

ПСИХОЛОГИЯ
XXI
СТОЛЕТИЯ
(Новиковские чтения)

Ярославль, 2022

Печатается по решению

Президиума Международной Академии Психологических Наук

Психология XXI столетия // Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Новиковские чтения) (Диостан, 6 – 8 мая 2022)/ Под ред. Козлова В.В. –Ярославль, ЯрГУ, ЯГПУ, МАПН, 2022 – с.

Состав организационного комитета Конгресса:

Председатель: Козлов В.В.

Члены Оргкомитета: Акопов А.В., Базаров Т.Ю., Берберян А.С., Журавлев А.Л., Знаков В.В., Карпов А.А., Кашапов С.М., Конева Е.В., Лазарянц О.В., Поваренков Ю.П., Семенов В.Е., Субботина Л.Ю., Турчин А.С.

Программный комитет: - Карпов А.В., Ключева Н.В., Козлов В.В., Мазилев В.А., Петренко В.Ф., Шадриков В.Д., Янчук В.А.

Ответственный редактор: Козлов В.В.

Редколлегия:

Мазилев В.А., Слепко Ю.Н., Субботина Л.Ю.

Техническая редакция: Галимова Р.

© Козлов В.В., 2022 г.

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ДАОССКАЯ ПАРАДИГМА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	9
<i>Аверьянова А.В.</i>	9
ФЕНОМЕН ДОВЕРИЯ, КАК ИРРАЦИОНАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР В СТРУКТУРЕ МОДЕЛЕЙ СОВРЕМЕННОЙ МАКРОЭКОНОМИКИ	22
<i>Бевзенко И.А.</i>	22
ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА ТРЕВОЖНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	28
<i>Белоглазова Т.С., Камакина О.Ю.</i>	28
ЛОГОС И ЛОТОС: МУЖСКОЙ И ЖЕНСКИЙ АСПЕКТЫ ТВОРЧЕСТВА	32
<i>Вагнер Е.Н.</i>	32
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СКУЛШУТИНГА	39
<i>Воронова Ю.В.</i>	39
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СТРАТЕГИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ	41
<i>Власов Н.А.</i>	41
АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ ТЕЛЕСНОГО ИНТЕЛЕКТА	44
<i>Грац О. Ю.</i>	44
ОНЛАЙН ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ «ЗДОРОВЫЙ ЧЕМПИОН» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ	51
<i>Зинова У.А., Бевзенко С.В.</i>	51
ПАРАДИГМАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ИССЛЕДОВАНИИ ФЕНОМЕНА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ	55
<i>Кириллова А. И.</i>	55
ПРОБЛЕМА КАРЬЕРНОГО ПОТЕНЦИАЛА МЕНЕДЖЕРА ПО ПРОДАЖАМ	66
<i>Козлов В.В., Теляковская И.Л.</i>	66
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УГРОЗЫ, РИСКИ, РЕСУРСЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПЕДАГОГА	70
<i>Кольчугина Н.И., Шмелева Е.А., Кисляков П.А.</i>	70
ПСИХОЛОГИЯ ВНЕШНЕЙ И ВНУТРЕННЕЙ ЛИЧНОСТЕЙ КАК ЕДИНОГО ЦЕЛОГО	77
<i>Корнеевков С.С.</i>	77
МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ В РАЗРЕШЕНИИ КОНФЛИКТОВ В ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ	81
<i>Латаева А.А., Веселкова Е.А.</i>	81
К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ И СКЛОННОСТИ К РИСКУ У ЖЕНЩИН, ЖЕРТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ	86
<i>Матвеева Е. В., Пинегина Н. М.</i>	86
ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРЕВОГИ И ЕЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ В ДЕТСКО- РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЯХ	91
<i>Махаева В.Ю.</i>	91

СУБЪЕКТНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ	101
<i>Меерсон А.-Л. С.</i>	101
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У СПОРТСМЕНОВ	107
<i>Назаров А.М.</i>	107
МЕТОД ПРОСТРАНСТВЕННОГО РАСШИРЕНИЯ И МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ	115
<i>Наркевич А.В.</i>	115
ИСТОКИ МЕДИТАТИВНЫХ ПРАКТИК В ВОСТОЧНЫХ ТРАДИЦИЯХ ДАОСИЗМА	122
<i>Наркевич А.В.</i>	122
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИК АРТ-ТЕРАПИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОКОРРЕЦИИ	126
<i>Останов Ш.Ш.</i>	126
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЛИЧНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НА СОЦИАЛЬНЫЙ УСПЕХ	133
<i>Пономарь О.А.</i>	133
ФОРМИРОВАНИИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГОВ	145
<i>Рустамов Ш.Ш.</i>	145
ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ СУИЦИДАЛЬНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ	153
<i>Сальцына А.М.</i>	153
ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ЛИЦ БОМЖ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ВЫСТРАИВАНИЮ КОНСТРУКТИВНЫХ ТИПОВ ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ	164
<i>Санина М.В.</i>	164
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В «СЕРЕБРЯНОМ» ВОЗРАСТЕ	168
<i>Серова Е. А.</i>	168
ОНТОАРТ А. МЕНЕГЕТТИ КАК МЕТОД ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ	171
<i>Силанов О. А.</i>	171
ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ: ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	180
<i>Синельникова Е. С.</i>	180
ВЗАИМОСВЯЗЬ «ПСИХИКА-МОЗГ» В ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ	183
<i>Смирнова И.Д.</i>	183
ПРОЯВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ	193
<i>Собирова Д. А.</i>	193
ЭМПАТИЯ КАК ФАКТОР СЕКСУАЛЬНОЙ ДЕВИАЦИИ СТУДЕНТОВ	199
<i>Соловьева Е. В.</i>	199
ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ МЕНЕДЖЕРОВ И ФОРМЫ СОБСТВЕННОСТИ	202
<i>Теляковская И.Л.</i>	202

