком* является каждое внешнее событие (или его фрагмент – часто достаточно короткий), вызывающее хотя бы небольшое напряжение или озабоченность, негативную или подчеркнута позитивную внутреннюю реакцию. Иногда *знаком* оказывается одно мгновение текущего события, создающее стресс. Например, чья-то реакция – жест, взгляд или высказывание, неожиданное сообщение, внезапная ассоциация, резкий звук, резкое движение, неожиданное перемещение внешних объектов или что-нибудь еще.

Любой из фрагментов становится *знаком* только в том случае, если сопровождается внутренним переживанием, например, реакцией испуга или спонтанной активности. Это может быть растерянность, уныние, тревога, ощущение несостоятельности, захваченность актуальным или предстоящим успехом или что-либо еще. Примером *знака* может быть также необычное или враждебное поведение людей, вызвавшее обиду или раздражение и т.п. Здесь поведение людей есть фрагмент внешнего события, а обида или раздражение – *состояние*, подлежащее трансформации.

*Знаки* присутствуют во всех жизненных контекстах человека, включая бизнес, семью, отношения, болезни, воспитание детей, «случайные» происшествия и т.д. Каждый проживаемый день наполнен *знаками*. Они постигаются с помощью особых приемов *практики выслеживания* и помогают полностью осознавать истоки каждой своей трудности, находя эти истоки в самом себе и собственной *личной истории*.

Каждый *знак* указывает на особое *внутреннее состояние*, которое было сформировано в моменты проживания детских и подростковых стрессов. Это *состояние* вытеснено в область бессознательного. Когда-то оно могло быть компенсаторным и давало опору, а соответствующий внешний навык выполнял защитную функцию. Однако в новых контекстах и в новых жизненных условиях это *состояние* превратилось в тормозящее, проблемное, а

соответствующий ему внешний навык стал неэффективным и превратился в ограничение.

Например, реакция обиды или гнева могла служить способом привлечь внимание или отстоять позицию, а сформированный когда-то стереотип точно выполнять внешние инструкции мог быть полезен во многих бизнес-контекстах. Однако, такое поведение становится ограничивающим, когда профессиональный или карьерный рост требует перехода на лидерские позиции.

Как уже сказано, каждый *знак* подлежит выслеживанию. В моменты выслеживания *знака* в центре внимания должно быть именно проблемное *состояние*. Сам внешний фрагмент или событие (взгляд, жест, движение, резкий звук...), интерпретируемый как *знак*, достаточно случаен и не имеет значения, будучи интересным лишь как указатель на *состояние*. *Знак* выделяет (делает заметным, проявляет) вытесненное состояние сознания, которое активно в настоящем, но является неуместным или даже опасным в данном контексте и может оказаться источником внешних сложностей. Он указывает на неосознаваемую или плохо осознаваемую стратегию (программу), управляющую нашими поступками, задавая направление энергетической трансформации в конкретных сюжетах настоящего и ожидаемого будущего. Таким образом, *знак* можно рассматривать как косвенное предупреждение о том, что некоторый поведенческий стереотип превратился в устаревший или деструктивный. Обычно проблемный внешний стереотип реагирования не осознается, субъективно воспринимаясь как естественное, единственно возможное поведение, т.к. давно стал привычным. Необходимо трансформировать переживание, поддерживающее этот стереотип, и тем самым отменить его.

*Знаки* уникальны и индивидуальны. То, что является *знаком* для одного человека, может не быть *знаком* для другого. Уникальность *знака* обусловлена уникальностью и неповторимостью внутренних реакций.

Если игнорировать какой-либо актуальный *знак*, то вскоре появляется новый *знак* – более жесткий. Например, мелкое рассогласование внешних сюжетов, вызывающее легкую досаду (первый *знак*), может смениться столкновением с чьей-либо жесткой позицией (второй *знак*), которая в свою очередь сменяется эмоциональным конфликтом (третий *знак*). Еще более плотной версией *знака* может стать психосоматическое проявление, воспринимаемое как «случайное» обострение заболевания.

В рамках обсуждаемого подхода каждая трудность в бизнесе и личной жизни рассматривается как *знак* и представляет собой большую ценность, так как содержит не только знание о том, что именно в нас нуждается в немедленных изменениях, но также и энергию для этих изменений. С помощью *практики выслеживания* достигается **точное знание** о том, на какое из предстоящих актуальных событий указывает *знак*.

Таким образом, ориентируясь на *знаки внешнего мира*, практикующий учится осознавать (*выслеживать*) себя. При всем разнообразии и драматизме



знаков, они указывают только на уместность и порядок использования энергетических практик.

**Вторая практика – трансформация энергии.** В энергетических категориях она может быть определена как медитация, направленная на восстановление *ци*. Энергии *инь* и *ян*, возникшие после распада *ци*, скапливаются в пространственно разделенных телесных зонах и субъективно переживаются как напряжения и дискомфортные ощущения («страха» и «захваченности»). Восстановление *ци* можно представлять себе как пространственное объединение и аннигиляцию этих полярных энергий. Оно подобно взрыву, рождающему новую *ци*.

Как уже говорилось, с распадом *ци* в данном подходе ассоциируется любая проблема или неточное поведение в момент стресса. Ограничивающие убеждения и привычные глубинные страхи, в том числе и трансперсональные, тоже являются продуктами распада *ци*.

Продукты распада – скопления энергий *инь* и *ян* – остаются во внутренней территории и могут сохраняться сколь угодно долго, создавая и поддерживая хронические телесные напряжения. Эти хронические напряжения снижают энергетическую прозрачность (проводимость) физического тела и внутренней территории, что в свою очередь снижает интенсивность всех энергетических процессов. Субъективно это переживается как негативные внутренние состояние – уныние, безнадежность, бессилие, протест или агрессия и т.п. Некоторые из них (для разных людей – разные) имеют тенденцию повторяться. Такие повторяющиеся состояния сформированы под влиянием множества моментов стресса, пережитых в прошлом; с другой стороны они же оказываются причиной новых стрессов. В психологии об этих явлениях говорят как о проблемах, вытесненных в бессознательное.

Таким образом, практика трансформации энергии возвращает внутренние ресурсы, «замороженные» еще в далеком прошлом. Она позволяет превратить переживания актуальных и вытесненных проблем в энергию для новых активных действий и для создания новых вариантов поведения, а также активизирует процесс мышления, делая его масштабным, быстрым и творческим.

Исцеление заболеваний также является одним из практических навыков, развивающихся в процессе освоения техник трансформации.

В духовных традициях трансформация переживаний обычно выполняется в ритуальной обстановке за пределами событийного контекста, в форме молитвы или медитации. В терминологии толтекского мифа – это техники перепросмотра и стирания личной истории.

Авторская версия техник трансформации представляет собой перепроживание полярностей, связанных с «проблемным» сюжетом (См. книги автора «Квантовая модель эволюции личности» и «Реальна ли реальность?»). Как уже сказано, перепроживание полярностей выполняется таким способом, чтобы перевести скопления энергий *инь* и *ян* в состояние движения, добиться их пространственного объединения и «аннигиляции». В

результате рождается *ци*. Для этого необходимо осознанно двигаться навстречу переживанию состояний стресса, усиливая это переживание.

**Третья практика – неделание.** В ней создается новое поведение. В духовных традициях считается, что каждый человек своими привычками восприятия создает («делает») тот мир, в котором проходит его жизненный путь. Он возникает в результате неосознанного использования одних и тех же привычных *энергетических* и *поведенческих стереотипов*.

*Неделание* представляет собой окончательную отмену (прекращение «делания») таких привычных стереотипов через создание нового поведения. Его практикуют после того как выполнена *трансформация* прежних стереотипов. Тогда в том же контексте спонтанно рождается новое, более эффективное поведение, которое трактуется как *неделание*. Новое поведение должно быть осознано в момент возникновения или впоследствии. Затем это новое поведение должно повториться в том же контексте, где проявлялся старый стереотип, или в другом аналогичном. Это также часть *неделания*.

Итак, *неделание* – это новый (уже осознаваемый) способ поведения, спонтанно возникающий в результате трансформации и отмены устаревших поведенческих стереотипов.

Эта практика позволяет постепенно создать новую картину мира и новую реальность, в которой нет места прежним заболеваниям и проблемам. Она поддерживает высокий уровень творческой активности, а *круг практик* в целом может рассматриваться как пошаговая стратегия активизации творческих процессов в различных контекстах. Человек, практикующий *неделание*, способен находить уникальные решения и создавать новое поведение в каждой конкретной ситуации.

*Практика неделания* выполняется непосредственно в событийном потоке при повторении (иногда многократном) проблемного контекста.

\*\*\*

Все три практики, *выслеживание* – *трансформация* – *неделание*, представляют собой последовательность трех порождающих друг друга элементов, повторяемую вновь и вновь, в соответствии с ходом внешних событий. Выше она была обозначена как *круг практик*

Рассмотрим примеры. Допустим, обнаружена и выслежена конкретная жизненная проблема и связанный с ней типичный поведенческий стереотип. Такой проблемой может быть страх публичных выступлений, коммуникативная неуверенность, растерянность в момент принятия решений, частые обострения заболевания или что-нибудь еще. Связанные с этим внешние сюжеты могут быть достаточно разнообразны. Например, эмоциональные конфликты, семейные проблемы, неудачи в деловых переговорах или презентациях, сложности в принятии решений и в управлении – любые фрагменты событий, содержащие стресс и рассматриваемые как *знаки внешнего мира*.

Предположим, что конкретная проблема – это страх публичных выступлений, обнаруженный при *выслеживании* неудачной презентации. *Выслеживание* страха дает практикующему точное знание о распределении

телесных напряжений, когда он оказывается в центре внимания людей. Эти напряжения легко воспроизводятся в повторных визуализациях такого сюжета и могут быть подвергнуты трансформации в любой момент после того, как презентация окончена. Трансформация восстанавливает *ци*, возвращая в событийный контекст ранее вытесненную энергию *инь* или *ян*. В результате исчезают все или некоторые из обнаруженных в момент *выслеживания* напряжений и достигается внутренняя готовность к новому событию данного типа (например, новой презентации).

В новом событии присутствуют примерно те же (или такие же), как и в прежних проблемных эпизодах, люди и обстоятельства. Однако после пройденной подготовки (трансформации страха) практикующий приобретает новое *внутреннее состояние* и новый взгляд на ситуацию, что и является основанием для *неделания*. Теперь практикующий непременно будет делать то, что неожиданно для всех – в том числе для него самого, проявляя максимально доступный на сегодняшний день уровень спонтанности и находчивости.

Если в новом событии некоторые из напряжений сохраняются, то все повторяется еще раз: снова выполняется их *выслеживание* и *трансформация*, затем новый акт *неделания*. Иногда основной результат – создание нового поведения – достигается уже в первом цикле практик, а во втором – только уточняется и корректируется в отдельных менее значимых деталях. Иногда результат достигается во втором-третьем цикле или еще позднее, но он обязательно достигается.

*Круг практик* позволяет сделать такие явления закономерными, постоянно присутствующими в жизни. Важно, что для освоения и использования *круга практик* необходимо активное участие в жизненных «битвах», сопровождаемых стрессом – т.е., в бизнесе, социальных или семейных проектах. Решение деловых, личных и духовных задач, таким образом, объединяется, что дает практикующему возможность достигать максимального уровня целостности и личной силы.

Подводя итог, можно сказать, что поводом для подобных медитаций служит любой момент стресса и любая внешняя трудность, т.е. любой внешний *знак*. Темы и содержание медитаций определяются этим же сюжетом и аналогичными переживаниями стресса в эпизодах личной истории.

Сначала с помощью специальных техник *выслеживается* порождающий проблему стереотип. Затем выполняется трансформация. Далее необходимо выбрать момент событийного потока, когда создаются условия для повторения стереотипа. Однако теперь, после трансформации, он проживается несколько иначе, по-новому, порождая более адекватное поведение. В этом состоит *неделание*. Затем *круг практик* выполняется еще раз.

Следуя *кругу практик* можно двигаться от события к событию, постоянно изменяя себя. Все жизненные трудности и испытания воспринимаются как точные указания на характер требуемых изменений.

Существенно, что в таком подходе также «меняется» и внешний мир – в строгом соответствии с внутренними изменениями.

## ВЗГЛЯД НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА В УСЛОВИЯХ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА

*Петросян И.О.(г.Ярославль)*

Продолжая исследовать проблему влияния субъективных и объективных показателей на психологическое благополучие развития ребенка в семье, рассмотрим категорию психологического климата и его отражение на эмоциональном развитии личности младшего школьника.

*Психологический климат* в семье можно определить как характерный для той или иной семьи более или менее устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием семейной коммуникации, то есть возникает в результате совокупности настроения членов семьи, их душевных переживаний и волнений, отношения друг к другу, к другим людям, к работе, к окружающим событиям. [1] Он определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на благополучное развитие, как детей, так и взрослых, но при этом не является неизменным, данным раз и навсегда.

Как мы знаем, младший школьный возраст – период впитывания, накопления, период усвоения. Успешному выполнению этой важной функции благоприятствуют характерные особенности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, внимательность, наивно игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. [2]

Формирование личности ребенка зависит, прежде всего, от того, в каких исторических условиях протекает развитие, какое воспитание он получает. Стиль семейного воспитания, социальные ожидания родителей, социальное окружение – факторы, которые оказывают существенное влияние на становление личности ребенка и его психологическое состояние. [1] В современном обществе родители все чаще хотят видеть своих детей успешными, достигшими высоких результатов в учебе, а в дальнейшем и в карьере. Поэтому уже в младшем школьном возрасте, а порой и дошкольном, такие родители ставят перед детьми высокую планку достижений, что не всегда учитывает индивидуальные способности и возможности ребенка. [4]

Это, в свою очередь, накладывает отпечаток на формирование новообразований личности младшего школьника: уровне притязаний, самооценке, мотивационной направленности, стиле эмоциональной регуляции поведения, т.е. искажает собственный потенциал ребенка.

В школе ребенок приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняются интересы, ценности, весь уклад жизни, у ребенка появляется то, что Л.С. Выготский называет «обобщением переживаний». [3]

Цепь неудач или успехов приводит к формированию устойчивого аффективного комплекса – чувства неполноценности или чувства собственной значимости, компетентности. В дальнейшем эти аффективные образования могут изменяться по мере накопления опыта другого рода. Но некоторые из

них, подкрепляясь соответствующими событиями и оценками, будут фиксироваться в структуре личности, влиять на ее развитие.

Сдвиги в уровне притязаний связаны с оценкой ребенком своих успехов и неудач; они сопровождаются сдвигами в характере переживаний. С приходом в школу настроение ребенка определяет процесс и результат его учебной деятельности, та потребность, которую он в ней удовлетворяет, и в первую очередь – оценка учителем его успехов и неудач, выставленная им отметка и связанное с ней отношение окружающих (родителей, одноклассников). Самоутверждение может смениться переживанием неуверенности и, наоборот, переживание неуверенности заменяется эмоцией самоутверждения.

Переживания приобретают новый смысл для ребенка, между ними устанавливаются связи. Становится возможной борьба переживаний. Такое усложнение эмоционально-мотивационной сферы приводит к возникновению внутренней жизни ребенка, осложнению его психологического состояния, поэтому в процессе воспитания родителям необходимо уделить внимание формированию правильного соотношения между самооценкой, уровнем притязаний ребенка и его возможностями. [5]

В этом возрасте появляются новые социальные установки и социальные мотивы, связанные с чувством долга и ответственности, с необходимостью получения образования («быть грамотным и умным как папа и мама»). Так, по нашим данным, в период от 8 до 10 лет возрастает число детей, мотивирующих свою учебную деятельность чувством долга, но уменьшается число детей, которые учатся с интересом. [1]

Важным для нас является положение Ильина Е.П. о том, что у детей с высокой успеваемостью ярко выражена мотивация достижения успеха – желание хорошо выполнить задание, сочетающееся с мотивом получения высокой отметки или одобрения взрослых. [4] У слабоуспевающих школьников начальных классов мотив достижения, по нашим данным, выражен значительно хуже, а в ряде случаев вообще отсутствует. Отсутствие мотива достижения успеха у ребенка определяется той социальной средой, в которой он живет, отношением взрослых к нему. Ребенок, который чувствует семейное тепло, поддержку родителей, будет более активным в социуме, он не будет бояться совершать ошибки, а наоборот, примет позицию человека, уверенного в своих возможностях и потенциале. [1]

Воздействие на эмоциональную сферу ребенка происходит постоянно: при наблюдении за поведением других людей, при чтении художественной литературы, при общении с родителями и друзьями или в результате прямого воздействия коллектива, например осуждения или критики со стороны одноклассников, педагога. Но чей-либо благородный поступок вызывает разную эмоциональную реакцию и соответствующее стремление совершить или нет подобный поступок. Это объясняется тем, что не только воздействия определяют реакцию, но и та психологическая почва, на которую попадают соответствующие воздействия. [1]

Важным является то, какие эмоциональные впечатления получает ребенок, т.е. каков психологический климат в его окружении? Видит он положительные или отрицательные проявления со стороны взрослых (как родителей, так и, к примеру, педагога). Главное, что при этом ребенок наблюдает: сопереживание или бессердечность, заботливость или отчужденность, нежность или неприязнь, спокойный тон или ворчливость, приветливые или хмурые лица, юмор или суету. Все это своеобразная азбука чувств, влияющая на развитие психологического благополучия и здоровье ребенка.

В младшем школьном возрасте эмоциональная жизнь усложняется и дифференцируется – появляются сложные высшие чувства: нравственные (чувство долга, любовь к Родине, товарищество, а также гордость, ревность, сопереживание), интеллектуальные (любопытность, удивление, сомнение, интеллектуальное удовольствие, разочарование и т.п.), эстетические (чувство прекрасного, чувство красивого и безобразного, чувство гармонии), практические чувства (увлеченность хобби). [2]

Значения проблемы эмоций едва ли нуждается в обосновании. Какие условия и детерминанты не определяли бы жизнь ребенка, внутренне, психологически действенными они становятся лишь в том случае, если им удастся проникнуть в сферу его эмоциональных отношений.

Негативные социальные эмоции, которые испытывает ребенок в различных жизненных ситуациях, могут быть обусловлены именно неприятием и отчужденностью со стороны ближайшего окружения. Хрупкий мир детских переживаний характеризуется открытостью и эмоциональной подвижностью. Ситуативный характер эмоций и динамика видов социально-эмоциональных проявлений взаимосвязаны с системой личностных отношений, в которую включается ребенок в процессе совместной деятельности и общения со сверстниками и взрослыми. [5] При деформации личностных отношений, выражающейся в агрессивности и замкнутости, враждебности и напряженности между людьми, неизбежно возникает ситуация эмоционального дискомфорта, которая тяжело переживается ребенком и оставляет свой, порой неосознаваемый, негативный след. Память младшего школьника фиксирует и длительно сохраняет эмоциональные образы пережитых событий.

Внутренний мир детей резонирует на внешние обстоятельства и проблемы. Эмоциональный резонанс усиливается эмпатийностью реагирования детей на эмоциональные состояния близких людей. Эта особенность функционирования эмоциональной сферы ребенка позволяет понять произвольность включения детей в мир взрослых проблем и трудностей. [1]

Резюмируя выше сказанное, отметим, что психологическое благополучие младшего школьника будет зависеть во многом от психологического климата той эмоциональной среды, в которой он находится, от особенностей общения родителей, их вовлеченности в процесс обучения ребенка, от чувства принадлежности к социальному окружению. Важно поддерживать ребенка и создавать благоприятную атмосферу в семье.

Несмотря на то, что все исследователи детства, так или иначе, обращаются к эмоциональности и уже накоплен огромный эмпирический материал, вопрос о теоретическом осмыслении этой проблемы стоит очень остро.

### ***Литература:***

1. Петросян И.О. Семейные отношения как условие психологического благополучия ребенка. Дипломная работа. ЯрГУ имени П.Г.Демидова, Ярославль, 2013.
2. Блонский П.П. Психология младшего школьника. М.: Инфра, 2007. С.39
3. Выготский Л.С. Избранные труды. т.6 М.: Высшая школа, 2004. С.182
4. Семья на рубеже веков. Материалы Международной научно-практической конференции / Перм. ун-т. – Пермь, 2000. С.52
5. Научный поиск: Сб. научных работ студентов, аспирантов и преподавателей /под ред. А.В. Карпова. Ярославль: ЯрГУ, 2010. С.141

## **ОТНОШЕНИЕ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ УИС**

*Петряева А.С., Юркова М.Г. (г.Иркутск)*

Выбор профессии, сферы деятельности зачастую оказывается не простым решением. С рекламных постов, роликов на телевидении и в интернете, агитирующих к поступлению в тот или иной ВУЗ, колледж, смотрят на нас успешные улыбающиеся молодые специалисты, призывающие выбрать профессию по душе, по способностям, по желанию. Кроме желания ничего не требуется... В реальности оказывается все сложнее и выбранное направление, через некоторое время, кажется неверным, но что-то делать с тем, что уже есть тоже надо. И дальше все будет зависеть от того, что человек выберет в приоритеты, как себя замотивирует.

Как известно, положительное отношение к профессии является одним из факторов успешного профессионального самоопределения (Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов) на всех его этапах.

Термин "отношение" охватывает бесчисленное множество самых различных признаков и свойств объектов в их взаимозависимости друг от друга, в их взаиморасположенности и взаимосвязи. В силу своей всеобщности этот термин приобретает предметно-содержательный характер только в случае его интерпретации применительно к какой-либо определенной системе: формальной (в логике и математике), материальной, социальной, духовной и др. Что касается психологической мысли, то в русском научно-психологическом языке этот термин появился после работ А.Ф. Лазурского. Отправляясь от замысла А.Ф. Лазурского, термин "отношение" отстаивал в качестве важнейшего для понимания личности в норме и патологии В.Н.Мясищев. Он писал: "Исходя из того, что понятие отношения несводимо к другим и неразложимо на другие, надо признать, что оно представляет самостоятельный класс психологических понятий" [5].

Помимо этого, отношение рассматривается как черта характера. Так, под отношением, как набором коммуникативно-характерологических черт (Л.И. Уманский и др.), понимается отношение к себе, к другим, к деятельности. Отношение к деятельности представлено добросовестностью или недобросовестностью в отношении: к трудовой деятельности, к учебной деятельности; к игровой деятельности, к общественной деятельности, к спортивной деятельности – и работоспособностью или неработоспособностью [7]. Исходя из этого, отношение к деятельности можно рассматривать как отношение к профессиональной деятельности.

Значение профессиональной деятельности заключается, прежде всего, что в ней и через нее устанавливается связь между человеком и миром. Через профессиональную деятельность человек реализует и утверждает себя как личность: в своем отношении к другим людям, на которых он в своей профессиональной деятельности воздействует и с которыми он через нее вступает в контакт. В профессиональной деятельности все свойства личности не только проявляются, но и формируются. Поэтому данная проблематика связана с изучением деятельности. Каждой определенной профессиональной группе присущ свой смысл деятельности, своя система ценностей, определяемые, прежде всего, направленностью деятельности на ее объект. В этой связи большой интерес представляют профессиональные группы, чья деятельность как форма самореализации личности обусловлена морально-этическими принципами по отношению к своему объекту, т.е. профессии имеющие деонтологический статус [6].

Как показывает анализ литературных источников, одну из ведущих ролей в формировании отношения к профессии играет система внутренних побуждений личности к профессиональной деятельности – профессиональная мотивация [3].

Профессиональная мотивация выступает как внутренний движущий фактор развития профессионализма и личности. Мотивация профессиональной деятельности – это совокупность факторов и процессов, которые, отражаясь в сознании, побуждают и направляют личность к овладению своей профессиональной деятельностью [3].

Тогда как мотивами профессиональной деятельности являются осознанные предметы актуальных потребностей личности (саморазвитие, самопознание, профессиональное развитие, повышение социального статуса).

Основными мотивами профессиональной деятельности являются следующие побудительные причины, которые могут быть объединены в три группы.

Первая группа причин - побуждения общественного характера: осознание необходимости приносить пользу обществу, желание оказывать помощь другим людям (что может проявляться в обучении детей, в лечении больных, и защите своего отечества), общественная установка на необходимость трудовой деятельности, нежелание «прослыть тунеядцем» и другие причины.

Вторая группа - получение определенных материальных благ для себя и семьи: зарабатывание денег для удовлетворения материальных и духовных потребностей.



Третья группа - удовлетворение потребности в самоактуализации, самовыражении, самореализации; человек не может быть бездеятельным по своей природе, а природа его такова, что он — не только потребитель, но и созидатель. В процессе созидания он получает удовлетворение от творчества, оправдывает смысл своего существования. К этой же группе относится и мотив, связанный с удовлетворением потребности в общественном признании, в уважении со стороны других [3].

Как показывает анализ литературных источников, существуют пять моделей отношения сотрудника к работе (профессиональной деятельности). В основе модели лежит обобщенный ответ на вопрос: чем является работа для такого человека? [4]

- Способом выживания. - Средством заработка денег.
- Способом самоидентификации. - Инструментом достижения социального успеха.
- Возможностью для самореализации.

Стоит отметить, что данная формулировка перекликается с «видами» мотивации.

Исследование проводилось на базе ФКУ ИК-3 ГУФСИН России по Иркутской области. Выборку составили 78 мужчин в возрасте от 22 до 51 года. Из них 38 человек являлись сотрудниками подразделения охраны, а 40 – сотрудниками отдела безопасности.

Сотрудники отдела безопасности представляют собой мужчин в возрасте от 23 до 51 года, преимущественно с высшим образованием (21 человек из 38), охрана – мужчины в возрасте от 22 до 36 лет, преимущественно со средним профессиональным (16) человек и с общим средним образованием (12).

Особенностью данной колонии является то, что на ее территории отбывают срок бывшие сотрудники правоохранительных органов.

Отношение к работе изучалось с помощью семантического дифференциала Осгуда. Исходя из особенностей профессиональной деятельности сотрудников УИС, нами был выделен ряд слов, которые необходимо было оценить по 18 шкалам. Оценить требовалось следующие понятия: смена, закон, осужденные, свобода, отдых, карьера, безопасность, ответственность, экстремальная ситуация.

Большинство респондентов (45 из 78) положительно относятся к самому процессу профессиональной деятельности, или к «Смене» - об этом свидетельствует разброс значений по фактору оценки в диапазоне от 21 до 42. Этим людям нравится работать в данной организации, выполнять свои обязанности, им доставляет удовольствие работать именно в данной организации, с существующим на данный момент коллективом, с осужденными. Возможно, данная «группа» респондентов даже гордится тем, что им удалось устроиться на данную работу и зарекомендовать себя как профессионалов. Другой группе респондентов (33 человека из 78) процесс работы не доставляет явного удовольствия, но скорее всего эти мужчины научились видеть для себя плюсы данной работы: во-первых это занятость, это финансовая независимость. Другими словами, эти люди работают для того

чтобы работать. Помимо этого, рабочий процесс для большинства (57 человек из 78) опрошенных нами мужчин не сложность: подготавливаться к ней не нужно, все дается им достаточно легко (фактор силы). Но расслабляться тоже не стоит, поскольку служба в УИС требует собранности, решительности (фактор активности – среднее значение 30).

Относительно «Закона» наблюдается большая вариативность ответов, другими словами среди респондентов нет единого мнения о том, как относиться к «закону» (разброс значений от 9 до 42 по фактору оценки). Но в целом мы можем наблюдать неоднозначное отношение к закону (47 человек из 78). Таким образом, «закон» воспринимается представителями данной профессии не как плохой или хороший: он просто есть и ему необходимо подчиняться каким бы он ни был. Данная профессия требует подчинения нормам и правилам. По факторам силы и активности также наблюдается большой разброс значений, но если провести частотный анализ, то мы увидим, что в целом вся выборочная совокупность делится на две группы по каждому фактору. Часть испытывает эмоциональное напряжение при встрече с законом (37 человек) – возможно, что таких людей пугает наказание за нарушение норм и правил; другие же (40 человек) относятся нейтрально к нему и не переживают по поводу оценки своих поступков с точки зрения правомерности, законности. По фактору активности также наблюдается разделение выборки. Только 19 респондентов из 78 считают, что закон реально работает в жизни: при нарушении социальных норм следует незамедлительное и соответствующее наказание. Большинство же сотрудников (55 человек из 78) считают что «закон» применяется не ко всем одинаково – об этом свидетельствует средняя оценка по данному фактору (26,3) и значение медианы (26).

Рассматривая понятие «Осужденные», важно отметить, что они являются важным компонентом, можно сказать, спецификой данной профессии. Это то, с чем сотрудникам УИС приходится сталкиваться каждодневно. Интересен тот факт, что хотя респонденты и разошлись во мнениях о законности, то относительно «осужденных» сложилось в среднем негативное отношение. Но есть и такие, кто относится к нарушителям закона нейтрально (46 человек) – для них это лишь один из моментов работы. Но, ни у кого из сотрудников данный контингент восторга (максимальное значение по данной шкале 36) не вызывает. Помимо этого, осужденные, по мнению некоторых сотрудников, представляют реальную угрозу жизни (для 19 человек): они сильны, опасны, и с ними невозможно совладать, что может вызывать некоторое чувство тревоги. Для других же (9 человек из 78) осужденные не представляют особой опасности и они готовы спокойно с ними взаимодействовать: спокойно, без напряжения – они уверены, что способны совладать с ними без особых усилий. В целом же сотрудники УИС при взаимодействии с осужденными принимают во внимание особенности каждого осужденного (его образование, физическую подготовку, его характер и возможную реакцию на ту или иную ситуацию) и уверены в своих силах, способности справиться с осужденными, если это необходимо. Этому соответствуют оценки в интервале от 18 до 30 у 58 человек по фактору силы и у 62 по фактору активности.

К «Свободе» сотрудники УИС относятся положительно (медиана равна 37): для них свобода, это что приятное, радостное и хорошее. Но для одних свобода ассоциируется с легкостью и они способны иногда свободно принимать решения и отстаивать их (интервал от 10 до 18), для других же, данное понятие ассоциируется с тяжелым бременем, и им легче подчиняться приказам – значения в интервале от 18 до 37 (фактор силы). Стоит отметить, что данное понятие у всех опрошенных вызывает некоторое возбуждение: у первых - потому что им приятен данный факт, у других – потому что они боятся этой свободы (среднее значение 32,2).

«Экстремальная ситуация» вызывает разнообразные мнения и отношения (фактор оценки), и все же большинство сотрудников УИС оценивают экстремальную ситуацию положительно, другими словами это люди любящие рисковать своей жизнью, но в пределах разумного (55 человек показали значения в интервале от 18 до 30). Это может быть вполне понятно, так как профессиональная деятельность сотрудника УИС изначально предполагает риск и напряжение. По фактору силы выборка демонстрирует нейтральное отношение (42 человека из 78), что свидетельствует о том, что крайнего напряжения в экстремальной ситуации сотрудники не испытывают, поскольку обладают достаточной специальной подготовкой: знанием нормативно-правовой базы, физической подготовкой, владеют оружием и т.д. Но для 35 сотрудников данная ситуация вызывает некоторое напряжение, возможно стресс (значения в интервале от 30 до 39). При этом большинство сотрудников (45 из 78) воспринимают данную ситуацию как активный процесс, что соответствует общему восприятию экстремальной ситуации: радикально или внезапно изменившаяся обстановка, связанная с высокой проблемностью, напряженностью и риском в реализации целесообразной деятельности в данных условиях.

Большая вариативность показателей наблюдается и по взглядам на «безопасность». Около половины сотрудников (42 человека) предпочитают находиться в безопасности, или стремятся ее максимально обеспечить: выполнять свою работу вовремя, не нарушать распорядка, находить общий язык с коллегами, руководством и осужденными, другие же любят рисковать и оценивают безопасность крайне низко (3 человека из 78). Нейтральное отношение к «безопасности» демонстрируют 33 человека: такие люди, возможно, предпочитают рисковать только в удобной для себя ситуации, когда их «безопасности» ничего не угрожает. По фактору силы сотрудники охарактеризовали «безопасность» как нечто, к чему нет нужды испытывать напряжение (в общем понимании данное состояние – безопасности – предполагает спокойствие, умиротворение, расслабленность), но при этом сам процесс обеспечения безопасности окружающих представляет собой сложный и напряженный процесс, требующий сосредоточенности, собранности, сконцентрированности. И такого мнения придерживаются 52 респондента из всей выборки. По фактору активности «безопасность» балансирует между активным и пассивным состоянием (54 ответа из 78, значение медианы - 26): с одной стороны состояние безопасности дает умиротворение, с другой стороны

ее обеспечение требует быстрых решений (особенно в условиях экстремальной ситуации).

Понятие «Ответственности» оценивается большинством сотрудников положительно (52 человека). Они готовы быть ответственными, принимают ее, и считают это главным требованием в профессиональной деятельности. Все респонденты понимают насколько это важно в рамках деятельности уголовно-исполнительной системы. Об этом свидетельствуют значения медианы по фактору силы (29) и активности (29).

Анкета «образ профессии» позволила выделить наиболее важные свойства работника, по мнению самих работников.

требования, предъявляемые к человеку профессией	частота (кол-во) встречаемости в ответах респондентов
ответственность, исполнительность	53
знания	31
стрессоустойчивость, выносливость	20
просто высокие требования	7
внимательность	15
самообладание	15
дисциплинированность	14
физическая подготовка	13

Таким образом, профессия сотрудника УИС требует от личности, прежде всего, не опыт работы в органах, не атлетическое телосложение и крепкое здоровье, а способности подчиняться приказам, делать все быстро и вовремя, быть выносливым, терпеливым, сдержанным, и уметь справляться со стрессом, поскольку профессия сотрудника УИС наполнена каждодневным риском.

Респондентам также было предложено выбрать несколько вариантов ответов на вопрос о *«наиболее часто допускаемых ошибках при выборе профессии»*.

тип ошибок	частота (кол-во) встречаемости в ответах респондентов
а) увлечение только внешней стороной профессии без учета ее недостатков	31
б) выбор профессии из соображения ее престижности в обществе	15
в) высокая оплата труда	21
г) влияние ближайшего окружения	22
д) перенос позитивного отношения к человеку на саму профессию	7
ж) неумение разобраться в своих личных качествах	29
з) незнание своих физических особенностей, недостатков	14
и) предрассудки относительно профессиональных занятий, которые считаются недостаточными, неприличными	6

Таким образом, наиболее часто встречающейся ошибкой при выборе профессии является «увлечение профессией без учета ее недостатков» и «неумение разобраться в своих личных качествах». Примером первой ошибки

относительно службы в УИС может быть желание носить форму, потому что это красиво, стремление иметь льготы и рано выйти на пенсию, но при этом не учитывается «вредность» данной деятельности, ее экстремальность. Примером второй ошибки является незнание своих личностных особенностей при выборе профессии, что в результате может привести к неспособности справиться с возлагаемыми обязанностями.

Свой профессиональный выбор сотрудники УИС осуществляли следующим способом: по рекомендации знакомых, по объявлению. Других вариантов выявлено не было: респонденты предпочли указать только то, *«что необходимо учитывать при выборе профессии»*. Таким образом, нами были получены следующие варианты ответов:

1. «...большой доход / заработная плата» - 12 ответов
2. «... стабильность» - 10 ответов
3. «... учитывать свои возможности и способности» - 8 ответов
4. «...заинтересованность» - 7 ответов
5. «...график работы» - 7 ответов
6. «...карьерный рост» - 5 ответов
7. «... желание работать» - 5 ответов
8. «...льготы» - 4 ответа

Помимо этого среди того, что необходимо учитывать при выборе профессии, были выделены особенности самой профессии, коллектив, то, с кем тебе придется взаимодействовать по ходу службы и наличие (отсутствие) таких качеств как решительность, ответственность, уверенность в себе и своих силах. Около 17 человек затруднились с выбором ответа на данный вопрос.

Таким образом, можно предположить, что выбор данной профессии не всегда осознан и люди, работающие в данных службах, руководствуются, прежде всего, уровнем заработной платы и наличием стабильности.

На вопрос *«что мешало и что помогало в овладении данной профессией»* большинство респондентов отметили лишь то, что им помогало, о трудностях заявили единицы. В качестве помощников выступили: терпение, характер, служба в армии, целеустремленность, знания, дисциплина, желание работать, опыт, а также знакомые, коллеги, семья, товарищи и руководство. Среди помех были выделены следующие: ВВК (военно-врачебная комиссия), отсутствие интереса к работе и плохая усидчивость.

На вопрос *«что является наиболее существенной причиной в выборе профессии для успеха в деятельности»* большинство респондентов выбрали вариант ответа «высокая заработная плата», на втором месте оказался вариант «хорошие условия труда», на третьем месте оказалась «заинтересованность в деле». Максимальное число выборов предложенных вариантов ответов для одного респондента составило три варианта.

На вопрос *«что необходимо для успешного профессионального решения»* большинство респондентов выбрали вариант ответа «принять решение, зная требования профессии и учитывая свои особенности и возможности». Количество выбираемых ответов колебалось от одного до двух.

На вопрос «для успешной карьеры специалиста кроме знаний своего дела, наиболее существенным является...» большая часть опрошенных выбрали вариант «уметь устанавливать и поддерживать отношения с людьми».

Таким образом, можно предположить, что большинство сотрудников УИС рассматривают выбранную профессиональную деятельность с материальной точки зрения, соответственно почти не планируют дальнейший карьерный рост и профессиональное развитие, вероятность которого чрезвычайно низка в условиях большой конкурентности и сокращения штатных единиц. Они согласны с тем, что профессию необходимо выбирать по своим способностям, но особых способностей при приеме на работу в службу охраны, например, не требуется: всему обучают в учебном центре после приема на работу. Но по сравнению с ним, отдел безопасности представляют люди с высшим образованием, пришедших на службу или по контракту или по распределению.

Поэтому, можно сказать что, когнитивный компонент образа профессии, знание о своей профессиональной деятельности, представление о себе, как о профессионале и перспектива дальнейшего развития выглядит следующим образом: сотрудники развиваются как профессионалы - лекционные занятия об изменениях в нормативно-правовой базе, физическая подготовка, стрельбы. Можно сказать, что они имеют перспективы карьерного роста, но не стремятся к построению карьеры. Внешняя возможность «дослужиться до генерала» в реальности оказывается неосуществимой. Возможно, это связано с тем, что работа в УИС накладывает свои требования на сотрудников, которые заключаются главным образом не в знаниях и физической подготовке, а в личностных качествах сотрудника: в способности управлять собой, быть коммуникабельным, уметь устанавливать и поддерживать контакты не только с коллегами, но и с осужденными. Можно предположить, что выбор данной профессии обусловлен желанием показать свой сильный характер, способность преодолевать трудности, и стремлением к финансовой независимости.

Большинство сотрудников планируют свою дальнейшую профессиональную деятельность в рамках не просто уголовно-исполнительной системы, а именно в исправительной колонии, в которой на данный момент работают, им неважно с кем работать: главным остается сама профессиональная деятельность и достижение личных целей.

Также нашим респондентам не свойственно загадывать на будущее, ставить дальние профессиональные цели и достигать их. В целом мы можем наблюдать не столько удовлетворенность выбранной профессией и актуальной профессиональной деятельностью, сколько смиренность и нежелание что-либо менять, а также отсутствие представления о каком-либо реальном профессиональном развитии, карьерном росте.

На вопрос «что для вас является вершиной в профессиональной деятельности?» ответы респондентов разделились следующим образом:

1. Определенные звания от офицера до генерала – 42 ответа
2. Профессионализм, знание, мастерство – 11 ответов
3. Доработать до пенсии – 4 ответа

Около 20 респондентов вовсе не задумывались о том, чего они могут и чего бы они хотели достигнуть.

Полученные результаты говорят о том, что столкнувшись с данной профессиональной деятельностью можно реализоваться, но перспектив и реальной возможности это сделать не наблюдается, хотя человеку в данной профессии и можно дослужиться до любого звания, карьерный рост имеет место быть. Но все-таки вершиной профессионализма в данной профессиональной деятельности является лишь мастерство и профессиональная компетентность. Других перспектив опрошенные нами респонденты не видят. Большая часть опрошенных не представляет возможным для себя поставить цель и добиться ее по определенному плану, пройдя конкретные этапы, часть сотрудников, все же, считает, что для достижения профессиональных целей (профессионализма и высокой должности) необходимы знания и желание качественно выполнять свою работу.

Важным показателем, по нашему мнению, является наличие запасных вариантов развития субъекта деятельности как профессионала, или запасных вариантов карьеры. Это показывает, насколько гибка система, сфера профессиональной деятельности, и каковы сами профессионалы. На вопрос анкеты «укажите запасные варианты карьеры» респондентами были даны следующие ответы:

1. «...нет вариантов» - 44 ответа
2. «... бизнес» - 12 ответов
3. «... в других государственных структурах» - 8 ответов
4. «... не добиваться цели, и довольствоваться положением чуть ниже заявленного» - 6 ответов
5. «...по полученной ранее профессии» - 6 ответов – в данную группу вошли ответы, в которых обозначены специальности не характерные для сотрудников правоохранительных органов.
6. «...перевод в другую службу» - 2 ответа

Таким образом, данная профессия «статична»: если один раз пришел работать в УИС, то обратной дороги нет; если решил уйти, то обратно вернуться будет крайне трудно. Поэтому больше половины сотрудников не планируют свою дальнейшую профессиональную деятельность где-либо еще – только в системе УИС или других правоохранительных органах.

Желание построить свой бизнес, как запасной вариант карьеры, не говорит о том, что это люди пред-пенсионного возраста (40-45 лет), как хотелось бы думать. Это люди целеустремленные, уверенные в себе люди. В данном случае важно отметить и то, что к данной группе относятся сотрудники, которые не боятся пробовать новое и не собираются всю свою жизнь посвятить только уголовно-исполнительной системе.

Таким образом, можно сделать следующий вывод. При достаточно больших различиях в отношении к профессии, для многих работа в данной сфере является способом выживания (работа как способ выживания). Возможно, при желании они бы и вовсе не занимались данной деятельностью, но жить на что-то нужно.

### *Литература:*

1. Мильман В.Э. Метод изучения мотивационной сферы личности / Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. – М., 1990.
2. Мясищев В.Н. Психология отношений: избр. психолог. труды/под. ред. А.А. Бодалева. - М.-Воронеж, 1995. – 356с.
3. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. – 224с.

## **ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

*Приленская А.В. (г.Тюмень)*

В большинстве экономически развитых стран мира прослеживается отчётливая тенденция к увеличению числа больных с нарушением пищевого поведения. Расстройства пищевого поведения неоднородны по своей природе, являются полиэтиологичными и связаны с биологическими, культуральными, семейными и интрапсихическими факторами и встречаются преимущественно у лиц женского пола. Нарушение пищевого поведения рассматривается как дезадаптивный способ разрешения конфликтов. К сожалению, до настоящего времени сохраняется неоднозначность в клинической оценке основных форм и динамики нарушений пищевого поведения.

В основу работы легли результаты комплексного исследования 200 пациентов с нарушениями пищевого поведения в процессе использования дифференцированного многоуровневого психотерапевтического комплекса. Исследование проводилось во взрослом амбулаторном психотерапевтическом отделении ТОКПБ, на кафедре медицинской психологии и психотерапии Тюменской медакадемии.

В процессе тщательного клинико-психопатологического исследования были выявлены различные по степени выраженности пограничные нервно-психические расстройства,

Следующая задача – проследить динамику пограничных нервно-психических расстройств в подгруппах пациентов с различным индексом массы тела. Обращает внимание, что в подгруппе пациентов с индексом массы тела в пределах нормы преобладали аффективные расстройства (38,7 %), в дальнейшем, по мере нарастания массы тела, начинали доминировать ПНПР.

В результате анализа полученных клинических данных сделан вывод, что при формировании пищевой зависимости можно отметить определенную стадийность ее развития.

В качестве **доклинического этапа развития пищевой зависимости** целесообразно выделение *стадии формирования аддиктивных пищевых реакций*. Формирование аддиктивных пищевых реакций на этой стадии было достаточно продолжительным. Большую роль играло родительское программирование аддиктивного пищевого поведения. Нормальные показатели



индекса массы тела сохранялись длительное время, при этом имели значение возраст и физическая активность потенциального аддикта. Несмотря на эти внешне «нормальные» показатели, для пищевого поведения уже на этой стадии были характерны утрата чувства насыщения, быстрый темп еды, отсутствие удовольствия от съеданной пищи. В случае переизбытка у таких пациентов имело место очистительное поведение, которое мы рассматриваем как проявление защитной реакции. Переизбыток носило несистематический характер, и чаще было связано с пищевыми традициями общества (праздники, дни рождения, прием гостей). У пациентов формировалась психологическая зависимость от объекта аддикции.

Эти больные, тем не менее, довольно критически относились к своей фигуре, были обеспокоены возникающей потенциальной угрозой их стройности, предпринимали различные способы предотвратить появление избыточного веса. Постоянное беспокойство о фигуре, недовольство собой определяли и аффективную симптоматику, в структуре которой чаще отмечались тревога, внутреннее напряжение, неустойчивый или сниженный фон настроения, возникали идеи физической неполноценности. Выделение этой стадии было особенно важно с профилактической целью, поскольку эти пациенты отличались наибольшей мотивацией, были достаточно гибкими и хорошо поддавались коррекции.

**Этап формирования клинических проявлений** мы предлагаем называть *гиперфагической стадией*. Психологическая зависимость достаточно сформирована. В клинической картине можно отметить: 1) дальнейшее повышение толерантности к количеству съеданной пищи; 2) потерю контроля над количеством съеданной пищи; 3) утрату ситуационного контроля; 4) симптом «опережения круга» – нередко аддикты начинают есть, не дожидаясь, когда будет накрыт стол. Оправдывая свое поведение, они сообщали, что снимают пробу или сильно проголодались. Все это мешало получить полноценное удовольствие от еды; 5) явления, напоминающие «амнезии» периодов насыщения – «не помню, ел сегодня или нет» (явления вытеснения); 6) утрату защитного рвотного рефлекса (в случае переизбытка у них нет дискомфорта и тошноты в желудке, в отличие от детей, которые в случае переизбытка срыгивают излишки пищи); 7) явления «пищевой» анозогнозии – пациенты утверждают, что они едят, как все, а прибавка в массе тела связана с возрастом, конституцией или наследственностью (попытки рационализации).

Кроме того, мы считаем целесообразным, выделить **этап булимического развития** – по аналогии с невротическим развитием. На этой стадии к выявляемым ранее клиническим проявлениям добавляется: 1) значительное повышение толерантности к количеству съеданной пищи; 2) приступы обжорства (булимия, или пищевые «запой»); 3) значительно изменяется чувства удовольствия от процесса еды, влечение к пище приобретает компульсивный характер; 4) чувство насыщения и удовлетворения от пищи также становится не столь выраженным; 5) постепенно сужается круг интересов – разнообразие удовлетворяемых потребностей постепенно все более замещается едой. Пациенты все меньше интересовались спортом, искусством, природой, сексом;

б) можно говорить и о явлениях, напоминающих абстиненцию, когда после пищевых «запоев» возникает непреодолимое чувство аппетита, что заставляет снова нарушать все ограничения в диете, а чувство вины, собственного бессилия снимаются едой; 7) эта стадия сопровождается клиническими проявлениями, напоминающими физическую зависимость, – повышением толерантности к веществу и непреодолимостью влечения.

В основу предлагаемой концепции дифференцированных психотерапевтических программ положено представление К. Уилбера (1998) о человеческой личности как о многоуровневой конструкции различных уровней сознания. Основная задача психотерапевтической программы – последовательное расширение границ осознания имеющейся проблематики путем последовательной проработки невротического конфликта на его различных уровнях.

На **первом этапе** психотерапевтическая работа проводилась в группе.

*Поведенческий этап коррекции* зависимого пищевого поведения был направлен на осознание неадаптивного пищевого поведения. Пациенты обучались ежедневно контролировать собственный вес и калорийность потребляемой пищи в рамках индивидуально подобранного «коридора» калорийности. Представляется важным восстановление стереотипов здорового пищевого поведения. Задача нормализации эмоционального состояния достигалась путем эмоционального отреагирования в атмосфере принятия. Кроме того, пациентам предлагалось проанализировать спектр переживаемых эмоций и обучиться методике целенаправленного моделирования эмоций. Для преодоления различных вариантов сопротивления наступающим переменам пациентам предлагалось ведение дневника, в котором фиксировались все происходящие изменения.

Гипнотические техники, применяемые в работе с пациентами, мы рассматривали не только с позиций поведенческой психотерапии, но и как позволяющие раскрыть доступ к ресурсам организма и личностному потенциалу.

*Этап коррекции внутриличностной проблематики* – это процесс осознания конфликта в системе собственной личности. Схема личности, предложенная транзактными аналитиками, представляется достаточно простой, логичной и удобной для практического применения. Пациентам давалась возможность проанализировать, как для уменьшения чувства собственной тревоги в связи с неразрешимыми противоречиями между чувством долга, целесообразным поведением и желаниями, ими использовались различные психологические защиты. Кроме того, в процессе работы с личностью пациентам предоставлялась возможность осознать механизм развития собственного жизненного сценария.

Можно говорить об особенностях так называемого жизненного сценария зависимого пищевого поведения, для которого была характерна неосознаваемая пищевая фиксация.

Следующим был *межличностный уровень* проработки психологического конфликта у лиц с зависимым пищевым поведением. В основу анализа

межличностных отношений была положена концепция трансактного анализа. В этой системе можно наблюдать следующие стороны психологического конфликта: конфликт между Я и Ты; конфликт между Я и Они; конфликт между Я и Труд.

В процессе анализа межличностных проблем пациентам давались различные подходы предотвращения и выхода из конфликтных ситуаций, в том числе метод амортизации (Литвак М. Е., 1999) с целью оптимизации межличностных отношений и осознания собственных здоровых потребностей. Особенно важно способствовать развитию «Я» через творческий рост. Для этого пациентам рекомендовалось чтение специально подобранной психологической литературы.