ОДИНОЧЕСТВО КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА	207
<i>Усманова М.Н.</i>	207
РЕФЛЕКСИЯ – ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ДЫХАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	214
<i>Уткина Н.В.</i>	214
ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ ВЕРУЮЩИХ МУСУЛЬМАН	217
<i>Шадиярова Г.Б.</i>	217
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФЕНОМЕНОЛОГИИ ПСИХИЧЕСКОГО ОБРАЗА	222
<i>Шипицын Е.Ю.</i>	222
ПРИВЛЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ПРОЦЕССЕ СОЗДАНИЯ СЕМЬИ.....	227
<i>Югай К.</i>	227
ТРАНСФОРМАЦИЯ МАЛЫХ ГРУПП	237
<i>Якимчук Д. Ю.</i>	237
КУЛЬТУРА ИНСТАГРАМА КАК ЗЕРКАЛО НАРЦИССИЗМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА	245
<i>Янсон Д.В.</i>	245

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемый читатель!!!

Вы держите в руках сборник научных трудов 23-го Международного Конгресса «Психология XXI столетия (Новиковские чтения)», посвященного 85-летию Антонио Менегетти, который будет проходить с 6 по 8 мая 2022 года в Международном экобиологическом образовательном Центре «Диостан» на Урале.

Организаторы Конгресса Международная Академия Психологических Наук, Российское Психологическое Общество, Ярославский государственный университет, Институт Психологии РАН, Ярославский государственный педагогический университет.

Научные работы сборника в основном отражают направления Конгресса:

- Методология современной психологии: проблема парадигмы и школы в психологии (рук. профессор Карпов А.В., профессор Мазилев В.А., профессор Петренко В.Ф.)
- В поисках общей теории - интегративная парадигма психологии (рук. профессор Козлов В.В., профессор Масленникова О., профессор Дегтярев А.А.)
- Практические методы в современной психологии (рук. профессор Памела Бернабеи, профессор Бубеев Ю.А., профессор Кашапов С.М., профессор Ключева Н.В., профессор Любченко О.В.)

Конгресс будет построен в содержательном отношении на обсуждении материалов сборников и журналов, которые будут издаваться до начала Конгресса.

Кроме сборника «Психология XXI столетия» к началу Конгресса будет выпускаться сборник «Методология современной психологии» и журналы «ЧФ: Социальный психолог», «Вестник интегративной психологии».

«Методология современной психологии» и журнал «ЧФ: Социальный психолог» с начала издания загружаются РИНЦ.

Журнал «Вестник интегративной психологии» в 2020 году был включен в перечень ВАК Узбекистана и с этого года войдет в РИНЦ.

Общий объем полученных материалов около 1500 стр. – третий за последние 30 лет проведения конференций, симпозиумов, Конгрессов под эгидой Международной Академии психологических наук. Все публикации за эти годы были бесплатны для авторов.

Самое важное – конгрессы выполняют интегративную и консолидирующую функции, а также открывают научные, социальные, имиджевые, карьерные возможности для психологов России, ближнего и дальнего зарубежья.

В последнее время этот Конгресс называется «Новиковскими чтениями» в память о выдающемся психологе Викторе Васильевиче Новикове. Он основатель и президент Международной Академии Психологических Наук (1992 – 2010) - доктор психологических наук, профессор, Почетный президент Международной Академии Психологических Наук (2010-2012)

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

Новиков Виктор Васильевич был прекрасным человеком и великим интегратором психологии, особенно сообщества психологов. Его имя и сегодня выполняет эту прекрасную объединяющую миссию.

23-ой Международный Конгресс «Психология XXI столетия (Новиковские чтения)», посвящен 85-летию Антонио Менегетти, известного итальянского философа, психолога, художника, основателя онтопсихологии. Он преуспел не только в психологии и психотерапии, но и в преподавании, в культурной популяризации науки, в предпринимательской деятельности, в области живописи, моды и музыки. В каждой из этих областей он был отмечен наградами и снискал признание.

Особой популярностью он пользовался в России, организовал много образовательных систем по онтопсихологии. Его с огромным уважением и любовью помнят его ученики и последователи.

Профессор Козлов В.В.

ДАОССКАЯ ПАРАДИГМА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Аверьянова А.В.

Академия даосских практик Лин Бао, Москва

Аннотация

В статье рассматриваются базовые понятия даосской парадигмы. Автор показывает, что даосская система мировоззрения не является примитивным шаманизмом, а представляет собой сложный системный взгляд на мир, включающий в себя знания о строении космоса, его влияния на здоровье человека, а также методы достижения состояния бессмертия.

Ключевые слова

Даосские практики, даосская медицина, совершенномудрые бессмертные, энергия Цзинь, понятие «фиолетового света», Дао, даосы.

Annotation

The article discusses the basic concepts of the Taoist paradigm. The author shows that the Taoist worldview system is not primitive shamanism, but is a complex systemic view of the world, which includes knowledge about the structure of the cosmos, its impact on human health, as well as methods of achieving a state of immortality.

Keywords

Taoist practices, Taoist medicine, perfectly wise immortals, Jin energy, the concept of "violet light", Tao, Taoists.

Введение

В современном мире очень популярным стало слово Дао, которое применяется по разным поводам, часто не имеющим никакого отношения к предмету самого Дао. Кроме того, в современной философии и психологии само понятие Дао сужено до представлений о примитивном шаманизме

[Бушуева, 2001, с. 5-6] или, по крайней мере, до понятия «всеполагающего пути» [Баранец 2010, с.17], что мало проясняет картину даосского мировоззрения. И то и другое ничего не говорят о сущности и учении Дао.

Цель данной статьи - рассмотреть совершенно конкретные положения Дао и попытаться связать их с естественнонаучным взглядом на мир с точки зрения современной науки. Исследовательские задачи заключаются в том, чтобы проанализировать содержание даосских трактатов, содержание лекций современных даосских мастеров и рассмотреть основные даосские практики на предмет соответствия единой стройной системе мировоззрений. Методология и методы исследования заключались в анализе древних текстов и расшифровке древних понятий базовой даосской парадигмы с точки зрения современной науки, в сравнительном анализе применения методов даосской медицины и китайской традиционной медицины практикующими докторами в Китае. Также автору помогла многолетняя практика по выполнению даосских медитаций, беседы с даосскими мастерами в монастырях и многолетнее обучение у Мастера даосских практик Мантака Чиа. Кроме того, мы попытаемся применить «китайскую» научную технологию или методологию: не создавать новые понятия и гипотезы, требующие доказательства, а понять то, что написано в древних трактатах, которые считаются совершенными и недостижимыми для понимания современных людей.

Понятие о Дао.

Согласно значению самого иероглифа Дао и его составных элементов, а также с точки зрения современных даосских мастеров, Дао – это путь совершенствования человека, цель которого стать бессмертным и совершенномудрым. Даосы - это те, кто следует по пути Дао.

Кроме того, по даосским воззрениям, человек является частью космоса и может влиять на развитие космоса.

Даосские практики – это система медитаций [Аверьянова, 2006, с.41-44], упражнений, дыхательных практик, взаимодействий с мыслеобразами, которые позволяют даосам стать бессмертными и совершенномудрыми.

Базовые понятия в даосской теории:

- энергия Ци (совокупность всех энергий – электромагнитных, гравитационных, химических, тепловых и даже энергий взаимодействия элементарных частиц);

- энергия Цзинь (изначальная энергия, которую получает человек при рождении, и которая хранится в почках);

- изначальный свет (свет, который может порождать миры, элементарные частицы, несёт информацию об истории вселенной);

- изначальная энергия (энергия, которая присутствовала во вселенной до происхождения всех звёзд, планет и миров);

- изначальный звук (это звук как некие колебания среды в звуковом диапазоне, которые существовали до появления человека и под влиянием которого формировались все органы человека, сам человек и все живые существа во вселенной).

Известный на данное время даосский мастер Мантак Чиа на своих лекциях в 2021 году приводил такую картину (рис.1)



Рис.1. «Пробуждающий исцеляющий свет Дао».

Далее надписи:

- изначальный звук,
- изначальная сила
- изначальный Фиолетовый свет.

Слева внизу – электромагнитное и аурическое поле человека, если он занимается даосскими практиками, которые по сути представляют собой прообраз интенсивных интегративных психотехнологий (сейчас уже есть приборы для измерения ауры, так что эти показатели можно считать объективными данными для научных исследований).

Справа внизу – схема движения энергии Цзинь и Ци в организме человека, которая используется в даосских практиках уже многие тысячи лет. Схема показывает, что энергия в теле человека движется аналогично круговороту воды в природе.

На этой картинке также видно взаимное расположение Веги и Полярной звезды. Даосский мастер упоминает об особенностях данного современного астрономического момента, который заключается в том, что влияние Полярной звезды на метаболизм и энергии жизни на Земле уменьшается, а влияние Веги усиливается, что, кстати, приводит к тому, что организация земных процессов меняется с вертикальной на горизонтальную вследствие того, что Полярная звезда является собой Янскую энергию, а Вега иньскую. Это уже находит отображение в изменении социума, который всё больше организуется по горизонтальным сетевым матрицам, которые начинают преобладать над вертикальной иерархической организацией сообществ.

На следующей картинке [Master Mantak Chia, 2020, с.22] (рис.2) показано взаимоотношение основных наиболее сильных и влиятельных, по отношению к человеку, источников энергии в космосе.