После интенсивного блока психотерапия продолжалась в процессе еженедельных встреч, до достижения пациентом желаемых результатов (от 6 до 12 месяцев и более).

У части пациентов, несмотря на положительную динамику, сохранялись трудности в формировании здорового пищевого поведения в силу сохраняющейся тревоги, напряжения, в связи с чем, им рекомендовалось прохождение второго этапа психотерапевтической коррекции, осуществлявшегося в течение недели, по 6 часов каждый день.

Непосредственно перед холотропным дыханием осуществлялась психотерапевтическая проработка невротических проблем *телесного уровня* путем ежедневных 1,5—2-часовых разминок.

Следующий этап нашей работы – это трансперсональная психотерапия. Состояние измененного сознания позволяло пациентам отреагировать заблокированные, погребенные под невротическими психологическими защитами эмоции, вновь пережить травматичные эпизоды, которые всплывали из глубин бессознательного. Телесная психотерапевтическая работа, имела продолжение в процессе холотропной психотерапии.

Проведено сравнение полученных результатов по группам пациентов. Можно отметить, что по мере увеличения исходной массы тела и утяжеления зависимого пищевого поведения все сложнее достичь желаемого результата.

В основу оценки эффективности терапии ПНПР при зависимом пищевом поведении была положена клинко-динамическая «Шкала эффективности терапии больных пограничными состояниями». Ремиссия «А» достигнута у 59,0 % пациентов, ремиссия «В» – у 38,5 %, ремиссия «С» – у 2,5 %.

## **ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ И СОЦИАЛЬНЫЙ КРИЗИС**

*Приленский Б.Ю. (г.Томск)*

Китайский философ Конфуций говорил - «не дай вам бог жить в эпоху перемен». Перманентные социальные преобразования на протяжении последней четверти века предъявляют серьезные требования к адаптационным резервам россиянина. Отсутствие повседневных практик поддержания психического здоровья приводит к широкому распространению невротических

и психосоматических расстройств, росту аддиктивного поведения и нарушению социальной адаптации.

Психотерапия как самостоятельная медицинская специальность имеет в России сравнительно небольшую историю. В конце восьмидесятых годов, на волне социальных преобразований в советском обществе, приказом Министерства здравоохранения СССР была утверждена новая специальность – психотерапия. Считалось, что одного психотерапевта на 30000 населения будет вполне достаточно. Проводимая оптимизация системы здравоохранения, к сожалению, привела к тому, что психотерапевт в поликлинике – явление скорее экзотическое.

В современной России стать хорошим врачом-психотерапевтом по-прежнему непросто. Известно, что на подготовку врача уходит 7800 часов, из них процентов 97 на изучение тела и заболеваний отдельных органов и, к сожалению, лишь 3 процента – на психологию, этику и деонтологию. Иными словами, налицо ветеринарный подход к подготовке врача (В.Т.Кондрашенко, Д.И.Донской, 1997). Вызывает удивление, что согласно требованиям последнего Госстандарта, психотерапия вообще отсутствует среди студенческих предметов медицинских вузов.

Нынешний врач многое знает о клетках, органах, тканях и почти ничего о человеке. Чрезмерная вера в лабораторно-инструментальный метод исследования привела к тому, что анализ мочи изучается глубже, чем сам больной. Между тем, не менее 50 процентов из тех, кто обращается в поликлиники и стационары с соматическими жалобами (по поводу заболеваний внутренних органов), по существу практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в коррекции эмоционального состояния (В.Т.Кондрашенко, Д.И.Донской, 1997). В поликлинике пациент находится в прокрустовом ложе стандартов лечения, «разобранный» на отдельные органы и системы, перестает быть человеком, превращаясь в машину загнанную на очередное техобслуживание.

В современной психотерапии тоже непростая картина. Есть отдельные методы и направления, направленные на коррекцию поведения, личности, тела, на межличностные или экзистенциально-гуманистические проблемы. Но человек – это больше, чем набор психических функций или проблем.

Известно, что отдельные психологические функции интегрируются понятием сознания. Сознание определяется как высший уровень психического отражения и саморегуляции (Словарь практического психолога, 1997).

Интегративная психология является подходом, который восстанавливает временно разрушенную в XIX веке при помощи разновидностей материалистического редукционизма (от научного материализма до бихевиоризма и марксизма) **целостное видение психической реальности, включающей не только персону, но и интерперсональные и трансперсональные уровни функционирования.** Мы должны учитывать тот горький урок, когда попытка свести психическое бытие к ее низшему уровню, материи, особенно неприятным образом сказалась на психологии, которая сначала потеряла свой дух, затем свою душу, затем свой разум и свелась к

изучению только лишь эмпирического поведения и телесных влечений (Козлов В.В., 2007).

Обыденное состояние сознания, по утверждению кибернетиков, выводит в поле активного осознания лишь 2% содержания психики – оно ситуативно-функционально, в нем возможна версификация, но поэзия невозможна. Средний человек думает, что он находится в состоянии пробужденности, но в действительности он пребывает в полусне. Он осознает реальность в той мере, в какой цель выживания делает такое осознание необходимым. Сознание среднего человека является главным образом «ложным сознанием», ибо составлено из вымыслов и иллюзий, тогда как именно то, что он не осознает, и есть реальность (Э.Фромм, 1998).

Еще выдающийся американский психолог Уильям Джеймс (1996) неоднократно подчеркивал, что «наше нормальное, или, как мы его называем, разумное сознание представляет лишь одну из форм сознания, причем другие, совершенно от него отличные, формы существуют рядом с ним, отделенные от него лишь тонкой перегородкой».

Психиатр или психотерапевт, мыслящий физиологическими, поведенческими, когнитивными или личностными категориями, незнакомый на собственном опыте и на опыте работы с клиентами в особых, измененных состояниях сознания, с легкостью будет направо и налево наклеивать ярлыки патологии, предупреждая об «осложнениях» и ограничивая значительные потенциальные возможности психотерапии, направленной на расширенные состояния сознания.

Крупный американский специалист в области трансперсональной психотерапии К.Уилбер (1998) выделяет несколько базовых уровней человеческого сознания:

Предложенные уровни сознания можно представить в виде следующей схемы (модификация схемы К.Уилбера), которая представлена на слайде.

Наиболее эффективная психотерапевтическая работа строится на использовании различных состояний измененного сознания. И, наоборот, в случае эффективной психотерапевтической работы происходит изменение сознания. Измененное состояние сознания – это возможность, предусмотренная человеческой природой, расширить границы сознания, это возможность перейти на более высокий уровень сознания за очень короткое время. Измененное состояние сознания – это качественный скачок сознания, подобный тому, который совершает электрон, получивший дополнительную энергию, переходя на более высокий уровень.

**Трансперсональная клиническая психотерапия** использует расширенные состояния сознания в своей работе с пациентами. Дополнительным аргументом в пользу этого является то, что внутренние переживания в измененных состояниях сознания могут создавать чувство покоя и завершенности на глубинном уровне. Работа с измененными состояниями сознания использует техники для мобилизации защитных ресурсов.

Расширенное состояние сознания (РСС) – особое состояние измененного сознания, которое возникает при связном дыхании. При этом возникающее РСС является естественным физиологическим и психологическим феноменом.

Расширенное состояние сознания, которое возникает в процессе связного дыхания, качественно отличается от состояний, возникающих при глубоком гипнозе, трансе, медитаций и других способах достижения измененных состояний сознания.

Неполноценность человека и бесконечную никчемность существования невозможно было бы пережить, если бы здоровая личность не имела способность к интеграции. Именно встроенный в само человеческое существование механизм интеграции сохраняет целостность его психической организации.

Способность к интеграции, вне сомнения, является ведущей в структуре других способностей, т.к. обеспечивает гомеостазис личности как системного образования и реализацию его системообразующих функций.

Концепция внутриличностного конфликта наиболее полно разработана с позиций динамического направления в психотерапии. Все чаще специалист, работающий в клинике неврозов, встречается с невротическими состояниями, в клинических проявлениях которых одновременно присутствуют симптомы разных форм неврозов (так называемая недифференцированная форма невроза). Возможно, это объясняется тенденцией к многомерности личностных конфликтов, которую отмечают в настоящее время социальные психологи (Б.Д.Карвасарский,1990).

Предложенный нами **многоуровневый анализ психологического конфликта**, на наш взгляд, позволяет более полно понять его природу и выработать адекватную стратегию при работе с психологическими механизмами, лежащими в его основе.

Исходя из многоуровневой спектральной модели личности, конфликт, в случае изолированного нарушения работы психологических защитных механизмов лишь **на поведенческом уровне**, предпочтительно ведет к расстройствам поведенческого регистра (слайд). Это изолированные, скудные в клиническом плане фобии, тики, логоневроз, энурез (скорее всего, пока они не обросли вторичной невротической симптоматикой в рамках реакции личности на эти поведенческие нарушения).

Генерализация конфликта, с нарушением защитных механизмов уже не только на поведенческом, но и **на личностном уровнях** ведет к более «богатой», более яркой психопатологической картине. Неслучайно так всегда интересны читателю труды психоаналитиков! Это и разнообразные формы неврозов во всей их красоте и многообразии клиники. Это уже и личностные нарушения как вариант невротического развития (невротическая личность К.Хорни). Поведенческие расстройства, конечно же, также не чужды для невротиков. Но и поведение нарушается при этом гораздо разнообразнее.

**На телесном уровне** психологического конфликта мы наблюдаем, прежде всего, разнообразные психосоматические нарушения. Психосоматические механизмы охватывают практически весь спектр «болезней цивилизации»,

характерных для современного человека. У пациентов с психосоматическими заболеваниями отмечаются и поведенческие, невротические и личностными нарушения.

**Психологический конфликт на межличностном уровне** может быть, на первый взгляд, изолированным. В основе межличностных проблем - поведенческие и личностные нарушения, которые нередко, в случае упорного подавления возникающих эмоций, сопровождаются возникающими поведенческими, личностными и психосоматическими расстройствами. При аддикциях конфликты прослеживаются в широком диапазоне – от поведенческого до личностного, телесного и межличностного уровней.

**Надличностные конфликты** наиболее сложны, поскольку включают в себя переживание гуманистические, экзистенциальные и перинатальные проблемы. На этом уровне нарушения психологических защитных механизмов сопровождаются еще более сложными и разнообразными клиническими психопатологическими проявлениями ввиду того, что психологический конфликт приобретает большую многомерность.

**Духовный кризис** представлен невротическими расстройствами с самой сложной и «эндогенной» симптоматикой, поскольку в многослойном конфликте при желании несложно разглядеть расщепление души, амбивалентность и недостаточный эмоциональный отклик. Но, как известно, в психиатрии нет специфической симптоматики, хотя для клинической практики очень соблазнительно по одному «специфическому» симптому с ходу поставить верный диагноз. Эта многомерность приводит не только к большему разнообразию симптоматики клинической картины. Самое, на наш взгляд, важное, что эта сложность лишает расстройство привычной простоты и понятности, в сравнении с обычными изолированными нарушениями поведения или с простыми невротизмами.

Изучая на протяжении 20 с лишним лет переживания пациентов с многомерным психологическим конфликтом, мы можем наблюдать и «странные», непонятно откуда взявшиеся переживания, что придаёт клинической картине все более «эндогенный» характер.

**Внутриличностный психологический конфликт** является универсальном пусковом этиопатогенетическом механизмом, исподволь раздирающим целостную психологическую структуру. Система психологических защит призвана сохранить единство системы.

Какой психопатологический регистр клинических нарушений мы будем наблюдать – невротический, гипопсихотический, психопатический, психоорганический или психотический, будет зависеть от сочетания и глубины и сочетания этих факторов.

Мы считаем, что нарушения, затрагивающие **большее количество уровней защитных механизмов**, приводит к усложнению психопатологической картины. Чем больше уровней затрагивает психологический конфликт, тем клиническая психопатологическая картина становится менее понятной.

В клинической психиатрии имеется устойчивая тенденция все психологически непонятное относить к **эндогенному кругу психических расстройств**. Но психологическая непонятность – не слишком ли это размытый, неопределенный и весьма субъективный критерий? Не слишком ли он зависит от способности клинициста понимать другого человека, от его **непредубежденности, открытости?**

Самый важный качественный признак здоровой личности и общества – это стремление к интеграции, движению вперед, соединению и объединению, к росту и развитию. В кризисные периоды развития они являются необходимым условием выживания системы как целостности.

Мы считаем, что интегративные процессы должны охватывать не только психологию и психотерапию, но и клинику. Клиническая интегративная психотерапия и психиатрия – это реальная перспектива для развития ментальной медицины.

## **ПРИРОДА ДУХОВНОГО СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОПЫТА НАРОДА: К ОБОСНОВАНИЮ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА.**

*Пронина Е.А. (г.Москва)*

Вопросы, связанные с духовным социально – психологическим опытом народа, настоятельно требуют обозначить позицию автора в понимании им таких сложных и многозначных категорий социальной действительности, какими являются «народ» и «опыт». Это обусловлено крайней широтой и неопределенностью данных терминов, что создает серьезные методологические трудности в попытке научно-теоретического осмысления проблемы такого масштаба и значимости как природа духовного социально – психологического опыта народа.

Вместе с тем автор считает не менее важным обратить внимание на ключевые достижения мирового общественного и научного знания в решении рассматриваемого вопроса.

Итак, сам термин «народ» впервые встречается на территории Древней Руси и его появление, по всей видимости, было связано с зарождением древнерусской государственности. Под народом в то время понимался наличный состав населения древних городов, объединенный совместным проживанием и трудом. В дальнейшем, с развитием общественных отношений и экономического прогресса, понятие «народ» все более наполнялось социально-политическим содержанием.

Сквозь призму государства и права, социального неравенства и свободы народ (демос греч.) рассматривался и древнегреческими мыслителями, что нашло свое отражение в сочинениях Сократа, Платона, Аристотеля.

Возникновение и распространение мировых религий принесло с собой новое, религиозно – духовное понимание этой проблемы. В средние века, религия являлась той мощной скрепой, которая объединяла людей, что,



безусловно, не могло не сказаться на формировании представлений о народе как «стаде Христовом», «избранном народе», «Божием народе» (Стефан Пермский, Августин Блаженный, Фома Аквинский).

Постепенно, с падением авторитета церкви и ослаблением ее влияния на духовную, политическую, экономическую жизнь общества, в науке открываются иные, ранее невиданные перспективы в постижении глубинных измерений духовной социально – психологической жизни народа. Пожалуй, наиболее полно эти идеи были развернуты в наследии Ш. Монтескье, И. Канта и Г. Гегеля.

Нельзя не отметить, что проблема народа постоянно волновала умы великих отечественных мыслителей. ( В.С Соловьев, Ф.М Достоевский, С.Н Булгаков, И. Ильин и т.д). К их числу принадлежал выдающийся русский философ Н.А. Бердяев. «Народ, – писал Н.А. Бердяев, - прежде всего я сам, моя глубина, связывающая меня с глубиной великой и необъятной России...Истинной народной жизни нужно искать не в пространствах и внешних расстояниях, а в измерении глубины. И в глубине я – культурный человек - такой - же народ, как и русский мужик...» (Бердяев, 1990, с.66).

Существенный вклад в развитие проблемы исследования внесла и зарождавшаяся во второй половине 19 века социально – психологическая наука. Так под влиянием философии И. Канта, И.П. Фихте, Г. Гегеля в психологии складывается новое направление, связанное с именами Х. Штейнталя и М. Лацаруса. Свою психологию немецкие ученые назвали «Народная психология» или наука о «духе народа».

Несомненно, соображения Х. Штейнталя и М. Лацаруса, не могли не стимулировать процесс научного интереса, рефлексии и развития выдвигаемых ими идей. Здесь, безусловно, ведущая роль принадлежала работам В. Вунда, Г. Лебона, Г.Г. Шпета.

Как видим на протяжении веков, феномен народа привлекал к себе внимание крупнейших представителей общественной и научной мысли. О нем писали Платон, Аристотель, И. Кант, Г. Гегель, Ш. Монтескье, Ф.М. Достоевский, Н.А. Бердяев. О нем думали, размышляли, спорили и многие другие философы, ученые, писатели, историки и поэты.

К сожалению, в рамках одной статьи невозможно передать даже малую толику того многообразия взглядов, мнений, концепций, идей, определений, которые были сформированы в историко – культурном наследии человечества в рамках рассматриваемой проблемы. Однако проведенный теоретический анализ многочисленных исследований позволил обнаружить в них некое общее связующее начало, вокруг которого структурировалась вся мировая общественная и научная мысль.

Вне сомнения, в качестве такого базисного, интеграционного начала выступает сам человек, в совокупности своих взаимоотношений с другим человеком. Полагаем, что без понимания глубинных онтологических процессов лежащих в основе человеческого существования, немислимо приблизиться к всестороннему и целостному восприятию и видению такого сложного социального феномена как народ.

Одним из тех, кто пытался проникнуть в глубины человеческого бытия, был выдающийся отечественный ученый С.Л. Рубинштейн. В его работах мы находим принципиально важные для нас идеи о «бытии», «сущем» и «человеке». Полемизируя с представителями западноевропейской экзистенциальной философии С. Л. Рубинштейн настойчиво подчеркивал – человек является неотъемлемой частью бытия, «он сам – сущее, расположенное внутри сущего». (Рубинштейн, 2012,с.12). Для того чтобы в полной мере раскрыть специфику взаимодействия человека с окружающей его действительностью и другими людьми С.Л. Рубинштейн вводит в психологию понятие «мир», которое он определяет как «совокупность людей и вещей, точнее, совокупность вещей и явлений, соотнесенных с людьми». (Рубинштейн, 2012,с.13).

Следует сказать, что понимание С.Л. Рубинштейном человека вытекало из его новаторского взгляда на субъектную природу человеческого бытия. «Человек должен быть взят внутри бытия, в своем специфическом отношении к нему, как субъект познания и действия, как субъект жизни» (Рубинштейн,2012,с74). При этом важно отметить, что человек (в котором неразрывно сочетается индивидуальное и общечеловеческое, родовое начало) выступает в бытии не только как единичный уникальный субъект, но и как представитель группового, коллективного субъекта. В этой связи С.Л. Рубинштейн говорил: «мир есть организованная иерархия различных способов существования, точнее, сущих с различным способом существования». (Рубинштейн, 2012, с 14).

Обращаясь к научным размышлениям С.Л. Рубинштейна о значимости и роли Другого в жизни человека, мы приходим к осознанию глубинных психических процессов лежащих в основе формирования коллективного субъекта. Важнейшим среди них является способность субъекта к преодолению присущих ему индивидуальных особенностей психического и установлению с другим субъектом отношений совсем иного порядка. На существование такого рода межсубъектных, интерсубъектных, трансперсональных отношений указывали и ведущие отечественные психологи. (Ф.Т. Михайлов и В.П. Зинченко).

С этой точки зрения носителем психического может являться не только индивидуальный, но и коллективный субъект. Сходные мысли высказывал В.П. Зинченко: « Конечно же, сознание – это свойство индивида, но в не меньшей, если не в большей мере оно есть свойство и характеристика меж - и надиндивидуальных или трансперсональных отношений» (Зинченко, 1991,с.21).

Таким образом, полагаем, что истоки понимания народа лежат в пространстве интерсубъектной, надиндивидуальной реальности. При этом очень важно обратить внимание на следующий факт – будучи изначальной характеристикой человеческого существования, субъектность в бытии народа раскрывается совершенно особым, уникальным способом. Исключительность такого подлинно народного бытия проявляется в опыте со-бытия, которое рассматривается нами как состояние бытийного слияния и целостности людей в единстве их со-понимания, со-переживания и со-творчества мира.

Исходя из всего вышесказанного, попробуем обратиться к другой, не менее сложной категории исследования – «опыт». Здесь несомненную значимость для нас приобретают научные изыскания феноменологической философии, представленные работами Э. Гуссерля, Г. Шпета, М. Мерло-Понти. Так, в феноменологическом понимании, исходной и фундаментальной характеристикой человеческого сознания является его интенциональный (*intentio* – стремление) способ взаимодействия с миром. Интенциональная сущность сознания раскрывается в преодолении им своих собственных границ и выход к переживанию предмета познания (Гуссерль, 1991).

Отсюда опыт в феноменологии – это неразрывное единство познания и переживания мира, порождающее смысл. Интенциональная природа такого опыта наиболее полно раскрывается в единстве зависимых друг от друга субъект (сознание) – объектных (жизненный мир) отношений (Гуссерль, 1991).

В этом плане наиболее значимыми представляются воззрения одного из учеников Гуссерля Г.Шпета, с точки зрения которого смысл объективен, «укоренен в бытии», это особая область бытия, особый предмет (Леонтьев, 2003, с.15).

Исходя из подобных соображений, рискнем предположить, что духовный социально – психологический опыт, представлен в бытии народа в виде определенных смысловых структур, которые воплощают в себе совокупность жизненных отношений субъекта (народа) к миру.

При этом мы придерживаемся позиции В.В. Налимова, в соответствии с которой сущность раскрытия смыслов состоит в наложении на универсальный всеобщий континуум смыслов определенных фильтров, которые проявляют те или иные смыслы с той или иной вероятностной мерой (Леонтьев, 2003, с.25). В нашем видении «фильтры» Налимова В.В. сходны с архетипической идеей К.Г. Юнга об укорененности психологического опыта в архаических и древних пластах существования (Воробьева, 1990, с.9).

При данной интерпретации проблемы, важный шаг к пониманию природы духовного социально – психологического опыта народа – четко осознать его неразрывную связь с глубинными архетипическими конструктами психики.

Здесь следует подчеркнуть, что опыт никоим образом не обусловлен функционированием только архетипических паттернов существования. Природа такого опыта интенциональна – она предполагает необходимость распаковывания, переживания смыслов отдельно взятым человеком, народом, поколением.

### ***Литература:***

1. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб., 2003.
2. Абрамова Н.Т, Воронин А.А, Михайлов Ф.Т. Самосознание и культура. Ин-т философии РАН, 2009.
3. Бердяев Н.А. Судьба России. Опыты по психологии войны и национальности. - М.: «Мысль», 1990.

4. Воробьева Л.И. Психологический опыт личности: к обоснованию подхода// Л.И. Воробьева, Т.В. Снегирева// Вопросы психологии/ Ред. А.М. Матюшкин, О.А. Конопкин.-1990.-№2 март-апрель 1990.-с.5-14.
5. Гуссерль Э. Парижские доклады// Логос.1991.№2. с.6-30.
6. Михайлов Ф.Т. Общественное сознание и самосознание индивида. М.: Наука,1990.
7. Леонтьев Д.Н. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, исп. изд.-М.: Смысл, 2003.
8. Знаков В.В. Самосознание, самопонимание и понимающее себя бытие.// Психология человека в современном мире. ТЗ. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
9. Зинченко В.П. Миры сознания и структура сознания // Вопросы психологии. 1991. №2. С. 15-36.
10. Шпет Г.Г. Введение в этническую психологию. Изд.2-е, доп.-М.: Издательство ЛКИ, 2010.

## **О ГЕНЕТИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ ФОРМИРОВАНИЯ УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ**

*Пузырёв А.В. (г. Ульяновск)*

В данной статье производится краткий обзор взглядов психологов на формирование установок личности – от рождения до студенческого возраста. Оговоримся, что главный акцент делается не на последовательном пересказе психологических исследований, а на кратком пересказе результатов этих исследований.

Все исследователи сходятся на том, что самым важным периодом для формирования личности (и её установок) является начало жизни. Именно в это время закладывается базовое доверие к окружающему миру или, напротив, глубокое недоверие к нему. Младенчество – это сензитивный период для формирования установок физического уровня – жить или умереть. «Ребёнку должно быть сообщено основное чувство, что мир хорош» [Б.Ливехуд 2000: 145]. С одной стороны, «ребёнок вначале не выделяет даже своего тела из окружающего мира вещей», а с другой, «у ребёнка уже на 2-м мес. появляются далее всё развивающиеся и усложняющиеся специфические реакции социального характера (на человеческий голос, на выражение человеческого лица), активный поиск контакта с другим человеком...» [Л.С.Выготский 1984 т. 4: 305, 316-317]. Как формулирует Э.Эриксон, именно в это время, время младенчества, закладывается фундаментальное стремление к жизни или стремление к смерти [см.: Л.Д.Столяренко 2000<sub>2</sub>: 120]. Постоянное общение с матерью является главным фактором формирования установок жизнеутверждающего или разрушительного характера. Базовое доверие к миру проявляется в лёгкости кормления, хорошем сне ребёнка, нормальной работе кишечника, умении ребёнка ждать мать. Если же мать тревожна, невротична, а обстановка в семье напряжена и ребёнку не уделяют достаточного внимания, то

формируется базовое недоверие к миру, устойчивый пессимизм, а психическое развитие ребёнка резко замедляется

С того момента, как ребёнок научается ходить, обучается контролировать себя при выполнении актов мочеиспускания и дефекации, запускается такая социально-психологическая установка, как стремление к самостоятельности, опрятности, автономии. И здесь многое зависит от родителей. Если они не подавляют желания ребёнка, не наказывают за провинности, то в нём формируются гармоничные установки личностного уровня. Именно в это время он впервые рождается как личность, как «Я», проходит через стадию автономной детской речи, именно в это время в нём закладывается творческое начало (см. работы З.Фрейда, Э.Эриксона, Д.Б.Эльконина, Л.С.Выготского, В.В.Давыдова). В тех же случаях, когда он подвергается социальному порицанию, осуждению и, тем более, физическому наказанию, ребёнок нередко демонстрирует или протест-бунт, или возрастание отрицания себя как личности. Психика ребёнка оказывается местом столкновения двух противоположно направленных мотивов-тенденций: хочу (Я сам) и надо (соответствовать требованиям взрослых). В конце второго года жизни возрастной кризис данного периода жизни преодолевается легко, после 3-х лет осложняется и затягивается (Л.И.Божович).

В 3 – 4 года ребёнок начинает включаться в межличностные отношения, прежде всего с близкими и родными (братьями и сёстрами), именно в это время в нём формируются те или иные установки межличностного уровня. В это время у него появляются игры, связанные с внесением элементов воображения в ситуацию [Л.С.Выготский 1984 т. 4: 349]. В тех случаях, когда родителям удаётся сформировать в ребёнке ответственность за межличностные отношения, у него возникают гармоничные установки на этом уровне. Дети с такими установками могут дружить, играть, «секретничать» отдельно от взрослых, заботиться друг о друге. В семье с единственным ребёнком встречается стремление к деспотизму. В семье с несколькими детьми та же тенденция к господству, к власти выступает как источник ревнивого отношения к другим детям [Л.С.Выготский 1984 т. 4: 371]. Семизвездие симптомов (негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, протест-бунт, обесценивание, деспотизм-ревность) – яркая отличительная особенность кризиса 3-х лет (Л.С.Выготский). От характера прохождения этого кризиса зависит то, какие именно установки: созидательного или разрушительного характера – будут преобладать в дальнейшем в межличностном общении данного субъекта.

Почти одновременно с межличностными, но чуть позже, примерно в четыре года ребёнок начинает понимать, что он принадлежит к конкретной национальной общности. Общение вне дома, разговоры с родителями способствуют его этнической самоидентификации. Известно, что этнические установки относятся к наиболее устойчивым социально-психологическим установкам личности, поскольку они:

- по своему содержанию чрезвычайно консервативны;
- включают в себя яркие образы;

–передаются от поколения к поколению и

–опосредуют действия и поведение человека как представителя конкретной этнической общности [Н.Тajfel 1981: 78-80; см. также: В.Г.Крысько 2009: 130]. Будучи заложенными в памяти представителей конкретной этнической общности, национальные установки «извлекаются» из неё автоматически и во многом определяют поведение личности в том или ином виде деятельности. Наиболее отчётливо этнические установки проявляются в межнациональных контактах. О том, что этнические установки закладываются в достаточно раннем детстве, пишут многие исследователи [см.: Н.Тajfel 1981; Ю.В.Бромлей 1981 и др.]. Как пишет Т.Г.Стефаненко, первые «проблески» диффузной идентификации с этнической группой большинство авторов обнаруживает у детей 3 – 4 лет, есть даже данные о первичном восприятии ярких внешних различий – цвета кожи, волос – детьми до трёх лет. Но практически все психологи согласны с тем, что реализованной этнической идентичности ребёнок достигает в подростковом возрасте, когда рефлексия себя приобретает для человека первостепенное значение [Т.Г.Стефаненко 2009: 250]. К 4 – 6 годам сверстник по привлекательности начинает обгонять взрослого в качестве желанного партнёра, игра становится совместной, коммуникация со сверстниками стимулирует использование речи в большей степени, чем общение со взрослым [Н.В.Коптева 1996: 6], что оказывается существенным фактором становления и развития установок межличностного, этнического и собственно социального плана.

В 6 – 8 лет у ребёнка складываются социальные установки (в узком смысле этого слова, поскольку в широком смысле все описываемые установки являются социально-психологическими). Период подготовки к школе и начало обучения в ней сопровождается известным кризисом семи лет – «утратой непосредственности» [Л.С.Выготский 1984 т. 4: 376-377]. У ребёнка появляется способность действовать в соответствии с принятым намерением, появляется подлинная самооценка, т.е. устойчивое внеситуативное отношение к себе. При позитивном прохождении начального включения в учебную деятельность у ребёнка появляется теоретическое сознание и мышление и соответствующие им способности (рефлексия на способ действия, мысленное планирование и самоконтроль). При негативном прохождении кризиса 7 лет у ребёнка наблюдаются манерничанье, кривляние, паясничанье. От характера прохождения этого кризиса зависит то, какие именно установки: созидательного или разрушительного характера – будут преобладать в дальнейшем в социальном общении данного субъекта: или установки на сотрудничество, на органичное включение в учебную общность, на возникновение рефлексивных отношений, умение договориться между собой (созидательные установки), или установки на удерживание в рамках привычных исполнительских отношений с умелым взрослым, на запрашивание у учителя готового образца действия и воспроизведение его, на конформизм и т.п. феномены не вполне социального поведения (установки разрушительного характера).

В подростковом возрасте (с 11 до 14,15 лет) ребёнок становится общественным взрослым (по Д.Б.Эльконину). В этом возрасте человеку впервые по-настоящему открывается будущее, время для него начинает измеряться годами (до этого оно измерялось неделями, в лучшем случае – месяцами). На этой основе начинают строиться жизненные планы. Но жизненные планы – это составная часть растущего самосознания личности подростка. У подростка появляется потребность выйти за рамки школы, приобщиться к жизни и деятельности взрослых. Однако реализация этой идеи возможна, если подросток будет соответствовать не только требованиям окружающих его людей (что явилось приобретением предшествующего возраста), но прежде всего собственным требованиям и самооценке. Так у подростка формируются жизненные принципы, его принципиальные установки. Как известно, в отрочестве ведущим типом деятельности становится общение: в младшем школьном возрасте таким типом была учебная деятельность. Именно общение помогает подростку постоянно сравнивать себя со сверстниками и вырабатывать самооценку, вырабатывать свои жизненные принципы. Эти принципы во многом зависят от характера сложившегося общения. При позитивном характере общения формируются зрелые принципиальные установки личности (=постконвенциональный уровень нравственности по Э.Кольбергу). Чаще, к сожалению, характер общения не создаёт достаточных условий для позитивного развития принципиальных установок личности, и, по Кольбергу, как уже говорилось, шестой стадии постконвенционального уровня достигает меньше 10% людей в возрасте 16 лет и старше (о стадиях и уровнях моральных установок по Л.Кольбергу см.: [L.Kohlberg 1969, Адалин 2011; Г. Крайг, Д. Бокум 2011] и др.).

Чуть позже, в юношеские годы (чаще всего это связано, хотя и не обязательно, с получением высшего образования) у личности формируются зрелые (или незрелые) интегративные установки, или, что одно и то же, установки интегративного характера. К установкам такого рода относятся установки, связанные с восприятием своего Я включённым в «единую и неделимую сеть событий и взаимосвязей» (В.В.Козлов). Человек – существо целостное, т. е. самостоятельное, способное к саморегуляции и развитию. Но человек – не единственная целостная сущность в мире. Все в природе обладает целостностью, сама природа целостна и представляет собой иерархию, в которой каждый элемент является "целым" по отношению к своим частям и "частью" по отношению к большему целому. Отсюда понятна тяга человека осознать себя, своё место в системе общественных отношений [А.Н. Леонтьев 1983 т. II: 228], выйти за свои пределы, трансцендировать, быть, чувствовать, осознавать себя частью мироздания (В.В.Козлов 2011). Проявлением зрелых интегративных установок становится развитая идентичность, в свою очередь, оказывающаяся интегративным критерием психического здоровья личности. Под идентичностью, или самоидентичностью, при этом понимается, как писалось выше, процесс переживания человеком своего Я как ему принадлежащего, то есть, переживание тождественности самому себе, своему Я [Г.И.Малейчук 2010].

Несмотря на известные различия трактовок, авторы работ об идентичности, по мнению Г.И.Малейчука, едины в прочерчивании онтогенетической линии развития идентичности, которая проходит путь от фрагментарного, конкретного, парциального «частичного» образа Я до целостного и обобщённого; от эмоционально лабильных, «текучих», нагруженных аффектами и недифференцированными репрезентаций себя и *Другого* – к более дифференцированной, сложно организованной и когнитивно-аффективно сбалансированной структуре, способной организовывать и «удерживать» противоречивый и амбивалентный опыт, структуре, в ходе развития становящейся всё более свободной от непосредственного влияния удовлетворения/фрустрации, аффективных противопоставлений «хорошего» и «плохого» [Г.И.Малейчук 2010].

Даже краткий обзор исследований формирования установок личности убеждает в теоретической допустимости и необходимости использовать – в качестве рабочей – семиуровневую пирамиду установок личности:



Такая – иерархически выстроенная – пирамида установок и была использована нами при эмпирическом изучении степени представленности – в рамках совокупности социально-психологических установок – психологической установки *болеть*, которую мы интерпретируем как дефектную, деструктивную установку физического характера.

### **Литература:**

1. Адалин. Концепция морального развития Колберга [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adalin.mospsy.ru/dictionary/dictionary.php?term=2016000> (Дата доступа: 19.05.2011)
2. Бромлей, Ю.В. Очерки теории этноса. – М., 1981.
3. Крайг, Г. Теория морального развития Кольберга / Г. Крайг, Д. Бокум [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.syntone.ru/library/books/content/3527.html?current\\_book\\_page=40](http://www.syntone.ru/library/books/content/3527.html?current_book_page=40)
4. Выготский, Л. С. Детская психология //Л.С.Выготский Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 4. М.: Педагогика, 1984.
5. Козлов, В.В. Интегративный подход в современной психотерапии и психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.integratio.ru/article/016.htm> (Дата доступа – 04.07.2011).
6. Крысько, В.Г. Этническая психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 5-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2009.



7. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения: в 2-х т. Т 2. – М. : Педагогика, 1983.
8. Ливехуд, Б. Ход жизни человека // Психология возрастных кризисов: Хрестоматия / сост. К.В.Сельченко. – Мн. : Харвест, 2000. С. 142-194.
9. Малейчук, Г. И. Идентичность как интегративный критерий психического здоровья личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.b17.ru/article/749> (Опубликовано на сайте: 9 июля 2010 г.; Дата доступа – 04.07.2011).
10. Пузырёв, А.В. Установки на болезнь и здоровье в студенческой среде // Российский научный журнал. 2009. № 2 (9). С. 124-131.
11. Стефаненко, Т. Г. Этнопсихология: Учебник для вузов. 4-е изд., испр. и доп. – М. : Аспект Пресс, 2009.
12. Столяренко, Л.Д. Педагогическая психология. – Ростов-на-Дону: Феникс, 20002.
13. Kohlberg L. Stage and Sequence : The Cognitive Developmental Approach to Socialization // (Ed.) Goslin D. A. Handbook of Socialization Theory and Research. Chicago, 1969.
14. Tajfel H. Human groups and social categories : Studies in social psychology. – Cambridge, 1981.

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НЕНОРМАТИВНОЙ ЛЕКСИКИ**

*Светёлкина Д.С. (г.Ярославль)*

Вопрос об отношении мысли к слову может быть отнесен к «вечным» актуальным проблемам, поскольку в наш динамичный век происходит интенсивное изменение этого развивающегося процесса. Слово как элемент языка всегда обозначает известную вещь, признак или отношение, а язык, состоящий из системы сложных кодов, вводит обозначаемую вещь в систему связей и отношений. Именно поэтому важно понять, как, по словам Л.С. Выготского, «мысль совершается в слове». Действительно, язык и его речевые проявления используются людьми для выражения смысла, отражения состояния сознания, проявления психологического содержания внутреннего мира человека.

По мнению многих современных исследователей, русская речь находится в состоянии глубокого кризиса. В качестве его симптомов (помимо многих других) называют расширение нецензурной брани, сленга, заимствование англицизмов, появление новых слов, правописание которых не утвердилось и прочее.

В качестве примеров можно привести результаты некоторых исследований. По данным Фонда «Общественное мнение» нецензурная лексика сегодня распространена среди россиян очень широко: 70% респондентов признались, что большинство их знакомых употребляют в своей речи ненормативные выражения. Согласно данным социологического исследования, наиболее активно ненормативную лексику использует молодежь. При этом

практически все, выражающиеся нецензурно, считают, что делать это все-таки нехорошо. Во время опроса выяснилось, что около 64% респондентов слышали нецензурные выражения из уст знаменитостей по телевизору, радио и в публичных выступлениях.

Активными теоретическими исследованиями обценной лексики в XX веке занимались в основном зарубежные исследователи. Начиная с конца 1970-х годов, на Западе был опубликован целый ряд статей и монографий на эту тему. С началом перестройки несколько лексикографических справочников было выпущено в США — их характеризовала уже практическая направленность, стремление «пополнить лексический багаж» студентов-русистов, обучающихся на стандартных литературных русских текстах, облегчить для них живое общение с русскими. Начало российским исследованиям в этой сфере положили работы Б. А. Успенского и В. Быкова, которые также вышли за рубежом. Одним из первых исследователей русского мата является Т. В. Ахметова, которая в шестидесятые годы защитила по этой теме кандидатскую диссертацию. В 1997 году появилась в России научная монография, посвященная проблемам сквернословия, написанная доктором филологических наук профессором В. И. Жельвисом «Поле брани. Сквернословие как социальная проблема». В 1998 году российские исследователи Анатолий Баранов и Дмитрий Добровольский выпустили словарь «Русская заветная идиоматика».

В контексте нашей работы мы оперировали следующим понятием ненормативной лексики: *ненормативная лексика* — это слова и выражения, нарушающие формы общественной морали, которые могут относиться как к нелитературному языку, так и к литературному. Ненормативная лексика включает в себя обценную лексику, табуированную лексику, инвективную лексику. В свою очередь, ненормативная лексика входит в состав бранной лексики, которая тесно связана с обценной лексикой.

Проблема употребления нецензурных слов стоит крайне остро в современной русской культуре и в русском языке, ее усугубление тесно связано с процессами детабуизации ненормативной лексики в обществе, а также с усилением размытости границ инвективной лексики и, непосредственно, ее состава. Как следствие, используют нецензурную лексику фактически все возрастные категории людей, но чаще всего это делают подростки и молодежь.

В связи с вышесказанным актуальность проблемы серьезно возрастает для общества в целом.

Что касается употребления ненормативной лексики *в общении*, здесь можно выделить два аспекта рассмотрения проблемы: социальный и психологический. К социальному аспекту относятся такие функции употребления ненормативной лексики, как: а) демонстрация своего превосходства; б) оскорбление собеседника; в) устрашение; г) поддержание своей групповой идентичности. К психологическому аспекту использования ненормативной лексики относятся: а) разрядка напряжения; б) демонстрация себя и своей речи; в) демонстрация своей половой принадлежности; г) междометная функция. Социальный аспект включает в себя взаимоотношения

индивида и группы, в которую он включен, межличностное взаимодействие, взгляд на сознание индивида через призму общения с другими людьми. Психологический аспект охватывает личностные особенности индивида, глубинные внутренние механизмы личности, влияющие на его речевое поведение.

Таким образом, актуальным является исследование психологического смысла использования ненормативной лексики в совокупности с исследованием такой личностной черты, как направленность человека в общении, поскольку представляется интересным и актуальным проверить, оказывает ли влияние вид направленности в общении на цели и смысл употребления нецензурных слов, а также на их содержание и ситуационный контекст.

**Цель эмпирического исследования** - исследовать взаимосвязь употребления ненормативной лексики и видами направленности личности в общении.

В качестве **задач** исследования выступают следующие задачи:

- 1) провести эмпирическое исследование взаимосвязи функций употребления ненормативной лексики и видов направленности личности в общении;
- 2) провести эмпирическое исследование взаимосвязи частоты употребления нецензурной лексики и видов направленности личности в общении;
- 2) проанализировать специфику употребления ненормативной лексики у респондентов с различными видами направленности в общении.

**Гипотезы.** Мы предполагаем, что:

1. функции употребления ненормативной лексики связаны с видом направленности в общении.
2. частота употребления ненормативной лексики связана с видом направленности в общении.

Для нашего исследования была подобрана выборка численностью в 120 человек, мужчины и женщины возрастом от 18 до 45 лет.

**Характеристика методик исследования.** Для обследования выборки были выбраны следующие методики:

а) **методика НЛО** в модификации «А» С.Л. Братченко. Методика диагностики НЛО разработана отечественным психологом С.Л. Братченко и предназначена для диагностики глубинных коммуникативных установок личности в общении, ценностно-смысловых критериев отношений человека к другим людям. Теоретической основой методики является концепция диалога (М.М. Бахтин, А.У. Хараш и др.), на базе которой автором были выделены различные виды направленности личности в общении:

- авторитарная направленность;
- манипулятивная направленность;
- альтероцентристская направленность;
- конформная направленность;
- индифферентная направленность.

Существуют также различные модификации данной методики. Модификация "НЛО-А", в отличие от других форм, носит опросный, анкетный

характер и предназначен для более простой и быстрой экспресс-диагностики индивидуальной "коммуникативной парадигмы".

б) **Методика «РАТ»** (Рисованный апперцептивный тест). РАТ — это более компактный модифицированный вариант тематического апперцептивного теста (ТАТ) Г. Мюррея. Отсутствие жестко структурированного стимульного материала создает почву для вольной трактовки сюжета испытуемым, которому предлагается по каждой картинке сочинить рассказ, используя собственный жизненный опыт и субъективные представления. Сюжеты могут включать в себя и конфликтные ситуации между героями картинок и, следовательно, провоцировать испытуемых на использование ненормативной лексики. Проекция личных переживаний и идентификация с кем-либо из героев сочиненного рассказа позволяет определить сферу конфликта (внутреннего или внешнего), соотношение эмоциональных реакций и рационального отношения к ситуации, фон настроения, позицию личности (активную, агрессивную, пассивную или страдательную), последовательность суждений, умение планировать свою деятельность, уровень невротизации, наличие отклонений от нормы, трудности социальной адаптации, суицидальные тенденции, патологические проявления и многое другое. Большим достоинством методики является невербальный характер предъявляемого материала, расширяющего количество степеней выбора для испытуемого при создании сюжетов и провоцирующего к раскрытию глубинных, интимных личностных переживаний. Анализ творчества испытуемого позволяет выявить идентификацию (неосознаваемое отождествление) испытуемого с кем-либо из «героев» сюжета и проекцию (перенесение в сюжет) его собственных переживаний; они отражаются в приписывании «герою» мыслей и чувств, не вытекающих непосредственно из того, что изображено на самой картинке.

В рамках нашего исследования были сделаны незначительные изменения в инструкции испытуемым, а именно – давалось задание составить рассказы к картинкам в письменной форме, чтобы, насколько это возможно, снять барьер к использованию ненормативной лексики в своих описаниях. Также в инструкции было подчеркнуто, что использование ненормативной лексики в рассказах не запрещается и при возникновении желания включить данную лексику в свои рассказы испытуемые могут это сделать.

в) Шкалы для оценки частоты использования ненормативной лексики испытуемыми. Респондентам предлагалось две шкалы, не ограниченные числами и разметкой.

1. Как часто человек может употреблять нецензурную лексику в своей жизни?

0 \_\_\_\_\_

## 2. Как часто я в своей жизни употребляю нецензурную лексику?

0

---

Данный прием был использован для того, чтобы уменьшить вероятность дачи испытуемыми социально желательных ответов. В исследовании использовались данные только второй шкалы – самооценки испытуемыми частоты употребления ненормативной лексики.

г) мини-опросник, составленный в рамках данного исследования, направленный на выявление ситуативного контекста употребления ненормативной лексики, а также на выявление характера используемых слов и эмоций, которые сопровождают процесс использования ненормативной лексики у респондентов.

### **Текст опросника**

1. В каких ситуациях Вы чаще всего употребляете ненормативную лексику?
2. Какие эмоции и чувства Вы испытываете при этом?
3. Какие слова Вы используете чаще всего?

**Методы математической статистики.** Для проведения математической обработки результатов были использованы следующие методы математической статистики:

- U-критерий Манна-Уитни (для оценки различий между группами с различными видами направленности в общении по частоте употребления ненормативной лексики; для оценки различий между группами с различными видами направленности в общении по функциям употребления ненормативной лексики);

- коэффициент ранговой корреляции Спирмена (для определения соотношения частоты употребления ненормативной лексики и видов направленности в общении; для определения соотношения между сюжетами рассказов РАТ и видами направленности в общении).

**Результаты и выводы.** В результате проведенного исследования было обнаружено, что значимых различий по частоте употребления ненормативной лексики у респондентов с различными видами направленности в общении нет, следовательно, все респонденты употребляют ненормативную лексику с примерно одинаковой частотой. Об этом же свидетельствуют и данные корреляционного подсчета – статистически значимые корреляции между видом направленности в общении и частотой использования нецензурной лексики отсутствуют. Это может быть связано с тем, что все респонденты так или иначе используют ненормативную лексику в своей жизни, но при различных обстоятельствах и ситуациях, о которых речь пойдет ниже. Т.е. мы можем предполагать, что употребление ненормативной лексики ситуативно обусловлено.

Однако все же была выявлена одна статистически значимая корреляция, а именно – у индивидов с большей выраженностью авторитарной направленности в общении возрастает частота употребления ненормативной лексики. Авторитарная направленность – это ориентация человека на доминирование в общении, стремление подавить личность собеседника, подчинить его себе, коммуникативная агрессия, когнитивный эгоцентризм, требование быть понятым и нежелание понимать собеседника, неуважение к чужой точке зрения, коммуникативная ригидность. Возрастающая частота использования ненормативной лексики указывает на то, что в общении такие индивиды чаще демонстрируют вербальную агрессию в отношении собеседника. Также данные нашего исследования по авторитарной направленности говорят о следующем. Во-первых, индивиды с авторитарной направленностью чаще описывали стимульный материал РАТ сюжетами отвержения, успеха, эгоизма и помощи другим, причем сюжет помощи другим оценивался ими как отрицательный или как нейтральный. Во-вторых, лица с авторитарной направленностью чаще испытывают стыд, злость и уверенность в себе, когда используют ненормативную лексику. В-третьих, они чаще используют ненормативную лексику в ситуациях раздражения, конфликта с собеседником и волнения. В-четвертых, данные индивиды чаще используют слова сексуальной триады (слова, обозначающие мужские и женские половые органы и обозначающие половой акт), оскорбления, слова, подавляющие собеседника. Из всего вышесказанного можно заметить, что характер используемых слов соответствует описанию авторитарной направленности, в частности, это стремление подавить личность собеседника и коммуникативная агрессия, для чего данные слова и предназначены. Тем самым, можно сказать, что лица с авторитарной направленностью в общении демонстрируют свое превосходство перед собеседником. Этот факт подтверждает также и сюжеты эгоизма, успеха и помощи другим в отрицательном варианте по результатам методики РАТ.

Стоит также обратить внимание, что авторитарная направленность положительно коррелирует с сюжетом отвержения. Впервые отвержение познается в детстве. Потом человек может отгородиться с целью защититься от напряжения, возникающего при не совсем приятном контакте с окружающими. Вырастая, дети, которых систематически отвергали, становятся тревожными взрослыми. Они воспринимают жизненные ситуации через призму «меня отвергнут». Часто люди не осознают, что изначально чувствуют раздражение и злость к возможному отвержению. Нередко язвительные, саркастичные люди – это те, кто живет постоянно в страхе, что их отвергнут. Злоба же выходит через колкие замечания. Таким образом, можно предположить, что у индивидов, прошедших через отвержение в детстве, формируется авторитарная направленность в общении во взрослом возрасте в целях адаптации к своей установке на то, что их отвергнут, а также в целях защиты от возможного отвержения со стороны собеседника, для чего индивид и демонстрирует свое превосходство перед ним и стремится подавить. Этим же объясняются и

чувства, которые испытывают такие индивиды при употреблении нецензурной лексики в общении – злость и уверенность в себе. По-видимому, злость как раз и является злостью к возможному отвержению со стороны собеседника, а уверенность в себе возникает в результате того, что собеседник был подавлен и поставлен в низшую позицию. Также этот факт может быть и причиной использования авторитарными респондентами слов сексуальной триады, предназначенных для временного снятия напряжения. То есть, в данном случае источником напряжения, скорее всего, является подавленная проблема отвержения, которая имеет свои корни в детстве, где остались болезненные ситуации. Таким образом, напряжение частично снимается путем использования ненормативной лексики.