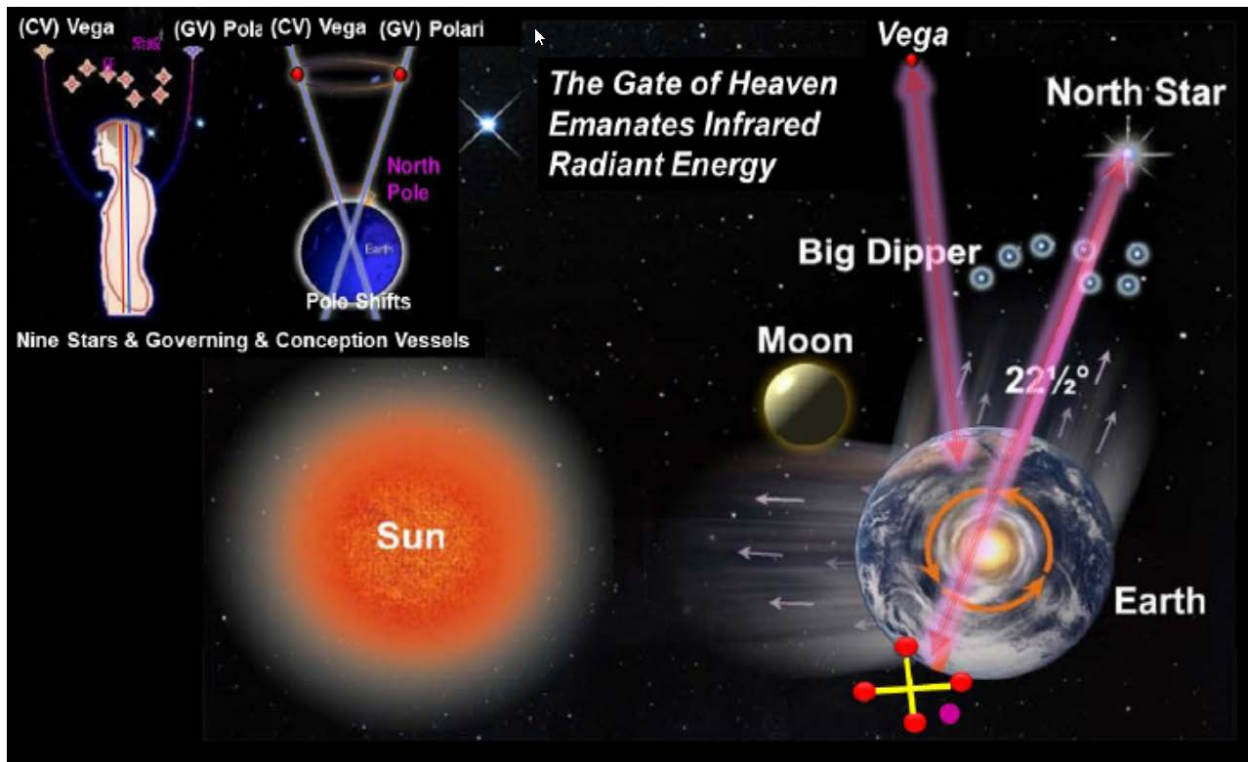


Рис. 2. Взаимоотношение основных наиболее сильных и влиятельных, по отношению к человеку, источников энергии в космосе.

Под землёй изображён Южный крест. Даосы считают, что, хотя энергии, идущие от звёзд очень слабые, но в сумме они дают большую движущую силу для всех жизненных процессов в организме человека, что не противоречит законам физики. В космосе огромное количество объектов фактически бесконечной массы и энергии, и, несмотря на то, что по отдельности влияние каждого отдельного объекта ничтожно мало и часто не поддаётся измерению современными средствами измерения, в сумме влияние этих объектов на метаболизм живых существ огромно. Мы осознаём влияние Солнца и Луны на жизненные процессы человека, а влияние таких планет как, например, Марс, Сатурн, Юпитер относим в область прогностической астрологии, а не реального влияния на состояние органов. В то же время даосы ассоциируют энергию Марса с энергией сердца, энергию Сатурна с энергией селезёнки и поджелудочной железы, а энергию Юпитера с энергией печени и строят тактику лечения конкретных болезней в соответствии с силой энергии этих планет в конкретное время.

В данной статье мы рассмотрим три базовых понятия в даосской системе мировоззрения, а именно: понятие энергии Цзинь, понятие «фиолетового света» и определение бессмертия. Также по возможности попытаемся не критиковать данные понятия, а найти соответствия с современными научными данными. Таким образом, мы попытаемся применить «китайскую» научную технологию: не создавать новые понятия, а понять то, что написано в древних трактатах, которые считаются совершенными и недостижимыми для понимания современных людей.

Это очень необычный способ для западной модели науки и для отечественной школы, но тем не менее именно такой метод автор данной статьи узнала в Шаньдунском Университете, когда изучала основы пульсовой диагностики и методы лечения болезней, изложенные в трактате «Шань Хань Лунь» (210 год, автор Чжан Чжунцзин).

Понятие энергии Цзинь в даосской парадигме.

Рассмотрим понятие энергии Цзинь и что оно может нам дать в практическом смысле.

В настоящее время в связи с открытием и переводом древних источников, таких как «Трактат жёлтого императора о внутреннем», «Трактат о повреждении холодом и разнообразных болезнях» ("Шань Хань Лунь"), даосскую медицину можно считать традиционной медициной. Также она неотделима от традиционной китайской медицины. Различие состоит в целях, которые ставит перед собой врач и в методах достижения этих целей. В отличие от традиционной китайской медицины (ТКМ), даосская медицина ставит во главу угла достижение бессмертия, что для парадигмы даосской медицины означает сохранить и восполнить запасы энергии Цзинь, что в традиционной китайской медицине считается, строго говоря, невозможным. Традиционная китайская медицина больше говорит об энергии Ци. Если даосский врач ищет как остановить утечку энергии Цзинь в организме и как её восполнить, то врач ТКМ балансирует энергию Ци в каналах и меридианах.

Даосский врач в качестве диагноза и метода лечения может сказать фразу: «Сердцу не хватает радости, нужно радоваться». Врач ТКМ поставит иголки и даст препарат для восстановления энергии сердца. Если пациент последует совету даосского врача, то он встанет на путь бессмертия и устранит причину заболевания. Если пациент пролечится у врача ТКМ, то через некоторое время из-за отсутствия радости в сердце, он опять придёт на лечение. Это произойдёт потому, что парадигма даосской медицины иная по своим концептуально-ценностным характеристикам. Именно поэтому в даосской медицине уделяется особое внимание медитациям, таким как «Внутренняя улыбка», «Шесть целительных звуков», «Микрокосмическая орбита» [Мантак Чиа, 2003, с.47]. Врач, придерживающийся даосской концепции, прежде всего будет уделять внимание почкам, как органу, который отвечает за хранение энергии Цзинь. Для даосского врача это также естественно, как посмотреть, есть ли бензин в бензобаке. Если нет, то нужно его туда поместить, если это возможно. Бесполезно чинить двигатель, если машина не едет по причине отсутствия бензина. В традиционной китайской медицине считается, что энергия Цзинь невосполнима.

И в ТКМ и в даосской медицине считается, что если энергия Цзинь заканчивается, то человек умирает, независимо от того, сколько ему лет по паспорту. Для понимания этого положения можно привести пример: есть три зёрнышка, все они выглядят одинаково, но в одной и той же почве одно не всходит, потому что в нём нет энергии Цзинь, второе всходит поздно и растёт кривое растение, потому что там недостаток энергии Цзинь, а третье всходит как положено и из него вырастает прекрасное сильное растение, которое даёт здоровые семена.

В отличие от растения у человека есть разум, и поэтому, по мнению даосов, человек может научиться восполнять энергию Цзинь. В разных регионах Китая есть много докторов и школ, которые в своей диагностике и методах лечения используют методы даосской медицины, не понимая логики доставшихся им от Учителей схем иглоукалывания и традиционных рецептов.

Большинство так называемых «Золотых рецептов» построено на логике даосской медицины. В даосских методах и схемах чаще используются чудесные каналы, а в ТКМ чаще используются корпоральные каналы. Как правило, препараты даосской медицины считаются древними, трудно объяснимыми по действию компонентов, стоят очень дорого. Часто они включают в себя такие компоненты, как дикорастущий женьшень, маточное молочко, споры гриба линчжи, кордицепс, горец многоцветковый и другие.

Что касается самой энергии Цзинь, считается, что энергию Цзинь зародыш получает во время зачатия. Сколько и какой энергии Цзинь получит зародыш зависит от многих параметров: от времени суток, от расположения звёзд, от здоровья и желания самих родителей, и даже от их благодетелей «Дэ», в смысле качеств характера или тех положительных качеств, о которых говорится в книге «Дао Дэ Цзин» (кит. трад. 道德經, упр. 道德经, пиньинь Dào Dé Jīng, «Книга пути и достоинства»).

Даосы считают, что Энергия Цзинь приходит из космоса из особого места, которое называется хранилищем тёмного «фиолетового света», иногда проводят аналогии с тёмной материей, которую открыли современные физики.

Понятие «фиолетового света» в даосской парадигме.

Давайте также рассмотрим ещё одно базовое понятие в даосском мировоззрении. Это так называемый космический «фиолетовый свет» [Master Mantak Chia, 2020, с.5]

Интересно, что в физике недавно стали говорить о том, что при космических событиях, таких как появление новых звёзд, расположение планет меняется со скоростью, которая во много раз превосходит скорость света. То есть существует некий вид взаимодействия между космическими объектами, в котором информация передаётся быстрее скорости света. Это очень хорошо совпадает с определением «фиолетового света» в даосской парадигме. Рассмотрим свойства «фиолетового света» (рис.3), о которых говорит Мантак Чиа в своей книге [Master Mantak Chia, 2020, с.5]



Рис.3. Свойства фиолетового света: «Энергия Цзинь» и «фиолетовый свет» тесно связаны друг с другом, и одно является частью другого.

Перевод картинки.