Похожая картина наблюдается в индифферентной направленности, а именно то, что лица с индифферентной направленностью тоже испытывают злость и уверенность в себе при использовании нецензурной лексики, а также чаще ненормативная лексика используется в ситуациях раздражения и конфликта с собеседником. Однако различен характер слов – индифферентные респонденты используют слова, подчеркивающие пол говорящего. Что касается сюжетов, то данные индивиды чаще описывали стимульный материал сюжетами успеха и эгоизма. Это согласуется с описанием индифферентной направленности. Это отношение к общению, при котором игнорируется оно само со всеми его проблемами, доминирование ориентации на сугубо деловые вопросы, уход от общения как такового. Сюжет успеха означает стремление к быстрому и успешному достижению цели, а сюжет эгоизма – заботу о личном успехе. Как говорилось выше, функции употребления слов, подчеркивающих свой пол, как правило, сопутствует неуверенность в себе, что соответствует эмоции уверенности в себе у респондентов при использовании нецензурных слов. То есть, можно сказать, что употребление ненормативной лексики лицами с индифферентной направленностью в общении является своеобразной компенсацией их внутреннего постоянного чувства неуверенности в себе, которое также отражено и в сюжетах, которые оценивались ими исключительно с положительной стороны и в которых испытуемые идентифицировали себя с успешными и с уверенными в себе героями.

Результаты, схожие с авторитарной и индифферентной направленностью, получились у манипулятивной направленности. Индивиды чаще испытывают стыд, радость и уверенность в себе; чаще используют ненормативную лексику в ситуациях конфликта с собеседником, веселья, раздражения, общения с людьми и волнения; чаще используют слова сексуальной триады, междометия, слова, подчеркивающие пол говорящего, оскорбления и слова, подавляющие собеседника. Также у лиц с манипулятивной направленностью чаще используются сюжеты успеха, «быть в центре», эгоизма и помощи другим. Манипулятивная направленность – это ориентация на использование собеседника и всего общения в своих целях, для получения разного рода выгоды. Отношение к собеседнику как к средству, объекту своих манипуляций, стремление понять (вычислить) собеседника,

чтобы получить нужную информацию, в сочетании с собственной скрытностью, неискренностью, ориентация на развитие и даже «творчество» (хитрость) в общении, но односторонняя – только для себя, за счет другого. Как мы видим, манипулятивные респонденты используют немаленький арсенал нецензурных слов в общении. Судя по разнообразию ситуаций использования ненормативной лексики, можно предположить, что в различных ситуациях данные индивиды используют и разнохарактерные слова. Так, в ситуациях веселья и общения с людьми они испытывают радость. По-видимому, здесь выполняется такая функция ненормативной лексики, как поддержание своей групповой идентичности. То есть, в данном случае нецензурная лексика используется в общении с друзьями, когда человек шутит, используя при этом ненормативную лексику, поскольку это принято в его группе. Далее, в ситуациях конфликта с собеседником или раздражения используются оскорбления, слова, подавляющие собеседника и слова, подчеркивающие пол говорящего. В данном случае также выполняется функция преодоления неуверенности в себе, а также функция подавления собеседника, демонстрации своего превосходства перед ним. Также здесь может проявляться не только демонстрация превосходства, но и демонстрация себя и своей речи в частности, поскольку мы наблюдаем у данных респондентов частое использование междометий и описание стимульного материала РАТ сюжетами «быть в центре». Этот сюжет раскрывает стремление производить впечатление на других, а следовательно, и демонстрировать себя. Поскольку это проявляется в рамках манипулятивной направленности, то можно предположить, что человек делает это с целью получить некую выгоду от собеседника, а также в целях повышения своей самооценки и, как следствие, уверенности в себе.

Совсем другую картину мы наблюдаем в альтероцентристской группе. Индивиды чаще испытывают облегчение и стыд; чаще пользуются ненормативной лексикой в ситуациях раздражения, общения с людьми и волнения; чаще используют слова сексуальной триады и междометия. Также чаще используются сюжеты поиска дружбы, эгоизма и помощи другим. Альтероцентристская направленность – это добровольная «центрация» на собеседнике, ориентация на его цели, потребности и т. д. и бескорыстное жертвование своими интересам и т. д., стремление понять запросы другого с целью их наиболее полного удовлетворения, но безразличие к пониманию себя с его стороны, стремление способствовать развитию собеседника даже в ущерб собственному развитию и благополучию. Исходя из этого, появление сюжета эгоизма у данных респондентов можно объяснить тем, что в жизни таким людям не хватает понимания себя и внимания к себе, поэтому они полностью растворяются в собеседнике и стараются удовлетворить только его потребности (этим же объясняется и наличие сюжета поиска дружбы – стремление к откровенности, дружбе, симпатии, любви). Ряд психоаналитиков (А. Фрейд (1999), З. Фрейд (1998; 1999), Э. Фромм (1990; 1992), К. Хорни (1993)) склонны приписывать альтруизм к эгоистическому поведению (они называют его «замаскированным эгоизмом»). Другими словами, «человек совершает альтруистический поступок, чтобы получить чувство морального удовольствия



или же усилить чувство собственного достоинства; и в этом он эгоист». Это и проявилось в картинках РАТа, где испытуемые выразили свою потребность во внимании к своим целям, желаниям и потребности в виде сюжета эгоизма, поскольку они идентифицировали себя с «эгоистичным героем» и оценивали ситуацию как положительную. Данным фактом можно объяснить то, что респонденты чувствуют облегчение и стыд при использовании ненормативной лексики, а именно слов сексуальной триады и междометий. Анна Фрейд в своей работе "Психология "Я" и защитные механизмы" рассматривает вопрос альтруизма как средства защиты слабого Эго. Она пишет о том, что внешний отказ человека от собственных инстинктов в пользу других (т. е. фактически - альтруистическое поведение) на самом деле имеет эгоистическое значение, потому что оно позволяет "обходным путем" реализовывать задержанные влечения. То, что человек делает для других людей, позволяет ему беспрепятственно реализовывать собственные желания. Таким образом, возможно, что испытуемые с альтероцентристской направленностью с помощью ненормативной лексики частично снимают напряжение в данной области, за что испытывают стыд, потому что, по А. Фрейд, собственные влечения человека активно подавляются.

Тандем эмоций облегчения и стыда также испытывают лица с конформной направленностью в общении, используя при этом в основном междометия. Следовательно, здесь также можно предположить, что выполняется функция частичного снятия напряжения. Конформная направленность – это отказ от равноправия в общении в пользу собеседника, ориентация на подчинение силе авторитета, на «объектную» позицию для себя, ориентация на некритическое согласие (уход от противодействия), отсутствие стремления к действительному пониманию и желания быть понятым, направленность на подражание, реактивное общение, готовность подстроиться под собеседника.

В психологии развития считается, что в младенчестве и детстве за подражанием (имитационным поведением) стоит установления контакта, а в подростковом возрасте – попытка идентифицировать себя с группой. Отсюда мы наблюдаем и такие сюжеты, как поиск дружбы и приспособление, которое подразумевает подчиняемость внешним силам, к которым можно отнести и силу авторитета. Таким образом, можно предположить, что у лиц с конформной направленностью в общении есть внутреннее напряжение в области установления контакта со значимыми людьми, возможно, что в детстве были какие-либо негативные влияния на данный процесс, поэтому во взрослом возрасте у индивидов сформировалась конформная направленность в общении как единственный способ установления контакта со значимым для себя собеседником путем занятия пассивной позиции, подчинения, подражания собеседнику и готовности подстроиться под него. Следовательно, испытуемыми могут неосознанно заявлять о данной проблеме путем нецензурных слов-междометий в ситуациях общения с людьми и веселья, испытывая при этом веселье, облегчение и стыд. Чувство стыда можно объяснить тем, что данная проблема подавляется, поскольку среди наиболее

часто используемых сюжетов для лиц с конформной направленностью характерны сюжеты доминантности и унижения. Сюжет унижения в основном оценивался как нейтральный, т.е. можно сделать вывод о том, что испытуемые не испытывают негативного отношения к данному сюжету, поскольку унижение тоже является своеобразным способом установления контакта. А сюжет доминантности оценивался преимущественно как негативный (при идентификации себя с доминирующим героем). Это может говорить о том, что подсознательно испытуемый подавляет свое желание быть не в подчинительной позиции, а в доминирующей, поскольку, если он будет доминировать, то не получится установить желаемый контакт с собеседником.

Таким образом, обе поставленные гипотезы были подтверждены в ходе исследования.

На основании нашего исследования мы сделали следующие **выводы**:

1. Частота употребления ненормативной лексики не связана с видом направленности в общении.

2. У индивидов с большей выраженностью авторитарной направленности в общении возрастает частота употребления ненормативной лексики.

3. Функции употребления ненормативной лексики связаны с видом направленности в общении.

3.1. Индивиды с авторитарной направленностью в общении демонстрируют свое превосходство перед собеседником и подавляют его.

3.2. Индивиды с индифферентной направленностью в общении компенсируют чувство неуверенности в себе.

3.3. Индивиды с манипулятивной направленностью в общении:

- поддерживают свою групповую идентичность;
- подавляют собеседника и демонстрируют свое превосходство перед ним;
- компенсируют чувство неуверенности в себе;
- демонстрируют себя и свою речь.

3.4. Индивиды с альтероцентристской направленностью в общении частично снимают напряжение в области альтруистического поведения.

3.5. Индивиды конформной направленностью в общении частично снимают напряжение в области установления контакта со значимыми людьми.

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ЛИДЕРА**

*Скуденков В.А.(г. Ангарск)*

Проблема лидерства в социальной психологии является одной из наиболее важных и дискуссионных проблем на протяжении сотни лет, по специфике функционирования которой до сих пор нет единого мнения.

В классическом понимании, лидерство – это особое качество или некая модель поведения человека или организации, обеспечивающее более стабильные и лучшие показатели и позиции в требуемой области. Лидерство определяется, во-первых, как ведущее положение отдельного лица социальной группы, класса, партии, государства, что обусловлено более эффективными

результатами деятельности (экономической, политической, спортивной и т.д.), во-вторых, как процессы внутренней самоорганизации и самоуправления группы, коллектива, что обусловлено индивидуальной инициативой их членов.

Лидерство как социально-психологическое явление всегда привлекало к себе пристальное внимание психологов. Его изучали с точки зрения личностных детерминант и ситуационных условий, с позиции исследования типов и стилей лидерства, изучения его роли в развитии общества рассматривали Е. Богардус, К. Берд, Р. Стогдилл, Г. Хоуманс, Л. Картер, Ф. Книккербоккер, Ц. Джибб, Р. Бейлз, Ф. Фидлер, Д. Филлипс, Г.М. Андреева, В.Д. Гончаров, Ю.А. Замошкин, И.С. Кон, Е.С. Кузьмин, И.С. Полонский, Б.Д. Парыгин, А.Г. Сороковой, А.В. Петровский и др. и др.).

Основные теории лидерства.

*Харизматическая теория.* Харизма – божья благодать, способность влиять на других людей, не прилагая больших усилий. Внешние характеристики. Харизма зависит от культуры.

*Теории личностных черт.* Ф. Гальтон выдвинул идею наследственности в природе лидерства. Лидером становится тот, кто обладает соответствующими качествами, требующимися для деятельности лидера. Основной идеей такого подхода было убеждение, что если лидер обладает качествами, передающимися по наследству и отличающимися его от других, то эти качества можно выделить, прогнозировать и развивать в последующих поколениях (своего рода селекция). Хотя сама концепция и тупиковая, но не отмирает и породила много концепций.

*Ситуативные теории лидерства.* Согласно этим теориям появление лидера рассматривается как результат встречи субъекта, места, времени и обстоятельств (Э. Хартли). Каждый момент истории, развития организации требует своего лидера, тот человек, который максимально здесь и сейчас может решить эту задачу – становится лидером. Именно поэтому, с точки зрения представителей этой теории, в разных ситуациях, в разные эпохи лидерами становились люди, обладающие неодинаковыми чертами личности и соответственно формой проявления лидерства. Лидер порождается ситуацией. Элементами ситуации становится содержание задачи, которые выполняет группа. Лидер – очень тонко чувствует групповую динамику и реагирует на нее.

*Ситуативно-личностные теории.* Г. Герт и С. Милз в середине XX века выделили пять факторов, которые необходимо учитывать при рассмотрении феномена лидерства: черты лидера как человека, мотивы, образы лидера и мотивы, существующие в сознании его последователей и побуждающие их следовать за ним, личностные характеристики лидера как социальной роли, институциональный контекст, т.е. те официальные и легитимные параметры, в рамках которых действует лидер и его последователи.

Позднее, появились предложения изучать лидерство с точки зрения статуса, взаимодействия, восприятия и поведения индивидов по отношению к другим членам группы. Таким образом, лидерство стало рассматриваться как межличностные отношения, а не как характеристика отдельного индивида. Представителями этой теории были Р. Кеттел, Э. Холландер, Дж.Джулиан.

*Функциональная концепция.* У каждой группы есть много функций, в каждой группе жизнь протекает по разным направлениям. Реализация по разным функциям может возглавляться разными членами группы. Выделяют лидеров деловых, эмоциональных, интеллектуальных, лидеров-юмористов, лидеров хобби.

*Теория ожидания-взаимодействия.* Ее разрабатывали многие американские исследователи – Дж. Хоманс, Дж. Хемфилл, Р. Стогдилл, С. Эванс, Ф. Фидлер. В рамках этой школы создавались операциональные модели лидерства. Лидер, ориентированный на задачу, более эффективен, когда ситуация либо очень благоприятна, либо очень неблагоприятна для него. А ориентированный на межличностные отношения лидер более эффективен в ситуациях либо умеренно благоприятных, либо умеренно неблагоприятных.

*Теория гуманистического направления.* Эта концепция утверждает, что человеческое существо по природе своей – сложный мотивированный организм, а организация в принципе всегда управляема. Поэтому лидер должен как преобразовать организацию, чтобы индивиду была обеспечена свобода для осуществления собственных целей и потребностей, и вместе с тем так, чтобы внести вклад в осуществление целей и потребностей организации. Идею разрабатывали американские психологи Р. Блейк, Дж. Макгрегор и др.

*Мотивационная теория.* Представители этой версии – С. Митчел, С. Эванс и др. В ней утверждается, что эффективность лидера зависит от его воздействия на мотивацию последователей, на их способность к продуктивному выполнению задания и на удовлетворение, испытываемое в процессе работы. Идея предполагает определенную структуру лидерского процесса, определяет типы лидерского поведения: поддерживающее лидерство; директивное лидерство; лидерство, ориентированное на успех, и др.

*Атрибутивная теория.* Рассматривает лидера как своего рода марионетку: лидер получает прямые указания и власть от своих последователей. Последние приводят лидера в движение, как кукольник – куклу.

Существует множество других подходов и точек зрения, разработанных на уровне общей схемы, без тщательного операционального анализа. Исследования в этой области интенсивно продолжаются.

Исходя из различных теорий лидерства, в современной психологии в качестве основных признаков лидерства выделяют следующие:

1. более высокая активность и инициативность индивида при решении группой совместных задач;
2. большая информированность о решаемой задаче, о членах группы, о ситуации в целом;
3. более выраженная способность оказывать влияние на других членов группы.

Наличие многочисленных теорий лидерства показывает, что большую социальную систему общества, которая является живым организмом тяжело смоделировать и описать. Рассматривая социально-психологические условия формирования лидерства, различные теории находят отличия между собой

объяснения. Поэтому мы исходили из эмпирического исследования формирования лидерства в социально-психологическом аспекте.

Используя метод биографического описания в формате терапевтической беседы, мы получили данные о детстве современных успешных предпринимателей и руководителей крупных государственных и частных структур (всего приняло участие 156 человек в возрасте от 30 до 65 лет, возраст был одним из условий подбора участников исследования, т.к. учитывался жизненный и профессиональный опыт в соответствующей отрасли). Также нами применялась методика потребности достижения цели (Ю. М. Орлов) и *Методика* диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.

Важным условием формирования лидера является *личное пространство* в детстве, позволяющее формировать личное пространство, ощущать свой индивидуальный мир. Но, способы формирования личного пространства у участников исследования были не одинаковыми. Одну группу (36,5%) характеризует единое мировоззренческое начало культивируемое в родительской семье, где особо ценились знания и умение ими пользоваться, где опыт "успешности" формировался поколениями. Ребенок рос в доброжелательной и поддерживающей атмосфере. Другую группу (48,5%) характеризует противоречивое мировоззренческое начало родителей, которые либо имели неблагоприятные социально-экономические условия жизни, семейные и личные конфликты и т.д. И такой будущий лидер воспитывался в семье, где ему необходимо было либо "доказать свое право на...", либо "придумать свое пространство, чтобы туда убежать от ...".

В любом случае, представление самостоятельности ребенку, вне зависимости от мотива и условий в родительской семье, привели к тому, что лидеры впитали в себя жажду независимости, личным индивидуальным опытом. Это могло отражаться в трате, а для кого-то и зарабатывании, первых денег. Получение человеком в раннем возрасте именно определённой степени свободы, в регуляции собственной жизни, в финансовом отношении и формирует лидерскую позицию человека. При этом, нужно заметить, что в данном случае свобода не является синонимом вседозволенности, это именно свобода в действии и самостоятельном управлении собственной жизнью.

В качестве биографических коррелятов проявления были выделены такие показатели, как интегральный показатель проявления самостоятельности в детстве (присмотр за младшими братьями и сестрами, уход за животными), возраст, в котором человек начал самостоятельно распоряжаться деньгами; раннее начало трудовой деятельности, ранний выход из родительской семьи.

Готовность стать лидером и автором своей жизни требует от человека принятия на себя ответственности за свои решения и их последствия. Именно ответственная позиция и использование внутреннего критерия оценки определяет истинного лидера. Правда для одной группы (31,5%) ответственность выступает формой психологической защиты, а для другой (34,5%) способом стереть все границы и ограничения и максимально расширить свои возможности реализации. Ответственность в любом случае наполняет жизнь лидера неким экзистенциальным смыслом, который влияет

на всю жизнь. При этом, ответственность наполняется положительными и отрицательными смыслами. Для 41% респондентов ответственность предполагает хорошую самооценку, уважение к себе и к окружающим, знание ситуации со всех сторон. Ответственность реализуется прежде всего в при осуществлении своей профессиональной деятельности считают себя ответственными за успех деятельности, в том числе за удовлетворённость клиентов, качественный продукт и успех бизнеса в целом. Так же они ощущают ответственность за самого себя, в том числе за собственные выборы, саморазвитие, свой интерес к деятельности. Данные исследования говорят о том, что важнейшим условием является ответственность перед самими собой за активное участие в собственной жизни. Для 28,5% респондентов ответственность предполагает стресс, тревожность, беспокойство. Для этой группы лидеров, ответственность предполагает долг, обязательства и нормы, т.е. все то, что предписывается из вне, а не изнутри.

Также существует внутренний критерий оценки, ориентир, свойственного лидеру. Согласно полученным данным в ситуациях морального выбора лидеры-руководители в большей степени склонны руководствоваться собственной «системой отсчета», внутренними, а не внешними критериями. Ориентация на «интересы дела» и собственное видение ситуации будут являться для предпринимателей более значимыми факторами принятия решений, чем внешние нормы и установки. Наличие у предпринимателей более твердых этических представлений относительно предпринимательской деятельности связано с их более позитивными личностными особенностями.

При решении моральных дилемм, лидеры лишь в 28% сохраняют дипломатичность, ищут не сиюминутных решений, основанных на личных эмоциях, а исходят из критерия объективной пользы, не забывая о том, что при решении одной проблемы, не должна создаваться новая, их действия направлены не только на «сейчас», но и на перспективу. 46% исходят из противоположной точки зрения, когда индивидуальные желания и воля определяет каким образом будет развиваться предприятие.

Также мы выявили, основные потребности, мотивирующие поведение лидера.

*Потребность во власти.* В настоящее время существует немало различных концепций потребности во власти. (Г. Лассуэлл и А. Джордж, рассматривали потребность во власти как средство компенсации травмированной или неадекватной самооценки). Власть реализуется а личных отношениях и профессиональных. Умение управлять зачастую заменяется умением властвовать, транслировать и реализовывать свою волю. Интересен тот факт, что потребность во власти наиболее четко оформляется в подростковом возрасте, в более раннем возрасте если и реализуется, то на интуитивном уровне. Чем старше человек, тем больше эта потребность находит объектов.

*Потребность в контроле над событиями и людьми.* Эта потребность проявляется в деятельности и поведении лидера как базовая человеческая потребность в контроле внешних сил и событий, влияющих на жизнь людей. Сфера контроля – это широта жизненного пространства и деятельности, которую

лидер ищет для применения своего влияния. Она распространяется практически на все вопросы касающиеся профессиональной деятельности (96%), проникает в вопросы личной жизни сотрудников (32%), распространяется на личные отношения лидера-руководителя (41%). Данная потребность проявляется как в детстве, так и в настоящем времени участников исследования. Только объектами контроля являются разные события.

*Потребность в достижении.* Это одно из ядерных свойств психологической структуры личности, отвечающее за выбор целей, ценностей, методов и средств существования. Самое характерное для него – стремление к улучшению результатов, настойчивость в достижении поставленных целей, умение добиться своего. Это внешний показатель лидерства. Мотивом его реализации могут служить разные стимулы, но оценивая результат – мотив достижения является одним из самых базовых рычагов становления лидерства, начиная с детства, заканчивая моментом исследования.

Эта потребность проявляется в заботе о совершенстве, мастерстве, успехе. Обычно она хорошо просматривается в предпринимательской деятельности и поведении. Потребность в достижении тесным образом связана с уровнем притязаний лидера. Д. Винтер и Л. Карлсон установили, что эта потребность воспитывается во многом родителями, которые являются для будущего лидера высоким эталоном.

*Потребность в аффилиации, т.е. в принадлежности к какой-то группе, в получении одобрения.* Проявляется в заботе лидера о близких отношениях с другими и подразумевает дружеские, социально желательные отношения, которые реализуются, как правило, в условиях «безопасности», т.е. с себе подобными. Лидер с доминирующей потребностью в аффилиации предпочитает отношения не диадические (отношения двоих), а групповые. Такие лидеры обычно оборонительны и сверхчувствительны в условиях риска или конкуренции. Одно из важных аспектов потребности в аффилиации – поиск одобрения со стороны других. Как правило, для 55% участников исследования потребность одобрения необходима от близкого круга – как правило родительской семьи или своей семьи, для 42% потребность одобрения со стороны друзей и незнакомых людей. Хотя, безусловно, деление весьма условно.

Таким образом, лидерство формируется под влиянием социально-психологических факторов закладывающихся в детстве, юношестве и во взрослой жизни. Дальнейшие исследования позволят более точно дифференцировать стимулы, мотивы и потребности формирования лидерских качеств.

## **МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ОДАРЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК ОБЪЕКТ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

*Слепко Ю.Н., Мазилев В.А. (г. Ярославль)*

*Статья подготовлена при финансовой поддержке проекта "Психологическая диагностика математической одаренности школьников" (постановление Правительства Ярославской области от 12.02.2013 № 96-п)*

Психология индивидуальных различий достаточно давно оформилась в самостоятельную область психологических исследований. Начавшиеся еще в 19 века исследования интеллектуальных способностей Ф. Гальтоном (1869, 1874, 1883) и Дж. Кеттеллом (1890, 1895, 1906) было достаточно активно продолжены Ч. Спирменом (1927), Л. Терстоуном (1938), Дж. Гилфордом (1967). Серьезный вклад в постановку проблем и развитие исследований человеческих способностей внесли работы А. Бине (1910, 1911), В. Штерна (1911), а также нашего соотечественника А.Ф. Лазурского (1909, 1924).

Между тем, более чем полуторавековое развитие теории и практики изучения проблемы индивидуальных различий привело к появлению достаточно большого числа противоречивых результатов как на уровне теоретического понимания предмета исследований, так и в реальной практике диагностики человеческих способностей. Первые попытки Ф. Гальтона определить содержание интеллектуальных способностей как основы различий между людьми натолкнулись на вполне закономерные трудности. Доказывая серьезную роль наследственности в проявлениях интеллектуальных способностей, Гальтон (1869) собрал достаточно обширный материал по профессиональным достижениям тех людей, чьи семьи имели высокий социальный и материальный успех. Однако, здесь так и не было разведено понимание мотивационных механизмов достижения успеха и реального влияния наследственных задатков на высокий профессиональный успех человека. С другой стороны, Ф. Гальтон стремился понять природу интеллектуальных способностей человека, изучая не вполне характерные для сегодняшнего времени показатели психической деятельности - индивидуальные особенности органов чувств – остроту зрения, различение цветов, тональностей. В сочетании с методикой ассоциативного эксперимента, активно использованной Ф. Гальтоном, результаты исследований обладали не самой высокой степенью надежности.

Эти и другие исследования Ф. Гальтона, а также Дж. Кеттелла определили начало развития так называемого психометрического подхода в изучении человеческих способностей. В рамках этого подхода были разработаны ключевые понятия интеллектуальных способностей, креативности и одаренности, вокруг которых и были сконцентрированы психометрические исследования в 20 веке. Важно отметить, что недостатки психометрического подхода, как и его достоинства, хорошо известны, благо серьезных исследований на эту тему опубликовано достаточно много (В.Н. Дружинин, 2008; Д.Б. Богоявленская, 2011). Между тем, несмотря на наличие вполне обоснованной критики в отношении психометрического изучения интеллекта и



одаренности, альтернативных подходов, способных его нивелировать его достижения, практически нет.

Формулируя в качестве проблемы исследования изучение математической одаренности, нами была поставлена задача измерения объективных и субъективных показателей личности и деятельности математически одаренных школьников. В качестве объекта эмпирического исследования, проведенного при поддержке Департамента образования Ярославской области, были выбраны учащиеся 5-6 классов общеобразовательных школ г. Ярославля и области (n=284).

Условием для анализа показателей математических способностей является дифференцированный подход к пониманию математических, в частности, и интеллектуальных, в целом, способностей личности. Основная идея, определившая выбор диагностических показателей, заключается в том, что среди обучающихся основной общеобразовательной школы имеется два типа учеников – 1) имеющие высокие достижения в области применения математических способностей и обладающие при этом высоким уровнем интеллектуальных способностей; 2) так же имеющие высокие достижения в области применения математических способностей, но имеющие уровень интеллектуального развития качественно более низкий, чем первая группа учащихся. Общий признак, характеризующий оба типа учащихся, состоит в наличии объективных показателей математических способностей учащихся. В контексте этого показателя экспертная оценка, а также анализ академической успеваемости школьников позволяют выделить группу учащихся, имеющих как высокие отметки по математическим дисциплинам, так и имеющих ранние высокие достижения, подтверждаемые участием школьников в различных тематических мероприятиях по математике. Причина, лежащая в основе высоких объективных достижений учащихся, и дифференцирует учащихся на две указанные группы. В качестве таковой причины рассматривается мотивационный характер деятельности и личности учащихся общеобразовательной школы. Конкретная психологическая характеристика мотивационной составляющей – это мотивация достижения, различный уровень развития которой у обучающихся позволяет последним с разной степенью гибкости и быстроты включаться в те или иные учебные и внеучебные мероприятия.

Экспертная оценка успешности деятельности учащихся в области математических способностей состоит из двух компонентов – оценка реальных достижений учащихся, и оценка заинтересованности учащегося в участии и выполнении той или иной деятельности. Педагог, выступая экспертом развития у учащегося интеллектуальных способностей, и математических способностей, в частности, имеет возможность в полной мере оценить уровень реальных достижений ученика, дать ему оценку как отличающемуся от определенного среднего уровня развития у него математических способностей.

Однако, зачастую, именно ситуация сравнения выполняет противоречивую роль. С одной стороны, педагог устанавливает количественные различия между детьми, формулируя вывод о наличии или

отсутствии определенного уровня развития интеллектуальных способностей. Конкретной формой выражения такой оценки является выставляемая учащимся отметка, символизирующая уровень знаний по тому или иному предмету, в частности, по математике. С другой стороны, эта отметка требует от педагога поместить каждого конкретного учащегося в жестко фиксированную систему распределения оценок, где ее нормально распределяющийся характер требует соответствия отметок закону нормального распределения. Однако реальное проявление высоких интеллектуальных и, в частности, математических способностей выходит далеко за пределы тех задач, которые решает учащийся в ситуации школьного обучения, и даже шире, чем внеучебная, внеурочная деятельность, в которую привлекаются ученики.

В связи с этим нами была сформулирована идея о том, что изучение учащихся, обладающих с позиции экспертной оценки высокими математическими способностями, должно включать в себя не только экспертную, но и объективную диагностическую оценку с использованием валидных и надежных измерительных инструментов. В качестве последних были выбраны валидные и надежные психологические методики измерения интеллектуальных способностей, включающих задания математического и нематематического характера: тест структуры интеллекта Роберта Амтхауэра, интеллектуальный тест Раймонда Кеттелла. Вместе с объективной оценкой интеллектуальных способностей эти тесты дадут возможность комплексно оценить как общий уровень интеллектуального развития, выражающийся в коэффициенте IQ, так и уровень развития отдельных компонентов интеллекта. Использование тестов, построенных на методологически разных основаниях – одно- и многофакторная модель интеллекта, даст возможность рассмотреть интеллект и как общий фактор способностей человека, и как совокупность разного числа интеллектуальных способностей. При этом интегральность оценки будет расширена за счет имеющей экспертной оценки математических способностей школьников.

Однако, решение задачи диагностики развития интеллектуальных способностей является лишь частью развиваемой проблемы, так как это позволит только констатировать уровень развития детей, тогда как измерение механизмов психического функционирования личности позволит говорить об условиях, способствующих и затормаживающих нормальное развитие математически одаренного ребенка. Говоря о том, что дети, обладающие качественно разным уровнем развития интеллектуальных и, в частности, математических способностей, различаются на уровне мотивационного развития, мы должны перейти от констатации уровня развития к объяснению этого развития средствами психологического анализа личности. В этой связи нами был выбран комплекс методических средств, обеспечивающих разностороннее изучение личности математически одаренного ребенка. К таковым относятся факторный личностный опросник Раймонда Кеттелла, фрустрационный тест Розенцвейга, тест детской апперцепции (САТ), тест Торренса, тест Дж. Гилфорда и М. Салливен, рисуночный тест Силвер.

Выбор указанного диагностического инструментария построен на психометрическом подходе, имеющем как свои достоинства, так и безусловные недостатки. Говоря о последних, следует, прежде всего, указать на сложность в определении процессуальных составляющих интеллектуальных, в частности, математических способностей. Учащиеся общеобразовательных школ, принимавшие участие в психологическом исследовании, выполняли задания, требующие решения задач в плане «знаю - не знаю», что, безусловно, исключает возможность измерения творческой составляющей одаренности, как способности к продуктивному, дивергентному мышлению. Однако, использование методического инструментария Торренса на определение уровня вербальной и образной креативности позволит нам компенсировать указанный недостаток за счет того, что учащимся необходимо показывать не уровень развития, а создавать уникальный продукт в тестовых заданиях. Опосредованное знание, получаемое при использовании данного теста, позволит определить тенденции развития способностей и одаренности детей.

### ***Литература:***

1. Богоявленская Д.Б., Сусоколова И.А. Психометрическая интерпретация творчества. Научный вклад Дж. Гилфорда. - М.: МГППУ, 2011. – 267 с.
2. Дружинин В.Н. Психология общих способностей; . – СПб.: Питер, 2008. – 368 с.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИ ОДАРЕННОГО ШКОЛЬНИКА**

*Слепко Ю.Н., Мазилев В.А. (г. Ярославль)*

*Статья подготовлена при финансовой поддержке проекта "Психологическая диагностика математической одаренности школьников" (постановление Правительства Ярославской области от 12.02.2013 № 96-п)*

Проблема изучения личности и деятельности одаренного ребенка достаточно давно поставлена в психологии. Формулировка и решение связанных с ней вопросов сопровождают развитие психологической науки со времен Френсиса Гальтона и включает масштабные исследования зарубежных (А. Бине, Дж. Кеттелл, Ч. Спирмен, Д. Гилфорд и др.) и отечественных психологов (Д.Б. Богоявленская, В.Н. Дружинин и др.).

Если коротко сформулировать проблему психологической диагностики математической одаренности школьников, то следует задаться несколькими вопросами: 1) кто такой математически одаренный ребенок; 2) какие индивидуально-психологические особенности отличают его от других детей; 3) как педагогу управлять и сопровождать развитие математически одаренного ребенка?

Обращение к изучению психологических особенностей математически одаренного ребенка имеет две стороны проблемы: во-первых, операциональная составляющая проявления математических способностей, включающая конкретные способности ребенка решать математические задачи. Решение этой

составляющей проблемы является приоритетом, прежде всего, школьного учителя, школы в целом, решающих задачи научить ребенка решать вполне конкретные задачи и выполнять вполне конкретные математические операции. Постановку и решение этой задачи можно назвать педагогической проблемой, условия успешного решения которой определяются решением второй части проблемы – психологической проблемы.

Во-вторых, это психологические особенности ребенка, позволяющие ему не только на высоком уровне, но и на протяжении длительного времени проявлять математические способности, выражающиеся как в успешном и длительном решении задач, общих для всех детей, так и задач высокого уровня сложности. Учитывая, что, находясь в подобной ситуации, ребенок испытывает специфические переживания, связанные как с внешней оценкой успешности деятельности, так и со своей внутренней позицией, мы должны обратиться к определению таких психологических особенностей одаренного ребенка, учет которых позволит нам грамотно и эффективно управлять и прогнозировать его развитие в школьном и вузовском обучении. Это проблему можно назвать психологической.

С позиции психологических особенностей математически одаренного ребенка необходимо направить работу на решение важнейшей задачи дифференциации детей реально одаренных - с высоким уровнем развития математических способностей, и детей, имеющих достижения, обусловленные высокой мотивацией достижения, внешней по отношению к предмету деятельности. Это позволит, с одной стороны, предупредить необратимые последствия для ребенка, реально не являющегося одаренным, и выстроить специальную программу сопровождения индивидуального развития математически одаренного школьника. И здесь, в качестве конкретных задач работы, мы видим изучение следующих психологических характеристик ребенка: 1) мотивация личности – она позволит понять, какие цели ставит ребенок перед собой. В самых общих чертах – это попытка понять, какой тип мотивации – внешний или внутренний по отношению к деятельности, преобладает у ребенка; 2) личность ребенка – ее изучение позволит понять, какие черты характеризуют математически одаренного ребенка, какова структура его личности как условие управления собственной деятельностью и поведением; 3) интеллектуальные способности – понимание уровня и содержания их развития даст возможность реально оценить интеллектуальный потенциал одаренного ребенка и соотнести экспертную оценку одаренных детей с объективным изучением их особенностей; 4) творческие способности ребенка – их изучение является основой для понимания того, насколько ребенок готов к решению не столько типичных задач, предлагаемых в условиях школьного обучения, сколько к решению задач повышенной трудности, требующих от ребенка не только конкретного знания предмета, но и смелости в выдвижении альтернативных, независимых гипотез.

Изучение рассматриваемых психологических особенностей позволит проанализировать и критически рассмотреть существующую и активно развивающуюся сегодня точку зрения на одаренного ребенка, согласно которой

одаренность, сочетающая в себе высокие достижения человека с готовностью заниматься оригинальной творческой деятельностью, слабо коррелирует с интеллектуальными способностями ребенка. История психометрических исследований Дж. Гилфорда [2, 3] и ее критический анализ в современной психологии [1] однозначно не доказывают как наличие, так и отсутствие таких связей. Это, в свою очередь, требует продолжения изучения психологических особенностей одаренного ребенка как на уровне теоретического понимания проблемы, так и на уровне конкретных эмпирических и экспериментальных исследований.

### *Литература:*

1. Богоявленская Д.Б., Сусоколова И.А. Психометрическая интерпретация творчества. Научный вклад Дж. Гилфорда. - М.: МГППУ, 2011. – 267 с.
2. Guilford J. P. Intelligence, creativity, and their educational implications. - San Diego: R. R. Knapp, 1968. - 229 p.
3. Guilford J. P. The nature of human intelligence. – N.-Y.: McGraw-Hill, 1967. - 538 p

## **ИНТЕГРАТИВНАЯ ПАРАДИГМА В ПСИХОЛОГИИ ЭЛИТЫ**

*Смагулов Б.С. (Казахстан, г.Астана)*

Для отечественной психологии характерен устойчивый интерес к изучению проблем личности в рамках общей концепции человека (В.П. Зинченко, А.Г. Асмолов, Е.З. Басина, Л.В. Бороздина, Б.С. Братусь, А.А. Пузырей, В.А. Петровский, Е.Т. Соколова, О.И. Генисаретский, В.П. Зинченко, М.К. Зинченко В.П. и др.).

Изучение личности в рамках **интегративно-личностного подхода** постепенно приобретает устойчивый интерес. Однако в многочисленных публикациях, содержащих дефиницию личности, мы не находим ответа на важнейшие, с нашей точки зрения, вопросы: что есть личность как целостный интегральный субъект деятельности в многомерном пространстве, обуславливающий тотальную интеграцию гуманитарного корпуса знаний (онтология, антропология, теология и др.)?; каков теоретический и методологический фундамент, позволяющий соотносить психические и онтологические структуры личности как те, которые её определяют, составляя реальную, не всегда видимую индивидом подлинную действительность?

Попытки развития естественнонаучной психологической парадигмы, которая рассматривает личность в интегральной целостности с другими парадигмами, предпринимались не один раз. Интеграция с неклассической психологической парадигмой (В.В. Давыдов, В.П. Зинченко, Ю.Б. Гиппенрейтер, А.В. Брушинский, О.К. Тихомиров, Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн), философией (М.К. Мамардашвили, Г.С. Батищев, В.С. Библер, Ф.Т. Михайлов, А.С. Арсеньев, О.Г. Дробницкий, Г.П. Щедровицкий), антропологией (Ю.М. Зенько, С.С. Хоружий, В.В. Зеньковский), христианской психологией (Б.С. Братусь, Ю.М. Зенько Ф.Е. Василюк, Л.И. Воробьева, В.М. Розин, А.А. Пузырей, Т.А. Флоренская, В.В. Абраменкова, В.И. Слободчиков) в

отечественной психологии имеет сложный путь развития. Идеологическая обусловленность этому - объяснительный и объективный интенционально-содержательный фактор.

Многомерность изучения личности в целом и обобщенной модели личности представителя современной элиты в частности, в ее интегрально-парадигмальном измерении представляется целесообразной и перспективной при целостном изучении человека в интеграции психологической, философской и антропологической составляющих, что выявляет необходимость психологической науки в изучении онтологии личности в силу обширности предмета изучения наук о человеке.

В современной психологической науке можно выделить некоторые общие тенденции:

- существование двух и более (естественно-научной и неклассической психологических парадигм) традиций в понимании личности, ограниченных рамками изучения проблем о человеке, обусловленных многомерностью внутреннего пространства личности, не всегда видимой реальности, с двойственностью трактовки таких дефиниций, как личность и человек в собственно - психологическом смысле;

- сведение обширной проблемы изучения личности к рассмотрению её лишь с точки зрения человеческого индивидуума, биологической составляющей мира, открытой системой, что может приводить к некой редукции онтологических основ человеческого существования;

- «растворение» дефиниции личность в собственно-психологическом смысле, её «ускальзывание» из обширного материала философской, антропологической и теологической сфер знаний, что лишает возможности прозрачно понимать и определять личность, лишая её фиксированности в способе толкования соотношения и включения всевозможных явлений в жизненные реалии личности.

Возможность преодоления ограничений выделенных тенденций мы видим в следующих предпосылках, составляющих векторную направленность психологии:

- 1) Методологическая интеграция позволят преодолеть разные формы редукции и увидеть феномен личности в его целостности;

- 2) Обращение к философской методологии познания обусловлено тем, что без понимания функций и других методологий и методик психология личности «...рискует превратиться в бесперспективную погоню за точными ответами на неверно поставленные вопросы» (Козлов, 2007);

- 3) Интегративная методология познания позволяет рассмотреть и обозначить междисциплинарное взаимодействие и формирование психологического знания «вне психологии», т.е. выходя за пределы эмпирического опыта, замыкаясь либо на сознании, либо на поведении, где подобный «выход» обусловлен решением проблемы человека;

- 4) В рамках неклассической психологии мы можем выделить религиозное сознание как феномен личности, онтологическое а priori, направленное к взаимной интенции человек и мир, человек, мир и Абсолют как полноте бытия,

которое не нуждается ни в чем другом, что может быть понято само через себя;

5) Разработка адекватной онтологии личности потребует существенного переосмысления уже сложившихся способов истолкования структуры и научного познания в изучении личности и психологического знания в целом;

6) Интегративная психологическая парадигма призвана не «растворить» дефиниции ключевых понятий в её многомерности и многоликости, но осмыслить язык как дом бытия, где и обитает человек (М. Хайдеггер), что позволит осмыслить онтологические основания и проблематику научного знания и наиболее полно концептуализировать предмет наук о человеке.

7) Реализация личности, развитие её личностных структур, многомодальное расширение в пространстве и времени становятся возможными при включении диалектики человека и Абсолюта, что позволяет осуществить открытие религиозного феномена сознания на качественно новом уровне онтологии, определяющей границу многомерности феноменов личности;

8) Трансцендентная составляющая выступает как телеологическая заданность для онтологии, как непостижимость и неопределенность, тем самым подчеркивая онто-телеологическую потребностную сферу человека как онтологический компонент души.

## **ОДИНОЧЕСТВО: ВЗГЛЯД ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

*Солонина А.Н. (г. Иркутск)*

На протяжении столетий изучением проблемы одиночества занимались и продолжают заниматься философы, богословы, ученые и писатели.

Несмотря на относительно небольшой срок существования психологии как самостоятельной науки, почти в каждом из ее направлений можно найти связанные с одиночеством концепции, теории и исследования. Далее мы рассмотрим основные подходы экзистенциальной психологии к этой проблеме.

Экзистенциальная психология тесно связана с экзистенциальной философией. Первые попытки непосредственно перенести идеи философии экзистенциализма в психологическую и психотерапевтическую практику (Л. Бинсвангер и М.Босс) дали весьма ограниченные результаты. Ряд экзистенциально мыслящих философов (М. Бубер , П. Тиллих , М.Бахтин и др.) оказали на психологов большое и непосредственное влияние, но вершинами экзистенциальной психологии на сегодняшний день являются общепсихологические теории и методологические основы психологической практики, разработанные на основе философии экзистенциализма такими авторами как В. Франкл , Р. Мэй , Д. Бьюдженталь.

В экзистенциализме как философском течении и экзистенциальной психологии одиночество является одним из центральных понятий. Философы подразумевают под ним изначальную обособленность человека от окружающего мира, его конечность в пространстве и времени, уникальность его личности и опыта, ответственность за свои чувства и поступки. Для

философа одиночество это в первую очередь свойство любого, “обречённого на бытие” субъекта. Такое одиночество можно назвать онтологическим.

В отличие от философов, психологи, говоря об одиночестве, имеют в виду субъективное переживание. Экзистенциальное одиночество, которое возникает при встрече с одиночеством онтологическим, со всеми его, описанными выше, аспектами, является одной из основных экзистенциальных проблем человека. Эта встреча по силе и трагичности подобна осознанию своей смертности. Она может быть травматичной и разрушительной, запускающей защитные механизмы, а может стать источником более глубокого понимания себя и своего места в мире. Вероятно разный склад личности, разный возраст и уровень зрелости обладают разной восприимчивостью к переживаниям такой встречи. Кто-то приходит к осознанию и принятию своего экзистенциального одиночества ещё в юности, кто-то лишь в зрелом возрасте, а некоторые – вообще никогда.

Гармония с собственным одиночеством, как и с осознанием своей смертности, способствует более взрослому, зрелому и адекватному отношению к жизни и к себе.

Экзистенциализм, считает Р. Мэй, означает «сосредоточение на существовании личности». В экзистенциальной психологии выделяют базовый конфликт, обусловленный конфронтацией личности с данностями существования. Под данностями существования здесь понимают определенные конечные факторы, являющиеся неотъемлемой, неизбежной составляющей бытия человека в мире. Одиночество или, если быть точным, изоляция относится к таким данностям.

Акцент экзистенциалистов на полной изолированности индивида – полезное напоминание тем из нас, кто работает над будущими концепциями принятия решений, ответственности, выбора, роста, самостоятельности и самобытности.

Один из представителей этого направления И.Ялом, рассматривая изолированность как одну из данностей существования, отмечает, что это не есть изолированность от людей с порождаемым ею одиночеством и не внутренняя изоляция (от части собственной личности). Это фундаментальная изоляция - и от других созданий («пропасть между собой и другими») и от мира («отделенность между индивидом и миром»). Таким образом, он выделяет два вида изоляции: экзистенциальную и фундаментальную.

В своей работе «Экзистенциальная психотерапия» И. Ялом рассматривает несколько путей, ведущих к осознанию экзистенциальной изоляции - конфронтация со смертью и свободой. Знание о конечности собственного бытия заставляет человека понять, что никто не может умереть вместе с кем-то или вместо кого-то.

Свобода же, понимаемая здесь как принятие ответственности за свою жизнь, подразумевает собственное «авторство» жизни.

По сути, об этом же пишет и Ж.-П. Сартр: «Человек существует лишь настолько, насколько себя осуществляет. Он представляет собой,



следовательно, не что иное как совокупность своих поступков, не что иное как собственную жизнь».

Говоря о связи роста и изоляции, И. Ялом приводит определение Ранка, который считал, что « процесс роста тесно связан с сепарацией, превращением в отдельное существо» (рост подразумевает автономию, независимость и самоконтроль). Однако, человек расплачивается за сепарацию изоляцией.

Психологи экзистенциального направления говорят об одиночестве как о глобальном и вечном явлении. Здесь понятие одиночества выносится на уровень философской абстракции, а в качестве основы одиночества принимается то, что люди изначально одиноки, а само одиночество - условие человеческого бытия. Никто другой не может разделить с нами наши чувства и мысли; разьединенность есть сущностное состояние наших переживаний.

Человек действительно одинок перед лицом собственного экзистенциального существования.

К. Мустакас, другой представитель экзистенциального направления в психологии, разделяет «суету одиночества» и истинное одиночество (в этом его позиция схожа со взглядом на одиночество в некоторых восточных религиях). Первое он определяет как комплекс защитных механизмов, который отдаляет человека от решения существенных жизненных вопросов, путем осуществления «активности ради активности» вместе с другими людьми. Истинное же одиночество исходит из осознания «реальности одинокого существования». Как и И.Ялом он считает, что этому осознанию могут способствовать столкновения с пограничными жизненными ситуациями (рождение, смерть, жизненные перемены, трагедия), которые человек переживает в одиночку, «...человеческая реальность страдает в своей целостности от обособленности, отчужденности по отношению к самой себе и к миру» пишет А. Камю.

При рассмотрении экзистенциального взгляда на одиночество есть необходимость отметить, что кроме принятия факта экзистенциальной изоляции, у человека есть еще одно средство ограждения себя от «ужаса конечной изоляции» - отношения. И.Ялом считает, что несмотря на то, что отношения не могут уничтожить изоляцию, они помогают разделить одиночество с другими людьми и тогда «любовь компенсирует боль изоляции».

Чтобы понять какими могут быть отношения, способные помочь разделить это одиночество и, одновременно, не построенные на принципе «ты мне - я тебе», рассмотрим типы отношений, выделенных М. Бубером и Э. Фроммом.

М. Бубер внес большой вклад в рассмотрение проблемы одиночества. Трудно отнести его к какому-то одному направлению философии, его взгляды оказали значительное влияние как на религиозную философию, так и на экзистенциальную психологию. Он считал, что стремление человека к отношениям заложено в нем с самого рождения. Даже у только что появившегося на свет ребенка есть стремление к контакту - сначала тактильному, а затем «оптимальному» с другими людьми.

М. Бубер выделил два типа отношений: «Я -Ты» и «Я -Оно». Последний тип взаимосвязи - это отношения без взаимности, где другой это средство, функция, объект. Этому М. Бубер противопоставляет «Я -Ты» отношения, которые построены на взаимности и включают в себя переживания другого человека.

Основной способ переживания «Я -Ты» отношений - это диалог. В нем «каждый из участников имеет в виду другого или других в их особом бытии и обращается к ним с намерением установить живые взаимоотношения между собой и им». Об этом же писал и В. Франкл когда говорил, что идея встречи в настоящее время упростилась. «Встреча» часто является самовыражением, реализация аффекта, что приводит к тому, что акцент смещается с поворота к другому на самооценку, использование других для решения своих проблем. Это, по словам М. Бубера, есть «монологи, замаскированные под диалог».

Э.Фромм, в одной из своих блестящих работ «Искусство любви», также затрагивает вопрос о том, что должны представлять из себя «ненуждающиеся отношения». Так же как и многие экзистенциалисты, Э. Фромм считает экзистенциальную изоляцию причиной серьезного беспокойства человека. Рассматривая то, как человечество в ходе своего развития преодолевало эту изоляцию, Э. Фромм пишет, что ни творческая деятельность, ни следования обычаям и верованиям группы, не были достаточными для этого преодоления - они были «частичными ответами». «Полный ответ» - достижение единения с другим человеком в любви.

Э. Фромм подчеркивал, что любовь и труд—это ключевые компоненты, с помощью которых осуществляется развитие позитивной свободы . Благодаря любви и труду люди вновь объединяются с другими, не жертвуя при этом своими ощущениями индивидуальности и целостности, и избавляясь от чувства одиночества. Экзистенциалисты, таким образом, призывают людей преодолеть их страх одиночества и научиться позитивно его использовать.

Работы психологов-экзистенциалистов, в отличие от их коллег философов, не носят пессимистического характера: в них содержится призыв относиться к своему одиночеству как к благоприятной возможности общаться с самим собой и с обществом. Такая точка зрения даже обнадеживает: одиночеством надо пользоваться.