1. Космический «фиолетовый свет» обладает разумом и мудростью. Он, подобно сетевым соединениям, всё связывает друг с другом так же, как наш мозг связан с целым телом и целым космосом.

2. «Фиолетовый свет» имеет высшую целительную силу.

3. «Фиолетовый свет» можно программировать.

4. «Фиолетовый свет» имеет разум и интеллект, которые являются новорожденными душами и духами.

5. Высокий интеллект развивает «фиолетовый свет», который является высшим разумом души и духа. Он может соединять и контролировать эту большую и необъятную вселенную.


Таким образом, именно «фиолетовый свет» является той средой, в которой зародилась жизнь как форма существования материи. Он также является тем вакуумом, в котором зародился весь материальный мир,

включающий в себя космические объекты, доступные нам в смысле наблюдения за ними. В этой связи интересно упомянуть один известный эксперимент, когда лягушачья икра помещалась в свинцовые боксы, наиболее экранированные от космических излучений. Все головастики, выросшие из такой икры, оказались с серьёзными нарушениями развития. На основании этого эксперимента многие учёные сделали заключение, что космические излучения необходимы для правильного развития живых организмов больше, чем даже солнечный свет или влияние луны. Отсутствие космических излучений особенно пагубно действует на генетику организмов. Мантак Чиа в своих лекциях подчёркивает, что именно «фиолетовый свет» является необходимым для правильного деления клеток и участвует в процессе репликации ДНК.

В организме человека «фиолетовый свет» даёт энергию всем клеткам и железам. Фактически он восполняет и помогает сохранить энергию Цзинь.

Определение бессмертия в даосской парадигме.

Поскольку в определение даосской парадигмы входит понятие бессмертия, наша статья будет неполной, если мы не определим, кого считать бессмертным. В древнем трактате есть определение, кто такие бессмертные (рис.4). Перевод этой фразы трактуется разными переводчиками по-разному. Попробуем перевести эту фразу, зная основные базовые даосские понятия.



顺为凡，逆为仙

Рис.4. Определение, кто такие бессмертные.

Эта фраза, которая определяет того, кто становится бессмертным, звучит так: "Шунь вей фань, ни вей сянь". Буквально: Тот, кто следует течению, является обычным человеком, а тот, кто смог добиться обратного течения, становится бессмертным.

В даосской алхимии основная задача практик добиться этого обратного течения. Что это значит. У обычного человека энергия в течение жизни вытекает, и когда она, то есть субстанция Цзинь закончится, то человек умирает, независимо от возраста. Цзинь - это жизненная энергия человека, полученная им от родителей. Эта энергия подобна воде, которая находит дыры и вытекает из человека. Однако человек, практикующий Дао, должен поместить эту энергию в сосуд, а сосуд поставить на огонь, состоящий из огня почек и сердца. Тогда эта "вода" будет, словно пар, подниматься над сосудом, будет увлажнять рот в качестве эликсира бессмертия, а также будет циркулировать так, как показано на схеме, изображённой справа на рис.1.

В пособии для послушников даосского монастыря на горе Тайшань в провинции Шаньдун, написанной на английском и китайском языках, я нашла

фразу, что, если у человека во рту нет слюны в течение нескольких дней, он теряет своё бессмертие [Brenda Lee Hood, 2008, с.45]. Эта незначительная фраза становится понятной в контексте схемы бессмертия, которая изображена на рис.1 и которую мы также можем найти в книге Мантака Чиа [Мантак Чиа, 2003, с.47], и которая также имеет свой аналог в даосском храме Белого Облака в Пекине.

Результаты

Несмотря на то, что даосское мировоззрение, согласно древним трактатам, имеет свою историю в несколько тысяч лет, многие её положения могут иметь практическое значение и для современного общества. Это значение состоит не только в каких-то прогностических целях, но и во вполне практическом смысле в русле применения методов даосской медицины в рамках китайской традиционной медицины. Вместе с тем она содержит уникальные методы работы с телом такие, как даосские практики, которые по сути близки к методам интенсивной интегративной психологии. Если понятие «энергии Цзинь» мы можем отнести к концептуальным понятиям для медицины и психологии, то понятие «фиолетового света» уже включает в себя область естественнонаучной картины мира, которая устанавливается прямо сейчас, хотя даосы говорили о такой картине ещё несколько тысяч лет назад. Что касается понятий «бессмертие» и «совершенномудрые бессмертные», то современная наука ещё не готова воспринять и интегрировать эти понятия. Однако, судя по точности определений, по количеству высказываний в древних даосских трактатах на эту тему, для даосов эти понятия являются естественными и базовыми. Возможно, в ближайшей перспективе современная наука сможет вывести и эти понятия из области трансцендентного в область нетрансцендентного, обычного и даже обыденного. Это является вполне вероятным событием тем более, что есть очевидцы оживления людей из состояния самадхи. Так как эти события крайне редки, то их не представляется возможным исследовать методами биологической статистики, хотя сами эти понятия пронизывают все древние

трактаты, являясь стержнем, вокруг которого и с точки зрения которого происходит вся подача информации. Даосская система мировоззрения представляет собой систему знаний, которая была проверена во временном интервале несколько тысяч лет на многих поколениях практикующих адептов. Благодаря сохранившимся письменным источникам она является общемировым наследием, которое нужно изучать и осознавать. Однако нельзя не восхититься таким понятием как «фиолетовый свет», которое является отображением современных исследований космоса и одновременно также может быть применимо к свойствам интернета, и также может быть понято как влияние сверхслабых взаимодействий физических частиц на деление клетки.

Выводы

Древние даосские тексты являются трудно понимаемыми вследствие сложностей перевода с китайского языка, которые заключаются в том, что с утратой описания иероглифа, теряется и понятие того объекта, который он описывал. Так если в других языках мы можем по звучанию слова гадать о его смысле, то по виду иероглифа мы не можем узнать о его звучании и тем более о том смысле, который был в него заложен. Тем не менее, изучение древней медицины и даосских практик, которые по сути являются интенсивными интегративными психотехнологиями, помогает понять смысл древних текстов и от практических понятий перейти к философским обобщениям, заложенным в древних текстах. Так, из медицинской древней практики и из даосских практик, сохранившихся в даосских монастырях, мы смогли определить главные понятия даосской системы мировоззрения, а именно понятие энергии Цзинь, понятие «фиолетового света» и рассмотреть, что такое бессмертие с даосской точки зрения. Мы также смогли интерпретировать эти понятия с точки зрения современной науки.

Анализ этих понятий свидетельствует о довольно развитом научном, насколько можно вообще говорить о научном понимании мира, мировоззрении, далёком от примитивного шаманизма или обтекаемых

романтических определений Дао, имеющем научное и прикладное, во всяком случае в медицине и психологии, значение.

Список литературы

1. Аверьянова А.В. К проблеме медитативных практик // Вестник интегративной психологии, Вып. №4, Ярославль-Москва, 2006, с.41-44.
2. Баранец Наталья Григорьевна Основы философии: учебное пособие к курсу «Философия» для вузов, 2010. – 334 с
3. Даосизм /Ева Вонг. — Пер. с англ. Ю. Бушуевой. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 352 с.:
4. Мантак Чиа / Космическая Орбита. Соединение с Космосом по Внутренней Орбите. – Пер. с англ. Н. Балановской. – М.: Путь Востока, 2003, 52с.
5. Awakening the Light of Healing & Wisdom/ Mantak Chia. - © Master Mantak Chia, Universal Healing Tao Center 274 M. 7, Luang Nua, Doi Saket, Chiang Mai, 2020, 36 pages.
6. Brenda Lee Hood, PhD / Explanation of the Couplet Carved into the Support Beams 2008, с.45, 59 pages.

ФЕНОМЕН ДОВЕРИЯ, КАК ИРРАЦИОНАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР В СТРУКТУРЕ МОДЕЛЕЙ СОВРЕМЕННОЙ МАКРОЭКОНОМИКИ

Бевзенко И.А.

к.пс.н. бизнес консультант, Москва

В статье анализируется недооцененная роль иррациональных поведенческих факторов в структуре теорий современной макроэкономики. В частности — феномен доверия, как социально-психологического явления,

несомненно влияющего на способы функционирования человека в процессах производства, обмена, распределения и потребления материальных благ. Выявляются ключевые потребности и возможности интеграции психологического и экономического знания на настоящем этапе развития наук.

Ключевые слова:

поведенческая экономика, экономический человек, рациональность, экономическая психология, иррациональные факторы воздействия, психология финансовых кризисов, экономическая теория, доверие в экономике

The article analyzes the underestimated role of irrational behavioral factors in the structure of theories of modern macroeconomics. In particular, the phenomenon of trust as a socio-psychological phenomenon that undoubtedly affects the way a person functions in the processes of production, exchange, distribution and consumption of material goods. The key needs and possibilities for the integration of psychological and economic knowledge at the present stage of the development of sciences are identified.

Keywords:

behavioral economics, economic man, rationality, economic psychology, irrational factors of influence, psychology of financial crises, economic theory, trust in economics.

Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом.

(Новый завет, Евреям 11:1)

Строгие экономические модели претендуют на описание реальности со степенью достоверности естественных наук. Но экономика — это не физика и химия. В историческом периоде все экономические выкладки и прогнозы являются лишь частично справедливыми, что подтверждают все новые

системные кризисы глобального экономического масштаба. На сегодня ни одна стратегия управления экономикой не доказала свою бесспорную эффективность, поскольку опирается на теоретические обобщения, основанные на формальных цифрах и допущениях, а не принципах иррационального поведения людей. А деятельность организаций, призванных управлять макроэкономическими тенденциями (таких как национальные резервные системы и центробанки) больше напоминает регулярный пожар, который каждый раз приходится тушить новыми способами, опираясь на практику изобретательности в поиске средств управления поведением людей, а не общие описательные теории.

Если описать предмет изучения «экономики», как науки, то получится, что она занимается исследованием производства, обмена, распределения и потребления материальных благ, а также способов отношений, в которые вступают субъекты хозяйственной деятельности, будь они членами одной дружной семьи или большого континента. Очевидно, что такой бездушный подход, упускает из виду нерациональные модели поведения субъектов, связанные с индивидуальной психологией — будь то панические настроения, страхи и легковёрность людей или амбиции правителей.