### ***Литература:***

1. Бубер М. Проблема человека. Перспективы // Лабиринты одиночества: Пер. с англ./ Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского.- М.: Прогресс, 1989.
2. Камю А. Бунтующий человек. Философия. Политика. Искусство.- М.: Политиздат, 1990.
3. Мустакас К. Теоретические подходы к одиночеству//Лабиринты одиночества.- М.: Прогресс, 1989.
4. Мэй Р. Экзистенциальная психология.- М.: Экомо-Пресс, 2001.
5. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм.- М.: Политиздат, 1992.
6. Франкл В. Теория и терапия неврозов.- Спб.: Речь, 2001.
7. Фромм Э. Искусство любви.- Минск.: Полифакт, 1991.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ОДИНОЧЕСТВА И ПРОБЛЕМНЫЕ ОБЛАСТИ ЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ

*Солонина А.Н. (г. Иркутск)*

Одиночество – сложный психологический и социально-духовный феномен, затрагивающий самую суть человеческого бытия. Оно представляет собой такое явление, экзистенциальный смысл которого, казалось бы, отчетливо представляется даже обыденному сознанию. Однако за подобной ясностью скрывается сложное и противоречивое философское содержание. Неслучайно, что в современной науке нет единой точки зрения на природу и сущность одиночества, а также на причины его появления.

В западноевропейской науке разработка одиночества идет в самых разных направлениях, в частности, в психоанализе: З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм, Э.Эриксон; в экзистенциализме и экзистенциальной психологической мысли: М.Хайдеггер, Ж.-П. Сартр, А.Камю; в христианском экзистенциализме: М. Бубер, в социологических концепциях: Г. Зиммель, Р. Мертон, М. Симен.

Одиночество как психологический феномен получил свое освещение в ряде работ отечественных психологов: С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, В.С. Мухиной, И.С. Кона, Р.С. Немова, Ю.М. Орлова, Ю.М. Швалба, О.В. Данчевой, Г.Р. Шагивалеевой, С.Г. Корчагиной.

Авторы, обращающиеся к анализу одиночества, выделяют две тенденции в научном рассмотрении одиночества, обусловленные его негативной или позитивной направленностью. Существующее противоречие в оценке характера влияния одиночества на жизнь человека выражается в том, что, с одной стороны, оно понимается как деструктивное для личности, с другой – считается необходимым этапом самопознания и самоопределения. Широкое распространение негативных проявлений одиночества приводит к утрате идентичности человека, размыванию его ценностной мотивации, а значит, препятствует выстраиванию стратегий личностного и культурного развития.

Таким образом, одиночество – это сложный, противоречивый и многогранный феномен, трудно дать ему универсальное и однозначное определение. Оценку негативных или позитивных последствий одиночества следует давать в контексте конкретных обстоятельств.

Говоря о природе одиночества, о том, где оно зарождается и как формируется, можно выделить следующую сравнительную триаду исследований проблемы одиночества, в рамках которых авторы различают: межличностное, внутриличностное и надличностное одиночество.

К внутриличностному подходу можно, безусловно, отнести психодинамическую теорию одиночества. Говоря об этом феномене, представители динамической психологии исходили из клинической практики. Причиной одиночества считается не всякое личностное развитие, а личностное развитие, граничащее с патологией, и разрешением этой проблемы должен заниматься психиатр. Например, Ф. Фромм-Рейхман считала, что одиночество «в чистой форме испытывают лишь наиболее артистические и

неуравновешенные натуры». Сторонники данного подхода усматривают причину одиночества в «детских предпосылках».

«Фактор личности» в возникновении одиночества выделяет и В. Серма, а точнее, он подчеркивает личное восприятие ситуации, которое зависит от особенностей человека. Исходя из результатов проведенного исследования, В. Серма утверждает, что люди, описывающие себя как одиноких, получают достаточно высокие баллы, например, по шкале «враждебность», у них сильнее выражено чувство сожаления и вины по отношению к прошлому, они чаще строят слишком идеалистические планы по отношению к будущему.

В.Серма ведущим фактором возникновения одиночества (понятие ситуативное одиночество) считает определенные обстоятельства (или ситуации) в жизни человека, такие как, например, смерть близких, развод, переезд в другую местность, в результате которых человек может почувствовать себя одиноким. Одиночество, по его мнению, - это субъективно переживаемое «несоответствие между наблюдаемой реальностью и желанным идеальным состоянием». Заканчивается ситуация, «заканчивается» и одиночество.

Дж. Р.Оди, в свою очередь, расценивает одиночество как вполне закономерный процесс погруженности в себя. Одиночество, по мнению Р. Оди, доставляет человеку неприятные ощущения только в том случае, если оно не уравновешено общением. Почему же отсутствие «кого-то», недостаток социальных связей, общения переживается человеком столь мучительно? Может быть, действительно, только в отношениях «Я - Ты» человек может выразить себя и чувствовать полноценным? Однако очень сложно говорить о критериях истинности отношений «я - ты», так как они условны, ибо предполагают, что существует немало людей, которым для того, чтобы не чувствовать себя одинокими, достаточно, как считает Дж. Р. Оди «просто поговорить с кем-нибудь». Вспоминается книга Э. Берна, в которой он утверждал необходимость всевозможных «игр, ритуалов и времяпрепровождений». Эти способы структурирования времени избавляют человека от эмоционального голода. Продолжая эту мысль, можно сказать, что именно описанные Берном формы общения служат для заполнения того вакуума, который можно определить в данном случае как одиночество.

Представители межличностного подхода ищут причину страданий от одиночества в сфере человеческих взаимоотношений. По мнению М.Бубера, только состояние «человек с человеком» является основополагающим фактом человеческой экзистенции (способ бытия личности). «И только когда одинокий человек постигнет другого во всей его инаковости, как себя... лишь тогда он прорывает свое собственное одиночество». Поскольку для М.Бубера основным фактом человеческого бытия являются отношения, можно сказать, для него нет фундаментального одиночества.

О роли общения пишут многие авторы. Так, например, представители когнитивной теории Л.Э.Пепло, М.Мицели и Б.Мораш предполагают, что одиночество наступает в том случае, когда человек осознает несоответствие между двумя факторами - желаемым и достигнутым уровнем собственных

социальных контактов: «... человек становится одиноким тогда, когда осознает неполноценность своих социальных отношений в каком-либо важном аспекте».

В значительной степени из этой же идеи исходят представители социологической теории Д.Рисмен и Н.Глазер, которые утверждают, что американцы превратились в личности, «направленные вовне». Индивиды, «ориентированные на других», не только хотят нравиться, но и постоянно приспосабливаются к обстоятельствам и контролируют свое межличностное окружение с тем, чтобы определить линию своего поведения.

По поводу того, что одиночество непосредственно связано «с поиском вне себя» очень интересна точка зрения В.В. Козлова: «трансцендируя в мир, одинокий человек находит других, разрешая, тем самым, возникающий внутренний конфликт. Страдая, переживая бессмысленность и неудовлетворенность собственной жизнью, чувствуя свое одиночество, человек вступает в период, называемый нами духовным кризисом».

Говоря о надличностном подходе, следует иметь в виду то, что одиночеству здесь придается, во-первых, некоторый самостоятельный характер, во-вторых, - некоторая фатальность: одиночество постигнет всех и каждого. Сюда включены две полярных теории: биологическая и социологическая.

Представитель биологической теории Дж. Р. Оди считает, что одиночество - это не просто «остаться одному или уединиться». Об одиночестве можно говорить в том случае, если человек испытывает более или менее сильную сенсорную депривацию (недостаток раздражителей, обеспечивающих контакт с внешним миром), которая вызывает достаточно тяжелые психические расстройства. В этом, кстати говоря, и заключается смысл всякого рода наказаний, связанных с воздействием сенсорной депривации на психику: одиночного заключения, отлучения от общины, изгнания из племени. Дж. Р. Оди доказывает, что последствия одиночества в данном понимании свойственны для психики в целом.

Может возникнуть естественный вопрос: почему же биологическая теория одиночества рассматривается как надличностная, ведь одиночество, с точки зрения этой теории, неотделимо от человека, это - продукт психики. В том-то все и дело, что одиночество в данном случае - только лишь продукт психики, а не личности, ее развития и индивидуальных особенностей.

Если представители биологического подхода ищут природу одиночества в глубинах психики, то социологи подходят к трактовке этого феномена совсем с другой стороны. Они считают, что к усилению одиночества в современном обществе ведут три силы: ослабление связей в первичной группе; увеличение семейной мобильности; увеличение социальной мобильности. Социологи рассматривают одиночество как продукт социальных сил. Подобное убеждение очень удачно, на наш взгляд, снимает ответственность самого человека за построение своей жизни.

Что касается социальной теории, то ее представители оценивают одиночество не столько как нормальное или ненормальное состояние, сколько считают одиночество нормативным показателем, характеризующим общество.

А для экзистенциалистов вообще нет понятия нормальное/патологическое одиночество. Психологи экзистенциального направления говорят об одиночестве как о глобальном и вечном явлении, для них одиночество носит скорее универсальный характер: это и радостная возможность общаться с самим собой и вселенной, и творческая сила, и способ экзистенции, и инструмент самосознания.

Если подходить к феномену одиночества системно, то выяснится, что каждый исследователь по-своему прав, описывая одиночество, находясь на определенном уровне такой сложной системы, как «человек»: биологическом, социальном, межличностном. И поэтому не случайно в терминологии понятия одиночество присутствует некоторая путаница: одиночество - это и процесс, и состояние, и ощущение, и чувство.

О.В. Краснова указывает на то, что в различных исследованиях, обозначаемое этим термином состояние, описывается по-разному: «как осознанная депривация социальных контактов, когда человек имеет потенциальную возможность взаимодействовать с другими, но не делает этого; как недостаток подходящих людей или желания разделить с кем-то социальный или эмоциональный опыт; как несоответствие актуальных и желательных взаимодействий с другими; как болезненное переживание дефицита социальных связей».

Таким образом, при рассмотрении проблемы одиночества и его определении как научного понятия одни авторы делают акцент на когнитивной составляющей одиночества; другие же подчеркивают момент личностного переживания, в том числе и мотивационный, который характеризует дисгармоничность связей внутреннего мира личности; третьи выделяют значение реальных социальных контактов. Разные теоретические подходы по-своему объясняют природу одиночества. К ним относятся, например, экзистенциальная теория (одиночество, как рефлексивное условие, дающее индивиду позитивную возможность понимать себя), когнитивная теория (одиночество, как недостаток взаимодействий, повышающих самоуважение и социальные умения), психодинамическая теория (одиночество возникает из опыта младенчества и детства и неуспешного развития интерперсональных привязанностей), интеракционистская теория (объединяет индивидуальные эмоциональные аспекты одиночества с социальными аспектами).

Понятие «одиночество» имеет много определений, хотя наиболее часто под ним понимают субъективное ощущение или представление об объективной социальной изоляции и отсутствие социальной поддержки.

У.А.Садлер, Т.Б. Джонсон определяют одиночество как «особую форму самовосприятия, острую форму самосознания». Они считают, что «возникновение одиночества говорит о нарушениях в сети взаимосвязей. Часто одиночество - это ощущение, которое проявляется в форме потребности быть включенным в какую-то группу, или желательность этого, или потребности просто быть в контакте с кем-либо. Основопологающим моментом в таких случаях выступает осознание отсутствия чего-то, чувство потери и крушения».

Одна из самых ярких черт одиночества – это полная погруженность в самого себя. В одиночестве есть познавательный момент. Одиночество, по их мнению, « есть знак моей «самости»; оно сообщает мне, кто я такой в этой жизни. Это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания и показывает раскол системы отношений и связей внутреннего мира личности».

Однако определение одиночества как субъективного переживания не решает полностью проблему дифференциации понятий. Так существует несколько родственных понятий, которые часто используются как взаимозаменяемые, хотя при всей смысловой близости, они различны: изоляция, отчуждение, уединение, одиночество, аномия. Таким образом, осуществляются исследования разных феноменов под одним и тем же термином. Этот факт следует учитывать как при анализе собственно феномена одиночества, так и существующих эмпирических и теоретических его исследований.

Подводя итог изложенному выше, можно заключить, что понятие одиночества, рассмотренное и проанализированное многими отечественными и зарубежными психологами, весьма многозначно. Оно определяется в зависимости от теоретического контекста исследования этого социально-психологического феномена. Поэтому нет достаточных оснований для того, чтобы какие-то точки зрения отвергать, какие-то - абсолютизировать. Их желательно знать, тем более, что сегодня одиночество выступает как универсальная и многогранная проблема, охватывающая широкий спектр социальных и психологических процессов и состояний, характеризующих отношения человека с обществом и миром.

### ***Литература:***

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. - М.: ООО изд-во «Современная литература», 2006.
2. Бубер М. Проблема человека. Перспективы //Лабиринты одиночества. - М.: Прогресс, 1989.
3. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. Методическое пособие.-М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.
4. Корчагина С.Г. Психология одиночества : учебное пособие.-М: Московский психолого-социальный институт, 2008.
5. Краснова О.В. Одиночество пожилых людей: гендерные и другие аспекты // Психология зрелости и старения. 2006. №1. С. 64-85.
6. Оди Дж. Р. Человек - существо одинокое: биологические корни одиночества. // Лабиринты одиночества. - М.: Прогресс, 1989.
7. Перлман Д., Пепло Л. Э. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989.
8. Рисмен Д., Глазер Н. Теория социального характера в массовом обществе // История социологии в Западной Европе и США. - М.: Издательская группа НОРМА- ИНФРА- М, 1999. С. 29 – 43.

9. Садлер У.А., Джонсон Т.Б. От одиночества- к аномии// Лабиринты одиночества.-М.: Прогресс, 1989.
- 10.Серма В. Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества // Лабиринты одиночества. - М., 1989.
- 11.Фромм-Рейхман Ф. Одиночество: междисциплинарный подход.// Лабиринты одиночества. - М.: Прогресс, 1989.

## **ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ СУЩНОСТИ И ПРИРОДЫ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ**

*Спирин А. (г.Новосибирск)*

*Аннотация:* Целью данной работы, является постановка проблемы изучения духовно-нравственных ценностей. Осуществлён анализ предпосылок возникновения данной проблемы. Предлагаются определённые пути её решения. Представлено разнообразие трактовок понятия «ценности» в науке применительно к целостной структуре личности. Затронута проблема несоответствия сложившихся в сознании взрослого населения представлений и предполагаемых ожиданий реальным изменениям социальной действительности, выражающаяся в неспособности многих людей интегрироваться в новую социокультурную ситуацию.

*Ключевые слова:* структура, система, ценности, система духовно-нравственных ценностей.

Вопросы человеческого развития, существования и самопознания таятся в самом человеке как таковом. Вместе с тем, человек – понятие абстрактное, берущее своё начало из глубоких родовых корней. В своём реальном мире каждый человек пребывает в непрерывном процессе саморазвития, что требует знание азов научных познаний. В своём поэтапном развитии человек продвигается по неким ступеням эволюции от индивида – до личности.

Понятие «индивид» используется преимущественно для обозначения отдельно взятого человека. В философии понятие «индивид» используется применительно к представителям того или иного социума. Собирательный образ индивида уникален, и он, по сути своей, ни один из многих представителей социума, а всегда один из них, тех, кто составляет этот социум. Отличительные особенности представителей различных социумов всегда зависят от того насколько различны эти общественные группы между собой и от того, насколько колоритно выражены эти особенности внутри этой группы, а именно, в каждом его представителе в отдельности. Индивидуальность каждого члена коллектива приобретается, развивается и зависит от тех социальных условий, в которых происходит его личностное развитие. Индивидуальность члена коллектива может рассматриваться как противопоставление типичности жизнедеятельности коллектива, в котором обреталась эта индивидуальность и как следствие, может выступать определённым противоречием. С размышлениями об индивидуальности члена социума, каждого в частности,



связывается наличие многогранных социальных качеств, придающих ему ту уникальную неповторимость.

Венцом эволюции в личностном развитии человека является становление его в социуме как личности и как его полноправного члена. Личность была и в настоящее время является объектом изучения ряда гуманитарных наук. В психологии личность изучается в контексте совокупности психических процессов, свойств и отношений. В философии личность рассматривается с точки зрения её положения в мире как субъекта деятельности, познания и творчества. В этике личность отождествляется с воплощением нравственности индивида, с его нравственными качествами, как её прижизненными образованиями в её добродетель. В религии же личность есть неотъемлемая часть того социума, где воцаряются её внутренние убеждения над самой личностью, объединяясь с внутренним миром себе подобных и устремляющиеся в единое целое, но так или иначе (это сознание) регулируется ответственностью за непослушание.

Человек – особое явление в природе, как существо он обладает, с одной стороны, мощными биологическими свойствами, с другой стороны, способностью духовного восприятия и понимания окружающей его действительности – возможностью к абстрактному мышлению, речи, обучаемости, самосовершенствованию, высокому уровню социальной организации.

При изучении характеристик духовного начала человека в социально-гуманитарных науках на протяжении многих столетий используется понятие "личность", как совокупность врождённых и приобретённых духовных свойств человека, как его внутреннее духовное содержание. Эти врождённые качества человека – личности, приобретаются в социальной среде, в которой он развивается. Таким образом, человек – это социально-биологическое существо, существующее и развивающееся в условиях современной цивилизации строго подстраиваясь под её изменения.

По наличию качеств, их уровню развития люди отличаются друг от друга. Оценив эти качества можно дать объективную характеристику личности человека. В идеальном варианте все эти качества личности должны закладываться и брать своё начало, прежде всего, в семье, а далее уже реконструироваться и утверждаться в сознании личности, после апробирования их в обществе.

В философии выделяются позитивные моральные качества личности: гуманизм, человечность, честь, совесть, скромность, великодушие, справедливость, верность, а также общественно осуждаемые – негативные: чванливость, цинизм, грубость, тунеядство, трусость, нигилизм. К общественно полезным качествам относятся: воля, решительность, мудрость, умение, установки, убеждения, патриотизм. Человек, как правило, совмещает в себе все эти виды качеств, при этом одни качества могут быть развиты больше, другие несколько меньше. Характерной чертой каждой личности является наличие её потребностей и интересов.

Потребности – это то, в чём человек нуждается на протяжении всей своей жизни, они могут изменяться, замещаться другими или терять смысл в зависимости от наличия их необходимости.

Потребности могут быть: биологическими, духовными, материальными, социальными.

Удовлетворение потребностей людьми является стимулом к совершению тех или иных действий. Удовлетворение потребностей и есть главный составной компонент человеческого счастья. Большая часть этих потребностей определяется обществом и там же и реализуется. Чем выше статус общества, тем выше качество и спектр потребностей его населения. Человек, в свою очередь, удовлетворяет свои потребности через интересы, которые он преследует. Это как раз и есть то, когда спрос рождает предложение, то, что «жизненно» важно для связи общества и государства. Степень важности потребностей и интересов, их борьба и непостоянство являются внутренним двигателем развития общества.

Жизнь человека и общества неразрывно связана с систематическим осуществлением какой-либо деятельности, направленной на определённый результат.

Рассматривая предмет исследования, определим научные подходы, или методологическую основу, на которую мы будем опираться в данной работе.

Системный подход к изучаемому явлению (И.В. Блауберг, Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов, В.Н. Садовский, А.И. Уемов, Э.Г. Юдин и др.) рассматривает исследуемые объекты, как системы, представляющие собой определённую целостность, имеющие свою структуру, наличие элементов, взаимосвязанных между собой и имеющих определённые функции.

Аксиологический подход (О.Г. Дробницкий, А.В. Кирьякова, Д.А. Леонтьев, Г. Лотце, Г. Оллпорт, Г. Риккерт, М. Рокич, С.Л. Рубинштейн, А.В. Серый, В.П. Тугаринов, В. Франкла, Д.Н. Узнадзе, М.С. Яницкого и др.) акцентирует внимание на ценностные аспекты формирования личности.

Деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.) рассматривает существование и активность личности через различные формы, типы и виды его деятельности, в том числе и отражение в этой деятельности системы ценностей.

При наличии данной основы определимся с основным понятием, которое существенно для нас, а именно с понятием «ценность». А.В. Кирьякова по этому поводу отмечает следующее: понятие «ценность» является центральным в аксиологии, именно оно положило начало специальной области философской науки, которая исследует природу ценностей, их место в реальности, структуре ценностного мира, рассматривает взаимосвязи различных ценностей между собой, их отражение в структуре личности. «Ценность» относится к числу таких общенаучных понятий, методологическое значение которых особенно велико в т. ч. и для психологии [5].

Данное значение отражено в трудах классиков отечественной психологии А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, В.П. Зинченко и др. Будучи одним из ключевых понятий современной общественной мысли, оно используется в

философии, социологии, психологии и педагогике для обозначения объектов и явлений, их свойств, а также абстрактных идей, воплощающих в себе нравственные идеалы и выступающих в качестве эталонов должного.

Сегодня, в психологии по-прежнему остаётся нерешённой проблема системного подхода к исследованию духовно-нравственной сферы личности: существует терминологическая неопределённость самого понятия «духовно-нравственные ценности», не выработано единое мнение на содержание и структуру духовно-нравственных ценностей. Ещё не в полной мере выявлены действенные механизмы и факторы, обеспечивающие продуктивное формирование, развитие и функционирование этой системы. Это отрицательно сказывается на практике воспитательной, развивающей и коррекционной работы, поскольку участники этого процесса имеют дело не с проявлением отдельных компонентов сознания, как элементов внутреннего мира человека или смыслом жизни, как данной объективной реальностью, а с продуктивно функционирующей системой индивидуальных личностных смыслов, как целостным образованием, определяющим весь процесс жизнедеятельности человека.

Личность в любых условиях существует во взаимосвязи со своей системой ценностей, которую она реализует в жизни по своему мировосприятию. Поэтому принято полагать, что личность может воспринимать жизненные обстоятельства индивидуально различно от всех других себе подобных. Все её внутренние убеждения относительно по отношению к другим внутренним убеждениям себе подобных. И каждая совокупность этих внутренних убеждений личности придаёт значимость тем или иным объективным явлениям в жизни человека, определённого для него самого как ценности. В процессе деятельности у человека образуются жизненная позиция и формируется своё ценностное отношение к окружающей его действительности. К этим ценностным восприятиям личности, можно отнести ценности обеспечивающие жизнь человека (здоровье, уровень материальной обеспеченности, общественные отношения, семья, право и др.). К ценностям, традиционно относящимся к духовным можно отнести эстетические, нравственные, религиозные, общекультурные (образовательные), они, как правило, рассматриваются как составные части, объединяющие единое целое в духовной культуре. Моральные (нравственные) ценности, выступают в выражении добра и зла, природе счастья и справедливости, любви и ненависти, смысле жизни. Эстетические ценности выражаются в виде определённых переживаний человеком окружающей его действительности, выражаемые с помощью формируемых представлений о красоте, совершенстве, возвышенном и низменном. Под понятием правовые ценности традиционно принято считать совокупность общественных представлений касательно степени вины и меры наказания. Ценности, зарождаются и формируются в обычаях и традициях, превращаются в нормы. Вместе с тем, возникает дилемма – что необходимо сделать, чтобы эти ценности и нормы стали общепризнанными всеми членами общества в равной степени.

В наши дни проблема осознания обществом ценностей человеческого бытия выходит на первый план, затрагивая и подвергая сомнению базовые представления о ценностях.

Ценности и ценностные ориентации человека всегда оставались в поле зрения учёных. Г.П. Выжлецов, рассматривая онтологический, гносеологический и аксиологический этапы развития философии, выделил для каждого из них основные ценности и идеалы, такие как благо, счастье и духовную свободу [7, 63-65].

Основатель этики Сократ, одним из первых попытался найти ответы на вопросы о том, что есть благо, добродетель и красота как таковые, вне их практической значимости. Полнота содержания этих понятий лежит в основе нравственного поведения человека. По мнению Сократа, благо («агатом») определяется как таковое при соответствии его с целью, поставленной человеком. Как отмечает Г.П. Выжлецов, «введение Сократом принципа целесообразности, общего для блага и красоты, возводит их из оценочных понятий («хорошее», «прекрасное») в ранг идеальных ценностей».

Аристотель, рассматривая в «Большой этике» отдельные виды благ, впервые вводит термин «ценимое» («тимиа»). Он выделяет ценимые («божественные», такие как душа, ум) и хвалимые (оценённые, вызывающие похвалу) блага, а также блага-возможности (власть, богатство, сила, красота), которые могут использоваться как для добра, так и для зла. Таким образом, в отличие от Сократа, у Аристотеля, по его собственным словам, «благо может быть, а может и не быть целью».

По мнению Аристотеля, благо может находиться в душе (таковы добродетели), теле (здоровье, красота), либо вне того и другого (богатство, власть, почёт). Высшим благом у Аристотеля являются добродетели («аретэ»), т.е., этические ценности. Добродетели, в свою очередь, разделяются Аристотелем на мыслительные (такие как мудрость, сообразительность, рассудительность) и нравственные (щедрость, благоразумие), в соответствии с его противопоставлением разумной и страстной частей души, по словам Аристотеля, первые могут быть сформированы посредством обучения, вторые – посредством воспитания соответствующих привычек. Как справедливо отмечает Б. Расселл, в этике Аристотеля мыслительные добродетели являются целями личности, а нравственные – только средствами их достижения.

На смену описанной философской традиции, оказавшей влияние и на религиозное мировоззрение средневековья с его представлением об идеальном характере ценностей, в новое время приходит период формирования научных основ знания, ставящий под сомнение саму возможность использования ценностных категорий.

Т.Гоббс впервые ставит вопрос о субъективности, относительности ценностей, поскольку «то, что один человек называет мудростью, другой называет страхом; один называет жестокостью, а другой - справедливостью... и т.п.». По его представлению, ценностные суждения обусловлены человеческими интересами и склонностями и поэтому не могут быть истинными в научном смысле. «Хорошее» и «плохое», по его словам,

называется таковым, когда является объектом, соответственно, желания либо отвращения. При этом остаётся неясным, что же, в свою очередь, определяет это желание.

В качестве научной основы определения ценностных понятий Т. Гоббс пытается использовать социально-экономические подходы: «...ценность человека, подобно всем другим вещам, есть его цена, то есть она составляет столько, сколько можно дать за пользование его силой, и поэтому является вещью не абсолютной, а зависящей от нужды в нем и оценки другого».

Б. Спиноза ещё более критически относится к ценностным понятиям, являющимся, по его словам, лишь «предрассудками», которые только мешают достижению людьми своего счастья. Он полагает очевидным, что «умный человек выберет своей целью свою пользу». Такой утилитарный подход к этике получил в дальнейшем теоретическое обоснование в трудах основателя деонтологии И.Бентама. По его мнению, польза, выгода - это единственная цель и норма поведения человека, основа человеческого счастья. При этом пользой И.Бентам считает все, что приносит удовольствие, стремление к которому и является источником нравственности. Долгом, целью моральной жизни и высшей ценностью для человека, по его словам, является «наибольшее счастье наибольшего числа людей», которое может быть достигнуто путём «моральной арифметики», т. е. посредством расчёта и накопления пользы по составленной им «шкале удовольствий и страданий».

Попытка придать научное значение этическим ценностям личности была предпринята И. Кантом, для учения которого характерно представление об «автономии» моральных ценностей от какого-либо высшего источника. В отличие от большинства своих предшественников, признающих религиозное происхождение ценностей, Кант полагает, что мораль и долг существуют в разуме и не нуждаются ни в какой божественной цели. Напротив, из морали возникает цель, имеющая сама по себе «абсолютную ценность» - личность каждого отдельного человека. Кант утверждает, что любое разумное создание «существует как цель сама по себе, а не только как средство», в отличие от предметов, существование которых хотя зависит не от нашей воли, а от природы, которые «имеют тем не менее, если они не наделены разумом, только относительную ценность как средства».

Нравственность, моральный закон и долг у Канта противопоставляются чувственной природе человека, его склонностям и счастью, которое заключается в их удовлетворении. Так, «именно с благотворения не по склонности, а из чувства долга и начинается моральная и вне сравнения высшая ценность». Однако, по его словам, при наличии неудовлетворённых потребностей у человека может возникнуть искушение нарушить долг, из чего он делает вывод, что «обеспечить себе своё счастье есть долг». Такое понимание моральных ценностей, по сути возвращающееся к утилитаризму, вероятно, и позволило К. Марксу называть Канта «приукрашивающим выразителем интересов немецких бюргеров», аналогично своей же характеристике И. Бентама, которого он назвал «трезво-педантичным, тоскливо-болтливым оракулом пошлого буржуазного рассудка».

Начало собственно аксиологического этапа научного знания обычно связывается с работами одного из основоположников медицинской психологии Р.Г.Лотце, который ввёл понятие «значимость» как критерий истины в познании и, по аналогии, понятие «ценность» как критерий этического в поведении. Аксиологический этап характеризуется окончательным разделением понятий реальности и ценности как объекта желаний и устремлений человека. Так, Лотце отдельно описывает место человека в трёх сферах: действительности, истинности и ценности. В неокантианстве у В. Виндельбанда, Г.Риккерта, Г.Когена весь мир разделяется на реальное бытие (действительность) и идеальное бытие (ценности), а сознание, соответственно, - на эмпирическое и «нормативное». По словам Г. Риккерта, сущность ценностей «состоит в их значимости, а не их фактичности», они выступают как идеальная всеобщая норма, придающая реальности смысл.

М. Шелер разделяет вещи, являющиеся носителями качеств, которые можно постичь посредством интеллектуальных функций, и блага, являющиеся носителями «ценностных качеств». По его словам, благо есть «подобное вещи единство ценностных качеств». Соответственно, ценности, как и вещи, носят объективный характер, представляя собой «особое царство предметов». Отличие ценностей заключается в особом характере их познания, осуществляющегося посредством эмоциональных функций, «чувствования». Сам Шелер называет этот процесс «эмоциональным интуитивизмом».

Н. Гартман также пишет об особом «царстве ценностей», носящих неизменный, вечный, абсолютный характер. «Царство ценностей» находится за пределами как действительности, так и сознания человека. В его представлении сознание определяется двумя сферами: реальной действительностью и идеальным долженствованием. «Детерминациями» сознания человека в этих сферах являются, соответственно, воля и ценности, при этом ценности выступают в качестве ориентира для волевого усилия, а воля - в качестве средства реализации ценностей. Смысл ценностей заключается в согласовании действительности с должным и утверждении того, что является ценным. Ценности, по его словам, являются «творящими принципами реальности».

В русской религиозной философии, в частности в работах В.С. Соловьева, Н.А. Бердяева, Н.О. Лосского, идеальный и абсолютный характер сферы ценностей определяется через понятие духовности, имеющей божественное происхождение. Так, у Н.О. Лосского основа ценностей - это «Бог и Царство Божие». Он даёт следующее определение абсолютной ценности: «это - Бог как само Добро, абсолютная полнота бытия, сама в себе имеющая смысл, оправдывающий ее, делающий ее предметом одобрения, дающий безусловное право на осуществление и предпочтение чему бы то ни было другому». Относительно абсолютной ценности все остальные носят производный характер. Н.О. Лосский разделяет производные ценности на положительные (добро) и отрицательные (зло) в зависимости от их направленности к осуществлению абсолютной полноты бытия или к удалению от неё. Полярность ценностей связана также и с полярностью их внешнего выражения «в чувстве удовольствия и страдания». Кроме того, «полярна и

реакция воли на ценности, выражающаяся во влечении или отвращении». Однако «возможное отношение ценности к чувству и воле не даёт права строить психологическую теорию ценности», так как «ценность есть условие определённых чувств и желаний, а не следствие их».

В нашей стране, как пишет Г. П. Выжлецов, «вплоть до начала 60-х годов аксиология находилась под официальным запретом как буржуазная «лженаука». Среди появившихся в период «оттепели» первых отечественных исследований можно выделить работы В.А. Василенко, понимавшего под ценностями значимость предметов, средство удовлетворения потребностей человека, и И.С. Нарского, интерпретировавшего ценности как идеалы, высшие цели личности. В концепциях В.П. Тугаринова и О.Г. Дробницкого ценности определяются и как значимость, и как идеал одновременно. По мнению В.П. Тугаринова, значимость ценностей опосредована ориентацией человека на других людей, на общество в целом, на существующие в нем идеалы, представления и нормы. Отдельный человек может пользоваться лишь теми ценностями, которые имеются в обществе, поэтому ценности жизни отдельного человека в основе своей являются ценностями окружающей его общественной жизни. Однако, по словам Г.П. Выжлецова, все эти «мономарксистские» концепции рассматривали «специфику ценностей с позиции марксизма именно как экономического материализма», и, соответственно, «прерванная в 30-е - 50-е годы мировая и, в особенности, русская традиция в развитии ценностной философии так и не была восстановлена». Позднее, как пишет С.Ф. Анисимов, «в 70 - 80-е гг. разработка общей философской теории ценностей в нашей стране была свёрнута».

Э. Дюркгейм в своих произведениях анализировал взаимовлияние ценностно-нормативных систем личности и общества. По его мнению, система ценностей общества представляет собой совокупность ценностных представлений отдельных индивидов, и, соответственно, «объективна уже благодаря тому, что она коллективна». Дюркгейм полагает, что «шкала ценностей оказывается таким образом свободной от субъективных и изменчивых оценок индивидов. Последние находят вне себя уже устоявшуюся классификацию, к которой они вынуждены приспособляться». Механизмом, регулирующим поведение человека в обществе, является внутреннее принятие им социальных ценностей посредством внешнего принуждения: «мы явственно ощущаем, что не являемся хозяевами наших оценок, что мы связаны и принуждаемы. Нас связывает общественное сознание».

В отечественной социологии проблема принятия личностью ценностей различных социальных групп также активно разрабатывалась в работах ряда авторов, среди которых можно выделить, прежде всего, исследования В.Я. Ядова, И.С. Кона, Н.И. Лапина, С.Г. Климовой, В.П. Вардомацкого и др.

Для большинства теорий, которые можно отнести к «биологическому», или «естественнонаучному», «этажу» психологии, ценности не являются научными, т. е. эмпирически верифицируемыми категориями. Наиболее ярко, по нашему мнению, это формулируется в теории К. Левина, который сознательно исключает ценностные суждения из системы научных

психологических понятий. Он справедливо подчёркивает, что «психология выходит за пределы классификации только по ценностному основанию». Однако, отстаивая применительно к психологии принцип объективности в том же смысле, что и М. Вебер, выдвинувший в социологии тезис «ценностной нейтральности», К. Левин переносит критическое отношение к оценочным суждениям на ценностные представления в целом. Главное преимущество так называемого «галилеевского», эмпирического способа мышления перед спекулятивным «аристотелевским» видится ему в том, что в нём не прослеживается «никаких ценностных концепций».

Классический психоанализ З. Фрейда концентрирует внимание на внутренних биологических факторах развития личности. Как пишут Дж. Фейдимен и Р. Фрейгер, «всё мышление Фрейда покоится на предпосылке, что тело - единственный источник душевного опыта. Он предполагал, что придёт время, когда все душевные феномены смогут быть объяснены прямыми ссылками на физиологию мозга». В основу поведения человека психоанализ ставит неосознаваемые инстинктивные влечения Ид, которые служат импульсом к удовлетворению биологических потребностей в соответствии с принципом удовольствия. По словам Фрейда, «естественно, Ид не знает ценностей, добра и зла, морали». Однако, вопреки распространённому мнению, теория З.Фрейда все-таки подразумевает определённую ценностно-нормативную регуляцию поведения человека. «Супер-эго» Фрейда представляет собой, по существу, хранилище как бессознательных, так и социально обусловленных моральных установлений, этических ценностей и норм поведения, которые служат своего рода судьёй или цензором деятельности и мыслей Эго, устанавливая для него определённые границы. Фрейд в своих работах указывает на три функции Суперэго: совесть, самонаблюдение и формирование идеалов. По его мнению, задачей совести является ограничение, запрещение сознательной деятельности; задачей самонаблюдения - оценка деятельности независимо от побуждений и потребностей Ид и Эго. Формирование идеалов связано с развитием самого Суперэго, обусловленного социальными факторами. По словам Фрейда, «Суперэго ребёнка в действительности конструируется... По модели Суперэго его родителей: оно наполнено тем же содержанием и становится носителем традиции и переживающих время суждений ценности, которые передаются, таким образом, от поколения к поколению».

Ряд современных исследователей полагают, что любой элемент трёхчленной структуры личности З. Фрейда может служить источником и местом нахождения ценностей. Так, Дилигенский пишет, что Суперэго содержит социальные нормы и ценности, а Эго - индивидуальные ценности, являющиеся результатом «окультуривания» бессознательных стимулов Ид. Ценности Эго, по его словам, «сильнее и истиннее» общепринятой системы ценностей. В. Э. Чудновский полагает, что многие стимулы сферы бессознательного, в свою очередь, основаны на «сознательно принятых» нравственных ценностях - «они как бы «опускаются» сверху и настолько глубоко и органично усваиваются, что могут противостоять не только



сознательным намерениям, но и инстинктивным влечениям, и даже в гипнотическом состоянии не удаётся внушить человеку то, что противоречит прочно усвоенным ценностям».

Как справедливо отмечает А. Маслоу, «здоровые люди наверняка делают «правильный выбор» в биологическом смысле, но также, вероятно, и в других смыслах». По его меткому выражению, «выбранные ценности и есть ценности», при этом действительно правильный выбор - это тот, который ведёт к самоактуализации. Выбор человеком высших ценностей предопределён самой его природой, а не божественным началом или чем-либо другим, находящимся за пределом человеческой сущности. При наличии свободного выбора человек сам «инстинктивно выбирает истину, а не ложь, добро, а не зло» и т.п. Говоря о природности, естественности внутренних «психобиологических» ценностей, Маслоу подчёркивает, тем не менее, что «любые инстинктивные склонности человека гораздо слабее сил цивилизации». При этом он также, как и К. Роджерс, видит «жизненно необходимую» роль психолога в актуализации, «пробуждении» внутренних ценностей человека.

Г. Оллпорт, полагая, что источником большинства ценностей личности является мораль общества, выделяет также ряд ценностных ориентаций, не продиктованных моральными нормами, например, любознательность, эрудиция, общение и т.д. Моральные нормы и ценности формируются и поддерживаются посредством внешнего подкрепления. Они выступают скорее в качестве средств, условий достижения внутренних ценностей, являющихся целями личности. Преобразование средств в цели, превращение внешних ценностей в ценности внутренние Оллпорт называет «функциональной автономией», понимаемой им как процесс трансформации «категорий знания» в «категории значимости». «Категории значимости» возникают при самостоятельном осознании смысла полученных извне «категорий знания». Как пишет Оллпорт, «ценность, в моем понимании, - это некий личностный смысл. Ребёнок осознает ценность всякий раз, когда смысл имеет для него принципиальную важность».

Самого факта осознания ценностей, однако, не вполне достаточно для их внутреннего принятия личностью. Осмысленность ценностей, по словам В. Франкла, придаёт им объективный, универсальный характер: «как только я постигаю какую-либо ценность, я автоматически осознаю, что эта ценность существует сама по себе, независимо оттого, принимаю я её, или нет». Франкл понимал под ценностями личности так называемые «универсалии смысла», т. е. смыслы, присущие большинству членов общества, всему человечеству на протяжении его исторического развития. Субъективная значимость ценности, по мнению Франкла, должна сопровождаться принятием ответственности за её реализацию.

В отечественной психологии, созвучной по многим позициям западной гуманистической традиции и, можно сказать, во многом её опередившей, аналогичные подходы к пониманию ценностей рассматриваются в различных аспектах изучения свойств личности. По словам Б.Ф. Ломова, несмотря на различие трактовок понятия «личность», во всех отечественных подходах в

качестве её ведущей характеристики выделяется направленность. Направленность, по-разному раскрываемая в работах С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Б.Г. Ананьева, Д.Н. Узнадзе, Л.И. Божович и других классиков отечественной психологии, выступает как системообразующее свойство личности, определяющее весь её психический склад. Б.Ф. Ломов определяет направленность как «отношение того, что личность получает и берёт от общества (имеются в виду и материальные, и духовные ценности), к тому, что она ему даёт, вносит в его развитие». Таким образом, в направленности выражаются субъективные ценностные отношения личности к различным сторонам действительности.

Необходимо подчеркнуть, что социально-психологический подход к определению ценностей заключается не в рассмотрении ценностной системы общества как внешней по отношению к человеку совокупности норм и правил, а в анализе социально обусловленного характера принятия ценностей личностью. Так, С.Л. Рубинштейн видел задачу психологии в том, чтобы «преодолеть отчуждение ценностей от человека». В данном контексте как основное средство принятия личностью ценностей общества может рассматриваться понятие «деятельность», занимающее ключевое место в теории А.Н. Леонтьева. По его словам, реальным базисом личности человека выступает совокупность общественных по своей природе отношений к миру, которые реализуются его деятельностью. Становление личности заключается в закономерной перестройке системы отношений и иерархии смыслообразующих мотивов в процессе общения и деятельности, в становлении, тем самым, «связной системы личностных смыслов». Основываясь на концепции А.Н. Леонтьева, В.Ф. Сержантов делает вывод, что всякая ценность характеризуется двумя свойствами - значением и личностным смыслом. Значение ценности представляет собой совокупность общественно значимых свойств, функций предмета или идей, которые делают их ценностями в обществе, а личностный смысл ценностей определяется самим человеком.

Таким образом, теоретические концепции второй половины XX века и, прежде всего, отечественная традиция раскрывают психологическую природу ценностей через введение практически тождественных понятий «ценностные ориентации личности» и «личностные ценности», которые различаются, по существу, лишь отнесением ценностей скорее к мотивационной либо смысловой сферам. Ценностные образования, рассматриваемые как важнейший функциональный компонент структуры личности, становятся, тем самым, предметом анализа общей психологии.

Таким образом, система ценностных ориентации личности является многофункциональным психологическим органом. Сам термин «психологический орган», в том смысле, в котором мы его употребляем, по своему содержанию близок распространённым в физиологии понятиям «функциональный орган» (А.А. Ухтомский) и «функциональная система» (П.К. Анохин). В психологии понятие функциональных органов широко использовали и развивали Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, В.П. Зинченко и др. В частности, Л. С. Выготский писал о

«психологической функциональной системе». Ф.Е. Василюк, Б.С. Братусь, А.Г. Асмолов используют сегодня сходное понятие «психологический орган». Так, Б.С. Братусь проводит прямую аналогию между понятием «психологический орган» и представлением о «функциональных органах» как средствах решения возникающих перед индивидом задач. Он определяет следующие специфические функции психологических органов: самостоятельное продуцирование самих задач; обеспечение и закрепление определённых, достаточно единообразных способов их решения; взаимодействие с другими подобными психологическими органами. По нашему мнению, система ценностных ориентации личности, выполняющая одновременно функции регуляции поведения и определения его цели, связывающая в единое целое личность и социальную среду, является именно таким психологическим органом.

Субъективная значимость для человека тех или иных ценностей может определяться разными источниками. В качестве основных таких источников на разных этапах развития науки назывались: божественный или природный разум, принцип удовольствия и инстинктивные биологические потребности, универсальный закон сохранения вида, этические нормы микросоциального окружения и общества в целом, внутренняя психологическая природа человека. В современной психологии направленность личности на те или иные ценности (ценностные ориентации) рассматривается как двойственное по своему происхождению образование, основанное одновременно на индивидуальном и социальном опыте.

Ценностные ориентации личности, связывающие ее внутренний мир с окружающей действительностью, образуют сложную многоуровневую иерархическую систему. Система ценностных ориентации является одним из важнейших компонентов структуры личности, занимая пограничное положение между её мотивационно-потребностной сферой и системой личностных смыслов.

### ***Литература:***

1. Баева С.В. Ценности молодежи в глобализирующемся постнеклассическом обществе. // Философия образования. – 2005. – № 1 (12). – С. 33–44.
2. Бархаев Б.П. Психология и педагогика профессиональной деятельности офицера. – М.: Воениздат, 2006. – 488 с.
3. Большунова Н.Я. Проблема характера: традиции и современность. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2011. – 235 с.
4. Дробницкий О.Г. Моральное сознание и его структура. // Вопросы философии. – 1972. – № 2. – С. 3.
5. Кирьякова А.В. Развитие аксиологического потенциала личности в условиях университетского образования / Вестник ОГУ. Т.1. Гуманитарные науки. – 2006. - № 1 (январь). – С. 6–14.
6. Наумов П.Ю. Изучение проблем влияющих на образовательный процесс в ВОУВПО ВВ МВД России (опыт авторского анализа): монография. – Saint-Louis, MO: «Publishing House Science & Innovation Center», 2012. – 128 с.

7. Наумов П.Ю. Подходы к пониманию сущности ценностей и их систем: история и современность. // В мире научных открытий. Красноярск: Изд-во «Научно-инновационный центр». – 2012. – № 7.– С. 192 – 207.
8. Печин Ю.В. Ценностные основания мотивации личности (на материале исследования труда горожан-дачников): автореферат дис. ... канд. психол. наук. – Новосибирск, 2008. – С. 40
9. Психология и педагогика. Военная психология. – СПб.: Питер, 2007. – 464 с.
10. Турченко В.Н., Казарина-Волшебная Е.К. Трансформация ценностных ориентаций в современной России // Вестник учебно-методического объединения вузов России по образованию в области социальной работы. М.: Изд-во РГСУ. – 2009. – № 1. – С. 123
11. Фельдштейн Д.И. Приоритетные направления психолого-педагогических исследований. // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 2. – С. 67–75.
12. Шпунтова В.В. К проблеме ценностей: местоположение смысловых универсалий в структуре личности. / Психологические исследования: сб. науч. тр. Выпуск 3. – Самара: «Универс-Групп», 2006. – С. 207–223
13. Яковлев С.В. Проблема определяющей роли общечеловеческих ценностей в постановке целей воспитания. // Сибирский педагогический журнал. – 2008. – № 11. – С. 210–220.

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В ИНТЕГРАТИВНОЙ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

*Ступак Т. (г. Челябинск)*

Использование дыхательных психотехнологий в практической деятельности становится все более распространенным методом психокоррекции и психотерапии. Все большее значение придается дыхательным психотехникам в обучении способам снятия стресса и хронической усталости, в практиках релаксации, саморегуляции и личностного роста.

Целеполагающими аспектами применения дыхательных практик являются:

1 снижение телесного напряжения и как следствие - релаксация, включающее в себя мышечное и психоэмоциональное расслабление;

2 осознание структурных характеристик дыхания, включающих в себя ритм, глубину, направление и т.д.;

3 остановка вербальных процессов мышления (внутренней речи, мысленного диалога) и как следствие переключение внимания на внутренние ощущения, чувства, эмоции, образы;

4 пребывание в особом, измененном состоянии сознания и его целенаправленное использование (устранение негативных эмоций и их последствий – психосоматических расстройств, избавление от психотравмирующих переживаний);

5 сознательно-подсознательная коммуникация, обеспечение доступа к подсознанию и интуиции, расширение осознания, раскрытие творческих способностей.

В достижении психокоррекционного эффекта, заключающегося в эмоциональном отреагировании и релаксационном действии, выделяют следующие механизмы:

1 – Гипервентиляция. При этом уменьшается представленность в сознании процессов логически-вербального мышления при возрастании невербально-образных компонентов мышления (М.Е. Сандомирский). Переход к наглядно-образным и чувственно-эмоциональным стратегиям способствует нахождению и рождению новых смыслов, идей, чувств и ощущений. Важно заметить, что психокоррекционным эффектом обладает не только углубленное дыхание, но и замедленное и отчасти поверхностное дыхание. Примером тому могут служить различные приемы дыхания, используемые в цигун или пранаяме йогических школ. Практически любой режим дыхания, отличающийся от привычных способов дыхания, положительно влияет на состояние организма.

2 – Осознавание дыхания. Направленность внимания на дыхательный процесс является одним из важнейших механизмов формирования измененных состояний сознания (ИСС).

3 – Влияние брюшного дыхания на релаксацию.

Рассмотрим физиологическую основу данных механизмов. Основная закономерность ИСС заключается в активации «правополушарного» состояния, связанного с возрастной регрессией к детскому возрасту. На фоне возникающего ИСС, снижения критики и внутренней цензуры активизируются интуитивно-творческие механизмы психики. В основе психической напряженности и многих невротических расстройств лежит чрезмерная интеллектуализация и рационализация. С помощью релаксации и дыхательных техник происходит нормализация и синхронизация полушарий мозга. Р. Коутман (2000) отмечает, что «люди, умеющие расслабляться, обладают не только большей гибкостью мышления, но и лучше приспособлены к борьбе со стрессами».

Необходимо заметить, что приемы релаксации входят практически во все дыхательные методики – это ребефинг Л. Орра, холотропное дыхание С.Грофа, вайвейшн Дж. Ленарда, ДМД (дыхание – музыка – движение) В.В.Козлова. Расслабление способствует более качественному вхождению в трансовые состояния. В.В. Козлов заметил, что «полнота расслабления определяет легкость доступа к подавленным ситуациям и эмоциям». Более глубокое расслабление способствует качественной работе с внутренней психической реальностью. На фоне мышечного и психоэмоционального расслабления более заметны интуитивные «сигналы тела» - произвольные телесные ощущения, имеющие символическое значение. Тем самым, релаксация становится способом сознательно-подсознательной коммуникации, повышения степени осознанности интуитивных механизмов психики.

Остановимся подробнее на качественных и структурных характеристиках дыхания. Каждое состояние человека, любое эмоциональное переживание связано с особым паттерном дыхания, которое характеризуется глубиной, частотой, направлением, соотношением между вдохом и выдохом. Изменяя этот способ дыхания, меняя качественные характеристики, мы можем изменить любое эмоциональное состояние и соответственно результаты любого поведенческого опыта. Так, например, при стрессе и тревоге дыхание чаще становится поверхностным и преимущественно грудным. А для снижения психического напряжения и возникновения более уравновешенного состояния достаточно лишь перейти на осознанное и более глубокое брюшное дыхание.

В процессе дыхания существует два взаимодополняющих компонента – вдох и выдох. Вдох символизирует принятие, впитывание, насыщение, наполнение. Выдох – это выражение, отпускание, отдача. И только в единстве и балансе этих двух противоположностей рождается внутренняя целостность и гармония. Соответственно преобладание одного компонента над другим будет способствовать накоплению дисбаланса психики. Так, например, некоторые клиенты замечают, что им тяжело выдыхать, как будто чувствуется неспособность что-то отпустить, освободиться от чего-то, в таком случае акцент делается на практику отпускания и выражения. При мышечно-психическом расслаблении выдох отличается своей спонтанностью и гибкостью.

Обратим внимание на основные типы дыхания по направленности вдоха. Это преимущественно грудной способ дыхания и брюшной, диафрагмальный тип. Здесь важна гибкость, спонтанность и скорость перенастройки, способность быстрого перехода с одного типа на другой. В здоровом организме тело мягко волнообразно пульсирует в процессе дыхания, грудная клетка и живот подвижны в полном объеме и в равной степени. Дыхательная «волна» зарождается в животе и движется вверх, проходит через грудь и достигает горла. Так происходит вдох. Выдох происходит при противоположном направлении волны. Свободное прохождение дыхательной «волны» ограничивают телесные мышечные напряжения, которые образуются при сдерживании и подавлении чувств. Так формируются деструктивные паттерны дыхания.

Существуют два крайних варианта расстройств дыхания. Во-первых, это преимущественно грудное дыхание при ограничении брюшного, во-вторых, это общая дефицитарность грудного дыхания. А.Лоуэн, В.Баскаков отмечают что шизоиды, истерики часто испытывают головокружение при углублении дыхания. Принять полное дыхание для таких людей сравнимо с акклиматизацией, поэтому их необходимо приучать постепенно к повышенному уровню витальности.

Многие люди не могут дышать легко, глубоко и свободно. Это объясняется тем, что дыхание возбуждает чувства, увеличивает эмоциональность, а люди боятся чувствовать, боятся почувствовать свой гнев, свой страх, свою печаль. Люди задерживают дыхание, чтобы не выпустить подавленные чувства. Неспособность нормально дышать становится

одним из главных препятствий к восстановлению эмоционального и телесного здоровья (А.Лоуэн).

Важность гармоничного и здорового дыхания заключена и в энерготизирующей, питательной функции. Само понятие «жизненной энергии» связано с дыханием. Мы дышим так, как чувствуем себя, а чувствуем так как дышим. И в этой определяющей взаимосвязи заключена сущностная глубина психики, единство души и тела. В. Баскаков (2004) отводит дыханию роль посредника между внутренним и внешним миром. «Дышать значит строить связи с миром, общаться, наводить мосты. Там, где мостов нет, дыхание угасает». И в этом все богатство дыхания. Когда человек расслаблен, его дыхание свободно и спокойно. В этом случае организм легко наполняется энергией. При эмоциональных переживаниях, стрессах может происходить задерживание вдоха или выдоха, дыхание может либо усиливаться и убыстряться, либо вовсе почти исчезать и становиться поверхностным. И тогда нарушается поступление энергии извне в организм человека. Отсюда использование упражнений, гармонизирующих дыхание, способствует восстановлению естественного процесса энергетического питания организма, а также восстановлению контакта человека с собственными чувствами.

## **СОЦИАЛЬНОЕ СИРОТСТВО И ДЕВИАНТНЫЕ ФОРМЫ МАТЕРИНСКОГО ПОВЕДЕНИЯ: ЛИЧНОСТНЫЕ И ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

*Толстолес Е.С., Шелехов И. Л. (г.Томск)*

Проблема социального сиротства детей актуальна для Российской Федерации [2]. Усугубление этой проблемы в наши дни является следствием затянувшихся социально-экономических реформ в стране, приведших к обесцениванию общечеловеческих, морально-этических ценностей, изменению нравственных устоев семьи, увеличению числа семей, находящихся в трудном положении по социальным и психологическим критериям. Рост числа детей, живущих без родительского попечения, на фоне снижения общей численности детского населения в последние годы ставит социальное сиротство в ряд важных национальных проблем [1, 5].

В России социальные сироты составляют около 90,0 %, от общего числа детей оставшихся без попечения родителей.

В настоящее время выделяют два типа сиротства:

Обыкновенное сиротство – возникает вследствие гибели родителей ребёнка.

Социальное сиротство – возникает тогда, когда дети лишаются попечения родителей в силу нежелания или невозможности родителей осуществлять родительские обязанности, из-за чего родители отказываются от ребёнка или «устраиваются» от его воспитания.

В связи с вышеизложенным, представляется целесообразным обозначить причины социального сиротства:

Психофизиологические – вынужденно сохраняемая беременность по

медицинским показаниям [1],

Нравственные – аморальный образ жизни, разрушение нравственных устоев семьи, утрата жизненно важных социальных ценностей [3],

Социально-экономические – лишение родительских прав, вынужденная миграция, безработица [2],

Аддиктивные состояния – алкоголизм, наркомании,

Девиантные формы материнского поведения – отказ от содержания и воспитания своих детей [5].

Характеристика девиантных форм материнского поведения:

Отказ от ребёнка или выражение по отношению к нему открытого пренебрежения и насилия;

Скрытый инфантицид – который проявляется в недостаточном уходе за ребёнком, неоказание ему медицинской помощи, а также провоцирование несчастных случаев, приводящих к гибели ребёнка [5].

Матери с девиантными формами поведения характеризуются личностными чертами, которые определяются: 1) акцентуациями характера, 2) спецификой воспитания в семьях родителей, 3) гендерными особенностями.

1. Акцентуации характера матерей с девиантными формами:

Эпилептоидный (возбудимый) тип – проявляется доминированием и жестоким обращением с ребенком;

Истероидный (тревожно-боязливый) тип – предрасполагает к противоречивому типу воспитания: демонстрируется забота и любовь к ребенку при зрителях и эмоциональное отвержение в отсутствии таковых;

Эмотивный тип – обнаруживает эмоциональную отстраненность в воспитании с низкой ценностью ребёнка.

2. Особенности воспитания в семьях родителей:

Неприятие собственного ребёнка, инфантилизм, эгоцентризм, повышенная агрессивность связаны с детским травматическим опытом самого родителя (причинами могут быть насилие: психологическое, физическое, сексуальное);

Нереализованная потребность родителя проявляется за счёт воспитания ребёнка;

Искаженное восприятие матерью своего нежеланного ребёнка (расхождение между реальным и «идеальным» ребёнком, о котором мечтает мать во время беременности) – на новорождённого проецируется «дурная часть самих себя» или образ исчезнувшего родителя;

Ребёнок воспринимается, как признак поражения в жизни женщины (он является воплощением всего зла, с которым женщина сталкивалась; а также всего в чём женщина отказывала себе в связи с появлением ребёнка).

Трансформации в различных сферах жизни общества, влияют не только на индивидуальные особенности жизни людей, но и обуславливают макросоциальные процессы, изменяют культуру, нормы, ценности и ожидания членов общества. В обществе декларативно признается гендерное равенство, но на практике существует гендерная асимметрия общественных и семейных ролей, формируется противоречивый набор гендерных норм, стереотипов и правил поведения [4].



Понятием «гендерная, или половая, идентичность» принято обозначать единство поведения и самосознания индивида, причисляющего себя к определенному полу и ориентирующегося на требования соответствующей половой роли.

Следует отметить, что термин «гендер» в настоящее время используется при обсуждении сходства и различий между мужчинами и женщинами, и их социальными ролями.

Основными характеристиками гендера являются:

Маскулинность – ярко выраженные традиционно мужские качества: решительность, честолюбие, логичность, последовательность;

Андрогиния – сочетание мужских и женских психологических качеств, что способствует изменению собственного поведения в зависимости от ситуации, формирует устойчивость к стрессам и помогает в достижении результатов;

Фемининность – характеризуется женскими качествами, такими как, мягкость, эмоциональность;

Индивиды с неопределённой поло-психологической идентичностью не обладают выраженными фемининными либо маскулинными чертами [6].

3. Гендерные особенности девиантной матерей:

Нарушения межличностных отношений прослеживаются по женской линии в трех поколениях. И мать и бабушка характеризуются, как «холодные» женщины, расчетливые, эмоционально дистантные, девочка в такой семье бывает ближе к отцу.

Будущая девиантная мать отвергается своей матерью с детства. Эта материнская девиация не даёт осуществить естественный процесс идентификации с матерью как на уровне психологического пола, так и при формировании материнской роли.

Матери девиантных матерей испытывают трудности в построении отношений с мужчинами, в создании семьи и воспитании ребёнка [5].

**Выводы:**

Материнская депривация блокирует личностный рост будущей женщины и формирует эмоциональную зависимость от матери.

Акцентуации личностных черт и личностные проблемы матери решаются за счет ребёнка, который характеризуется, как инфантильный и боязливый, отличающийся заниженной самооценкой.

Личностные особенности девиантной матери выражаются в форме ярко выраженной маскулинности – властность, расчетливость, эмоциональная дистантность.

Индивидуальные особенности семейного воспитания характеризуются нарушением межличностных отношений с матерью и бабушкой, а также негативно сказываются на взаимоотношениях с противоположным полом.

**Литература:**

1. Альбицкий В.Ю., Баранов В.А., Гасиловская Т.А. и др. Медико-социальные проблемы социального сиротства. Москва: Литера, 2007.
2. Зелинская Д.И. Социальное сиротство как одна из проблем здравоохранения

Российской Федерации / Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2008. Выпуск 1 (53).

3. Толстолес Е.С. Нравственные основы личности как один из аспектов воспитания успешного ребёнка / Традиции и инновации в развитии правового и гражданского образования школьников: Материалы III межрегиональной научно-практической конференции 10 декабря 2005 г. – Томск, Томский ЦНТИ, 2006.

4. Толстолес Е.С., Шелехов И.Л., Корнетов А. Н. Гендерные и половые характеристики контингента студентов медицинских учебных заведений / XIV Всероссийская с международным участием конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование» (19-23 апреля 2010 г.) : В 6 т. Т. III : Педагогика и психология. Ч. 2: Психология. Реклама и связи с общественностью; ГОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет». – Томск: Издательство ТГПУ, 2010.

5. Шелехов И.Л. Репродуктивное здоровье женщины: психологические и социальные аспекты: монография / И.Л. Шелехов, О. Г. Берестнева; Томский политехнический университет, Томский государственный педагогический университет, Сибирский государственный медицинский университет. – Томск: Издательство Томского политехнического университета, 2013. – 366 с. ISBN 978-5-4387-0190-3.

6. Шелехов И.Л., Толстолес Е.С., Грицкевич Н.К. Роль личностных и гендерных особенностей в выборе медицины как сферы профессиональной деятельности // Вестник Томского государственного педагогического университета. Выпуск 12 (114). – Томск, 2011.

## **ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОЛОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК, ГЕНДЕРА И ЛИЧНОСТИ**

*Толстолес Е.С., Шелехов И.Л.(г. Томск)*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект 12-06-31079 «Роль гендерной индивидуальности, личностных особенностей и условий социализации в формировании здоровой личности: содержательное и математическое моделирование».*

Анализ взаимосвязи половых характеристик, гендера и личности наиболее актуален у молодых людей и, в частности, у студентов высшей школы и средних специальных учебных заведений, жизнь которых неразрывно связана с устремлением в будущее – созданием семьи, рождением и воспитанием детей, профессиональным становлением и преобразованием общества. Необходимость изучения гендерных различий и личностных особенностей обусловлена, по крайней мере, тремя обстоятельствами.

Во-первых, такое исследование приобретает особое значение в условиях глобальных социальных перемен, при которых трансформации в различных сферах общественной жизни, влияют не только на макросоциальные процессы, но и определяют индивидуальные особенности жизни людей, изменяют нормы, ценности и ожидания членов общества.

Во-вторых, исследование данной проблематики важно в ситуации, при которой в обществе декларативно признается гендерное равенство, но на практике существует гендерная асимметрия социальных, профессиональных и семейных ролей, формируется противоречивый набор гендерных норм, стереотипов и правил поведения.

В-третьих, стремление соответствовать социальным ожиданиям побуждает полотицизированных девушек и юношей пренебрегать своими склонностями и способностями при выборе будущей профессии, несмотря на то, что в анатомии и физиологии основных мозговых структур у разных полов не наблюдается существенных различий.

Понятием «половая, или гендерная, идентичность» принято обозначать единство поведения и самосознания индивида, относящего себя к определенному полу и ориентирующегося на требования соответствующей половой роли.

Следует отметить, что термин «гендер» в настоящее время используется при обсуждении различий и сходства между мужчинами и женщинами, и их социальными ролями.

Основными характеристиками гендера являются:

1. Маскулинность – традиционно мужские качества (как правило, ярко выраженные): категоричность, властность, честолюбие, логичность;
2. Андрогиния – сочетание женских и мужских личностных качеств пропорциональное соотношение которых способствует модифицированию собственного поведения в зависимости от ситуации, формирует устойчивость к стрессам и помогает в достижении целей;
3. Фемининность – характеризуется женскими качествами, такими как, эмпатия, мягкость, эмоциональность, отзывчивость;
4. Индивиды с неопределенной поло-психологической идентичностью не обладают выраженными фемининными либо маскулинными свойствами.

В связи с тем, что методологическим базисом исследования является биопсихосоциальный подход, обследованный контингент разделён на группы по критерию биологического пола. Описание психосоциальной составляющей проведено с учётом личностных и гендерных характеристик связанных с требованиями социума к соответствующей половой роли.

С целью изучения взаимосвязи половых характеристик, гендера и личности, было организовано и проведено психодиагностическое исследование на базах: Сибирского государственного медицинского университета (СибГМУ), г. Томск; и Томского базового медицинского колледжа (ТБМК), г. Томск. Респондентами являлись 320 студентов, средний возраст которых составил  $23,7 \pm 6,6$  лет, из них 80,94 % (259 чел.) женщин и 19,06 % (61 чел.) мужчин.

В исследовании был использован психодиагностический комплекс: 1) шкалы уровней оценки удовлетворенности материальным положением и социальной защищенности (для определения субъективного качества жизни, в форме 100 % шкалы с делениями по 5 единиц); 2) характерологический опросник К. Леонгарда – Н. Шмишека; 3) опросник экстра-, интроверсии и нейротизма (Г. Айзенка); 4) опросник профессиональных предпочтений Дж.

Холланда ((в адаптации Воробьев А. Н., Сенин И. Г., Чирков В. И.) в модификации Е. П. Ильина); 5) опросник «Уровень соотношения «Ценности» и «Доступности» в различных жизненных сферах (УСЦД) Е. Б. Фанталовой; 6) опросник С. Бэм по изучению маскулинности-феминности; 7) опросник исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации Ж. В. Глоzman).

Исследование взаимосвязи половых характеристик показало, что у женщин обнаружена положительная корреляционная связь с возрастом и количеством детей ( $r=0,703$ ;  $p<0,001$ ), а у мужчин не выявлено взаимосвязи ( $r=0,190$ ;  $p=0,143$ ). Также, у женщин установлена отрицательная корреляционная связь с желаемым количеством детей ( $r= -0,185$ ;  $p=0,003$ ), которая отсутствует у мужчин ( $r= -0,081$ ;  $p=0,536$ ). Таким образом, у женщин с возрастом количество детей увеличивается, а желание иметь их больше – снижается. Вероятно, что такой акцент у женщин связан с наибольшей значимостью для них наличия детей, а также обоснован физиологическими особенностями женского организма.

По результатам корреляционного анализа факторов социального благополучия во взаимосвязи с возрастом наибольшую значимость для женщин имеют удовлетворённость материальным положением ( $r= -0,402$ ;  $p<0,001$ ) и социальная защищённость ( $r= -0,328$ ;  $p<0,001$ ), которые имеют отрицательные корреляции. У мужчин выявлена отрицательная корреляция по удовлетворённости материальным положением ( $r= -0,257$ ;  $p=0,045$ ), а по уровню социальной защищённости отсутствует ( $r= -0,200$ ;  $p=0,123$ ). Следовательно, с возрастом у женщин в отличие от мужчин ухудшается удовлетворённость материальным положением и социальным благополучием.

Женщины с увеличением возраста становятся наиболее уверенными в себе, эмоционально сдержанными, что отражено в отрицательных корреляционных связях по: акцентуациям характера – тревожный ( $r= -0,142$ ;  $p=0,022$ ), циклоидный ( $r= -0,147$ ;  $p=0,018$ ), экзальтированный ( $r= -0,177$ ;  $p=0,004$ ); степени экстраверсии и нейротизма – экстраверсия ( $r= -0,162$ ;  $p=0,009$ ). У мужчин значимые корреляционные связи по выше перечисленным критериям отсутствуют.

Учитывая возрастные особенности во взаимосвязи с профессиональной направленностью, были получены следующие результаты: у женщин положительные корреляции выявлены по типам реалистический ( $r=0,181$ ;  $p=0,003$ ) и конвенциональный ( $r=0,122$ ;  $p=0,050$ ); отрицательные соответствовали типам – исследовательский ( $r= -0,355$ ;  $p<0,001$ ), артистический ( $r= -0,268$ ;  $p<0,001$ ), предпринимательский ( $r= -0,185$ ;  $p=0,003$ ); у мужчин выявлен один тип с положительной взаимосвязью – реалистический ( $r=0,254$ ;  $p=0,049$ ). Полученные статистически значимые различия указывают, что женщины при взрослении становятся более осторожными, эмоционально сдержанными, тщательно выполняют работу, ценят материальное положение и общественный статус, тогда как, у мужчин наблюдается увеличение решительности и настойчивости в достижении цели, а активность зависит от понимания смысла и значения деятельности.

Изменение ценностных ориентаций с возрастом приобретает значимость в различных сферах жизни человека. Так у женщин наибольшей ценностью обладают здоровье ( $r=0,131$ ;  $p=0,035$ ) и материальное благополучие ( $r=0,219$ ;  $p<0,001$ ), а у мужчин уверенность в себе ( $r=0,278$ ;  $p=0,030$ ).

На основании анализа данных половых различий во взаимосвязи с гендерными свойствами, обнаружен ряд особенностей:

1. Маскулинизация женщин характеризуется – стремлением к индивидуализму и демонстративностью поведения (демонстративный ( $r= -0,283$ ;  $p<0,001$ )); конфликтностью и подозрительностью (застревающий ( $r= -0,196$ ;  $p<0,001$ )); импульсивностью и грубостью (возбудимый ( $r= -0,235$ ;  $p<0,001$ )); увеличением профессиональной направленности (реалистический ( $r= -0,145$ ;  $p=0,019$ ), исследовательский ( $r= -0,187$ ;  $p=0,003$ ), предпринимательский ( $r= -0,397$ ;  $p<0,001$ )); завышенной самооценкой (самооценка ( $r= -0,137$ ;  $p=0,028$ )).

2. Фемининным женщинам свойственны – эмоциональность, чувствительность (эмотивный ( $r=0,150$ ;  $p=0,016$ )); склонность фиксироваться на теневых сторонах жизни и слабость волевых усилий (дистимичный ( $r=0,175$ ;  $p=0,005$ )); замкнутость (экстраверсия ( $r= -0,430$ ;  $p<0,001$ )); возможность творческой деятельности (творчество ( $r=0,133$ ;  $p=0,033$ )).

3. Маскулинные мужчины с целью сохранения положительного Я-образа (под воздействием гендерных стереотипов) чаще используют деструктивные формы поведения, которые являются (по их мнению) эталоном мужественности. Такие мужчины воспринимаются как: агрессивные, дерзкие (застревающий ( $r= -0,274$ ;  $p=0,032$ )); изобретательные и умные (исследовательский ( $r= -0,270$ ;  $p=0,035$ )); сильные и независимые (социальная защищенность ( $r= -0,259$ ;  $p=0,044$ ), экстраверсия ( $r= -0,301$ ;  $p=0,018$ )), что подтверждается значимыми корреляционными связями.

4. Феминизация мужчин обусловлена взрослением (возраст ( $r=0,255$ ;  $p=0,048$ )) и формированием гибкого поведения в зависимости от динамично изменяющихся социальных условий (эмотивный ( $r=0,448$ ;  $p<0,001$ )). Проявление фемининных черт у мужчин может иметь следующее объяснение: трансформация процесса социализации обусловлена возрастными изменениями и реализуется посредством возникновения иных форм поведения, которые проявляются в отзывчивости, чувствовании ситуации и действия в соответствии с ней.

Анализируя корреляционные связи половых различий с гендерными особенностями можно предположить, успех в профессиональной деятельности у женщин вызывает тревогу, так как ассоциируется с нежелательными последствиями – утратой женственности, потерей значимых отношений с социальным окружением и «видимого» благополучия. Однако, феминизация женщин (как важное свойство стереотипной женской гендерной роли) имеет своеобразную выгоду – возможность реализации в творческой деятельности. Напротив, у мужчин стереотипные представления о гендерной маскулинизации приводят к искажению нормальной структуры мужественности, а феминизация связана с взрослением.

На основе сопоставления и анализа корреляционных связей в проведенном исследовании, установлено:

1. Маскулинизация женщин характеризуется мужским поведением, сублимацией в профессиональной деятельности и приводит к снижению качества жизни.

2. Формирование женственности у фемининных женщин обуславливает их гендерную роль, как послушной помогающей жены с возможностью реализоваться в творческой деятельности.

3. Маскулинизация мужчин характеризуется – деструктивным поведением с использованием защитных механизмов в форме, мстительности, раздражительности и деспотизма.

4. С возрастом мужчины становятся наиболее внимательными и отзывчивыми, что объясняет их феминизацию.

### **ХАРАКТЕР МОТИВАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СОСТОЯНИЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА В ГЕНДЕРНОМ АСПЕКТЕ**

*Тнимова Г.Т., Курбанова Г.Д., Карабаева А.Б., Сексенов В.А.  
(Казахстан, г.Павлодар)*

Мотивация деятельности – один из важнейших составляющих психосоциального здоровья индивидуума. От характера мотивации зависит эффективность деятельности, субъективная удовлетворенность или эмоциональная нестабильность субъекта /1/. В свою очередь, деятельность обеспечивается функционированием физиологических механизмов, включающих вегетативную (симпатическую и парасимпатическую) регуляцию, отвечающую за характер адаптации и цену, которую организм платит за адаптацию. Известно, что профессиональная деятельность преподавателя чревата стрессами, в связи с чем представляется актуальным определить реакцию вегетативной нервной системы на каждодневную деятельность преподавателя в процессе работы в вузе и сопоставить с характером мотивации деятельности.

Анализ литературы показал, что большинство отечественных ученых изучает преподавателя «вообще», среди исследований педагогической деятельности, личности и здоровья очень мало работ, учитывающих гендерный аспект при интерпретации полученных данных. Вместе с тем, такой подход позволит более адресно осуществлять необходимые профилактические и корректирующие мероприятия по сохранению и умножению психосоциального здоровья преподавателя вуза.

*Материалы и методы исследования.* Обследовано 79 человек (56 женщин и 23 мужчин) преподавателей ПГПИ г.Павлодара. Все обследованные были разделены на 3 возрастные группы: 1- 21-39лет; 2- 40-59лет; 3- 60лет и старше.

Изучение мотивации профессиональной деятельности преподавателей вуза проводили по методике К. Замфир в модификации А. Реана /2/. В

структуре мотивации трудовой деятельности исследовали 3 компонента: *внутреннюю мотивацию (ВМ), внешнюю положительную мотивацию (ВПМ) и внешнюю отрицательную мотивацию (ВОМ)*. На основании полученных результатов определялся мотивационный комплекс личности, который представляет собой тип соотношения трех видов мотивации: оптимальный баланс мотивов  $ВМ > ВПМ > ВОМ$  и  $ВМ=ВПМ>ВОМ$ , в котором внутренняя мотивация (ВМ) – высокая; внешняя положительная мотивация (ВПМ) – равна внутренней мотивации или ниже, но относительно высокая; внешняя отрицательная мотивация (ВОМ) – очень низкая и близкая к 1. Наихудшим мотивационным комплексом является тип  $ВОМ>ВПМ>ВМ$ . Между этими комплексами заключены промежуточные с точки зрения их эффективности иные мотивационные комплексы.

При интерпретации учитывается не только тип мотивационного комплекса, но и то, насколько сильно один тип мотивации превосходит другой по степени выраженности.

Чем более активность мотивирована самим содержанием деятельности, стремлением достичь в ней определенных позитивных результатов, тем ниже эмоциональная нестабильность. И наоборот, чем более деятельность обусловлена мотивами избегания, порицания, желанием «не попасть впросак» (которые начинают превалировать над мотивами, связанными с ценностью самой деятельности, а также над внешней положительной мотивацией), тем выше уровень эмоциональной нестабильности, что закономерно сопровождается реакцией вегетативной нервной системы.

Для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы отвечающей за характер адаптации и цену, которую организм платит за адаптацию, был использован вегетативный индекс Кердо (ИК). Этот показатель отражает степень приспособления организма к окружающим условиям, при котором отклонение от нулевой линии рассматривается как признак нарушения адаптационных механизмов. Показатель нормы: от  $-10$  до  $+10\% /3,4/$ .

*Полученные результаты.* Анализ полученных данных при исследовании типа мотивации у мужчин и женщин преподавателей вуза 1-й группы показал, что для большинства обследованных мужчин характерно преобладание внутренней мотивации над внешними положительными и внешними отрицательными мотивами: для 66,6% мужчин свойственно оптимальное отношение к выполняемой трудовой деятельности и достаточно высокая побудительная сила мотивационного комплекса.

У женщин этой группы данный показатель выявлен у 21,9% обследованных. В то же время, доля женщин (59,4%), мотивами деятельности которых являются внешние положительные факторы, т. е. материальные стимулы, статистически больше, чем доля мужчин (33,3%). Кроме того, 3,1% женщин имеют нейтральное отношение к выполняемой трудовой деятельности, при этом выражено значение либо социальных, либо материальных мотивов, детерминирующих выполнение работы.

Имеют низкую побудительную силу мотивационного комплекса и испытывают негативное отношение к выполняемой деятельности 12,5% обследованных женщин, что может быть связано с личностными свойствами, такими как: не подходит данная профессия, не достаточно реализованы знания, умения, навыки и др. (таблица 1).

Таким образом, полученные результаты говорят о том, что в возрастной группе преподавателей 21-39 лет мотивация профессиональной деятельности у мужчин и женщин различны, у мужчин преобладают внутренние мотивы, а у женщин – внешние, а у части - даже внешние отрицательные. Хотелось бы отметить, что внешняя мотивация может выполнять на начальном этапе профессиональной деятельности роль опоры для создания системы эффективного труда.

Таблица 1 Тип мотивации у мужчин и женщин преподавателей вуза в возрастном диапазоне 21-39 лет (%)

Тип	Преобладающий тип мотивации	Кол – во преподавателей(%)	
		мужчины	женщины
I	ВМ>ВПМ >ВОМ	66,6	21,9
II	ВМ<ВПМ >ВОМ	33,4	59,4
III	ВОМ>ВМ >ВПМ	-	12,5
IV	ВМ=ВПМ >ВОМ	-	3,1
V	ВМ<ВПМ<ВОМ	-	3,1

В возрастном диапазоне 40-59 лет, как и в предыдущей группе, для большинства испытуемых мужчин (66,6%) характерно преобладание внутренней мотивации над внешними мотивами. Для 43,7% женщин данной группы также свойственно оптимальное отношение к выполняемой трудовой деятельности и достаточно высокая побудительная сила мотивационного комплекса. По сравнению с возрастной группой 21-39 лет, доля женщин, у которых выявлено преобладание внутренней мотивации, возросло на 21,8%, т.е. вдвое, у мужчин данный показатель остался на том же высоком уровне - 66,6% .

Одновременно, как и в 1-ой возрастной группе, доля женщин (50,0%), мотивами деятельности которых являются внешние положительные факторы, т.е. материальные стимулы, больше, чем доля мужчин (33,3%). Кроме того, выявлен меньший, чем в предыдущей группе, процент женщин (6,3 %), у которых внешняя отрицательная мотивация превосходит показатель внешней положительной мотивации.

Таким образом, во 2-ой экспериментальной группе 40-59 лет у большинства мужчин преобладает внутренняя мотивация, а у женщин – внешняя положительная мотивация, количество женщин с отрицательной мотивацией к профессии уменьшилось вдвое.

Интересные данные мы получили при изучении показателей мотивации деятельности у преподавателей 3-й экспериментальной группы. Из приведенной ниже таблицы 3 видно, что у 66,6% мужчин и у 33,4% женщин



данной возрастной группы выявлен высокий уровень внутренней мотивации профессиональной деятельности.

Вместе с тем, доля мужчин и женщин, мотивами деятельности которых являются внешние положительные факторы, т. е. материальные стимулы, желание иметь высокое положение в обществе и утвердить себя как личность, стремление к карьере, одинакова и равна 33,4%. Как для трети мужчин данной группы, так и для такого же количества женщин

Таблица 2- Тип мотивации у преподавателей вуза в возрастном диапазоне 40-59 лет (%)

Тип	Преобладающий тип мотивации	Кол – во преподавателей (%)	
		мужчины	женщины
I	BM>BPM >BOM	66,6	43,7
II	BM<BPM >BOM	33,4	50,0
III	BM<BOM >BPM		6,3

более важны содержание и общественная значимость работы, ее разнообразие, творческие возможности, они в большей степени осознают социальную значимость своего труда.

Таблица 3- Тип мотивации у преподавателей вуза в возрастном диапазоне 60 и более лет (%)

Тип	Преобладающий тип мотивации	Кол – во преподавателей(%)	
		Мужчины	Женщины
I	BM>BPM >BOM	66,6	33,3
II	BM<BPM >BOM	33,4	33,4
III	BOM>BM >BPM		33,3

Подсчеты далее показали, что у трети женщин (33,3%) старшего возраста активность обусловлена внешней отрицательной мотивацией, то есть они имеют низкую побудительную силу мотивационного комплекса и испытывают негативное отношение к выполняемой деятельности. В тоже время, среди мужчин таковых не оказалось.

Обобщая полученные результаты изучения мотивации профессиональной деятельности преподавателей вуза разного пола в разных возрастных группах (от 21 до 60 и более лет), можно заключить, что для 66,6% мужчин и 41,8% женщин характерно доминирование внутренних мотивов, т.е.удовлетворение, которое приносит работа, результат и процесс труда, понимание ее общественной полезности. Такая деятельность является самоцелью, а не средством для достижения некой другой цели.

При этом, женщин (43,1%), мотивами деятельности которых являются внешние положительные факторы, т. е. материальные стимулы, больше чем мужчин (33,3%). Данный факт можно объяснить тем, что женщина больше ориентирована на семью и работа вне дома является для нее источником материального благополучия, а не удовлетворения собственной потребности в

признании и карьерном росте. Последнее в большей степени характерно для мужчин.

Вместе с тем, отсутствие внутреннего стимула в профессиональной деятельности оказывает подавляющее действие на креативность и эффективность работы, способствует росту напряженности, уменьшению спонтанности, что отражается на психоэмоциональном статусе и его физиологической составляющей – функциональном состоянии вегетативной нервной системы.

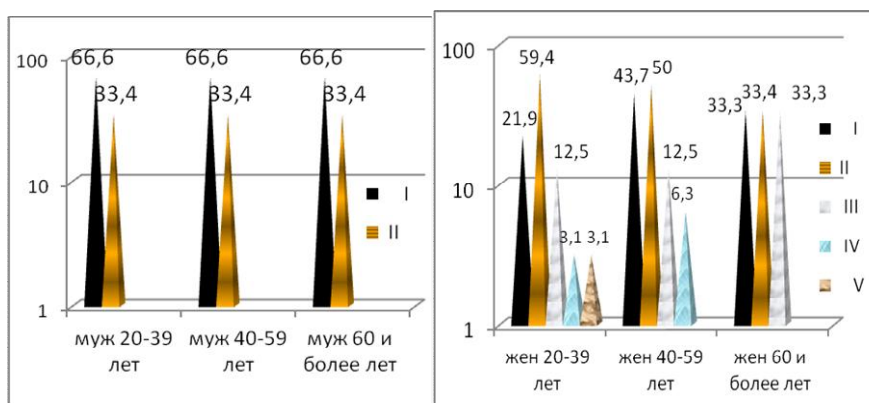


Рисунок - Соотношение показателей типов мотивации у мужчин (слева) и женщин (справа) преподавателей вуза различных возрастов (%)

Исследование состояния вегетативной нервной системы с помощью измерения вегетативного индекса Кердо (ИК) у обследуемого контингента выявило следующее (таблица 4).

В возрастной группе 23-39 лет у 63,7% мужчин преподавателей в регуляции функций преобладают влияния парасимпатической (-14,49±5,41) и у трети – симпатической нервной системы (16,43±5,27). Состояние равновесия отделов в.н.с. в данной группе не выявлено. В то же время, у 41,6% женщин преподавателей вуза данной возрастной группы преобладают симпатические влияния (17,39±2,44) у трети – парасимпатическая регуляция (-14,59±6,0) и у четверти обследованных – равновесие систем вегетативной регуляции: ИК= 1,02±0,5 (таблица 4).

Таким образом, у трети мужчин и 41,6% женщин мы выявили преобладание симпатических влияний, которые сопровождаются выраженностью процессов диссимиляции, экстравертностью, относительно большей активностью и склонностью к стрессам /4/. Выше мы показали, что треть мужчин и 59,4% женщин имеют внешнюю положительную мотивацию (карьера, престиж), а 12,5% женщин преподавателей вуза – внешнюю отрицательную мотивацию стрессового характера (таблица 1).

В группе преподавателей вуза 40-59 лет нами получены следующие результаты измерения ИК: подавляющее большинство мужчин (81,5%) продемонстрировали преобладание парасимпатической регуляции функций и 18,5% - равновесие систем вегетативной регуляции. У женщин картина другая. Количество обследованных женщин преподавателей вуза с преобладанием

парасимпатического контура регуляции с возрастом увеличилось с трети в первой группе до половины обследованных – во второй (таблица 4). Одновременно уменьшилась доля женщин, у которых наблюдается равновесие систем вегетативной регуляции (с 25% до 16,6%), и преобладание симпатической регуляции функций (с 41,6% до 33,3%).

Таблица 4. Состояние вегетативной нервной системы (индекс Кердо) у

Группа	Пол	Соотношение параметров вегетативной нервной системы		
		Парасимпатическая регуляция	Равновесие	Сипатическая регуляция
23-39лет	м	63,7	0	33,3
	ж	33,3	25,1	41,6
40-59лет	м	81,5	18,5	0
	ж	50,0	16,6	33,4
60 и более лет	м	66,7	0	33,3
	ж	77,8	11,1	11,1

преподавателей вуза (%)

Сопоставление показателей индекса Кердо с характером мотивации обследованных преподавателей данной группы показало, что лишь треть мужчин имеют внешнюю положительную мотивацию, требующую дополнительных психоэмоциональных затрат, в то время как среди женщин их оказалась половина, а количество преподавателей женщин, имеющих внешнюю отрицательную мотивацию, уменьшилось вдвое.

В старшей группе преподавателей (60 лет и выше) у большинства женщин (77,8%) наблюдается преобладание парасимпатических реакций (-16,13+4,08) и по 11,1% - симпатических реакций и равновесия вегетативной регуляции. Большая часть мужчин старшей группы (66,7%) также продемонстрировала преобладание парасимпатических влияний (-15,64+2,8), а остальные - преобладание симпатических (таблица 4). То есть, для большинства как мужчин, так и женщин, обследованных нами, характерны возрастание ассимиляции, снижение активности, интровертность, что можно рассматривать как вариант адаптивной реакции. Вместе с тем, для 11,1% женщин и трети мужчин адаптация к педагогической деятельности носит стрессовый характер.

Интересно отметить, что именно треть мужчин данной возрастной категории имеют внешнюю положительную мотивацию (зарплата, престиж). Одновременно, у 33,3% женщин преподавателей вуза выявлена внешняя отрицательная мотивация к педагогической деятельности, и можно сделать вывод, что только треть (11,1%) из них демонстрируют стрессовый характер адаптации (повышенная активность, экстравертность, чувствительность к стрессу, ассимиляция), а две трети – характер адаптации, сопряженный со снижением активности, интравертностью, диссимиляцией.

Полученные результаты показывают выраженные отличия характера мотивационно-потребностной сферы, отражающейся на вегетативном статусе

обследованных мужчин и женщин преподавателей вуза. Для выявления причин указанных различий требуются дальнейшие углубленные исследования. Вместе с тем, результаты работы показали, что психосоциальное здоровье по показателю мотивации деятельности у 12,5% женщин 1 группы, у 6,3% - 2 группы и у 33,3% женщин 3 группы вызывает крайнюю озабоченность и требует комплексных коррекционных мер. Кроме того, хроническое нарушение баланса вегетативной нервной системы может стать источником психосоматических болезней.

## **«РОСТ ТОЛЕРАНТНОСТИ»: «ЗА» и «ПРОТИВ» С ПОЗИЦИЙ МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

*Урываев В.А. (г.Ярославль)*

Широко дискутируемое в последнее время понятие «толерантности», при тщательном анализе обнаруживает выраженную диалектичность, парадоксальность, противоречивость, заставляющие с качественно иной точки зрения оценить проблемы, в том числе, и медицинской социальной психологии.

Согласно словарю иностранных слов: «ТОЛЕРАНТНОСТЬ» – (от лат. *tolerantia* – терпение) – 1) терпимость, снисходительность к кому- или чему-либо; 2) *биол., мед.* полное или частичное отсутствие иммунологической реактивности, т.е. потеря (или снижение) организмом животного или человека способности к выработке антител в ответ на антигенное раздражение...».

Более четко это противоречие зафиксировано в психологическом словаре Робера: «ТОЛЕРАНТНОСТЬ».

1. Установка либерального принятия моделей поведения, убеждений и ценностей других. Этот термин используется некоторыми с очень положительными коннотациями, в том смысле, что толерантность включает энергичную защиту ценностей других и признание плюрализма, а также, что истинно толерантный, терпимый человек будет противостоять любой попытке помешать их свободному выражению. Другие, однако, используют его в неопределенно отрицательном смысле, подразумевающим, что толерантность является своего рода неестественным воздержанием, видом скрежетания зубами при смирении с поведением, убеждениями и ценностями других. Этот последний способ употребления происходит от «2».

2. Способность выносить стресс, напряжение, боль и т.д. без серьезного вреда.

3. Сокращенная форма от «толерантности к лекарственным средствам (переносимость) ... - состояние сниженной чувствительности к определенному лекарственному средству, возникающее вследствие неоднократного его применения. Если развилась Т., для того, чтобы вызвать эффект, достигавшийся ранее маленькими дозами, требуются большие дозы... ».

Как видно из приведенных определений, концепт «толерантности» трактуется одновременно в двух противоположных значениях, в зависимости от того с естественнонаучной или с гуманитарной точки зрения мы употребляем его

Рискнем предположить, что это понятие разделит судьбу таких «обоюдоострых» терминов как «агрессия», «сексуальность», «естественный отбор» и проч., выводящих исследователей, в конечном счете, на проблему анализа возникновения феноменов «табу» в истории культуры.

### **1. Понимание «толерантности» в медицине**

В цитированном выше определении толерантности (из словаря иностранных слов) подчеркнем акцент на определении **«анти-генное»** раздражение, другими словами, **«представляющее опасность для самой жизнедеятельности организма»**. В «медико-биологической картине мира» повышение толерантности (снижение чувствительности) – всегда плохо, другими словами, повышенная толерантности – признак дезадаптации, дефекта адаптационных возможностей организма по отношению к крайне опасным вещам.

В токсикологии и фармакологии термин «толерантность» означает снижение чувствительности к токсичным и фармацевтическим препаратам (например, к наркотикам). Классический пример – повышение толерантности организма человека при систематическом употреблении алкоголя.

По мнению ряда исследователей, как специальный термин понятие «толерантности» введено в 1953 году английским иммунологом Питером Брайаном Медаваром для обеспечения «терпимости» иммунной системы организма к пересаженным инородным тканям (в иммунологии – это полное или частичное отсутствие иммунологической реакции; потеря или снижение организмом способности вырабатывать антитела).

Биологически ориентированные (согласно канонам профессиональной подготовки) врачи убеждены, что нужно бороться с толерантностью (то есть выступать **«против» толерантности**), усиливая тем самым, адаптационные возможности организма.

Обратим внимание, что первое толкование этого понятия в психологическом словаре представляет обратную точку зрения - развитие терпимости, снисходительности в отношении странностей людей.

Мы полагаем, что в дискуссии о толерантности специалисты столкнулись с достаточно старой проблемой «двойственной природы человека». Примером этому могут служить случаи, когда биологическая целесообразность вступает в противоречие с социальными нормами поведения (в частности, феномены самоубийства или самопожертвования под влиянием социальных мотивов).

### **2. Общекультурные стереотипы и проблема толерантности.**

Социально-психологически ориентированные специалисты вне медицины ратуют за развитие толерантности (**«за» толерантность**), как условие развития демократических начал в жизни общества.

С общекультурной точки зрения С.Л. Братченко выделяет целых пять психологических подходов к рассмотрению толерантности: 1) *гуманистический* (толерантность – проявление сознательного, осмысленного и ответственного выбора человека, его собственной позиции); 2) *диверсификационный* (толерантность рассматривается как сложный, многоаспектный и многокомпонентный феномен); 3) *личностный* (психологической основой

толерантности являются ценности, смыслы и личностные установки); 4) диалогический (основа – межличностная толерантность: особый способ взаимоотношения и межличностного взаимодействия, межличностный диалог; 5) *фасилитативный* (толерантность не только формируется, сколько развивается, поэтому необходимо создание условий для ее развития).

Если мы укажем на проблему коррекционной работы с наркоманами (или на проблемы работы с зависимостями вообще) как на пример «сшибки» интерпретаций, - думаем, многим станет понятной важность проблемы толерантности в методологическом аспекте. (Поясним, рост толерантности наркомана к психоактивным веществам всегда плохо, тогда как психологическая терпимость в отношении микроокружения – адаптивное качество).

Суть конфликта интерпретаций мы можем сформулировать в виде вопроса: «Будем ли мы трактовать человека как биологическое (тогда важна естественнонаучная модель) или как социальное существо (тогда мы опираемся на гуманитарную модель понимания поведения человека в обществе).

Согласно нашей точке зрения, «толерантность» должна выступить как проблема для дискуссий уже на студенческой скамье в ходе подготовки студентов-медиков к профессиональной деятельности, поскольку в их практике объективно сталкиваются и один, и другой подходы. При этом подчеркнем, что опыт анализа проблем, близких к обсуждаемой, в медицине имеется.

### 3. *«Архетипический подход» и концепция «управляемой толерантности».*

Объяснительной моделью для анализа подобного противоречия мы предлагаем взять широко обсуждающийся в медицине и психологии феномен «раненного целителя». Одной из проблем «классических» для подготовки врача считается проблема профилактики «профессиональной деформации». Потеря врачом чувствительности к страданиям больного является феноменом, с одной стороны, крайне нежелательным, с другой стороны – весьма распространенным ввиду особой сложности работы врача.

В полемике по этой проблеме А. Гуггенбюль-Крейг обращается к объяснительному потенциалу «архетипической психологии» и предлагает рассматривать как *архетип «раненного целителя»* фигуру кентавра Хирона, ученика покровителя медицины в Древней Греции - Асклепия (в латинской транскрипции - Эскулапа). Важно подчеркнуть, что Хирон страдал от «не заживающей» раны, полученной от стрелы, смоченной в крови Лернейской гидры... (такие раны не излечивались). «Медиков привлекают архетипические противоположности здоровья и болезни ... К сожалению не все из тех, кто становится врачами, в состоянии длительное время переносить сосуществование двух полюсов архетипа «раненого целителя» - целителя и больного. Иллюстрацией сказанному могут служить студенты медицинского факультета, которые в период своего обучения переживают стадию страха перед перспективой заболеть всеми изученными ими болезнями. Например, ознакомившись с симптомами туберкулеза, они начинают подозревать, что больны этим опасным заболеванием. Соприкоснувшись во время практики с пациентами, страдающими раком, студенты пугаются, что заболеют раком сами

и т.п. Данный психологический феномен зачастую понимается как невротический. Бывалые врачи смеются над мнительными студентами и с благодушием вспоминают как сами переживали подобное, однако не придают этому никакого значения. Тем не менее, именно так называемая невротическая стадия обучения студентов медицинского факультета оказывается для последних своего рода распутием и ставит их перед внутренним выбором. В этот момент студенты начинают понимать, что все изучаемые болезни заложены в них, поскольку врач тоже человек. Тем самым студенты становятся «ранеными целителями». Зачастую ноша для них невыносима, и они вытесняют полюс болезни. Однако студенты могут найти в себе силы, необходимые для того, чтобы ощутить собственную уязвимость, интегрировать ее и стать истинными «ранеными целителями».

Если же, по А. Гуггенбюль-Крейгу, происходит *«расщепление» архетипа*, и «целитель» теряет контакт со своей «раненой» частью ипостаси (пытаясь, тем самым, избежать страдания, дискомфорта, что, кстати, многими врачами трактуется, чуть ли не как цель медицины – «избавить от страданий»!), то мы можем наблюдать один из главных феноменов профессиональной деформации: *«влияние»* врача на пациента (клиента) трансформируется во *«властные»* притязания. Например, требование самоограничения, самодисциплины, *воздержания* со стороны пациента, подменяется (субъективно деформируется пациентом и поддерживается врачом) ожиданием *«запретов»* со стороны врача.

Развернутая цитата из А. Гуггенбюль-Крейга, по нашему мнению дает образец того, как можно трактовать, к примеру, проблему «межэтнической толерантности». Согласно нашим представлениям, эта проблема: а) имеет крайне важное значение в регуляции поведения современного человека (проблемы межэтнического взаимодействия не «затухают», как предсказывали некоторые футурологи, а воспроизводятся вновь и вновь, очевидно требуя как своего осмысления, так и своего разрешения); б) возможности адаптивного поведения человека в этой ситуации напрямую связано с *принятием им «страдания» от «неизбытности» сосуществования обоих полюсов проблемы* (я не могу быть профессионалом, игнорируя этнические проблемы, в частности, не решив вопрос собственной этнической идентичности, не осознав свое «этническое» - Я, и, другой полюс, - я не могу быть профессионалом, воспринимая все только через призму этнических отношений).

В рамках краткой публикации мы готовы только поставить эту проблему, признав ее важность для профессиональной деятельности врача (более 50 % пациентов, по данным американских психологов, НЕ приходят к психотерапевту повторно, в случае если имеются проблемы межэтнического характера). Очевидно, пришло вспомнить фразу, приписываемую Парацельсу: «Все есть яд, и все есть лекарство, тем или иным делает его доза».

Другими словами, по нашему мнению, компромиссом между двумя трактовками термина «толерантность» может стать концепция «управляемой толерантности» - принятие человеком этой проблемы как существенной для его жизни и *не* решаемой никогда до конца (в случае с этнической толерантностью

- ввиду противоположности национальных и «космополитических» взглядов, за которыми – за теми и за другими - есть рациональное зерно), с призывами к терпимости, с принятием страд.

## **«Я-ОБРАЗЫ» В РИСУНОЧНЫХ ТЕСТАХ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ПСИХОТЕРАПИИ**

*Фанталова Е.Б. (г.Москва)*

Презентации образа *Я* в различных рисуночных тестах является одним из наиболее известных и распространенных приемов исследования самосознания человека в общей и клинической психологии. Проблеме самосознания посвящено немало исследований как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Одни исследователи пытаются уделить больше внимания изучению «Я-образа» (И. С. Кон, Е. Т. Соколова, А. А. Налчаджян, В. Н. Козиев, А. А. Бодалев и др.), другие останавливаются на изучении проблемы самоотношения и его строения (Л.С. Выготский, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, В.В. Столин, С.Р. Пантлеев, Н.И. Сарджвеладзе, Е.Т. Соколова, А.Г. Спиркин и др.).

Но, так или иначе, из этих исследований можно заключить, что самосознание – сложный психический процесс, особая форма сознания, характеризующаяся тем, что оно направлено, прежде всего, на самого себя, на свое Я, неоднозначное и многогранное для каждого человека.

Важной стороной самосознания и показателем достаточно высокого уровня его развития является формирование такого его компонента как *Я-образ*. Одним из вариантов изучения Я-образов и использования их в условиях индивидуальной и групповой психотерапии является, с нашей точки зрения, рисуночная методика «*Я – в трех проекциях*». Остановимся на ней подробнее.

**Рисунок «*Я - в трех проекциях*»** - авторская модификация *Рисунка себя* Гудинаф-Харриса (Е.Б.Фанталова, 1997, 2010; Шванцара Й. с соавт., 1978).

В методике дается следующая *инструкция*:

*Разделите лежащий горизонтально (в альбомном формате) лист бумаги на три части.* Вам предстоит нарисовать себя с трех различных точек зрения, с трех различных позиций.

*На первой части листа* нарисуйте себя так, как Вам кажется, как Вас видят другие... Как они Вас воспринимают, понимают, чувствуют, что они о Вас думают.

*На второй части листа* снова нарисуйте себя, но уже с другой позиции - как Вы сами себя видите, что Вы о себе думаете, кем себя считаете.

*На третьей части листа* нарисуйте себя с позиции - *«Каким я хотел бы быть»* (*«Какой я хотела бы быть»*). Здесь имеется ввиду все то самое желательное и ценное, что Вы хотели бы иметь в себе или при себе.

Рисуйте свободно, легко, не торопитесь. Необязательно рисовать себя только "в виде человека". Можно использовать для рисунка любые предметы, одушевленные или неодушевленные... В конце под каждым рисунком дайте



короткое описание его, закончив следующие предложения: *Другие видят меня... (1); На самом деле Я... (2); Я хотел(а) бы быть. (3).*

После выполнения испытуемый попарно сравнивает рисунки между собой (1/2, 2/3, 1/3) по содержанию (а не по графическому изображению!) по шкале 0-10, где 0- означает отсутствие содержательного различия между двумя рисунками, 1- минимальное содержательное различие и 10 – максимальное содержательное различие между двумя сравниваемыми рисунками. То есть от 0 до 10 идет постепенное увеличение различия содержания между рисунками. Нарастание величины этих количественных оценок указывает на степень содержательного различия между рисунками и раскрывает, в свою очередь, уровень рассогласования между *Я-проекциями* в индивидуальном сознании человека. Такая количественная оценка отражает степень рассогласования трех «Я»: *Я - глазами других* (т.е. *Я – социального*), *Я- реального* и *Я – идеального*, раскрывая особенности самосознания, *Я - концепции*, внутренней гармонии и уверенности в себе. Количественные оценки содержательного сравнения рисунков (1/2, 2/3, 1/3) могут быть использованы в качестве исследования трех взаимоотношений проекций образа *Я* при сопоставлении различных групп испытуемых. В этом случае на достоверность различий исследуются три усредненные оценки по каждой группе.

Приведем далее конкретные примеры описания рисунка «Я – в трех проекциях» в условиях различных психосоматических заболеваний (язвенная болезнь, бронхиальная астма, сахарный диабет I типа) и нормы, рассмотрим содержательное значение презентруемых *Я-образов*, становящихся затем объектами дальнейшего психотерапевтического процесса.

1. Б-ной М-ов., 21 год. Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки (диагноз поставлен впервые).

*Я глазами других* («Я – социальное») – «Развалившийся толстый кот. Медлительный, прооперированный. Его не интересует ни миска со сметаной, ни мыши, бегающие вокруг него. Он их даже не ловит...»

*Я на самом деле* («Я – реальное») - «Кот на привязи, рвется... То ли на цепи, то ли на веревке. Порвет ли он ее, сказать трудно...».

*Я хотел бы быть* («Я – идеальное») – «Лев –царь зверей, лежащий в позе сфинкса. Символизирует силу и мудрость».

*Количественные оценки содержательного различия между рисунками:*

1/2 = 6; 2/3 =8; 1/3 = 10.

2. Б-ная Ю-ва, 19 лет. Бронхиальная астма.

*Я глазами других* («Я – социальное») – «Маленькая девочка, спокойная и тихая».

*Я на самом деле* («Я – реальное») – «Мышка, дохлая мышка. Стремится забиться куда-нибудь, спрятаться, уединиться...»

*Я хотела бы быть* («Я – идеальное») - «Два стройных красивых дерева под солнцем, одно повыше, другое пониже. Вместе они означают счастливую, безоблачную семейную жизнь с любимым человеком»

*Количественные оценки содержательного различия между рисунками:*

$$1/2 = 3; \quad 2/3 = 10; \quad 1/3 = 10$$

3. Б-ная 18 лет. Сахарный диабет I типа.

*Я глазами других («Я – социальное») – «Поникишее растение. Меня видят грустной и не всегда позитивной»*

*Я на самом деле («Я – реальное») – «Растение, устремившееся к солнцу, с развернутыми листьями... Чаше я позитивна»*

*Я хотела бы быть («Я – идеальное») - «Красивая, изящная женщина . Я хочу быть худой и здоровой. »*

*Количественные оценки содержательного различия между рисунками:*

$$1/2 = 9; \quad 2/3 = 10; \quad 1/3 = 10$$

4. НОРМА. Студенка К-ко 19 лет.

*Я глазами других («Я – социальное») – «Котенок, который всех пугает».*

*Я на самом деле («Я – реальное») – «Бродячая кошка, которая ничего не боится...»*

*Я хотела бы быть («Я – идеальное») - «Птичка , которая летит в теплые края»*

*Количественные оценки содержательного различия между рисунками:*

$$1/2 = 1; \quad 2/3 = 3; \quad 1/3 = 9$$

5. НОРМА. Студенка Б-ва, 19 лет.

*Я глазами других («Я – социальное») – «Красное яблоко на черных колючках. Другие видят меня колючей и скрытной»*

*Я на самом деле («Я – реальное») – «Птичка, парящая над морем... Я открыта и свободная для общения и контактов»*

*Я хотела бы быть («Я – идеальное») - «Море, солнце, парящие чайки. Я хотела бы быть морем. Оно безгранично. Хочется быть спокойной и свободной»*

*Количественные оценки содержательного различия между рисунками:*

$$1/2 = 5; \quad 2/3 = 2; \quad 1/3 = 9$$

6. НОРМА. Студент П-ов, 19 лет.

*Я глазами других («Я – социальное») – «Схематичное изображение человека. Другие видят меня так, как я выгляжу».*

*Я на самом деле («Я – реальное») – « Не серьезен и мало целеустремлен... Улыбка, галстук, много нашитых кармашков...»*

*Я хотел бы быть («Я – идеальное») - «Респектабельный человек рядом с машиной и домом.... Я хотел бы быть успешным, не нуждающимся, мало работающим, счастливым»*

*Количественные оценки содержательного различия между рисунками:*

$$1/2 = 3; \quad 2/3 = 8; \quad 1/3 = 4$$

*Средние количественные оценки содержательного различия между рисунками по больным:  $1/2 = 6; \quad 2/3 = 8; \quad 1/3 = 10$*

*Средние количественные оценки содержательного различия между рисунками по норме:  $1/2 = 3; \quad 2/3 = 4,3; \quad 1/3 = 7,3$*

### ***Анализ полученных результатов:***

Сопоставляя качественные и количественные характеристики *Я-образа*, полученные с помощью рисуночной методики «*Я – в трех проекциях*», можно заключить следующее. В случае психосоматических заболеваний (примеры 1, 2, 3) отмечается значительная дезинтеграция между компонентами *Я* (*социальным, реальным и идеальным*), указывающая в целом на рассогласование между *желаемым* и *реальным*, между *хочу* и *могу*, по сравнению с *нормой* (примеры 4,5, 6). Максимальное рассогласование как в случае больных, так и здоровых испытуемых, отмечается между *социальным и идеальным Я* (сопоставление рисунков 1/3). Это указывает на проблемы, связанные с требованиями социума и желанием соответствовать ему. Наиболее показательным в плане имеющихся внешних и внутренних конфликтов можно расценить результат сопоставления рисунков 1/3 в случае с больным язвенной болезнью («Развалившийся толстый кот» — «Лев-царь зверей»), в случае с больной бронхиальной астмой («Маленькая девочка, спокойная и тихая» — «Два стройных, красивых дерева под солнцем...») и в случае с больной с сахарным диабетом I типа («Поникшее растение» — «Красивая, изящная женщина»). Имеющаяся болезнь в каждом из приведенных случаев накладывает свой отпечаток на *социальное Я*. При этом *идеальное Я* больных по содержанию является отчасти компенсаторным как по отношению к *социальному*, так и к *реальному Я*. *Я-образы*, отражающие *идеальное Я* в *норме*, более беззаботны и свободны от социума («Птичка, летящая в теплые края», «Море солнце. парящие чайки») по сравнению с аналогичными *Я-образами* больных. Наличие внутренних конфликтов в аспекте *реального Я* более всего проявилось в случае больного язвенной болезнью («Кот на привязи») и в случае больной бронхиальной астмой («Мышка, дохлая мышка, стремится забиться, спрятаться»).

Проиллюстрированные выше *Я — образы*, отражающие в рисунках *социальное, реальное и идеальное Я*, сами подсказывают направление возможных психотерапевтических стратегий. Последние связаны, прежде всего, с актуализацией возможностей сокращения разрыва между перечисленными компонентами *Я* как в индивидуальной, так и в групповой психотерапии.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕСТРУКЦИЙ СОТРУДНИКОВ ФСИН РОССИИ**

*Федорова Е.М. (г. Москва)*

Служба в органах и учреждениях Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН России) сопряжена с повышенной социальной и профессиональной ответственностью и требует от сотрудников значительного напряжения и самоотдачи. Воздействие неблагоприятных факторов профессиональной среды (контакт с заключенными, влияние криминальной субкультуры), сочетание физических нагрузок и чрезмерного психического

напряжения, действие многочисленных стрессогенных факторов повышают уровень тревожности сотрудников, неудовлетворенности собой, своей профессиональной деятельностью, вызывают ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости, что ведет к возникновению профессионального стресса, профессиональным кризисам, истощению, выгоранию и, нередко, профессиональным деструкциям.

**Профессиональные деструкции** – это изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса.

Возникновение профессионального стресса и профессиональных деструкций сотрудников ФСИН России могут обуславливать следующие *внешние факторы*:

- интенсивность/монотонность работы;
- фактор времени (штурмовщина, дефицит);
- коммуникативный фактор (изолированность, скученность);
- гипокинезия/физические перегрузки;
- нарушения привычной системы деятельности;
- усложнение выполняемых функций;
- большие объемы информации;
- нечеткость профессиональных целей и ценностей;
- совмещение различных по целям действий;
- неопределенность обязанностей;
- недостаточность ресурсов;
- небезопасность продолжения деятельности;
- социально-психологические конфликты;
- коммуникативная агрессия, манипулирование;
- авторитарный стиль управления;
- финансовые угрозы;
- угроза потери работы;
- низкий общественный престиж службы и др.

А также *внутренние факторы*:

- уровень общего интеллекта;
- психодинамические свойства;
- степень напряженности, тревожности и психопатологии;
- уровень личностной стабильности: ответственности, надежности, уверенности в себе, резистентности к стрессу, социабельности, коммуникабельности.

Профессиональные деструкции характеризуются следующими *тенденциями*:

- отставание, замедление профессионального развития сравнительно с возрастными и социальными нормами;
- распад профессионального сознания (нереалистические цели, ложные смыслы, конфликты);
- низкая профессиональная мобильность и адаптивность;

- рассогласованность отдельных звеньев (сфер) профессионального развития (например, при хорошей мотивации отсутствует целостное профессиональное сознание);
- ослабление имевшихся ранее профессиональных способностей;
- искаженное профессиональное развитие (отклонение от социальных и индивидуальных норм, изменение профиля личности);
- деформации личности (эмоциональное выгорание, изменение ценностной сферы);
- прекращение профессионального развития из-за профессиональных заболеваний или потери трудоспособности;
- ригидность.

Выделяют пять основных *видов профессиональных деструкций*:

- профессионально обусловленные акцентуации;
- профессиональные деформации личности;
- профессиональная некомпетентность;
- выученная беспомощность;
- профессиональное отчуждение.

Для психологической профилактики и коррекции профессионально обусловленных деструкций сотрудников ФСИН России целесообразно применять комплекс методов, который поможет снизить риск возникновения деструкций сотрудников ФСИН России, провести эффективную психологическую коррекцию в случае наличия профессиональных деструкций, обеспечить осуществление успешного, эффективного профессионального самоопределения и самоорганизации, адаптации в профессиональном сообществе.

***Социально-психологическая профилактика профессионально обусловленных деструкций*** – это содействие полноценному профессиональному развитию личности, предупреждение возможных кризисов, личностных и межличностных конфликтов, рекомендации по улучшению социально-профессиональных условий самореализации личности. Она включает:

*1. Применение личностно-ориентированных технологий:*

- повышение социально-психологической компетентности сотрудников (лекции, семинары);
- совершенствование способов деятельности (вовлечение в инновации, повышение квалификации, аттестация и пр.);
- личностно-ориентированная диагностика (повышение аутопсихологической компетентности);
- оптимизация социально-психологического климата в организации (корпоративная субкультура, кабинеты разгрузки);
- сопровождение профессиональной карьеры (проектирование, мониторинг);
- оптимизация межличностного взаимодействия в коллективе (разделение ролей).

2. *Индивидуальное психоконсультирование*, психологический смысл которого – помочь консультируемому осознать кризисную профессиональную ситуацию и самому найти из нее выход. Главным достижением психоконсультирования, в зависимости от диагностируемой профессиональной деструкции, может быть изменение психологического состояния консультируемого, осознание им профессиональной идентичности и др. Форма психоконсультирования – беседа. Психоконсультирование осуществляют по следующей модели:

- структурирование и достижение взаимопонимания;
- определение сути проблемы;
- конструктивное преодоление деструкции;
- выработка альтернативных сценариев профессиональной жизни (идеальный сценарий, взгляд из метапозиции);
- присоединение к будущему (программа поведения, детализирование).

Выделяется ряд *критериев*, свидетельствующих о том, что цели психологического консультирования достигнуты. Основные из них:

- удовлетворенность клиента, которую не стоит понимать только таким образом, что клиенту должно стать лучше, чем было до консультации. Удовлетворенность клиента – один из критериев того, что помощь была оказана эффективно, однако, многое определяется характером проблемы клиента;
- принятие клиентом ответственности за происходящее с ним.

**2. Психологическая коррекция профессионально обусловленных деструкций** – это активное, направленное психолого-педагогическое воздействие, нацеленное на устранение отклонений в личностном и профессиональном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений.

*Направления психокоррекции:*

- усиление регулирующих функций психики, развитие самоконтроля и самоуправления;
- нормативно-ценностная коррекция.
- *Формы психокоррекции:* индивидуальная, групповая.
- *Методы психокоррекции:*
- аутогенная тренировка;
- метод условных рефлексов;
- оперантное научение;
- система патогенетической психотерапии и др.

Психологическое консультирование так же используют как один из методов психологической коррекции профессиональных деструкций. В качестве цели психологического консультирования, вне зависимости от подхода, который использует консультант (например, в психоаналитическом подходе психокоррекционная работа направлена на смягчение симптомов внутреннего конфликтного взаимодействия между «Я» и «Оно» через преодоление неадекватных психологических защит, а в гуманистическом – как создание условий для позитивных личностных изменений: личностного роста,

самоактуализации и т.д.), может рассматриваться выслушивание и понимание клиента, возможность высказаться, откровенно поговорить, рассказать о том, что беспокоит и тревожит его, что уже само по себе нередко приводит к положительным изменениям.

Как отдельный метод некоторые специалисты также выделяют коучинг – индивидуальную тренировку для достижения значимых целей, повышения эффективности планирования, мобилизации внутреннего потенциала, развития необходимых способностей и навыков, освоения передовых стратегий получения результата. Задача коуча заключается в том, чтобы помочь личности раскрыть свою стратегию преодоления трудностей, найти собственное решение проблемы.

Для групповой психокоррекционной работы рекомендуется проведение с коллективами и микрогруппами сотрудников ФСИН России различных тренингов, в зависимости от поставленных целей и задач, например: личностного роста, управления агрессией, формирования профессиональной идентичности, обучения методам и приемам саморегуляции психических состояний и др. При этом возможно использование целого ряда методик и психотехник: системные расстановки, аутогенная тренировка, дыхательные и медитативные практики, телесно-ориентированные психотехники, методы танцевально-двигательной терапии, музыкотерапии, арт-терапии, гештальттерапии, когнитивно-поведенческой психотерапии и др. Применение разных по своему направлению воздействия методов и психотехник дает возможность эффективно решать психологические проблемы, возникающие в профессиональной деятельности сотрудников ФСИН России, своевременно и в полном объеме проводить психологическую профилактику и коррекцию профессиональных деструкций личного состава.

## **ХОЛИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

*Францен Н.А., Тнимова Г.Т. (Казахстан, г.Павлодар)*

«Здоровые дети – здоровая нация». Эту истину осознают педагоги областного детского дома для детей с ограниченными возможностями в развитии (директор Сыздыкова Ж.Ж.) и многое делают по созданию условий для формирования и развития физического, интеллектуального, духовного, психического, эмоционального, социального и личностного здоровья воспитанников. Педагогами детского дома разработаны и реализуются коррекционно – развивающие программы «Здоровье» (Исакова Л.Г.), «Здоровый подросток» (Сыздыкова З.Ж.), «Логоритмика» (Францен Н.А.), «Социальное развитие», (Юревич Н.В.), «Воспитание души» (Кузнецова А.Е.), «Коррекция и развитие психомоторики и сенсорных процессов» (Францен А.И.), «Уроки добра» (Омарова Г.К.), «Цветная палитра» (Ибраимова З.О.) , «Эконом» (Исмагулова З.Р.) и др.

Работа по привитию навыков здорового образа жизни начинается с дошкольной группы. Контингент её составляют 18 детей 6 -7 лет с диагнозами "Задержка психоречевого развития с легким снижением интеллекта", "Задержка психического развития", "Педагогическая запущенность", "Социальная запущенность" и "Олигофрения в легкой степени дебильности". Основным диагнозом у 95% дошкольников отягощен проявлениями церебрального и гипертензионно - гидроцефального синдромов, "букетом" соматических заболеваний.

Этиология задержки психического развития, как утверждают исследования (Т.А.Власова, М.С.Певзнер, В.В.Лебединский, Ю.Г. Демьянов, Е.С.Иванов), связана преимущественно с органической недостаточностью центральной нервной системы резидуального или генетического характера, хроническими соматическими заболеваниями, социальной и психологической депривацией. Задержка психического развития проявляется в общем замедлении темпа психического развития ребенка. Так, по достижении старшего дошкольного возраста, когда у ребенка должна быть сформирована интеллектуальная, психическая, физическая, социальная и личностная готовность к школьному обучению, у таких ребят обнаруживается низкий уровень готовности к обучению в школе - недостаточность общего запаса знаний, ограниченность представлений об окружающем мире, незрелость мыслительных процессов, недостаточная целенаправленность интеллектуальной деятельности, быстрая её пресыщаемость, преобладание игровых интересов. Низок уровень развития познавательной деятельности и эмоционально - волевой сферы, социальной компетентности воспитанников.

Педагогами дошкольной группы детского дома разработан проект "Формирование у дошкольников с задержкой психического развития компетенций, необходимых для обучения в школе" (утверждён ОДО и ИПК и ПГС РО), в ходе реализации которого была создана модель адаптивного дошкольного образования, подготовлены парциальные коррекционно - развивающие образовательные программы. Но качественная реализация этих программ невозможна без хорошего физического здоровья, ведь, как говорит народная мудрость: "Без здоровья и мудрость незavidна, и искусство бледно, и сила вяла, и богатство бесполезно". Поэтому мы, отдавая должное всем аспектам понятия "здоровье" - интеллектуальное здоровье, духовное, психическое, эмоциональное, социальное и личностное - во главу угла поставили физическое здоровье наших дошкольников.

Диагностика здоровья, проведённая на начало года педагогами - специалистами, врачами, студентами социального факультета Кар.ГУ им.Букетова Е.А. (консультант доктор медицинских наук Тнимова Г.Т.), показала следующее. Оказались ниже нормативных роста - весовые показатели (по Е. Шапошниковой) у 89% воспитанников, диагностика пищевой адекватности (по М.Мельниковой) выявила такие проявления как изменения ногтей (52%), гипертрофию сосочков языка и изменение его цвета (60%). разрыхлённость и кровоточивость дёсен (30%), сухость кожи (61%). Были



выявлены такие признаки витаминной недостаточности как хейлоз (45%), ангулярный стоматит (32%), десквамотивный глоссит (у 2 детей). 98% детей имеют нарушения осанки (плоскостопие, плоская спина, кругло – вогнутая спина, сколиоз), 68% детей имеют нервно – психические расстройства, 74% - гастроэнтерологические заболевания, 22% - заболевания сердечно – сосудистой системы.

Диагностика психомоторных и речевых процессов (по А.Р.Лурия) показала низкий уровень нервно - психического здоровья у 60% воспитанников, высокий уровень тревожности и предрасположенности к неврозу - у 95% дошкольников. 35% воспитанников страдают нарушением зрения (миопия, косоглазие, состояние после воспалительного заболевания и травм). По группам здоровья картина следующая: детей первой группы здоровья нет, вторая группа здоровья – 44 % детей, третья – 50% детей и четвёртая группа здоровья - 6 % детей.

Разработанный педагогами и врачом детского дома проект "В школу - здоровыми!" включил комплекс профилактических, оздоровительных и лечебных мер. Тесно сотрудничая с Центром психического здоровья, мы осенью провели плановое лечение всех выпускников дошкольной группы. Дети получили препараты, стимулирующие работу головного мозга, сосудистые (ноотропил, пирацетам, нейромультивит), витамины В1, В6, В12, алоэ и др. в возрастной дозировке. С целью повышения реактивности организма дети в детском доме зимой получали иммунал, элеутерококк и седативные препараты (настойки боярышника, мяты, новопосит).

Кроме изложенных выше оздоровительных мероприятий наши дошкольники прошли программу «Здоровье» по усвоению навыков ЗОЖ, программу «Логоритмика», где совершенствовали свою общую, мелкую и артикуляционную моторику, посещали музыкальные и спортивные занятия, ежедневно проводилась утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе и закаливание, по воскресеньям занимались йогой, дыхательными упражнениями, усваивали азы аутотренинга и релаксации.

В рамках проекта с благотворительной помощью транснациональной компании «Golden Age - Алтын Ғасыр – Золотой век» (президент С.Н.Тарасенко) весной было проведено, дополнительно к программе, оздоровление выпускников дошкольной группы высокоэффективной натуральной продукцией компании: жидким кордицепсом «Золотое солнце» и жидким американским Женьшенем. Мы убедились, что «эти препараты при всей сложности их работы очень просты в применении», «данную продукцию отличают исключительно сильные оздоровительные свойства» (материалы компании).

Наши дети пропили Кордицепс - 3 девочки и 3 мальчика – первая экспериментальная группа - (после чистки языка в 08.00 и 21.00 по 1,5 мл в сутки под язык на голодный желудок) 3 девочки и 3 мальчика – вторая экспериментальная группа - Женьшень в той же дозировке. Контрольная группа из 6 детей получали травяные общеукрепляющие настои.

Целенаправленно проводимая работа по укреплению здоровья и профилактике заболеваний дала свои положительные результаты. Среди выпускников из обеих экспериментальных групп, получающих оздоровительную продукцию, в весеннее время не было ни одного случая заболевания, хотя в детском доме были карантинные по гриппу, ветрянке, гепатиту, и в контрольной группе (6 детей, не получавшие продукцию), заболеваемость была на уровне прошлогодней (переболели все 6 детей ОРВИ, 2 ветрянкой, 3 ангиной, 5 гриппом).

Сегодня мы можем говорить о том, что проект реализован. Мониторинг показывает положительную динамику в состоянии здоровья, коррекции и развитии основных психических процессов, мышления и речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников - выпускников дошкольной группы. Динамика развития познавательных возможностей такова: после эксперимента до 1 уровня развития удалось довести 42% детей против 36%, до 2 уровня – 48% против 44% и детей с 3 уровнем развития уменьшилось наполовину – стало 10% против 20%. Если на начало учебного года из 10 проб по состоянию физического здоровья мы зафиксировали лишь 40% положительных результатов, то на конец учебного года – 82%. Из 11 проб по общей и мелкой моторике верно было выполнено лишь 49% воспитанниками, на конец года – 86%. У двух детей с высокой степенью амблиопии в конце года офтальмолог дал заключение о значительном прогрессе и на сегодня у 1 ребёнка средняя и у 1 - низкая степень амблиопии.

Улучшилось состояние нервно – психического здоровья детей. У 34% воспитанников отмечено значительное улучшение здоровья, у большинства детей невротические и неврозоподобные расстройства приобрели неярко выраженный характер, стабилизировались церебрастенические проявления и поведенческие реакции. Ухудшения состояния не отмечено ни у одного ребенка экспериментальной группы. Состояние желудочно – кишечного тракта у детей, имеющих данную патологию, стало более стабильным. Отмечается улучшение состояния детей с вегетососудистой дистонией, ее симптомы стали проявляться значительно реже. Врачом педиатром дети по состоянию здоровья были переведены из четвертой группы в третью (3 человека) и из третьей во вторую (4 человека). Врачами, наблюдающими за детьми в ходе приёма кордицепса и женьшеня, было отмечено, что уже в течение первой недели у детей исчезли заеды, а ранки после удаления зубов затянулись значительно раньше, чем у детей, не принимающих продукт, эффект был очень нагляден.

Значительно возросли показатели по основным психическим процессам. Так, зрительное восприятие (4 теста) улучшилось с 40% до 78%, слуховое восприятие (4 теста) – с 45% до 80%, память (8 тестов) – с 28% до 64%, внимание (5 тестовых заданий) – с 32% до 76%, воображение (3 теста) с 20% до 43%, мышление (6 тестов) – с 48% до 84%, эмоционально – волевая сфера (5 тестов) – с 46% до 88%.

Есть положительная динамика и в развитии речевых процессов. Так, на начало года с речевыми тестами справились 35% детей экспериментальной группы, а в конце года – 87% детей. Особенно показательны результаты по

формированию учебных навыков. На начало учебного года сформированность навыков письма и чтения показали 3% детей, а на конец года – 88%. Сопоставление результатов тестирования детей экспериментальных и контрольной групп в конце эксперимента говорит о значительно более высоких результатах у детей из экспериментальных групп, что мы относим к положительным эффектам по мозговой и общей гармонизации организма Кордицепсом и Женьшенем – этих замечательных оздоровительных продуктов.

Нас радует, что Областная медико-психолого-педагогическая консультация (председатель Макашев А.К.), обследовав наших выпускников, дала хорошую оценку их готовности к обучению в школе. Из двенадцати детей экспериментальных групп получили направление в общеобразовательную школу 9 детей, а в школу-интернат для детей с ЗПР – 3 ребёнка, в то время как все 6 детей контрольной группы направлены в школу – интернат для детей с ЗПР.

В полученном уже второй год положительном результате комплексного воздействия разработанной нами программы мы отмечаем решающую роль любившейся детям оздоровительной продукции транснациональной компании «Алтын Гасыр» (руководитель Карагандинского филиала компании Никулина Л.Г.) и выражаем признательность ее президенту Тарасенко С.Н. и всем, кто имел отношение к выделению продукции детям-сиротам, воспитанникам карагандинского детского дома для детей с ограниченными возможностями в развитии.

## **ПРАКТИКА ШАМАНСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ПСИХОТЕХНИКА ДУХОВНОГО САМОРАСКРЫТИЯ ЛИЧНОСТИ**

*Фролова О.П. (г. Иркутск)*

О бездуховности современного человека немало говорится и пишется. Однако, мало кто из психологов определенно и предметно занимается проблемами духовности. Ранее, рассматривая понятие «духовность», мы давали определение этого термина. В нашем понимании и вслед за В.В. Козловым, изучающим, в том числе, и духовную составляющую личности в рамках интегративной парадигмы, термином «духовность» обозначаем весь пласт психических переживаний по отношению к божественному, нуминозному, необъяснимому и сверхъестественному, сакральному. В духовную сферу личности входят экзистенциальные смыслы, руководящие и направляющие ее жизнотворчество, образцы моделей мира, с которыми личность сверяет свои действия, и от непротиворечивости и целостности которых зависит благополучие личности. Духовность рассматривается нами как экзистенциально-смысловой локус индивидуального Эго-сознания, его высший уровень, на котором отражается переживание личностью экзистенциальных проблем, содержится отношение к себе, другим людям, в целом к миру. Возможность духовного поиска и совершенствования происходит через выход сознания человека в область духовного не только индивидуального, но и всемирного путем трансценденции.

В понимании В.В. Налимова, «Трансценденция личности ... – это не преодоление смыслов, а борьба за обретение способности их непрерывного обновления, борьба человека за открытость к глубинам самого себя, а через себя к космическому началу жизни, раскрепощению своего Метаэго» [2].

Периоды возрастных, профессиональных, семейных кризисов личности зачастую сопровождаются духовными перестройками, которые требуют работы по подготовке, психологическому сопровождению, осмыслению. Сами же духовные кризисы часто сопровождаются болезненными сломами старых взглядов, представлений и отношений, требуют особого внимания и понимания возникающих новообразований. Психологическая помощь в таких ситуациях неоценима.

В случаях психо-духовных кризисов личность нуждается в помощи понимающего, поддерживающего, знающего и объясняющего психолога, который не столько указывает, как должно быть, сколько сопровождает на пути, ориентируясь на индивидуальность его прохождения. Шаманы были первыми профессионалами в работе с людьми. Во многих смыслах они являлись первыми психотерапевтами. Чем привлекательны шаманские практики для современных людей, попавших в духовный кризис? Как пишет В.В. Козлов в «Онтологии шаманизма», занимающийся интеграцией в теории и на практике традиционного шаманизма в современную реальность, «обращение множества людей к шаманизму является попыткой возродить древнюю, архаическую духовность и соприкоснуться со Знанием (истинным, реальным вневременным)» [1].

Мирча Элиаде назвал шаманизм «архаичной техникой экстаза». Сила шамана лежит в овладении экстатическими техниками с использованием сновидений и трансовых состояний. Экстаз в своем первоначальном смысле означал альтернативное состояние сознания при осознании единственной эмоции – восторга. И в каждом из нас в этом смысле существует матрица этого опыта. Обычные состояния сознания служат для поддержания существующего порядка, а необычные состояния – для изменения, для радикальной революционной трансформации.

По утверждению Харнера, любой человек может научиться классической шаманской технике: путешествию в мир духов. Им был введен термин «базовый шаманизм», который означает, базовые шаманские техники, освобожденные от культурно-социального контекста. Обучение этим техникам и их использование и составляет основу сегодняшнего «базового» шаманизма. Таким образом, базовый шаманизм олицетворяет шаманские техники в «чистом виде» и использует их в основном, для углубления контакта с духовной частью реальности. Шаманские практики становятся практиками духовного развития и познания мира

Базовый шаманизм не скован жесткими предписаниями, запретами и табу. Он дает источник реализации человеческой потребности выходить за пределы собственного эго, ощущать причастность к силам и смыслам большим, чем он сам.

Примерами использования шаманских практик могут быть процессы в условиях «Духовных странствий» под руководством профессора Владимира Васильевича Козлова. В рамках недельного выездного Байкальского тренинга проводится летняя психологическая школа, где один день посвящается шаманским духовным психотехникам. Данные техники мастер проводит около двадцати лет, привлекая для практики людей различных вероисповеданий, мировоззрений, психического и духовного состояний. Мало кто остался равнодушным и безучастным по отношению к этим практикам, не говоря уже к тем экстатическим переживаниям, которые каждый испытывал и потом пытался осознать через воспроизведение опыта вербальным, изобразительным или наглядным образом.

Как отмечает сам В.В. Козлов, практикам можно обучиться и из его книг, но получить состояние переживания можно только через действие, создание ситуации переживания, то есть вхождения в трансцендентное состояние, выполняя эти практики. Содержание переживания зависит от множества экзогенных и эндогенных факторов. К внешним можно отнести не только пространственные и временные условия, но и состав группы, мастерства самого ведущего, сопровождающей атрибутики и даже качества шаманского бубна: его тембра и громкости звучания, распространения звука в пространстве, подготовки и владения техникой извлечения звуков шаманом. Внутренняя готовность вхождения в шаманскую практику, намерение извлечь трансцендентный опыт, другие внутренние психологические составляющие определяют не только содержание переживаемых состояний, но и степень погружения в транс, проникновения в индивидуальное и коллективное бессознательное и, в конечном счете, качество и уровень удовлетворения проживаемым процессом, извлекаемой и осознаваемой информации, интеграции сознания для дальнейшего личностного совершенствования.

Духовная составляющая проявляется в содержании переживаний. Они для каждой личности индивидуальны и неповторимы, зависят как от картины мира, мировоззрения, уровня знаний, так и этапа индивидуального психодуховного развития. Самораскрытие духовной стороны личности бывает неожиданным не только для окружающих, но нередко и для самой личности.

Краткие примеры из летних странствий по шаманским мирам последнего летнего тренинга помогут показать нам всю красоту переживания людей, встретившихся с глубинными архаическими формами духовности и открывших их для себя, своего опыта в реальной жизни. Формат предложенных шаманских практик был традиционно связан с путешествиями по нижнему, верхнему и срединному мирам. Проводилась практика в огромной юрте со столбом по центру – «осью мира», и «путешественники» рассаживались по кругу. После нескольких серий связного дыхания, лежа с закрытыми глазами, продолжали в трансовом состоянии следовать за ударами бубна шамана-проводника.

Так женщина, которая казалось бы по жизни озабочена найти спутника жизни, в течение 7-8 лет занимается практическими наблюдениями за собой, своими переживаниями, практиками испытания духа, находится в поиске интегрирующего начала своей личности, «неожиданно» для себя в шаманском

процессе получила *«шаманское посвящение»*. Во время путешествий по нижним и верхним мирам она ощущала себя шаманкой, которая взаимодействовала с окружающей природной реальностью напрямую, с закрытыми глазами путешествовала по местности и физически ощущала энергию деревьев, трав и воды. «Удары бубна раздавались у меня прямо над головой, и звуки отдавались в копчике, как будто выскочила какая-то пробка, и я вышла из юрты и стала перемещаться по нашей поляне и над Байкалом». Сразу после проговора пережитого состояния и потом спустя одного-двух месяцев у нее осталось это видение и ощущение необычных энергий, ощущения открывающихся «порталов в другие пространства», она стала больше доверять своей интуиции и решать обыденные вопросы, которые раньше казались проблемами, просто и радостно.

Случаются ситуации, когда личный шаманский опыт в практиках позволяет определиться со смыслом жизненного этапа или в целом жизни, что подтверждает связь духовных и экзистенциальных сфер сознания личности. Высокоинтеллектуальный доцент вуза, в своих видениях путешествуя по средневековой России, переживала опыт то молодой девушки, то идентифицировалась со старухой или стариком (скорее всего ее прародителями), которые попадая в разные жизненные ситуации, проявляли себя по-разному, но в результате оставались в позитивной психологической позиции. Проговаривая этот опыт, выражающийся в проживании как бы многих жизней, участница странствий осознала истоки *личной идентичности, самодостаточности и собственной духовной силы*.

Мой личный опыт переживаний недавно прошедших странствий, как и всегда, вводит в экстатическое состояние, удивляет, облагораживает, служит психо-духовным ресурсом для дальнейшей жизни, является основой для самопознания и осознания. После настройки в виде русской народной былинной песни о неструганом кресте в чистом поле группа во главе с проводником-шаманом отправилась в путешествие по срединным мирам к далеким прародителям. Образы, проплывающие в трансовом состоянии на внутреннем экране, показывали, как древнее поселение с его жителями: кузнецами, пахарями, детьми и женщинами-жницами, подвергается набегам то иноземцев, то царских опричников, а то и просто грабителей-соседей. От всех них только разорение и убытки, бедным селянам ни скрыться, ни уйти. Они опять и опять восстанавливают хозяйство и жилье, чтобы жить, рожать детей и растить потомство. Что XVI, что XVII, что XVIII и далее века – нет свободы от всех завистников и грабителей у человека земли, просто труженика. Даже XX век не принес этой свободы. А как в XXVI веке? А также... У человека в пятку вставлен железный штырь, который магнитит с металлическим покрытием земли, так что даже если человек и захочет улететь на другую планету, не сможет оторваться от Земли без ведома «знающих» и стерегущих все земное. И тут наваливается *экзистенциальная грусть по свободе Человечества*, с горькими слезами и отчаянием, что эта несвобода заложена в мировой матрице развития человечества. Какие бы системы жизнеуправления ни придумывал человек: социальные, политические и даже психологические – не жить ему

ради себя и себе подобных, а найдется кто-то во Вселенной, кто обязательно будет пользоваться плодами трудов и эмоций человека. Видимо в этом и заключается плата за плоды с дерева познания, когда-то так опрометчиво заимствованные нашими предками. Таков экзистенциальный прорыв случился в личном осознании.

По мнению В.В. Козлова, шаманский космос – один из самых древних слоев человеческой психики, практики, сознания и этот слой вызывается к жизни в особом рода ситуациях. Шаманство – древнейшая психотехнология работы с сознанием и личностью, поэтому очень важно иметь практическое знание шаманизма, снять свои предрассудки по отношению к нему. Шаманская технология – технология трансценденции и экстаза, она универсальна для человека вообще и схожим образом проявляется в разных культурах, независимо от того, на каких языках, в каких ментальных и концептуальных схемах люди отображают реальность [3]. У современного человека есть устойчивая потребность в обретении внутренних опор, своих корней духовности, жажда найти истоки, испить оживляющие и исцеляющие воды древних рек жизни. Кроме этого, у современного человека существует реальная потребность в трансценденции, альтернативном переживании и описании мира. Практики шаманской культуры, адаптированные к современным условиям, могут служить психо-духовными техниками, помогающими исследовать и раскрывать пласты собственных духовных пространств.

### *Литература:*

- 1.Козлов В.В. Онтология шаманизма / В.В.Козлов, А.А. Карамышев. - М.: Изд-во инст.-та консультирования и системных решений, 2013. – 336 с.
- 2.Налимов. В.В. Спонтанность сознания: Вероятностная теория смыслов и смысловая архитектоника личности / В.В. Налимов. - М., 1989.
- 3.Торчинов Е.А. Религии мира: опыт запредельного. Психотехника и трансперсональное состояние / Е.А.Торчинов - СПб.: Центр "Петербургское Востоковедение", 1998. – 302 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ПЕДАГОГОВ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧЕМ**

*Храмкова Ю.А. (г.Караганда)*

Детский церебральный паралич (ДЦП) занимает значительное место среди инвалидизирующих заболеваний детей и подростков как у нас в стране, так и за рубежом. Идея инклюзивного образования действительно займет свое место в образовательном процессе только в том случае, если она овладеет умами учителей, станет составной частью их профессионального мышления, однако это возможно только в очень медленном темпе. Опыт внедрения инклюзивного образования показывает, что учителя и другие специалисты не сразу начинают соответствовать тем профессиональным ролям, которые требуются для данной формы обучения. Они проходят несколько стадий: начиная с явного или

латентного сопротивления, переходя к пассивному, а затем и к активному принятию происходящего. Специалисты испытывают страх: "Смогу ли я сделать это?" Они боятся не справиться и потерять работу, боятся ответственности, боятся рисковать. Страх и неуверенность также связаны с тем, что специалисты боятся, что не будут полностью контролировать происходящее, что им придется просить о помощи учеников, родителей или педагогов, тем самым, признав, что они не имеют ответов на абсолютно все вопросы. В настоящее время в Казахстане работает 58 психолого-медико-педагогических консультаций, финансируемых местными бюджетами. По состоянию на 01.01.2012 г. в РК зарегистрировано 151 216 детей с ограниченными возможностями, это составляет 3,1% от всего детского населения страны.

Приходя на работу в школу- интернат для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата любой педагог испытывает некоторое шокирующее состояние объясняя это тем, что в социуме обычный человек, без медицинского образования, даже не представляет себе масштабы заболевания ДЦП, среди современного подрастающего поколения.

Среди исследований российских коллег после реформирования и введения инклюзивного компонента в обычных средних школах есть сведения о том, что в течение нескольких недель участники испытывали страх. Каждый человек помнит, что был испуган, но ни один не помнит, чего именно он боялся, однако страх прошел. Обычно на это уходит шесть недель – общая продолжительность выхода из любого кризиса. К настоящему времени объяснение роли сопереживания при оказании помощи наиболее детально разработано Коком, Бэтсоном и Мак-Дэвисом (Coke, Watson, McDavis, 1978). Они предложили двухступенчатую модель, согласно которой принятие на себя роли нуждающегося в помощи (постановка себя на его место) сначала порождает эмоцию сопереживания, которая, в свою очередь, ведет к осуществлению действия по оказанию помощи. Как таковая постановка себя на место другого, если она не сопровождается опосредующей эмоцией сопереживания, оказанию помощи не способствует.

Отсутствие положительно поддерживающего воздействия социума в контактах этих детей все еще имеет высокий уровень, не смотря огромные усилия со стороны родителей, государства и социальных организаций поддерживающих данную категорию детей. В начале 80-х гг. исследователи задумались о том, является ли оказание помощи действительно альтруистическим, т. е. осуществляющимся без всякой личной заинтересованности, поведением. Не вызывает сомнений тот факт, что существуют значительные индивидуальные различия не только в частоте оказания помощи, но и в ее бескорыстности. Очевидно и то, что помощь часто оказывается индивидом в своих собственных интересах: прежде всего, ради позитивных последствий (например, вознаграждения), или избегания негативных (например, наказания), или для устранения неприятного чувства, вызванного бедственным положением нуждающегося в помощи человека. Вопрос состоит в том, всегда ли помощь мотивируется «эгоистически»,



«гедонистически» или «внешним образом» или же существует еще и «действительно альтруистическая» помощь, направленная по своей сути лишь на то, чтобы избавить нуждающегося в помощи от его бедственного положения. Вопрос может состоять лишь в том, заключается ли главная цель помогающего человека в устранении бедственного положения человека, нуждающегося в помощи, или в том, чтобы приобрести какой-либо выигрыш для себя самого и восстановить свое хорошее самочувствие.

Хоффман (Hoffman, 1981) приводит ряд аргументов в пользу эволюции психологического опосредствующего процесса, обеспечивающего весьма большую гибкость альтруистического поведения. Эволюционному отбору подвергается не само альтруистическое поведение, а высокоадаптивный опосредствующий процесс, который, судя по всему, сделал еще наших далеких предков способными сочувствовать страданиям близких собратьев по виду в различных и изменяющихся ситуациях. Этим опосредующим процессом является эмпатия, т. е. способность представлять себя на месте испытывающего то или иное несчастье человека. Подтверждением этого служит то, что а) современная эволюционная биология предполагает биологические основания альтруистического поведения, б) человек явно обладает предпосылками к эмпатии на уровне центральной нервной системы и в) эмпирически была установлена тесная временная взаимосвязь эмпатии и альтруистического поведения. К этому можно добавить и то, что, г) как правило, люди реагируют состраданием и помощью на несчастье других людей, несмотря на то что выросли в индивидуалистическом обществе, что д) часто они реагируют альтруистически не только ради одобрения или награды, но е) временами делают это скорее импульсивно. Все эти аргументы, взятые вместе, Хоффман, считает достаточно весомыми для того, чтобы допустить возможность и чисто альтруистической основы поведения по оказанию помощи и продолжить исследования роли эмпатии.

В результате рождения ребенка с отклонениями в развитии отношения внутри семьи, а также контакты с окружающим социумом искажаются. Причины нарушений связаны с психологическими особенностями больного ребенка, а также с колоссальной эмоциональной нагрузкой, которую несут члены его семьи в связи с длительно действующим стрессом. Многие родители в сложившейся ситуации оказываются беспомощными. Их положение можно охарактеризовать как внутренний (психологический) и внешний (социальный) тупик.

Качественные изменения в таких семьях проявляются на следующих уровнях: психологическом, социальном и соматическом. По результатам собственных исследований с помощью проективных рисуночных методик самого родителя в рисунке прошлого, настоящего и будущего фигура ребенка присутствует в жизни родителей или чаще одного родителя в рисунке прошлого и настоящего, а вот в категории будущего проективные рисунки утрачивают фигуру ребенка в более половине случаев полученных данных. Это свидетельствует о тягостном эмоциональном состоянии родителей, которое меняется с уходом детей из семейного окружения в школу, где они проводят

большую часть времени, что подтверждается наблюдениями взаимоотношений в семьях. Поступая на обучение в школу –интернат дети большую часть времени проводят уже не с родителями, а с педагогами, которые испытывают сходные с родителями эмоции и чувства приходя впервые на работу.

Вчувствование (эмпатия), субъекта, порождаемое им самим позитивное изменение в эмоциональном состоянии нуждающегося в помощи создает своеобразное предвосхищающее замещающее подкрепление, которое могло бы мотивировать деятельность по оказанию помощи. Чем больше человек способен и склонен к такого рода сопереживанию, тем выше его готовность к помощи в конкретном случае (Coke, Watson, McDavis, 1978). Если эмпатическое сострадание, как это предполагает Хоффман (Hoffman, 1981), мотивирует деятельность помощи, то оно должно, во-первых, предшествовать действиям по оказанию помощи и стимулировать их, а во-вторых, становиться все менее интенсивным по мере успешного оказания помощи. Хоффман приводит результаты различных исследований, свидетельствующие, во-первых, о том, что эмпатическое возбуждение предшествует помощи (Geer, Jarnecky, 1973), во-вторых, о том, что чем более сильными были проявления страдания жертвы, тем выше было и эмпатическое возбуждение (Gaertner, Dovidio, 1977), в-третьих, о том, что интенсивность эмпатического возбуждения систематически взаимосвязана с последующими действиями по оказанию помощи (Weiss, Boyer, Lombardo, Stich, 1973), и, в-четвертых, о том, что эмпатически возникшая эмоция теряет интенсивность после оказания помощи (Darley, Latane, 1968). Мы действуем в соответствии с образом себя. Образ себя, который управляет каждым нашим действием, определяется тремя факторами (в различных соотношениях): наследственностью, воспитанием и самовоспитанием. В таком случае становится наиболее интересной самооценка профессиональной-педагогической мотивации, уровень личностной тревожности, и субъективные эмоционально-смысловые представления человека о самом себе и о других людях.

В исследовании на базе Карагандинской областной школы-интерната для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата приняло участие 15 человек женского пола в возрасте от 28-54 лет, с разным педагогическим стажем работы в школе-интернате, но не менее 1 года.

Исследование проводилось с помощью методики личностного дифференциала, шкалы самооценки Спилберга-Ханина, методики «Диагностика парциальной направленности личности учителя», методики «Самооценка профессионально-педагогической мотивации», теста Люшера.

Методика личностного дифференциала может быть использована во всех тех случаях, когда необходимо получить информацию о субъективных аспектах отношений испытуемого к себе или к другим людям. В этом отношении ЛД сопоставим с двумя категориями психодиагностических методов – с личностными опросниками и социометрическими шкалами. От личностных опросников он отличается краткостью и прямоотой, направленностью на данные самосознания. В группе были получены высокие баллы по фактору Оценки 42,5 бб. Высокие оценки этого фактора говорят о том, что испытуемый принимает

себя, как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных социально желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворен собой. По фактору Силы и Активности 33,8 и 37,2 балла соответственно.

По методике «Диагностика парциальной направленности личности учителя» получились средние данные по всем шкалам (общительность, организованность, направленность на предмет, интеллектность). Методика «Самооценка профессионально-педагогической мотивации», содержит несколько шкал – профессиональная потребность, функциональный интерес, развивающаяся любознательность, показная заинтересованность, эпизодическое любопытство, равнодушное отношение. Высокий уровень баллов был получен по шкале профессиональной потребности 11,14 б., однако схожие данные получены по шкалам развивающаяся любознательность и показная заинтересованность 10,69 б. и 10,57 б. соответственно. Возможно, оценки по последним двум шкалам связаны, с не высокими оценками шкалы активности и силы, методики личностного дифференциала. По шкале личностная тревожность Спилберга – Ханина получились средние данные 57, 76 балла, что свидетельствует о высоком личностном уровне тревоги, что находит подтверждение в тесте Люшера.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность человека к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать на них выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Выводы: В ходе данного исследования выявлены высокие оценки личностной тревожности педагогов, так же как и по результатам собственных исследований у школьников, с помощью проективных рисуночных методик и диагностических тестов, во всех возрастных группах высок уровень личностной тревожности. В результате полученных данных не было выявлено особенностей педагогической мотивации, однако мы получили очень высокие данные, свидетельствующие о высоком уровне личностной тревожности в группе педагогов, что может свидетельствовать о восприятии самого процесса преподавания как ситуации постоянного стресса. Однако последнее требует дальнейших исследований.

## РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ЛИЧНОСТИ

*Чихачёв М.В. (г.Новосибирск)*

В качестве обоснования актуальности нашей работы хотелось бы отметить, что коммуникативная компетентность определяется нами как совокупность коммуникативных стратегий и средств, применяемых в конкретной ситуации межличностного общения в целях реализации основных его функций (сообщения информации, восприятия и оценки, организации взаимодействия и влияния). Изучая коммуникативную компетентность, трудно переоценить ее значимость в жизнедеятельности человека. Обеспечивая успех в общении, она выступает важной предпосылкой адекватной адаптации личности в различных общественных условиях. Однако личность не всегда может обнаружить у себя достаточный уровень развития тех или иных знаний и умений, необходимых при общении, именно поэтому важно обратиться к описанию факторов, лежащих в основе формирования коммуникативной компетентности.

В данном контексте основой для анализа могут выступить теоретические воззрения отечественных психологов. В концепции Л.С. Выготского мы находим положения о комплексном характере взаимодействия факторов социальной ситуации и их развивающем потенциале. В.Н. Мясищев, выстраивая свою теорию на основе категории «отношение», говорил о системе отношений и иерархии детерминируемых ею личностных качеств, обуславливающих индивидуализированный характер социально-психологического взаимодействия с окружающими людьми. В работах Л.А. Петровской представлено описание теоретико-методических предпосылок и основных стратегий целенаправленного развития компетентности в общении. О важности процесса освоения конкретного вида деятельности для приобретения личностными качествами свойств оперативности писал В.Д. Шадриков. Остановимся более подробно на концепции Л.С. Выготского. Изучая психическое и социальное развитие ребенка, ученый отметил изменение роли отдельных условий, влияющих на человека на определенном этапе развития. Для описания данных условий Л.С. Выготский вводит понятие «социальная ситуация развития», под которым понимается система отношений между ребенком данного возраста и социальной средой. Прежняя ситуация, по мнению автора концепции, распадается по мере развития человека, и столь же соразмерно с его развитием складывается в основных чертах новая социальная ситуация, которая должна стать исходным моментом для следующего периода возрастного развития. Определенная социальная ситуация детерминирует развитие структуры сознания, появление новых психических новообразований, которые в свою очередь, являясь результатом предыдущего этапа развития, имеют необратимый характер чем во многом определяют специфику активности человека на последующем этапе.

Таким образом, на основе представленных здесь теоретических положений, можно выделить реальный источник, который в свою очередь в

конкретной социальной ситуации детерминирует качественные преобразования коммуникативной компетентности как определенного психического новообразования.

Источники данных преобразований, учитывая производность индивидуальной психической структуры деятельности от коллективной, берут основу в заимствовании, закреплении и преобразовании в личном опыте специалиста ценностно-ориентационных и процессуальных элементов тех образцов реализации коммуникативного контакта, которые представлены в его ближайшем социальном окружении, и которые «востребованы» от него самого этим окружением в рамках совместной деятельности и общения. Стоит отметить, что интериоризация внешнего коммуникативного поведения, связанного со структурой и содержанием взаимодействия человека с окружением, является важным условием развития внутренних процессов рефлексии, сознания и самосознания личности. Таким образом, соотношение внешних ресурсов и внутренних предпосылок обеспечивает становление психологической структуры коммуникативной компетентности.

Значимым фактором развития компетентности в общении являются личностные качества, выступающие потенциалом, который при правильной организации развивающей работы способен за относительно короткий период приобрести «качества оперативности».

В работах А.Я. Анцупова и А.И. Шипилова описано одно из важнейших личностных качеств, выступающих предпосылкой эффективного общения. Авторы подробно рассматривают конфликтность личности, под которой понимают интегральное личностное свойство, отражающее частоту вступления человека в межличностные конфликты. По мнению исследователей, при высокой конфликтности субъект общения будет являться постоянным инициатором напряженных отношений с окружающими. Очевидно, что в этом случае коммуникативные действия будут неэффективны. Очевидно, что низкая конфликтность является личностным качеством (наряду с другими), способствующим развитию на ее основе конфликтологической компетентности.

Анализируя детерминанты, влияющие на коммуникативную компетентность, важно отметить роль барьеров общения, которые могут быть вызваны как личностными особенностями, так и объективными условиями социальной среды и окружения. Под барьерами общения понимаются психофизиологические и личностные особенности партнеров по общению, актуальные проявления психологической защиты, психические состояния, установки и мотивы, отрицательно влияющие на его эффективность. В психологии существует множество взглядов на природу и специфику барьеров общения, однако в целом их можно свести к описанию, предложенному Б.Д. Парыгиным. Автор выделяет два вида социально-психологических барьеров: внутренние барьеры личности (нормы, установки, ценности, конформность, слабоволие и т.д.), внешние барьеры взаимодействия (непонимание, дефицит информации и т.д.).

Рассматривая проблему коммуникативной компетентности в целом, можно согласиться с тем, что глубокая интровертированность, застенчивость принадлежат к личностным свойствам и могут препятствовать продуктивному общению, т.е. напрямую воздействовать на коммуникативную компетентность.

Ряд авторов выделяют среди личностных характеристик, влияющих на коммуникативную компетентность, такой параметр, как локус контроля. Традиционно под данным понятием подразумевают качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный, внешний локус контроля) либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний локус контроля). Изучению связи локуса контроля и коммуникативной компетентности посвящены работы В.Р. Келиха.

В.Р. Келих считает, что интернальность личности положительно связана с социальной ответственностью. По его мнению, она также положительно и значимо коррелирует с осознанием человеком смысла, целей в жизни. Замечено, что субъекты, ориентированные интернально, в отличие от экстернально ориентированных имеют более высокие показатели степени доминантности, толерантности, социальности, умственной подготовленности, ответственности, самоконтроля, принятия своего «Я», выносливости, последовательности в достижении цели, уверенности в себе. Под экстерналами мы понимаем людей, которые полагают, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил, случая, обстоятельств, других людей. Для интерналов, под которыми мы понимаем тип личности, в случае неудачи более обвиняющий в ней себя, а не других и окружающие обстоятельства, характерны: эмоциональная стабильность, моральная нормативность, доверчивость, воображение, сердечность, сила воли и общительность.

При изучении экстернальной ориентации личности были выявлены положительные корреляционные связи с тревожностью и депрессивностью. Также экстернальный локус контроля детерминирует такие характеристики, как агрессивность, подозрительность, конформность, авторитарность, догматизм, беспринципность, склонность к обману, цинизм. Интерналы, как правило, более трудолюбивы, они больше, чем экстерналы, убеждены, что высокая продуктивность напрямую зависит от их усердия. Интерналам в меньшей степени свойственна неопределенность в ролевых обязанностях, они в большей степени удовлетворены работой, чем экстерналы. Интернально ориентированные руководители в своей управленческой деятельности обычно используют методы убеждения, а экстернально ориентированные – метод принуждения.

Таким образом, на основе проведенного анализа теоретических подходов к изучаемой проблеме можно утверждать, что на развитие и проявление коммуникативной компетентности оказывает влияние широкий спектр различных факторов: черты характера (конфликтность, общительность, эмпатия), мотивационные тенденции (избегания конфликта - сотрудничества – подавления; направленность на людей, на дело, на себя; продуктивная или

прагматическая направленность и др.); локус контроля, эмоциональная устойчивость, характеристики личности, трактуемые различными авторами как психологическая проницательность, социально-перцептивная компетентность, уровень развития социального интеллекта, соотносимые со способностью правильно распознавать социальный контекст ситуации, ориентироваться в ней, правильно интерпретировать особенности поведения и личности людей и т.п.; социально-психологические знания, особенно в области межличностного общения и взаимодействия людей; имеющийся опыт ролевого общения в различных ситуациях и пр.

Для комплексного описания коммуникативной компетентности, позволяющего исследователям относить те или иные элементы (психические образования, процессы и свойства, условия среды и ситуации общения) к коммуникативной компетентности и факторам ее развития, объединяя их в отдельные блоки или компоненты, необходимо учитывать следующие дихотомии отношений:

- потенциальное – актуальное;
- ситуативное – постоянное;
- процессуальное – результативное;
- направленность на себя – направленность на собеседника;
- изучение, понимание – управление;
- учет – игнорирование интересов собеседника.

Под дихотомией мы понимаем – раздвоенность, последовательное деление на две части, не связанные между собой.

Первая дихотомия характеризует оперативность актуализации и дифференцированность сформированных функциональных систем, обеспечивающих реализацию задач общения. В этом плане личностные черты представляют базисный уровень, предполагающий ресурсное обеспечение и ценностно-мотивационное регулирование стратегии и тактики общения, а знания и навыки общения – инструментальное обеспечение коммуникативных действий, обусловленных задачами общения.

Для характеристики диапазона ситуация и условий общения, в которых применяются освоенные коммуникативные стили, приемы и средства вводит вторая дихотомия.

Третья дихотомия (процессуальное – результативное) характеризуется смещением акцента в конструировании структуры коммуникативной компетентности в зависимости от степени взаимосвязи включаемых в нее элементов с процессом реализации коммуникативного акта или его результатом (успешностью в том числе). В этой связи просматривается тенденция к практическому совпадению некоторых черт (элементов) коммуникативной компетентности с теми частными задачами и функциями, условием реализации которых она как раз и является. В этой связи необходимо отличать внешнюю сторону общения и психологическую структуру, отражающую наличие адекватных психологических средств, для реализации коммуникативных действий и поведения в целом.

Четвертая дихотомия (направленность на себя – направленность на собеседника) ориентирована на подчеркивание тех составных элементов коммуникативной компетентности, которые отражают объектную направленность познавательно-управленческих процедур субъекта общения. В первом случае (направленность на себя) объектом данных действий является сам коммуникатор, а элементами коммуникативной компетентности, реализующими эти действия, будут рефлексивные навыки самооценки. Во втором случае речь идет о способностях и навыках социальной перцепции, связанной с распознаванием особенностей личности собеседника, других людей, оценкой и прогнозированием их поведения в процессе социального взаимодействия и коммуникативного акта.

Следующая (пятая) дихотомия (изучение, понимание – управление, воздействие) указывает на приоритетную значимость и удельный вес в общей структуре коммуникативных компонентов, реализующих задачи познания, изучения, понимания партнера, либо компонентов, ориентированных на изменение его мыслей, суждений, эмоционального состояния, намерений.

И, наконец, шестая дихотомия (учет – игнорирование интересов собеседника) предполагает подчеркивание в структуре коммуникативной компетентности тех ее элементов, которые связаны с мотивационными и стилевыми особенностями, отражающими манипулятивные либо эмпатийно-диалогические коммуникативные стратегии и тактики, применяемые субъектом для реализации своих целей в ходе его взаимодействия с другими людьми.

В итоге описания факторов развития коммуникативной компетентности необходимо отметить значимую роль опыта межличностного общения, который с одной стороны, социален и включает интериоризованные нормы и ценности конкретной общественной среды, с другой стороны – индивидуален, поскольку основывается на индивидуальных особенностях и психологических событиях личной жизни.

Процессы социализации и индивидуализации, составляющие динамический аспект данного опыта, обеспечивают социальное развитие человека, а также адекватность его реакций на ситуацию общения и их своеобразие.

Завершая обзор коммуникативной компетентности, стоит отметить разнообразие подходов к определению данного понятия. Данная особенность выступает показателем сложности данного психологического явления, для раскрытия которого требуется многообразие описаний и воззрений. Однако, несмотря на данную особенность, коммуникативная компетентность выступает психологическим понятием, имеющим определенную структуру, раскрывающуюся в различных аспектах общения. Изучая данное понятие важно учитывать как внешние, так и внутренние психологические факторы, играющие ведущую роль в становлении коммуникативной компетентности.



## В ПОИСКАХ СЕБЯ

*Шагинурова М.М. (г. Челябинск)*

Примерно раз в десять лет каждый человек переживает кризис, связанный с осознанием смысла жизни, жизненных целей, образа жизни. В поисках путей преодоления этого кризиса люди обращаются к религии, в современном мире чаще к христианству. Но религия накладывает дополнительные ограничения через ритуалы, нормы, ценности. Психотехнология ДМД может выступить в качестве альтернативы религии. ДМД не усиливает ограничения, а несет внутреннюю свободу. Внутренняя свобода позволяет человеку восстановить целостность, преодолеть кризисные явления, обрести смысл и радость жизни. В 90-е годы прошлого века, когда я переживала свой кризис, мне в руки попала книга Р. Моуди «Жизнь после смерти», в которой был небольшой фрагмент посвященный технике дыхания. Речь шла о том, что посредством использования дыхательных техник можно достичь расширенных состояний сознания (РСС). Это было началом моих поисков: «Где? Когда? Кто?». Для меня участие в тренинге ДМД (дыхание, музыка, движение) стало новым этапом моей жизни. Жизнь стала более живой, значимой, полной радости, новых впечатлений, новых друзей.

Практическое применение ДМД способствует улучшению взаимоотношений, как в семье, так и в целом в социуме. Улучшение возможно за счет более адекватной оценки окружающих, их личностных особенностей и возможностей. Снижается уровень требований и частота претензий к другим, и как следствие, уходит такое чувство как обида. Снижение уровня требований к себе избавляет от чувства вины. Вина и обида – это разрушающие переживания, переживания разрушающие здоровье и отношения.

Применение ДМД может привести к карьерному росту за счет обретенной целеустремленности и уверенности в себе или к смене профессиональной деятельности. Этот эффект связан с преодолением стереотипов, привычных схем действий и поведения. Открываются возможности реализации творческого потенциала. Человек способный принимать нестандартные решения эффективнее адаптируется к быстро меняющейся ситуации в современном информационном пространстве, обретает возможность принимать решения, способствующие движению вперед.

ДМД открывает путь от слов «надо» к слову «хочется». Путь к самореализации - позволяет открыть в жизни новые пространства, обрести новый взгляд на жизненные ситуации, изменить точку восприятия ситуаций, людей, обстоятельств, ограничивающих продвижение к счастливой полноценной жизни. Смысл жизни, его осознание являются источником жизненной энергии и развития человека. Его отсутствие ведет к саморазрушению, деградации личности. Благодаря ДМД человек начинает осознавать свою индивидуальность, уникальность, что приводит к повышению самооценки.

Тренинг ДМД представляет собой интегрированную психотехнологическую систему для формирования личности с высокой

эмоциональной, интеллектуальной, деятельной креативностью. В ДМД выделяют три направления психологической трансформации сознания личности:

- дыхательные процессы;
- музыкальная терапия;
- двигательная терапия.

ДМД не ограничивается только физиологическими и психологическими изменениями, но и приводит к изменениям на энергетическом уровне. Энергетический потенциал возрастает за счет изменения привычных стереотипов поведения.

Мой первый опыт участия в тренинге был очень болезненным на физическом уровне. Скрюченные пальцы рук и ног, лицо, стянутое в гримасу боли, губы, которые невозможно разжать. Состояние безнадежного больного, который хочет что-то сказать, но даже это ему не под силу. По мере продолжения дыхательных сессий, состояние менялось. Изменения начались на физическом уровне, ушли болезненные ощущения в процессе «дыхания». Каждый следующий дыхательный процесс давал новый толчок к изменениям в жизни. Сильно изменился взгляд на жизнь, открылись новые возможности. После первого же тренинга, пройденного у В.В.Козлова, я поступила в институт, получила повышение по служебной лестнице. «Дыхание» стало для меня трамплином для новой жизни, или по-другому подарило «новую» замечательную жизнь.

Со временем я перешла от просто участия в тренингах к их проведению. В качестве ведущего меня поражали те изменения, которые наступали в людях за время проведения тренинга, то, как люди становились более гармоничными, открытыми. Психитехнология ДМД, разработанная В. В. Козловым предполагает работу в парном формате. При проведении тренинга мы использовали работу, как в парном, так и в индивидуальном вариантах.

При распределении на пары особое внимание уделялось уровню «продвинутости» клиентов в дыхательных сессиях: с большим опытом и без опыта использования дыхательных техник. В каждой паре один из участников – «опытный дыхальщик»; второй – «начинающий». Было отмечено, что «начинающий» в паре с «опытным дыхальщиком» получает больший эффект, нежели при работе в паре с таким же «начинающим». В этом случае срабатывает эффект доверия к более опытному напарнику. Большой энергетический потенциал «опытного» напарника позволяет «начинающему» выйти на проработку более глубоких процессов. Что же тогда чувствует более «продвинутый» партнер. Не теряет ли он в контакте с «начинающим»? В результате проведенного опроса оказалось, что работа в парах – обогащает обоих партнеров. Каждый получает несравнимый ни с чем опыт: забота, тепло, взаимопонимание, общность интересов, которые появляются после дыхательной сессии, сближают людей. Они становятся иногда даже ближе родных по крови людей.

При индивидуальной работе, когда за дыханием всей группы наблюдает один ведущий при большой группе с помощниками, на каждого помощника

приходится до пяти «дышащих». Этот формат работы больше подходит для работы в группе опытных «дыхальщиков», которые знают особенности своих дыхательных сессий, могут предположить возможные варианты своих дыхательных процессов. Когда проводится такого рода сессия с «начинающими», основная задача ложится на авторитетность ведущего. Если ведущий вызывает доверие, то возможно глубокое погружение в процесс.

Хотелось бы отметить, что самой замечательной стороной в психотехнологии ДМД является то, что она сильно сближает людей разных профессий, разного социального слоя, разного возраста. При проведении дыхательных сессий было замечено, что независимо от возраста люди начинающие «дышать» становятся более открытыми. Если в начале тренинга, встретившись взглядами с малознакомыми людьми, участники группы начинают отворачиваться, то впоследствии встреча с новыми людьми вызывает больший интерес и люди, уже прошедшие дыхательные сессии, хотя бы один раз берут под опеку «начинающих», начинают подсказывать, делиться опытом, объяснять. Становится неважной разница в возрасте, социальном положении. Появляется терпимость к отличному от собственного мнению. На передний план выходят более значимые ценности, складывается общее пространство группы.

Таким образом, использование дыхательной психотехнологии ДМД позволяет достигать расширенных состояний сознания, что в свою очередь раскрывает возможности человека в использовании своих ресурсов, восстанавливает целостность сознания.

## **КАТЕГОРИЯ «МИРА ЛИЧНОСТИ» И ИНТЕГРАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ: СИНТЕЗ ТИПОВ НАУЧНОЙ РАЦИОНАЛЬНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ**

*Шадрин Н.С. (Казахстан, г.Павлодар)*

В некоторых учебниках психологии и у современных авторов (В.А. Мазиллов) встречается понимание психологии как науки о внутреннем мире личности. Другие авторы, например С.Д. Смирнов, отталкиваясь от идей А.Н. Леонтьева и К.Э. Фабри, связывают образ мира с *объектом* психологии.

Но что такое *мир* вообще в *категориально-понятийном* плане? Психологи редко думают об этом. Уже в классической, а затем и в неклассической физике «*мир*» четко определяется как *пространство*, как «пространство событий». Конечно, специфику физического мира определяют также (и прежде всего) базовые физические детерминанты – различные поля, силы, массы и т.д. Однако – что очень важно – эти детерминирующие факторы действуют и проявляются на базе определенной «фоновой геометрии» этого мира. (Физики говорят также о «геометризации» базовых физических закономерностей!)

То есть характер физических детерминант «увязан» с характером мира и его геометрией. Так, в физических мирах с размерностью пространства,

большей трех, гравитационное поле быстро уменьшается с расстоянием, так что закон всемирного тяготения там работает в совершенно ином виде и т.д.

Точно также пять базовых категорий и детерминант психологии (по М.Г. Ярошевскому и А.В. Петровскому, это мотив, образ, действие, общение и личность) всегда проявляют себя на фоне конкретного *мира личности*, как бы «укладываясь» в его особую *пространственную конфигурацию-оболочку* (так, этот мир может быть замкнутым или открытым, локальным или более глобальным и т.д.). И, естественно, особенности этого мира-пространства отражаются и на мотивах личности, и на ее образах (включая «образ мира или его фрагментов»), и на ее общении, действии и т.д.

Поэтому упомянутые *пять* психических детерминант, вычленение которых и задает *предмет* психологии, *должны дополняться шестой категорией «мира» личности*, как бы интегрирующей их.

Можно выделить, по меньшей мере, четыре понимания мира личности в психологии в зависимости от типа научной рациональности в данную эпоху (как мы увидим, в настоящее время они могут сочетаться):

1) *Классическое* понимание мира личности как абсолютного, *однородного* пространства. Так, в бихевиоризме с его формулой «стимул – реакция» не задан особый внутренний мир личности (идея «черного ящика»).

2) Рациональность *второго типа*, основанная на *принципе эволюции и развития* (Дж. Вико, Ч. Дарвин, Г. Спенсер и весь английский эволюционизм, гегелевские и марксистские концепции и т.д.) обнаружила *неравномерность и неоднородность времени* развития систем (биологических, социальных и т.д.).

В марксистском варианте она выдвинула в принципе плодотворную идею социогенеза психики и сознания индивида, включая социогенез отчуждения личности (Э. Фромм), но при этом было стерто весомое различие между родовым, историческим развитием «человеческих сущностных сил» и онтогенезом психического. (К. Маркс: «Образование пяти внешних чувств – это работа всей предшествующей всемирной истории».) Видимо, классический взгляд на *пространство* как нечто достаточно однородное и одноуровневое здесь был в известной мере сохранен.

3) Признание отличий макро- и микромира – краеугольный камень неклассической науки, начиная с квантовой механики. Так, в *неклассической психологии* Выготского различаются по своим пространственно-временным масштабам «большой» мир культуры и «малый» мир психических функций, связанные отношениями интериоризации/экстериоризации.

4) Признак *постнеклассической науки*, по Л.А. Никитич и В.С. Степину, – переход к познанию *глобальных объектов* (глобальная экология, культурология и т.д.), а также включение *ценностей* в объяснительные модели. Таким объектом для психологии является мир личности как *сложный, многократно расчлененный мир культурно-ментальных миров*.

Концепт конкретного культурно-ментального мира фиксирует взаимопереход (единство) «внешнего» пространства культуры и внутреннего мира личности (идея, идущая от неклассической психологии), но идея *структурной сложности, многоплановости, глобальности и «многмирности»*

*социокультурного пространства*, осваиваемого в активно-деятельном существовании личности, – достояние уже *постнеклассической* науки.

В работах социологов Б.С. Хорева, В.Г. Виноградского, М.М. Тажина и многих других уже давно раскрыта *специфика т.н. социально-территориальных общностей*. Это население регионов (региональные общности), общности поселений (городов, сел, поселков), связанные «отношениями по расселению». Эти общности, естественно, характеризуются определенной локальной культурой (образом жизни) и ментальностью (психологией), которые также надо изучать (сейчас же делают упор чаще на этнических мирах!). Еще более локальны в пространственном ракурсе различные «местечковые» кланы – миры, в которые может быть вовлечена (подчас почти без остатка) жизнь личности (Schatz, 2004).

Но существуют и *максимально глобальные* социально-территориальные (и культурные) общности и миры – миры *локальных цивилизаций*, перспективу личностного включения в которые (и в их «диалог») никогда нельзя упускать из виду (пусть для «сверхпассионарных» личностей!). Понятие цивилизации, введенное О. Шпенглером и А. Тойнби, применительно к *западноевропейской* и *евразийской* цивилизации разрабатывалось учеными-евразийцами в контексте идеи *месторазвития*. Так, Н.С. Трубецкой, говоря об «особой многонародной нации», имел в виду по сути дела цивилизационную общность.

Вообще под цивилизацией понимается социально-культурный комплекс большого пространственного и временного масштаба, превышающий, по определению, по своим масштабам ареал расселения одного этноса, а также территорию одного государства. Цивилизационные общности (миры) существуют, по некоторым оценкам, примерно 4-8 тыс. лет, что в несколько раз превышает среднюю продолжительность жизни этносов (по Л.Н. Гумилеву – 1200 лет). С. Хантингтон заострил проблему непростых отношений между существующими цивилизациями в работе «Война цивилизаций». (Отголоски этих отношений, например, «наползания» одной цивилизации на другую могут напрямую касаться *драмы жизни личности* и ее целостного «миропроекта»!)

Пока лишь немногие психологи (например, В.К. Шабельников) говорят о «психологии цивилизаций». В 2012 году Москве капитальная монография «Евразийская ментальность» под ред. В.Ф. Петренко. А в рамках Международного конгресса «Степная цивилизация - 2012» в Тыве была реализована попытка выработать научный взгляд на цивилизационные особенности культуры, образа жизни и менталитета кочевой цивилизации.

С позиций культурологии, *социокультурные миры* разного масштаба характера и уровня (упомянутые цивилизационные, этнические, региональные, поселенческие или более локальные «клановые» миры и т.д.) вкладываются друг в друга, интегрируются и пересекаются друг с другом *в определенном порядке*. Произвольно *обособлять* их или устанавливать искусственно те или иные *переходные мостики* между ними нельзя. Так, культурно-ментальные миры (пространства) славянских и тюркских (туранских) этносов, интегрированных в евразийскую цивилизацию («русско-сибирский» тип культуры, по Шпенглеру) нельзя «запахать» в культурно-ментальный мир

западноевропейской цивилизации, как это нередко делается (конечно, из лучших побуждений). С другой стороны, *сопряжение* этих многообразных, многоуровневых и «многоплоскостных» миров составляет и содержание *жизненной драмы самой личности*, ибо оно осуществляется ею самой, «на свой страх и риск», *в пространстве ее непосредственного деятельного существования и ко-экзистенциального общения.*

Итак, в раскрытии проблемы мира личности в рассмотренных выше четырех типах научной рациональности наиболее оправдана «пространственная» парадигма «мира» или идея мира-пространства (за исключением, с оговорками, рациональности второго типа).

С учетом этого необходимо акцентировать наличие собой «интегративной» функции психики, в свое время вычлененной В.А. Ганзенем, как наиболее «пространственной» по своей сути.

С этой точки зрения различные уровни миро-пространств личности (и их базовых детерминаций, включая мотив, действие и т.д.!) могут быть выстроены в некую *иерархию* (по мере роста *меры интеграции* существования личности в пространство социума). На срезе мотивации это выглядит так:

На *начальном уровне* личностного развития, когда доминируют базовые, витальные потребности и соответствующие им смыслы (*эгоцентризм*, по Братусю), можно говорить о *сингулярности* социального пространства личности и ее редукции к *индивиду*, как бы включенному в «абсолютное», однородное и *объективное* пространство адаптивных «реакций», свободных от *социокультурных*, интегративных *смысловых* связей. Именно здесь применимы предельные абстракции бихевиоризма или когнитивной психологии (в форме «компьютерной метафоры») – варианты *классической* парадигмы, «простого психологического мышления» (В.Е. Ключко).

*Второй, группоцентрический* уровень задает уже определенные социокультурные «синхронии» со-существования индивидов в группах-корпорациях, клановых, автократических группах и т.д. Здесь впервые возникают элементарные *ко-экзистенциальные мотивы* и смыслы, структурирующие «мир» личности, *направленные на взаимоучет элементарных потребностей и интересов индивидов*, входящих в группу, на координацию их удовлетворения под эгидой лидера, «старшего» и т.д. Ориентация индивида, начиная с этого уровня, на культуру поведения в социуме (пусть вначале в редукционистских формах) предполагает плодотворность задействования культурно-исторической (*неклассической*) парадигмы. Со стороны же второго типа рациональности тут плодотворна идея *исторического* генеза самих *культурных форм* поведения и форм интеграции личности в социум. При этом должен присутствовать «корректирующий взгляд» и со стороны *постнеклассической* парадигмы, которая и устанавливает разномасштабность и разноуровневость самих социокультурных пространств (миров) жизни личности, возможность их интерграции и трансформации по вертикали и т.д.

«Загнанность» индивида в клановую группировку, организация «форматирования» более широких культурно-нормативных миров личности

под узко-групповые миры, интересы и стандарты поведения становится основой **отчуждения личности** в «пространственной» парадигме его анализа (Н.С. Шадрин). Отметим здесь, что понятие *клана* изучалось еще в XIX веке Э. Дюркгеймом, а в современный период Эдвардом Шатцем.

В клановых (и мафиозных) группах невозможно вынесение споров на суд окружения, органов правосудия с его законами и т.д. (закон *Омерты*), что искажает и такие детерминанты, как *общение, образ мира, действие* и т.д. *Более глобальная интеграция* личности в социум реализуется на уровне **конвенциональных норм (нормативных значений)**, осваиваемых личностью и включающих ее в *более широкую и открытую* область пространства социума.

*Нормы* (профессиональные и т.д.) уже задают позицию *открытости*, связанную с учетом ожиданий (экспектаций) «посторонних» для данной группы людей. Так, работники торгового предприятия со здоровой психологической атмосферой не зацикливаются на удобных, узко-групповых «стандартах» поведения, а *открыты* законным ожиданиям покупателя («покупатель всегда прав»). Открытость есть и в действии *правовых норм* (в пределах государства), исходящих от законодательной власти как их авторитетного источника. Нормативный уровень снимает крайности группоцентризма (включаясь в группу, индивид обретает иной характер отношений). Но нормы менее генерализованы, чем ценности (по Бахтину, они формы «специальной ответственности»), и почти исключают «сверхнормативную активность» (Р.С. Немов). Так как *ценности – форма генерализации норм*, то, в условиях современной *аномии* (Э. Дюркгейм, Р. Мертон) не только подрывается база постнеклассики, но и за пределами нормативного пространства науки оказываются многочисленные «школы», случайно (лишь с какого-то боку!) состыкующиеся между собой, что нередко объясняют «сетевым принципом» организации психологии!

**Личностные ценности** – это наиболее «генерализованные мотивы-смыслы» (Д.А. Леонтьев), «векторы, направленный в бесконечность» (И.А. Кудрявцев, Ю.А. Борисов, Д.А. Леонтьев), выводящие на духовные измерения мира человека (как мира культурных миров). «*Катарсическое воздействие*» (по Л.С. Выготскому) ценностей и ценностных переживаний *на всю толщу* нижележащих побуждений, мотивов, импульсов и чувств, затрагивающих бытие других (их социокультурные миры), мыслимо и как проявление высшей ответственности «бытия-события» личности (М.М. Бахтин).

Здесь возможна и трактовка *самоактуализации* личности без того оттенка «эгоцентризма», за который не раз упрекали А. Маслоу. Так, видимо, именно на ценностном уровне у человека возникает не только возможность, но и *потребность* «встречания» (М. Бубер) все большего числа культурно-нормативно-ментальных «миров», обнаруживающих потенциальную гармоническую связь (хотя бы минимальную) с теми или иными обобщенными ценностями-смыслами личности.

Эту потребность можно назвать «потребностью роста со-бытийности жизни» (по Маслоу, это «потребность в самоактуализации»). Такая со-бытийность лежит в единой плоскости с *ответственным* «бытием-событием» М.М. Бахтина, «событием» (как противоположностью «симбиозу») В.И. Слободчикова и т.д. Именно на пути активного утверждения ценностей, блокирования попыток форматирования нормативных миров под узко-клановые групповые миры (интересы) и преодолевается отчуждение личности.

Отсюда следуют выводы о теоретико-методологических поисках в современной психологии. Проект *интегративной психологии* должен быть ориентирован теперь уже не на «синтез парадигм», ибо идея мультипарадигмальности связана с «эрозией исходного смысла термина “парадигма”» (А.Л. Журавлев, Т.В. Корнилова, А.В. Юревич), а на синтез четырех типов научной рациональности в осмыслении «мира» личности и взаимодействия его пяти базовых детерминант (мотив, действие, образ, общение, личность), что оставляет предмет психологии. В виду реальности такого синтеза (в перспективе постнеклассической рациональности, предполагающей идею глобального «мира миров» и внедрения ценностей в состав объяснительных моделей в психологии) все разговоры о «поли-предметности» психологии и «сетевом» характере психологического знания должны быть оставлены как уступка кланово-групповым интересам околопрофессионального психологического «сообщества». Ибо, по выражению В.Н. Поруса, элиты многочисленных направлений, школ и течений «вовсе не собираются» ради каких-то «идеалов» научного объяснения расставаться со своими привилегиями, особенно если учесть, что они часто имеют вполне осязаемое материальное выражение.

## **О ПРИМЕНЕНИИ ОПТИЧЕСКИХ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО МЕХАНИЗМА ВОЗДЕЙСТВИЯ ЦЕЛИТЕЛЯ НА ПАЦИЕНТА**

*Шарков В.Ф., Багиров Э.М., Шляйфштейн Н.М. (г.Москва)*

Изучение физического механизма воздействия целителей на пациентов представляет собой остроактуальную научную проблему. Здесь могут применяться различные диагностические методы, но сегодня приоритет должны получить высокочувствительные и высокоточные инструментальные средства для исследования моделей – имитаторов процесса. В наиболее успешных моделях в качестве «водного сенсора» используют «нанотрубную» («структурированную») бингамовскую воду типа раствора Хенкса – промышленного имитатора физических свойств крови.

При взаимодействии неустановленных к настоящему времени сверхслабых физических («энергоинформационных») полей «от целителя» с водными растворами, как показали наши эксперименты, образуются кластеры – комплексы «длинных молекул», обладающие рядом специфических свойств, например, аномальными оптической активностью и оптической плотностью.



Такие «нанотрубные водные среды» можно рассматривать как своеобразные чувствительные элементы – «водные сенсоры».

В Институте психологии и психоанализа в 2002-2012 гг. была разработана концепция производства и применения «водных сенсоров» на основе технологически подготовленной водной среды. Подготовка состоит в пропускании воды через запатентованную систему капиллярных трубок. При этом в водной среде образуется небольшое количество аттракторов – кластерных образований из 4-х и более молекул воды. Как показали наши эксперименты, предварительное создание в воде небольшой концентрации кластерных структур более чем на порядок, повышает эффективность дальнейшего основного процесса регламентированного «структурирования» жидкости под воздействием слабых внешних сигналов. По-видимому, так путём изменения межмолекулярных структур происходит «запись информации на воду». Генераторы оптимальной рабочей среды для «водных сенсоров» выполнены на основе Трековых Мембран, составленных из большого количества капиллярных трубок. Подобные устройства преобразуют обычную воду в «нанотрубную» воду.

Опыты по «информационному» воздействию «оператора космоэнергетических каналов» на водный раствор Хенкса показали высокую чувствительность такого «водного сенсора» к «целительству». Здесь для фиксации *оптической активности* успешно применён промышленный портативный дихромат СКД-2МУФ, разработанный в ИСАН. Оптическая активность - свойство некоторых веществ («структурированная» вода из их числа) вызывать вращение плоскости поляризации проходящего через них плоскополяризованного света.

Ранее в наших работах была экспериментально доказана принципиальная возможность изменять *оптическую плотность* (спектральное поглощение) водных растворов с помощью слабых информационных сигналов в ходе аналогичных оздоровительных «космоэнергетических сеансов». Но метод диагностики по изменению «оптической активности» водного сенсора представляется более чувствительным и потому способен существенно повысить эффективность исследований.

В экспериментах показано, что воздействие слабых («энергоинформационных») сигналов на водные сенсоры приводит к регламентированному изменению оптической плотности (структуры) и вызывает аномальную оптическую активность жидкости (воды, крови и тп). Например, в ходе оздоровительных сеансов комплементарной медицины наблюдалось *изменение этих структур в водном растворе во времени по циклическому закону*. Особо следует отметить, что иногда такая «структурированная» водная среда длительно (дни, иногда недели) сохраняет ряд приобретённых на сеансе «целитель – пациент» новых физических свойств. Следовательно, применение оптических диагностик перспективно для выявления и изучения физических механизмов воздействия целителя на пациента. В докладе сообщаются некоторые результаты, по сути, предварительных измерений. Однако актуальность проблемы поиска

адекватных диагностик в этой области нетрадиционных наук, по мнению авторов, обязывает безотлагательно отметить перспективность новой диагностики с применением спектрометров, особенно дихрометров - спектрометров кругового дихроизма.

**ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ В РУССКОЙ БАНЕ КАК МЕТОД  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ОБНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА.  
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ**  
*Шатыло М.В. (г.Екатеринбург)*

В современном обществе идет возрождение когда-то забытых банных традиций. Люди собираются в группы, приходят семьями, и всех их объединяет одно: потребность в оздоровлении, очищении, омоложении, в разрядке от негатива и стрессов. Но мало, кто из них знает, как правильно и эффективно дышать при посещении парной. Являясь тренером ДМД (техника дыхание – музыка – движение), являясь большой любительницей русской бани и работая в сфере услуг с данным направлением отдыха и восстановления здоровья почти 10 лет, задумалась о том, что проблема самого дыхательного процесса в бане в различных источниках затронута очень мало. Изучив и проанализировав различные источники по данной теме, я убедилась в своем предположении. А ведь уже с древних времен у людей было глубокое осознание между состояниями психики и дыханием, что отразилось в языке, поговорках и мифах, и использование этой связи на практике самопознания, оздоровления, очищения и духовного просветления, а бани были важной составной частью жизни людей. Мне захотелось написать инструкцию по дыханию в бане очень доступной и понятной для читателей и уже готовую к применению.

**Немного об истории бани...**

В различных источниках по-разному описывается о происхождении бани. Вполне вероятно, что русская баня является собственным изобретением славян. В пользу этого предположения говорит особый ритуал мытья славян. Она возникла случайно, а закрепилась как потребность людей в чистоте и в исцелении от болезней. В глубокой древности баня у народа было местом не только для мытья, но и священным местом. Считалось, что баня объединяет 4 стихии: воду, огонь, воздух и землю. Поэтому, человек посетивший баню, вбирал в себя силу всех четырех стихий и становился крепче, здоровее, сильнее. Баня всегда считалась самым лучшим способом преодолеть хворь, сглаз, очиститься от злого духа. В 5 – 6 веках на Руси бани были известны как «мовни», «мыльни» «влазни». Почти каждая семья имела свою уникальную, складывающуюся в течении многих поколений «технология» мытья в бане. Со временем предложение искупаться в бане стало признаком гостеприимства. Так, гостя сначала водили в баню, затем кормили и укладывали спать. В XX столетии в нашей стране уникальные свойства бани мало принимали во внимание, к бане относились как к средству гигиены. Многие добрые традиции бани были забыты, и только в русских глубинках люди бережно хранили банные традиции. В современном обществе очевиден интерес людей к

возрождению традиций русской бани. Это связано с тем, что все больше людей обращают внимание на свое физическое и психическое здоровье, отказываются от вредных привычек, занимаются спортом, а парная баня является одним из атрибутов здорового образа жизни.

### **Воздействие пара на органы дыхания.**

Известно, что благодаря дефикации из организма выводится 3% продукта метаболизма, через процесс мочеиспускания 7%, через кожу 20%, а остальные 70% - благодаря дыхательному процессу. Дыхательный процесс – наиболее эффективный метод в обновлении и очищения организма человека, так как человек может использовать его осознанно.

Именно высокая температура и влажность в парной являются важнейшими условиями оздоравливающего эффекта. Когда на раскаленные камни парной печи расплескиваем небольшое количество приготовленной жидкости с целебным отваром из трав или эфирным маслом, создается удивительное таинство. Испаряясь, такая жидкость дает огромные возможности для вдыхания оздоравливающих паров и лечения множества болезней, особенно органов дыхания, так как они испытывают непосредственное воздействие живительных паров, раздражаются рецепторы кожи, а так же слизистые оболочки верхних дыхательных путей. Изменяется циркуляция крови, благодаря этому в каждую клетку системы дыхания попадает вместе с кровью необходимая энергия. Накопившаяся в легких пыль отторгается под воздействием горячего банного воздуха. Активизируется и изменяется газообмен, углекислый газ активнее выводится из организма, и ему в больших количествах требуется кислород.

### **Подготовка физического и психологического пространства перед принятием бани.**

Здесь важную роль играет физическое состояние, самочувствие парящегося, а так же его психологический настрой. Существует масса мелочей, которые позволяют превратить обычный поход в баню в настоящий целебный ритуал, создать сакральное пространство, особый микроклимат, где возможно прочувствовать всю целительную силу бани, очиститься, оздоровиться и зарядиться энергией.

Позаботьтесь о свежем, «живом» воздухе. Перед посещением, баню, а так же саму парную важно хорошо проветрить. Недостаток кислорода может быть при скоплении большого количества человек, и, если парную уже посетили около 5-10 человек. Воздух в таких условиях становится «мертвым». Откройте дверь в предбанник или форточку на некоторое время. Вы будете дышать свежим воздухом, а баня быстро наберет свой жар. В таком случае банный дух действительно становится лечебный и облегчает работу всем системам организма.

Веник – главный атрибут бани. Веники могут быть связаны из дуба, березы, липы, крапивы, хвойный пород или березы с добавлением лечебных трав, таких как душица, зверобой, вишня, полынь, мята, смородина и даже лопух. Если веник сухой, замочите его на два часа в холодной воде, чтобы листочки расправились и напитались.

Приготовьте заранее травы для фиточая, какой хотите пить в бане. Для восполнения жидкости в организме хорошо подойдет, например, зеленый чай с добавлением ягод красной рябины, барбариса или клюквы, они восполняют дефицит витамина С, который сгорает при высокой температуре.

Приготовьте также аромамасла (хвойные, эвкалипт, мята и т.д.) для приготовления водяного раствора или отвары трав для поддавания на камни.

### **Памятка для парящихся.**

В банный день не ешьте плотно, но и не ходите в баню на пустой желудок. Перед парной можно покушать рыбу, небольшую порцию каши, немного овощей, фруктов. Рекомендуется проводить в бане утренние часы, так как во второй половине дня банные процедуры увеличивают нагрузку на сердце. Перед посещением парной не следует мыться. Первый заход в баню следует сделать коротким – не более семи минут, при этом сначала нужно около двух минут посидеть внизу. Это делается для того, чтобы тело постепенно разогрелось. После этого можно переместиться вверх – пока не появятся струйки пота. В положении лежа прогревание тела происходит равномернее, и мышцы быстрее расслабляются, ноги можно расположить выше уровня головы. Второй и третий заходы можно побыть в парной уже подольше, перерывы делать по 15 – 20 минут. Итак, общая продолжительность сеансов не должна превышать 35 минут: 10-15 минут – в парной, 15 - 25 минут – отдых. Если вы новичок в банном деле, то в таком случае лучше посещать парилку многократно на короткие промежутки времени. Баня – это место, где не стоит демонстрировать свою силу и выносливость, стремясь побыть в парилке длительное время. При малейшем ощущении дискомфорта, покиньте парную. Не стегайте себя веником неистово, важно обмахиваться веником слегка похлопывая себя по коже листьями, лишь изредка прижигая определенные участки тела. В перерывах между сеансами примите прохладный душ или нырните в бассейн, попейте чай. После третьего захода в парную уже можно помыться с мылом и мочалкой. После парной не спешите с тяжелой пищей. Тепловые процедуры замедляют процесс пищеварения, поэтому в первые два-три часа после бани предпочтительно есть легкую пищу, пить чай с медом. В бане можно находиться не более 1,5 – 2 часов и посещать ее следует не чаще одного – двух раз в неделю, иначе это грозит обезвоживанием и потерей из организма важных микроэлементов.

### **Техника дыхательного процесса в парной.**

При посещении русской паровой бани, от температурного шока, возникает стресс. И от поведения человека и окружения будет зависеть качество этого стресса. Будет он мощным положительным, а, следовательно, и исцеляющим фактором или причинит психологическую и физическую травму и пойдет во вред. Хочу обратить внимание на то, что можно значительно усилить эффективность процедуры, осознанно управляя дыханием. Методик осознанного дыхания в бане много, и соответственно, есть некоторое противоречие между ними. Но если нет явной и прямой вредности других подходов, то разнообразие и интеграция их – основа устойчивости и

выживаемости любой системы. Поэтому расскажу о нюансах, которых можно добиться за счет управления дыханием в парной.

В бане наблюдается несколько видов дыхания: глубокое дыхание, комбинированное (через нос или через рот), неглубокое и частое. Стилль дыхания зависит от увеличения нагрева воздуха. При мягком и еще слабом паре - дыхание глубокое носом. Дышите ровно и спокойно, не напрягаясь. По мере увеличения температуры переходите на комбинированное дыхание: вдох – носом, выдох – ртом, и наоборот. Дыхание здесь менее глубокое. Когда пар сильный, дышите неглубоко ртом. Носом здесь дышать неприятно и опасно, так как можно получить ожог носовой полости. Кончик языка приподнимите к небу, тогда до попадания в трахею и бронхи воздух успеет сильнее охладиться за счет завихрения и повышенного испарения с языка и слизистой рта. Если вам очень тяжело, особенно важно сосредоточиться на дыхании. Постарайтесь расслабить все тело. Есть секрет, расслабления тела в период сильного жара. В момент, когда вы чувствуете, что уже начинает «прижигать» и рефлекторно задерживаете дыхание, начинайте делать медленные, спокойные выдохи и одновременно с этим сосредотачивайте свое внимание на расслаблении тела, причем при вдохе вы как бы втягиваете, впитываете в себя жар, который гонит веник, и, сразу почувствуете, что чудесным образом становится намного легче и комфортней, и еще захочется оставаться в парной, а не думать как бы поскорее ретироваться. Секрет здесь в том, что когда мы напрягаемся, мы как бы пытаемся отгородиться от приходящего к нам тепла, это происходит и на физическом и энергетическом уровне, в результате весь жар сосредотачивается на поверхности кожи и еще больше усиливает жжение. Медленный спокойный выдох вызывает рефлекторное расслабление сам по себе и, следовательно, открывает дорогу теплу вглубь тела, увеличивает нагрев внутренних органов, поэтому температура на поверхности кожи снижается, человек чувствует облегчение и дополнительно расслабляется. Сознательное расслабление и открытие себя потоку еще усиливает этот эффект.

Другой способ произвольного управления дыханием в парной преследует цель активной психологической разрядки. Его можно сочетать, а можно и не сочетать с вышеизложенным. Здесь дыхание используется вместе с издаваемым звуком. Не стесняйтесь бурно выразить свои эмоции. Считается, что этим проявляются инстинкты наших далеких предков по изгнанию вредоносной энергии из тела человека. Первый момент применения озвучки своего состояния хорошо применить когда парильщик пропаривает и прижигает стопы, в этот момент хорошо порычать. Озвучивание своего состояния значительно усиливает эффект от процедуры. Если вам проявлять свое эмоциональное состояние пока сложно, а разрядка нужна, тогда дождитесь конца прокаливания и уже за гранью терпимости максимально напрягитесь и выдохните с криком на полный голос. Мужчины могут реветь, а женщины визжать.

При выходе из парной дышите глубоко и часто (в основном ртом, в зависимости от нагрева парной), особенно если начать активное охлаждение.

После бани идя на улицу, дышите уже через нос. Холодный воздух, который вдыхается, достаточно нагревается и попадает в легкие уже теплым.

Есть еще рекомендация, чтобы научиться правильно дышать в бане. Это очень просто. Неглубоко вдохните, начиная с паузы 1-2 секунды и неглубоко выдохните 3 - 4 секунды. Выдох всегда дольше, чем вдох. Такое дыхание делают не больше 6 – 8 раз в минуту. Если получается меньше – не беспокойтесь. Важно, чтобы дыхание было поверхностным и редким, при соотношении выдоха и вдоха примерно 1: 2. Так же можно использовать диафрагмальное дыхание: вдох – надуть живот, выдох – втянуть. Этот прием способствует лучшему дыханию и делает плоским ваш живот. Очень эффективно, если после неглубокого выдоха задержать свое дыхание, насколько долго у вас получится. При всех этих способах дыхания исчезает избыточное возбуждение дыхательного центра и поэтому дышать становится намного легче. Через некоторое время практики, ваше банное дыхание перейдет в стадию автоматизма.

Соблюдение нехитрых и простых правил поможет вам проводить в бане с пользой для здоровья и души. И тогда поговорка «В бане помылся – будто заново родился!» - это про вас.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОТЕХНИКИ «РОДОВАЯ ПАМЯТЬ» ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦИИ САМОИДЕНТИЧНОСТИ**

*Южаков В. (г. Архангельск)*

*Аннотация:* статья посвящена теоретическому обоснованию использования психотехники «родовая память» для трансформации самоидентичности, описаны особенности ее практического применения.

*Ключевые слова:* психотехника, трансформация самоидентичности, связанное дыхание.

*Annotation:* the article is devoted to the theoretical substantiation of the use of psychotechnics «ancestral memory» for transformation of identity, peculiarities of its practical application.

*Keywords:* psychotechnics, transformation of identity, coherent breath.

В предыдущих публикациях мы уже отмечали, что в связи с кризисом идентичности современного человека и необходимостью оказания профессиональной психологической помощи со стороны специалистов, вопрос позитивной трансформации самоидентичности становится особенно актуальным [3, 10] и предложили метод такой трансформации [1]. В этой статье выделим теоретические основания механизмов и особенностей применения психотехники «родовая память».

Рассматривая феномен самоидентичности как процессуальный, как череду идентификаций, важно проследить как формируются объекты идентификаций и определить возможность их трансформации.

Мы полагаем, что отождествление происходит не случайным образом, а в следствии уже существующих на момент рождения предустановок, называемых

в психологии буддизма «совокупностью причинно-обусловленных скандх» [2]. Возможность изменения самоидентичности, в таком случае, можно рассматривать как процесс осознания человеком своих механизмов отождествления, работающих бессознательно.

Можно предположить, что такие идентификации, вместе с релевантными воспоминаниями, входят в систему конденсированного опыта (СКО), которую С. Гроф определяет как «динамическое сочетание воспоминаний (с сопутствующими им фантазиями) из различных периодов жизни человека, объединенных сильным эмоциональным зарядом одного и того же качества, интенсивных телесных ощущений одного и того же типа или же каких-то других общих для этих воспоминаний важных элементов» [7]. СКО управляет динамикой не только индивидуального бессознательного, но и действует на всех уровнях психики.

Одним из способов для такой работы является предложенная нами психотехника «родовая память», одной из задач которой является нахождение бессознательных идентификаций и разотождествление с ними за счет их повторного проживания и осознания.

Ниже дадим дополнительные рекомендации по ее практическому применению и некоторые пояснения.

Проведя инструктаж перед сеансом, мы предлагаем клиенту принять горизонтальное положение, так как в таком положении Эго-контроль минимальный. В. Козлов по этому поводу отмечает, что «желание опереться на руки, сесть или встать может быть способом контроля переживания или путем бегства из него. Вставание всегда является способом повышения Эго-контроля и выхода из расширенного состояния сознания» [8].

В. Козлов справедливо пишет, что «полнота расслабления определяет легкость доступа к подавленным ситуациям и эмоциям. Чем лучше клиент расслаблен, тем плодотворнее он сможет работать», в тоже время «достаточно часто на тренинги и индивидуальный прием приходят люди с высокой тревожностью и выраженным тонусом мышечного напряжения, которым трудно расслабиться, тем более получить достаточно устойчивый навык релаксации» [8]. Поэтому мы уделяем значение предварительному расслаблению клиента перед сеансом, для этого можно использовать любые известные техники расслабления или привычную для клиента позу для сна.

Так как музыка и телесный контакт с клиентом задают дополнительный контекст переживаний во время сеанса [8], то для индукции РСС мы используем только связанное дыхание.

Учитывая, что «связное дыхание является важнейшим катализатором необычных состояний сознания» [8], мы даем указание клиенту следовать во время сессии стратегии глубокого и частого дыхания. Рекомендуем клиенту, держать глаза закрытыми для сосредоточения на внутренних переживаниях и не открывать их от начала до завершения процесса.

Намеренное использование во время сеанса связанного дыхания объясняется особой феноменологией РСС, а именно «наблюдается

гипермнезия, личность в РСС оперирует материалом долговременной памяти, в РСС превалирует моторная, эмоциональная и образная память» [8], что необходимо для нахождения бессознательных идентификаций, образов.

Во время сеанса для концентрации и удержания внимания клиента на возникающих образах, как в ряде других методах (направленных визуализациях, эриксоновском гипнозе и др.), мы задаем вопросы о самочувствии, об ориентации в пространстве и времени, ориентации в своей личности, обращая внимание на спонтанные движения, изменение дыхания, мимики и т.д.

Поддерживая вербальный контакт с клиентом мы также получаем обратную связь. Важно отметить, что при глубоком погружении в РСС, вербальный контакт может теряться, в таких случаях мы используем метод «сигналлинга пальцев рук или головы» [4].

Чередую периоды дыхания с интервью о состоянии клиента, помогая ему своими вопросами найти значимые образы и воспоминания, мы ориентируемся на то, что «каждое состояние сознания, всякое эмоциональное переживание, любая внутренняя реальность связана с особым паттерном (устойчивая структура внутри большей целостности) или качеством дыхания. Те или иные рисунки дыхания настраивают нас на ощущение и восприятие определенных вещей. Изменяя способ, которым мы дышим, мы можем изменить содержание и результаты любого опыта, переживания, состояния» [6].

Обнаружив значимые образы мы помогаем клиенту пройти их как можно более эффективно и целостно, преодолевать «застревание»; для этого мы просим «проходить» это переживание от начала до конца, вновь и вновь возвращаться в травматический опыт, описывая происходящее, обращая внимание на мысли, чувства, ощущения и намерения, до полного осознания, разрядки и интеграции клиентом переживаемого материала.

Также, при «застревании» в образах мы предлагаем клиенту изменить три основных параметра дыхания - глубину, частоту и соотношение между вдохом и выдохом. «Глубина дыхания задает интенсивность переживания, степень эмоционального вовлечения в него и уровень физических ощущений. Частота дыхания задает скорость изменения состояния, скорость трансформации ситуации, над которой человек работает», отмечает В. Козлов [9].

Еще один прием, который мы используем для нахождения бессознательных идентификаций - это повторение психотерапевтом эмоционально заряженных слов, которые произносит клиент во время интервью. Такими словами могут быть: «все достало», «ничего не хочу», «не могу дышать» и т.д. Повторение таких слов психотерапевтом вызывает внутренний резонанс у клиента в форме идеомоторных реакций, «быстрых мелких подрагиваниях мышц тела» [4]. Такие слова можно рассматривать как триггеры, некоторую ассоциацию в настоящем, которая позволяет извлечь исходное переживание. [5, 11]

Важно отметить, что мы не интерпретируем переживания клиента, исходя из того, что клиент сам наиболее достоверно проинтерпретирует



переживания, ставя в приоритет осознание самими клиентом происходящие с ним феномены. Этот же подход можем увидеть у С. Грофа, который пишет: «терапевт поддерживает переживание независимо от его содержания, а пациент позволяет ему происходить, не анализируя», и далее отмечает - «базисная стратегия, ведущая к наилучшим терапевтическим результатам, требует, чтобы терапевт и пациент на время отказались от каких-либо концептуальных рамок, так же как от ожиданий и представлений о том, куда поведет процесс. Они должны стать открытыми, храбрыми и просто следовать за потоком энергии и опыта, куда бы он ни вел, глубоко веря, что процесс сам пробьет себе дорогу на благо пациенту. Всякий интеллектуальный анализ во время переживания обычно оказывается признаком сопротивления и серьезно мешает прогрессу».

[7]

С. Гроф, условно выделил четыре уровня психики и соответствующего им опыта: 1) сенсорный барьер; 2) индивидуальное бессознательное; 3) уровень рождения и смерти и 4) трансперсональная область [7]. Все эти уровни доступны и при использовании техники “родовая память”, приемы, которые мы используем “как бы создают некий внутренний радар, который сканирует систему и ищет содержимое с наиболее сильным эмоциональным зарядом. Это не только избавляет терапевта от необходимости отделять нужное от ненужного, но и предохраняет его от принятия тех решений, которые неизбежно будут нести на себе отпечаток его собственной концептуальной схемы и многих других факторов» [7].

Как отмечал С. Гроф, биографический материал, который разворачивается во время сеанса, не вспоминается и не реконструируется, его можно реально пережить заново в виде эмоциональных переживаний, телесных ощущений и других органов чувств. Этот процесс может сопровождаться возрастной регрессией до тех времен, когда произошло событие [7].

Обратим внимание, что во время сеанса мы уделяем реальным телесным ощущениям, чтобы процесс не перешел в область интеллектуальных фантазий клиента.

Таким образом, самоидентичность мы рассматриваем как череду отождествлений, а ее трансформацию как процесс осознания человеком своих идентичностей и самих механизмов идентификации. Для индивидуальной работы с кризисной идентичностью мы предлагаем описанный выше метод, как интенсивную интегративную психотехнологию, направленную на обретение клиентом большей целостности и гармоничности.

### ***Литература:***

1. Из опыта работы техниками, использующими связанное дыхание в индивидуальном консультировании. Кокорин М.В., Южаков В.А. / Седьмая волна психологии. Вып. 10 // под ред. Козлова В.В., Карпова А.В. – Ярославль: ЯрГУ, 2013
2. Козлов В.В. Психология буддизма / М: Институт консультирования и системных решений, 2011, 194 с.

3. Проблема идентичности и ее формирование. В.А. Южаков // Седьмая волна психологии. Вып. 9// под ред. Козлова В.В., Качановой Н.А. – Ярославль: МАПН, ЯрГУ, 2012– с.
4. Гордеев М. Н. Гипноз: Практическое руководство. 3-е изд.— М. Изд-во Института Психотерапии, 2005.— 240 с.
5. Введение в нейролингвистическое программирование. Новейшая психология личного мастерства. Джон Сеймор
6. Козлов В.В., Интенсивные интегративные психотехнологии. Теория. Практика. Эксперимент. М., 1998 - 427с.
7. За пределами мозга. Станислав Гроф – АСТ, 504 с.
8. Козлов В.В., Психология дыхания, музыки, движения. М., 2009 -с.
9. Козлов В.В., Бубеев Ю.А. Измененные состояния сознания: системный анализ. М., 2005 - с.
10. Трансформация идентичности В.А. Южаков // Психология XXI столетия. Т . 2 /Под редакцией Козлова В.В. – Ярославль, МАПН, 2012 -369 с.
11. Полный курс НЛП / Майкл Холл, Боб Боденхаммер. – СПб: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006.- 635 с.

## **ТРАНСФОРМАЦИЯ САМОИДЕНТИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ БУДДИЗМА**

*Южаков В. (г. Архангельск)*

*Аннотация:* статья посвящена вопросу позитивной трансформации самоидентичности, представлен анализ представлений буддийской психологии по проблеме самоидентичности.

*Ключевые слова:* трансформация самоидентичности, психология буддизма, идентификация, табу.

*Annotation:* article is devoted to the positive transformation of identity, presented analysis of the representations of Buddhist psychology on the problem of self-identity.

*Keywords:* transformation of identity, psychology of Buddhism, identification, taboo.

Самоидентичность в современной психологии рассматривается как «результат активного процесса, отражающего представления субъекта о себе, собственном пути развития, и сопровождающийся ощущением собственной непрерывности, тождественности, качественной определенности, что дает возможность субъекту воспринимать свою жизнь как опыт продолжительности и единства сознания, целостности жизненных целей и повседневных поступков, действий и их значений, которые позволяют действовать последовательно» [1, с. 16]. Однако, как справедливо отмечает исследователь Л.Б. Шнейдер, в современной психологии разработаны лишь отдельные теории идентичности, но сам процесс достижения идентичности остается слабо раскрытым [1]. В связи с этим важно рассмотреть различные аспекты толкования идентичности,

поскольку, например, в психологии буддизма, само существование единого и постоянного «я» ставится под сомнение.

Современный исследователь В.В. Козлов отмечает, что «во всех современных психологических, философских, педагогических, психотерапевтических и теологических системах говорится о существовании «Я», притом речь идет о многих «Я» – больших, маленьких, уникальных, посредственных, материальных, социальных, телесных, ментальных и т.д. В буддизме никакого «я» не существует» [2]. Более того, именно иллюзия существования «Я» приводит к таким негативным формам проявления человеческих качеств, как непримиримость, вражда, непонимание, высокомерие, жадность, гордыня, агрессия. Автор справедливо замечает, что эта иллюзия начинает проявляться в основной искажающей идее «Я – лучше других» [4].

Личность в психологии буддизма можно рассматривать как детерминированный процесс, непрерывный ряд состояний, порождаемых предшествующими условиями и вызывающих последующие состояния субъекта. В буддизме этот процесс рассматривается как совокупность пяти видов причинно обусловленных скандх:

1) группа чувственного (рупа), форма, состоящая из различных факторов, которые воспринимаются в теле, имеющем форму – все, что можно отнести к области чувственно воспринимаемого и материального;

2) чувства удовольствия, страдания и безразличия – ведана;

3) восприятие, включая понимание и наименование, осознание различий (круглое – квадратное; белое – черное и т.д.) – самджня;

4) предрасположение и стремление, порождаемое впечатлениями прошлого опыта, группа мотивирующих факторов – волений и побудительных импульсов, создающие карму - самскара;

5) сознание как таковое самого себя - виджняна.

Порядок перечисления скандх отражает порядок восприятия объекта и его освоения сознанием: вначале восприятие объекта, затем сопровождающее восприятие чувство, затем формирование конкретного образа воспринятого объекта и категоризация, затем формирование установок к нему (влечение к воспринятому или отвращение)» [2].

Об этом же пишет другой исследователь буддизма, Е.А. Торчинов, отмечая, что «скандхи отнюдь не являются некими субстанциями или «кирпичиками», из которых слагается личность. Можно согласиться с тем, что они не случайно названы «группами элементов», поскольку представляют собой класс неких элементарных множеств, называемых дхармами. Слово «дхарма» восходит к корню дхр, означающему «держать». Дхармы названы так потому, что каждая из них «держит» или «несет» свой собственный признак. При этом дхармы отнюдь не являются субстанциями, поскольку субстанция в отличие от дхарм несет множество признаков, в то время каждая дхарма имеет только один, свой собственный. К тому же, согласно теории дхарм, носитель не отличен от несомого им качества, и, вместе с тем, дхарма является как элементарным психофизическим состоянием, наделенным онтологическим

статусом (дравья сат), так и единицей языка описания психического опыта (праджняпти сат). Помимо этого существует еще одна причина, по которой дхармы не могут считаться субстанциями: каждая дхарма мгновенна и существует лишь один момент (кшана) времени. В следующий момент появляется другая дхарма, связанная причинно-следственными отношениями с предыдущей и, в свою очередь, обуславливающая последующую. Таким образом, личность превращается в континуум (сантана) постоянно меняющихся психофизических состояний» [3, с.225].

Описывая понятие дхармы, В.В. Козлов делает важное уточнение о том, что дхарма, как составляющая скандхи, является неделимым элементом нашего психофизического опыта, элементарным психофизическим состоянием, а в психосемантическом отношении – единицей языка описания опыта [2]. Несомненно, это можно использовать при описании самоидентичности.

При рассмотрении феномена самоидентичности в психологии буддизма, в качестве процессуального, как череды идентификаций, возникает вопрос о том, каким образом формируются объекты идентификаций.

Объектами идентификации могут быть как реальные люди, так и искусственные модели, создаваемые в духовной практике, культуре того сообщества, внутри которого живет человек. Следует отметить, что в психологии буддизма это происходит не случайным образом, а в следствие уже существующих на момент рождения предустановок, скандх.

Мы поддерживаем мнение В.В. Козлова о том, что «санкхары, или ментальные тенденции, кармически обусловленные устремления к желаемому – плоды иллюзии самости (Эго-сознания) – порождают сознание (виньяна) и психофизический организм (нама-рупа), которые и используют свои чувства в качестве инструментов для осуществления своих желаний (танха). Если эти желания удовлетворяются, возникает привязанность (упадана) к объектам, несущим удовлетворение. Но если они не удовлетворены, рождается страстное желание, устремление к таким объектам и антипатия, ментальная оппозиция, отвращение (патигха, доса) по отношению к тому, что мешает достижению желаемого» [2]. Отсюда следует, что для отождествления с объектом идентификации, он должен иметь эмоциональную привлекательность и притягательность. По этому механизму образуется уникальная система идентичностей, то, что человек считает собой, своим «Я». То, что вызывает отрицательные чувства (доса), образует систему табу, зону «Не-Я». Они как две стороны одной и той же силы, т.е. танха, или структуры самоидентичности, которая в соответствии с ними наполняется индивидуальным содержанием - личностными смыслами, идеалами и ценностями. Между этими системами всегда существует полевое напряжение, за счет которого обеспечивается целостность и функционирование личности [4]. Это позволяет представить позитивную трансформацию самоидентичности как процесс осознания своих привязанностей, антипатий, интеграцию дуальностей «Я» и «Не-Я».

В буддизме существует четыре драгоценных состояния сознания, одно из которых – «Равностность». В.В. Козлов, рассматривая его, отмечает, что это пустое пространство, где человек ни с чем не отождествлен и вообще никем не

является. Единственно возможное пространство беспроblemного существования – это равенность, поскольку в нем нет проблем, потому что там нет решетки личности, там нет формы [4]. Человек, достигший состояния равенности, обретает внутреннюю свободу, целостность и непротиворечивость.

С психотехнической точки зрения, для такой трансформации в буддизме предлагается практика медитации: упражнения йогов, созерцание различных религиозных объектов, размышления на заданные темы, ритмичное и свободное дыхание, разные стадии транса и экстаза, культивирование дружелюбия, сострадания, симпатии ко всем живым существам [4].

Таким образом, буддизм в своей доктрине анатмавады отрицает существование постоянного «я», и рассматривает личность в качестве потока, или континуума (сантана) элементарных психических состояний (дхарм)». А возможность выхода из обуславливания предустановками, «нового рождения в сансаре» [2], позитивной трансформации идентичности предполагает осознание человеком своих привязанностей и антипатий, самих механизмов идентификаций и табу. Это, в свою очередь, помогает более глубоко исследовать феномен самоидентичности.

#### ***Литература:***

1. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность: Монография. М.: МОСУ, 2001- 272 с.
2. Козлов В.В. Психология буддизма. М: Институт консультирования и системных решений, 2011 – 194 с.
3. Торчинов Е. А. Религии мира: Опыт запредельного: Психотехника и трансперсональные состояния. СПб.: Центр Петербургское Востоковедение, 1998. - 384 с. (Orientalia).
4. Козлов В.В. Интегративная психология. М.: Психотерапия, 2007. – 528 с.

## **ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОКОРРЕКЦИИ, ПОСРЕДСТВОМ РАБОТЫ С МЫШЦАМИ ЛИЦА**

*Юрлова Л.Л. (г.Новосибирск)*

В данной статье речь пойдет об эффективности системного подхода к эстетической стороне омоложения лица и эмоциональному оздоровлению.

«Здоровье с красотой неразлучны!» - писал Лопе де Вега. Лицо человека может рассказать опытному специалисту практически всю его историю. Зачастую, являя собой маску социальных условностей, лицо нет-нет, да выдаёт глубинные эмоциональные переживания. На нём отражается здоровье физическое и психическое. Новизны в этом нет. Этим занимались ещё великие врачи древности. Специалист по лицу может определить многие заболевания, т.к. болезни оставляют отпечаток на лице. Многие люди легко определяют эмоциональное состояние собеседника, от опытного взгляда не ускользнёт реакция партнёра на те, или иные события.

Для человека, особенно для женщины, естественно стремление сохранить молодость лица. Появившейся в нашей стране способ омоложения посредством

гимнастики для мышц лица, оказался подходящим для коррекции эмоциональной сферы. Без исключения, все обратившиеся, отметили, что отрицательные эмоции, отпечатываются на лице. Отпечатываются – не литературный приём, а реальность стресса. Клиенты, приходящие на персональную программу «Лицо на заказ», внешне ориентированную на работу с мимическими мышцами лица и на омоложение, получали развернутую картину своего физического и эмоционального здоровья. Результатом работы с мышцами лица, привычными и глубокими заломами (морщинами), потерей тонуса и улучшением цвета, являлись омоложение лица и эмоциональное равновесие. Тренировка мышц лица, как и тренировка мышц тела давало устойчивый эффект омоложения. Изначально ставится вполне простая задача – улучшить состояние лица, без уколов и операций, т.е. посредством подбора персональной программы гимнастики мышц лица для каждого обратившегося. Важен персональный подход, т.к. у каждого своя психофизиологическая причина появления эстетической проблемы. По ходу обучения и составления персональной программы, предлагалось исследовать эмоциональные причины возникновения мышечных заломов (морщин). Если это приемлемо для обратившегося, то к внешнему эффекту присовокупляется восстановление и улучшение состояния в целом.

В процессе практики было выделено 3 группы людей.

1. Те, кто работал только с мышцами лица.

2. Те, кто работал с мышцами лица, лимфатической системой, выполняли физические упражнения, направленные на улучшение осанки и равновесия, пранаяму, соблюдал диету.

3. Те, кто соединял комплекс, описанный во втором пункте, и занимался коррекцией эмоциональных состояний, явившихся причиной появления признаков морщин на лице.

Каждая из групп клиентов получала то, что считала актуальным. Прошедшие обучение стрессоустойчивости, отметили улучшение отношений в коллективе и в семье, более спокойное восприятие внешних событий. Некоторые смогли решиться на действия, которые им казались не по плечу ранее, были решены проблемы выбора.

Является очевидным, что, третья группа, достигала желаемого эстетического эффекта быстрее. Это давало и «побочные явления»- повышение стрессоустойчивости и оздоровление всего организма.

В любом случае, воздействие на мышцы лица, мы затрагивали биологически активные точки или их область. С древности известно, положительное влияние воздействия на эти точки с позиции психофизиологического оздоровления. Это ещё один плюс к комплексу.

Особенно тщательная работа проводилась с людьми, обращавшимися за консультацией, с травмами лица, парезами и с постинсультным состоянием. В медицинских учреждениях им предлагаются уколы «Диспортом», которые парализуя мышцу, дают внешний временный эффект. После того, как действие препарата прекращалось, нужно было вновь делать очередной укол, либо оставаться с искаженным лицом. В любом случае это не решает

эмоциональный проблемы: повышенная тревожность, заниженная самооценка, страх возврата болезни и прочее – неперенные спутники в подобных ситуациях. Этой категории людей совсем мало уделяется внимания психологами и они остаются один на один с состоянием обреченности. Работу начинали при условии, что не были сделаны уколы, поскольку, парализованные мышцы исключают подобную работу. Помимо подбора программы по восстановлению повреждённого лица, подбирается персональная программа, которая направляется на восстановление функций других участков тела. Параллельно проводилась коррекция психоэмоциональной сферы. Кроме прочих результатов было отмечено, что у клиента появлялась уверенность в себе, повышались волевые качества, что является мощным вспомогательным фактором.

Таким образом, работа, направленная на омоложение, включающая в себя обучение гимнастике лица, улучшению осанки и повышение стрессоустойчивости решает много задач и вполне может рассматриваться как метод психокоррекции.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ В СПОРТЕ**

*Юрлова Л.Л. (г.Новосибирск)*

«Человек на пределе» – этот психологический феномен мало изучен в психологии. Спортсмены относятся к категории людей, находящихся очень часто «на пределе». Профессиональный спорт связан с колоссальными физическими нагрузками и с высоким уровнем стресса. Каждый старт – на пределе эмоциональных возможностей. Каждый финиш – на пределе физических возможностей. Зачастую, отсутствие психологической подготовки является причиной поражений или фактором, мешающим показать самые высокие результаты, которые спортсмен показывал на тренировках и сборах. К великому сожалению, эмоциональной подготовке спортсмена к старту, снятию психологического напряжения после поражений или травм и обучению спортсмена стрессоустойчивости, уделяется ничтожно мало внимания. Эффективных систем, для практической коррекции эмоционального состояния, ещё меньше, а обучение самостоятельно управлять эмоциональными состояниями - явление единичное.

Тренеры, самые главные наставники спортсмена, вынужденные брать на себя обязанности психологов, не имея специальных знаний, часто сами нуждаются в поддержке, как во время соревнований, так и в процессе подготовки к ним. Обычно, на вооружении у них нет ничего, кроме лозунгов: «Давай, ты можешь, у тебя получится!»,- эмоционально и вдогонку, в тот момент, когда спортсмену это нужно меньше всего. Нельзя объять необъятное. Недостаток знаний о «подводных камнях», приводит к тому, что незаметность проблемы для неопытного глаза приводит к возникновению кризиса спортсмена, когда он не слушает никого и замыкается на собственных переживаниях. Базовые знания по психологии, которые получены в ИФК

создают иллюзию о способности решить любую психологическую проблему, а неграмотные применения психотехник – к негативным последствиям.

Опыт работы со спортсменами высшего спортивного мастерства, при подготовке их к соревнованиям самого высокого ранга, показывает, что спортсмен в процессе подготовки к соревнованиям и на соревнованиях нуждается: а) в доверительных отношениях с тренером-психологом – это позволяет конструктивно взаимодействовать и воздействовать на психику спортсмена; б) в обучении практическим навыкам самостоятельно повышать стрессоустойчивость – это позволяет спортсмену самостоятельно справляться с эмоциями – управлять ими; в) чувство тренером-психологом состояния спортсмена и знание специфики вида спорта – это дает возможность разобраться в механизме работы психики спортсмена в данном контексте и способах воздействия на неё. На старте, во время выступления и в промежутках между упражнениями они остаются наедине с собой. Никакие тесты и аффирмации здесь неуместны. Психика спортсмена, на ответственных соревнованиях и подготовки к ним, подвержена значительным перепадам, поскольку он находится в экстремальных условиях и в стрессовых состояниях. В условиях высокой конкуренции в спорте, спортсмен вынужден проявлять агрессию, злость, ярость. Без этого накала, он не сможет проявить себя, как боец. В этом случае, тренер-психолог помогает удержаться на тончайшей грани пика «готовности и ухода от борьбы». И чем выше ранг соревнований, чем выше ответственность спортсмена, тем тоньше эта грань, тем слаженнее должен быть тандем: спортсмен-психолог.

Необходима особенная система, основанная на суммарных практических навыках, овладевая которыми спортсмен способен регулировать эмоции, избегая «перегорания» перед стартом и мандража в процессе выступления и между упражнениями. Умение быть в состоянии концентрированности на протяжении всего выступления, экономное поведение и отсутствие реакций на всё постороннее – наиболее ценно для спортсмена в его работе. Должна соблюдаться грань между эффективным эмоциональным возбуждением, позволяющим показывать наилучшие результаты, и запредельным эмоциональным возбуждением, которое не даёт возможности проявить спортсмену свою лучшую форму, т.к. оно сковывает тело.

На вопрос: «Какое состояние наиболее важное на старте?» 95% опрошенных спортсменов ответили – «Свежесть!». Это означает – наполненность энергией, кураж и желание соревноваться. Эмоциональное состояние, которое необходимо создать и сохранить в момент самого высокого накала процесса самим спортсменом.

В нашей работе, необходимое состояние достигалось тренировкой ряда навыков. Первый - самый важный, как и самый трудный, - быть в моменте реального времени, т.е. здесь и сейчас. Ничего постороннего: мысли, соперники, судьи – все на втором плане, акцент только на настоящем моменте. Навык удерживать непрерывный поток сознания, (непрерывный поток энергии в теле) человеком нарабатывается трудно. Однако спортсмены обладают потрясающей волей и у них есть мотивы, и сильнейший из них - победа.



Устойчивое прекращение неконтролируемой психоэмоциональной деятельности – важный навык, отсутствие которого приводит к большой потере энергии. Освоению этого навыка в нашей работе, уделялась большая часть времени в подготовке к стартам.

Второе. Выдающийся спортивный психолог Р. Загайнов в своей книге «Ради чего?» писал: «Работа на уровне интеллекта – главный резерв в работе со спортсменами сегодня!». Мы, в подготовительной работе, плюс к интеллекту, находили доступ к ресурсному состоянию посредством осознания телесных процессов и реакций тела. Это позволяло своевременно менять состояние, трансформировать стресс, избегая, таким образом, одержимости эмоциями. Спортсмен, как бы думал телом. Это давало очень хорошие результаты. Те спортсмены, которые научились использовать этот принцип, стабильно достигали поставленной задачи.

В профессиональной карьере спортсмена бывают кризисные периоды. Причинами этих периодов могут быть: личная жизнь (острее это протекает у женщин, учитывая, что они месяцами работают в отрыве от семьи и детей), смена тренера или команды, травма или срыв на соревнованиях и др. В подобных ситуациях, первично снятие остроты переживания этих факторов, т.к. к старту спортсмен должен быть эмоционально адекватным и готов к процессу состязаний. От психолога требуется деликатность и точность действий. В подобных моментах эффективен метод трансформации стресса. Подобная работа проводилась за 2-3 дня до соревнований.

В процессе работы обращалось внимание на состояние спортсмена в паузах между упражнениями. Он остается один на один с собой. Проводилось обучение абстрагироваться от внешнего мира и сохранять состояние внутренней концентрации. Сосредоточение на ощущениях в теле и умение снимать напряжения, не доводя их до верхней границы, помогала спортсмену сохранять ресурс и свежесть до окончания состязаний.

В совокупности эти модели и некоторые другие практики, давали устойчивые результаты. В дальнейшем они применялись спортсменами, как в профессии, так и в других аспектах жизни.

Работа тренера-психолога в команде требует умения выстраивать доверительные отношения со спортсменом, особого чутья в выборе точной системы обучения каждого из подопечных, знания особенностей видов спорта и способности воздействовать на психику спортсмена, учитывая его физиологические особенности.

Профессиональный спорт, спорт высших достижений сегодня являет собой полигон испытаний человека на прочность и выживаемость. И нашим спортсменам необходимо высококвалифицированное психологическое сопровождение. Стоит учесть, что результат тем эффективнее, чем раньше начинается тренировка эмоциональной сферы. Опыт зарубежных коллег, которые работают со спортсменами круглый год, показывает, высокую эмоциональную готовность их подопечных. И это является определяющим фактором их побед. Наши спортсмены, чаще всего, проигрывают именно из-за отсутствия психологической подготовки.

Стабильность же, и высокие показатели выступлений тех, кого сопровождал тренер-психолог на протяжении всего сезона соревнований, подтверждают эффективность и необходимость подобной работы.

## *Авторы статей*

**Андреев В.В.** (г.Новосибирск) – учредитель ЦРЛ «Открытый путь»

**Багиров Э.М.**(г.Москва) – доктор психол.наук Института психологии и психоанализа на Чистых Прудах

**Боллигер Л.В.** (г.Иркутск) – кандидат психол.наук, доцент кафедры психологии Иркутского государственного технического университета

**Бикетова Л.А.** (Казахстан, г.Павлодар) – Республиканский научно-практический центр медико-социальных проблем наркомании

**Бойчук Б.В.** (г.Новосибирск) – учредитель ЦРЛ «Открытый путь»

**Брусянин Ф.Е.** (г.Новосибирск) – ООО «Научно-исследовательская лаборатория изучения движения»

**Бубеев Ю.А.** (г.Москва) – доктор медицинских наук, профессор, руководитель отдела психологии и психофизиологии Института медико-биологических проблем РАН

**Вайсман С.Е.** (г.Екатеринбург) – кандидат психол. наук

**Волков И.П.** (г.Санкт-Петербург) – заслуженный деятель науки РФ, д.пс.н., профессор, зав.кафедрой общей психологии С.-Петербургской государственной академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, президент БПА, академик МАПН, МААН

**Гинзбург Т.** (Санкт-Петербург) – доктор психологических наук, Школа Игртехников

**Глазунов В.В.** (г.Новосибирск) – учредитель ЦРЛ «Открытый путь»

**Горлова М.Г.** (г.Новосибирск) – Консалтинг-центр «Информация и время»

**Данилова А.С.** (г.Иркутск) – студентка Иркутского государственного технического университета

**Дегтярёв А.А.** (г.Магнитогорск) – председатель комиссии Общественной палаты г.Магнитогорска, психолог

**Деркач А.А.** (г.Иркутск) – ФГБОУ ВПО «ВСГАО», выпускник

**Дорошенко Т.А.** (г.Новокузнецк) – психолог, соискатель кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова

**Дружинин В.Ю.** (г.Новосибирск) – ГБОУ ВПО «Новосибирский государственный медицинский университет»

**Езерская К.С.** (г.Новосибирск) – кандидат психол.наук, психолог-консультант, тренер, член Ассоциации трансперсональной психотерапии

**Елизаров С.Г.** (г.Курск) – доктор психологических наук, доцент ФГБОУ ВПО Курский государственный университет, профессор кафедры психологии

**Жандарова Н.Н.** (г.Иваново) – тренер, бизнес-консультант Центра обучения и консультирования «Альтернативный путь», управляющая Группы Компаний «Аркас»

**Жижин А.А.** (г.Златоуст) – главный врач наркологического диспансера, соискатель кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова

**Жилина Ж.А.** (г.Владимир) – к.п.с.н., доц. каф. менеджмента ВФ РАНХиГС при Президенте РФ

**Заикин А.И.** (г.Караганда) – студент КарГУ

**Захаревич А.С.** (г. Санкт-Петербург) – профессор, д.п.с.н., академик РАЕН, МАПН, ГУ ПС МЧС РФ

**Игошина Т.В.** (г.Москва) – кандидат мед.наук, доцент, сотрудник отдела психологии и психофизиологии Института медико-биологических проблем РАН

**Кальманов А.С.** (г.Москва) – кандидат мед.наук, доцент, сотрудник отдела психологии и психофизиологии Института медико-биологических проблем РАН

**Каменева С.К.** (г.Караганда) – специалист в области соционики

**Карабаева А.Б.** (Казахстан, г.Павлодар) – психолог в Республиканском Научно-практическом центре медико-социальных проблем наркомании

**Караганова В. А.** (г.Москва) – мастер-тренер по пилатес и реабилитации, тренер Центра обучения и консультирования "Альтернативный путь"

**Козлов В.В.** (г. Ярославль) – д.п.с.н., профессор, зав.кафедрой социальной и политической психологии ЯрГУ, президент МАПН, академик МАПН, РАСО, БПА и др., первый вице-президент Ассоциации трансперсональной психологии и психотерапии, главный редактор журналов «ЧФ: Социальный психолог» и «Вестник интегративной психологии», ежегодников «Седьмая волна психологии», «Методология современной психологии», член редколлегии ряда российских и зарубежных психологических журналов, основатель интегративной психологии

**Кокорин М.В.** (г.Калининград) – к.м.н., психотерапевт.

**Колташев Ю.Б.** (г.Новосибирск) – ООО «Научно исследовательская лаборатория изучения движения»

**Кошелев М.В.** (г.Новосибирск) – Консалтинг-центр «Информация и время»

**Криворотова Н.Г.**(г.Курган) – Курганский государственный Университет, Центр духовного «Жемчужина»

**Курбанова Г.Д.** (Казахстан, г.Павлодар) – психолог в Республиканском Научно-практическом центре медико-социальных проблем наркомании

**Лазарев Н.М.** (г.Владимир) – кандидат психолгических наук

**Лазарева Ю.Н.** (г.Владимир) – аспирантка кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова

**Лебедева И.Е.** (г.Москва) – Центр системных исследований в психологии и медицине

**Лебедева И.Е.** (г.Москва) – кандидат техн.наук, психолог Института психологии и психоанализа на Чистых прудах

**Лукашевич Е.А.** (г.Новосибирск) – перинатальный психолог МЦ «Авиценна»

**Лукьянова Н.А.** (г.Курск) – аспирантка ФГБОУ «Курский государственный университет»

**Мазилев В.А.** (г.Ярославль) – д.пс.н., профессор, заведующий кафедрой общей и социальной психологии Ярославского государственного педагогического университета, академик МАПН

**Мазур Е.Ю.** (г.Хабаровск) – ст. преподаватель кафедры специальной психологии ФГБОУ ВПО ДВГГУ

**Максимович Г.Г.** (г.Новосибирск) – Психолог, бизнес-консультант, Центра обучения и консультирования «Альтернативный путь»

**Маланова Э.Д.** (г.Иркутск) – магистрантка ИГПУ

**Мухамеджанов А.А.** (Казахстан, г.Шымкент) – доктор философии, руководитель регионального Центра МАПН

**Нартов С.В.** (г.Новосибирск) – мастер Аюрведических практик, мастер Рэйки, нумеролог, целитель, тренер, член международной Ассоциации Духовных и Народных целителей

**Небытова А.В.** (г. Иркутск) – магистрантка ИГПУ

**Павловский Э.О.** (г.Архангельск) – Северный Государственный Медицинский Университет, выпускник

**Пальчик М.Я.** (г.Новосибирск) – доктор физико-математических наук, доктор психологических наук. научный руководитель Центра обучения и консультирования «Альтернативный путь»

**Петросян И.О.** (г.Ярославль) – ЯрГУ им. П.Г. Демидова, выпускник

**Петряева А.С.** (г.Иркутск) – магистрантка ИГПУ

**Приленская А.В.** (г.Тюмень) – кандидат медицинских наук, психотерапевт Европейского регистра, ГБОУ ВПО ТюмГМА

**Приленский Б.Ю.** (г.Томск) – профессор, доктор медицинских наук, психотерапевт Европейского регистра, действительный член МАПН

**Пронина Е.А.** (г.Москва) – доктор филол. наук, кандидат психол. наук МГУ им. М.В. Ломоносова, ф-т журналистики, профессор.

**Пузырёв А.В.** (г.Ульяновск) – доктор филологических наук, профессор, Ульяновский государственный университет, заведующий кафедрой лингвострановедения и коммуникации Ульяновского государственного университета

**Сексенов В.А.** (Казахстан, г.Павлодар) – Павлодарский государственный педагогический институт

**Светёлкина Д.С.** (г.Ярославль) – ЯрГУ им. П.Г. Демидова, выпускник

**Скуденков В.А.**(г.Ангарск) – психолог, руководитель психологического центра

**Слепко Ю.Н.** (Ярославль) – кандидат психол.наук, доцент ЯГПУ имени К.Д.Ушинского, декан педагогического факультета

**Смагулов Б.С.**(Казахстан, г.Астана) – доктор философии, член-корреспондент МАПН, председатель правления-президент акционерного общества «Национальная компания Kazakhstan Engineering»

**Солонина А.Н.** (г. Иркутск) – психолог

**Спирин А.** (г.Новосибирск) – Новосибирский военный институт внутренних войск имени генерала армии И.К. Яковлева МВД России адъюнкт(аспирант) адъюнктуры очного обучения.

**Ступак Т.** (г.Челябинск) – клинический психолог ГБУЗ ОКБ №4 психолог, преподаватель

**Суботялов М.А.** (г.Новосибирск) – ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет»

**Толстолес Е.С.** (г.Томск) – старший преподаватель кафедры социальной работы, социальной и клинической психологии, факультета поведенческой медицины и менеджмента (ГБОУ ВПО СибГМУ Минздрава России)

**Тнимова Г.Т.**. (Казахстан, г.Павлодар) – доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент МАПН

**Урываев В.А.**(г. Ярославль) - к.пс.н., доцент, член-корреспондент МАПН, специалист по медицинской психологии и психотерапии

**Фанталова Е.Б.** (г.Москва) – к.пс.н., доцент Московского Городского Психолого-Педагогического Университета (МГППУ)

**Федорова Е.М.** (г.Москва) – старший научный сотрудник отдела психологического обеспечения профессиональной деятельности сотрудников УИС НИЦ-2 федерального казенного учреждения «Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний»

**Францен Н.А.** (г.Караганда) – психолог, Областной детский дом для детей с ограниченными возможностями в развитии

**Фролова О.П.** (г. Иркутск) – кандидат психол.наук, действительный член МАПН, руководитель отделения МАПН

**Храмкова Ю. А.** (г.Караганда) – психолог первой категории высшего уровня квалификации Карагандинской областной школы-интерната для детей с НОДА

**Чихачёв М.В.** (г.Новосибирск) – Новосибирский военный институт внутренних войск имени генерала армии И.К. Яковлева МВД России, адъюнкт (аспирант) адъюнктуры очного обучения

**Шагинурова М.М.** (г. Челябинск) – психолог, специалист по интегративной психологии

**Шадрин Н.С.** (Казахстан, г.Павлодар) – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии Павлодарского государственного педагогического института.

**Шарков В.Ф.** (г.Москва) – профессор, доктор псих.наук, Институт психологии и психоанализа на Чистых Прудах.

**Шатыло М.В.** (г.Екатеринбург) – тренер ДМД, топ-менеджер

**Шелехов И.Л.** (г.Томск) – кандидат психол.наук, доцент Томского Государственного Педагогического Университета

**Шляйфштейн Н.М** (г.Москва) – магистр Института психологии и психоанализа на Чистых Прудах

**Южаков В.А.** (г.Архангельск) – клинический психолог, аспирант кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова

**Юркова М.Г.** (г.Иркутск) – кандидат психологических наук, доцент ИГПУ, член-корреспондент МАПН.

**Юрлова Л.Л.** (г.Новосибирск) – кандидат биол.наук, патофизиолог, тренер-психолог, консультант-психотерапевт, член Ассоциации трансперсональной психотерапии.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

ПАРАДИГМАЛЬНАЯ ОСНОВА СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ Козлов В.В. (г.Ярославль)..7	7
ПАРАДИГМЫ И ПРИНЦИП СОИЗМЕРИМОСТИ ТЕОРИЙ В ПСИХОЛОГИИ Мазилев В.А. (г.Ярославль).....25	25
СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ «ОТКРЫТЫЙ ПУТЬ» И ВОПРОСЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ДЛЯ ИХ РЕШЕНИЯ Андреев В.В., Бойчук Б.В., Глазунов В.В.(г.Новосибирск).....35	35
ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛЮДЕЙ, ОКАЗЫВАЮЩИХ СОЦИАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ Боллигер Л.В., Данилова А.С. (г.Иркутск).....38	38
ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЕЙ РАЗВИТИЯ НОВООБРАЗОВАНИЙ ВОЗРАСТА С РИСКАМИ РАЗВИТИЯ ИГРОВОЙ АДДИКЦИИ Бикетова Л.А.(Казахстан, г.Павлодар).....43	43
ПРОГРАММЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ИГРОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ БИКЕТОВА Л.А. (Казахстан, г.Павлодар).....45	45
ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БОЛИ Брюсянин Ф.Е. (г.Новосибирск) .....48	48
ОЦЕНКА ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СУБНАРКОТИЧЕСКОЙ КСЕНОНО-КИСЛОРОДНОЙ ГАЗОВОЙ СМЕСИ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ЛИЦ С НАРКОТИЧЕСКИМИ АДДИКЦИЯМИ Бубеев Ю.А., Кальманов А.С., Игошина Т.В.(г.Москва) .....50	50
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОДУХОВНОГО И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО КРИЗИСА Вайсман С.Е.(г.Екатеринбург).....59	59
ВРЕМЯ В НАС И ВНЕ НАС-ОЛИМПИЙСКИЕ УРОКИ СПОРТА Волков И.П. (г.Санкт-Петербург).....63	63
ВЕЛИКИЙ ПРЕДЕЛ ПСИХОТЕРАПИИ Гинзбург Т.(г.Санкт-Петербург).....77	77
ОТ «ВЫЖИВАЮЩЕГО» МЫШЛЕНИЯ К «ИЗОБИЛЬНОМУ»Горлова М.Г.(г.Новосибирск)...85	85
КИНЕЗИОЛОГИЯ В РОДОЛОГИИ:ОТНОШЕНИЕ К ПРЕДКАМ КАК К РЕСУРСУ, А НЕ КАК К ПРОБЛЕМАМ Горлова М.Г. Кошелев М.В. (г.Новосибирск).....88	88
ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕТОДОЛОГИИ В ПРОГРАММЕ СТАЦИОНАРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НАРКОЗАВИСИМЫХ В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ «ГАРАНТ-МАГНИТОГОРСК» Дегтярёв А. А. (г.Магнитогорск).....91	91
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГОВ Деркач А.А. (г.Иркутск).....97	97
ЛАТЕНТНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ АДДИКТИВНОСТИ В ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫХ ГРУППАХ Дорошенко Т.А. (г.Новокузнецк).....102	102



ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (УНМАДА) В «ЧАРАКА-САМХИТЕ» Дружинин В.Ю. Суботялов М.А. (г.Новосибирск).....	105
О «ПЕРИОДИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ КОНТЕКСТОВ». АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ СИМВОЛИЗМ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ Езерская К. С. (г.Новосибирск).....	106
О ВНУТРЕННЕЙ ПОЛИФОНИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ФЕНОМЕНОЛОГИИ Езерская К.С. (г.Новосибирск).....	110
ДУХОВНОСТЬ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ГРУППОВОГО СУБЪЕКТА В УСЛОВИЯХ РАЗВИВАЮЩЕЙ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ Елизаров С.Г.(г.Курск) .....	113
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В РАСШИРЯЮЩЕМСЯ БИЗНЕСЕ Жандарова Н.Н.(г.Иваново).....	117
РОЛЬ РЕЛИГИОЗНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ И ДУХОВНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛИЗМА, ПСИХОТЕРАПИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ Жижин А.А. (г.Златоуст) .....	120
МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СУПРУГОВ В ПАТРИЛОКАЛЬНЫХ И НЕОЛОКАЛЬНЫХ СЕМЬЯХ Жилина Ж.А. Лазарев Н.М.(г.Владимир).....	123
ПРИМЕНЕНИЕ СОЦИОНИЧЕСКИХ КАТЕГОРИЙ В ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ Заикин А. И., Каменева С. К.(г. Караганда).....	126
МАТЕРИАЛЬНОСТЬ ПСИХИКИ – ОСНОВА НОВОЙ ПАРАДИГМЫ В ПСИХОЛОГИИ Захаревич А.С.(г. Санкт-Петербург).....	131
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПИЛАТЕСА И ЙОГИ В РАБОТЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СТРЕССАМИ Караганова В.А. (г.Москва).....	135
ИНТЕГРАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ РАБОТУ С ВНУТРЕННИМ ДИАЛОГОМ Кокорин М.В. (г.Калининград) Павловский Э.О. (г.Архангельск).....	138
«ОСОЗНАННЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ В ТЕЛЕСНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ» Колташев Ю.Б. (г.Новосибирск).....	142
ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛИЧНОСТИ УЧАСТНИКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА С ПРИМЕНЕНИЕМ ИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕГРАТИВНЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ Лазарева Ю.Н.(г.Владимир).....	144
НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНОВ ОТЧУЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-АКТИВНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ XXI СТОЛЕТИЯ Лебедева И.Е. (г.Москва) Криворотова Н.Г. (г.Курган).....	147
О ПЕРСПЕКТИВАХ МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ АРТЕФАКТОВ НА ГРАНИЦЕ МЕДИЦИНЫ И ЦЕЛИТЕЛЬНОСТИ Лебедева И.Е., Шарков В.Ф., Багиров Э.М., Шляйфштейн Н.М (г.Москва).....	150

ФОРМИРОВАНИЕ МАТЕРИНСКОЙ РОЛЕВОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У ЖЕНЩИН С БЕСПЛОДИЕМ В ПРОГРАММАХ ЭКО Лукашевич Е.А. (г.Новосибирск).....	153
ВЗАИМОСВЯЗЬ ВКЛЮЧЕННОСТИ ГРУППЫ В ОСНОВНОЙ КОЛЛЕКТИВ И ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ В УСЛОВИЯХ РАЗВИВАЮЩЕЙ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ Лукьянова Н.А.(г.Курск).....	155
О ФИЛОСОФИИ ПСИХОЛОГИИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИСЦИПЛИНЕ Мазилев В.А. (г.Ярославль) .....	157
ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ Мазур Е.Ю. (г.Хабаровск).....	162
МОТИВАЦИЯ ПОСТРОЕНИЯ КАРЬЕРЫ МОЛОДЫМИ МЕНЕДЖЕРАМИ Маланова Э.Д., Юркова М.Г. (г.Иркутск).....	166
ПСИХОЛОГИЯ ВЛАСТИ, ИЛИ КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ РУКОВОДИТЕЛЬ Мухамеджанов А.А. (Казахстан, г.Шымкент).....	171
ВРЕМЯ – НОСИТЕЛЬ ПСИХОЛОГИИ Мухамеджанов А.А. Андриюков В.В (Казахстан, г.Шымкент).....	174
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПОНЯТИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ МЕТОДИКЕ, ДАЮЩЕЙ 100-ПРОЦЕНТНУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ Мухамеджанов А.А. Андриюков В.В (Казахстан, г.Шымкент).....	175
ПРАКТИЧЕСКАЯ АЮРВЕДА И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ Нартов С.В. (г.Новосибирск).....	178
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПРИ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ Небытова А.В.(г. Иркутск).....	180
У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ДОСТАТОЧНО РЕСУРСОВ...Пальчик М.Я. (г.Новосибирск).....	183
ПУТЬ ИЗМЕНЕНИЙ. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ И ВНУТРЕННИЕ СОСТОЯНИЯ. Пальчик М.Я., Максимович Г.Г. (г.Новосибирск).....	187
ВЗГЛЯД НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА В УСЛОВИЯХ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА Петросян И.О. (г.Ярославль).....	196
ОТНОШЕНИЕ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ УИС Петряева А.С. Юркова М.Г. (г.Иркутск).....	199
ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ Приленская А.В. (г.Тюмень).....	208
ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ И СОЦИАЛЬНЫЙ КРИЗИС Приленский Б.Ю.(г.Томск).....	211

ПРИРОДА ДУХОВНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОПЫТА НАРОДА: К ОБОСНОВАНИЮ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА Пронина Е.А. (г.Москва).....	216
О ГЕНЕТИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ ФОРМИРОВАНИЯ УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ Пузырёв А.В.(г.Ульяновск).....	220
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НЕНОРМАТИВНОЙ ЛЕКСИКИ Светёлкина Д.С. (г.Ярославль).....	225
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ЛИДЕРА Скуденков В.А.(г.Ангарск).....	234
МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ОДАРЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК ОБЪЕКТ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ Слепко Ю.Н., Мазилев В.А. (г.Ярославль) .....	240
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИ ОДАРЕННОГО ШКОЛЬНИКА Слепко Ю.Н., Мазилев В.А. (г.Ярославль) .....	243
ИНТЕГРАТИВНАЯ ПАРАДИГМА В ПСИХОЛОГИИ ЭЛИТЫ Смагулов Б.С.(Казахстан, г.Астана).....	245
ОДИНОЧЕСТВО: ВЗГЛЯД ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ Солонина А.Н. (г.Иркутск).....	247
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ОДИНОЧЕСТВА И ПРОБЛЕМНЫЕ ОБЛАСТИ ЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ Солонина А.Н. (г. Иркутск).....	251
ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ СУЩНОСТИ И ПРИРОДЫ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ Спиринов А. (г.Новосибирск).....	256
ДЫХАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В ИНТЕГРАТИВНОЙ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ Ступак Т. (г.Челябинск).....	268
СОЦИАЛЬНОЕ СИРОТСТВО И ДЕВИАНТНЫЕ ФОРМЫ МАТЕРИНСКОГО ПОВЕДЕНИЯ: ЛИЧНОСТНЫЕ И ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ Толстолес Е.С., Шелехов И. Л. (г.Томск).....	271
ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОЛОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК, ГЕНДЕРА И ЛИЧНОСТИ Толстолес Е.С., Шелехов И.Л.(г. Томск).....	274
ХАРАКТЕР МОТИВАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СОСТОЯНИЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА В ГЕНДЕРНОМ АСПЕКТЕ Тнимова Г.Т., Курбанова Г.Д., Карабаева А.Б., Сексенов В.А.(Казахстан, г.Павлодар).....	278
«РОСТ ТОЛЕРАНТНОСТИ»: «ЗА» И «ПРОТИВ» С ПОЗИЦИЙ МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ Урываев В.А. (г.Ярославль).....	284
«Я-ОБРАЗЫ» В РИСУНОЧНЫХ ТЕСТАХ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ПСИХОТЕРАПИИ Фанталова Е.Б. (г.Москва).....	288

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕСТРУКЦИЙ СОТРУДНИКОВ ФСИН РОССИИ Федорова Е.М. (г. Москва).....	291
ХОЛИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ Францен Н.А., Тнимова Г.Т. (Казахстан, г.Павлодар).....	295
ПРАКТИКА ШАМАНСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ПСИХОТЕХНИКА ДУХОВНОГО САМОРАСКРЫТИЯ ЛИЧНОСТИ Фролова О.П. (г. Иркутск).....	299
ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ПЕДАГОГОВ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧЕМ Храмкова Ю.А. (г.Караганда).....	303
РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ЛИЧНОСТИ Чихачёв М.В. (г.Новосибирск).....	308
В ПОИСКАХ СЕБЯ Шагинурова М.М. (г. Челябинск).....	313
КАТЕГОРИЯ «МИРА ЛИЧНОСТИ» И ИНТЕГРАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ: СИНТЕЗ ТИПОВ НАУЧНОЙ РАЦИОНАЛЬНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ Шадрин Н.С. (Казахстан, г.Павлодар).....	315
О ПРИМЕНЕНИИ ОПТИЧЕСКИХ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО МЕХАНИЗМА ВОЗДЕЙСТВИЯ ЦЕЛИТЕЛЯ НА ПАЦИЕНТА Шарков В.Ф., Багиров Э.М., Шляйфштейн Н.М. (г.Москва).....	320
ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ В РУССКОЙ БАНЕ КАК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ОБНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА.ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ Шатыло М.В. (г.Екатеринбург).....	322
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОТЕХНИКИ «РОДОВАЯ ПАМЯТЬ» ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦИИ САМОИДЕНТИЧНОСТИ Южаков В. (г.Архангельск).....	326
ТРАНСФОРМАЦИЯ САМОИДЕНТИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ БУДДИЗМА Южаков В. (г.Архангельск).....	330
ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОКОРРЕКЦИИ, ПОСРЕДСТВОМ РАБОТЫ С МЫШЦАМИ ЛИЦА Юрлова Л.Л. (г.Новосибирск).....	333
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ В СПОРТЕ Юрлова Л.Л. (г.Новосибирск).....	335
АВТОРЫ СТАТЕЙ.....	339

ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ. НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ // Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия. Новые возможности» под ред. Козлова В.В. – Новосибирск, Ярославль, МАПН, 2013 – 348с.