Тем не менее, именно поведенческие тенденции сыграли важнейшую роль в истории мировых финансовых кризисов, а значит — переломили через колено все стройные теоретические изыскания экономистов. Каковы же они?

В первую очередь это панические настроения, руководствуясь которыми люди бегут опустошать банки, что в свою очередь, становится важным звеном в падении национальных финансовых систем. Паника, как свойство поведения, не подлежит прогнозированию при помощи экономических моделей, но становится хорошо понятным при помощи инструментов психологии.

Вынужденная безработица, которая сейчас уже начинает определять стратегии развития экономических и социальных моделей развитых государств (концепция «базового дохода») — тоже психологический феномен

[1]. Люди предпочитают не работать, чем работать на условиях их не устраивающих. В европейских социальных государствах такие возможности, безусловно, есть.

Манипуляции степенью доверия финансово-неграмотного общества. Именно агрессивное вовлечение низкодходных слоев в пузырь ипотеки и обеспечение легкого доступа к кредитам стало причиной ипотечного кризиса 2008 года в США. Заимствования брали те, кто в реальности не имел возможности прогнозировать свой долгосрочный доход необходимый для обслуживания ипотеки, но верил в обещания счастливой жизни со стороны банковских организаций и застройщиков.

Склонность людей к жульничеству, если цена за риск выше, чем возможность быть пойманным. Намаловажно также общественное одобрение манипулятивных экономических схем — часто серые схемы становятся вполне легальными в силу дыр в законодательстве или недальновидности регуляторов [1]. Сложно сказать кто больше виноват в возникновении финансовых пирамид нового времени — их руководство, рядовые участники (которые вроде бы искренне верили в честные намерения организаторов), или государственные надзорные органы, допустивших раздувание финансовых пузырей.

И многие другие психологические феномены, степень влияния которых на макроэкономические процессы сложно недооценить.

Но в реальности это не так — поскольку единственными активными участниками экономики выступают люди, которые склонны мыслить и действовать нерационально. И тут на первый план выступает психология, как наука способная описать и формализовать иррациональные стремления, как общества, так и отдельных его участников.

Какие ключевые факторы являются опорными для макроэкономических моделей? По большому счёту их не много. Все теории, описывающие принципы благополучия государства определяют набор одинаковых факторов важных для экономики страны.

1. Занятость и безработица.
2. Динамика инфляции и дефляции.
3. Кредитные институты и стабильность банковской системы.
4. Объёмы экспорта и импорта.

Со времён Адама Смита [5] этот набор не изменялся — и именно он описывается прежде всего в терминах иррационального поведения людей и экономической психологии. А значит — не может быть формализован в структуре точных предсказательных моделей и близких к математике законов естественных наук.

Ключевой психологический фактор влияющий на поведение людей в масштабах макроэкономики — это доверие. Именно доверие определяет как планирует гражданин свое будущее, во что вкладывает свои деньги, на кого и как работает, имеет ли долгосрочные кредитные обязательства и вклады в национальных банках, является ли честным предпринимателем или владельцем акций национальных предприятий, развивает ли отечественные производства или строит партнерские отношения с другими странами. Степень доверия к государству, его базовым институтам, исполнению законодательства и соблюдение базовых прав — это вопрос веры, который, может быть, как подкреплён опытом и доказательствами, так и сформирован посредством манипулятивных техник пропаганды.

С позиции экономической науки формальное определение «доверия» дает Г. С. Ромашкин [3]: «Социально-экономический феномен сознания и как функциональная характеристика социальной жизни общества на макро-, мезо- и микроуровнях, понимаемое как убеждение в надежности действий и коммуникаций с различными акторами и предсказуемости их поведенческих реакций.». Тем не менее в нем (именно с позиции экономики) теряется основополагающая суть. Биржевые кризисы, инфляция, падения национальных валют, опустошение банков и торговых прилавков — так же регулируются степенью доверия людей.

Именно поэтому, в контексте экономической теории авторам ближе определение «доверия» Э. Эриксона, сказавшего, что оно есть: «Базисное чувство, определяющее развитие отношений к себе и другим в будущем» [4].

Доверие, как и любовь — иррациональны по своей природе. Никто не может заставить человека доверять, испытывать искреннее воодушевление и оптимистичный настрой по отношению к чему бы то ни было — будь то инвестиции в недвижимость или способу и валюте сбережения средств.

«Заставить» при этом — не равно «сформировать мнение», это как раз отлично удается всем тем, кто занимается рекламой, связями с общественностью и пропагандой любого толка. Но что есть материя, с которой работают эти профессионалы — точно не математика, а интуитивные движения душ в сторону «за» или «против», вычисляемые при помощи инструментов социологии. Важная роль в поддержании доверия отводится СМИ. По мнению С. Браун, Е.Ю. Байковой, А.Б. Купрейченко, именно средства массовой информации и реклама несут особую ответственность за формирование доверия общества в широком смысле [1-2].

Широкий теоретический анализ выявляет наличие противоречивых подходов и расхождений в определении самого термина «доверие»: это и вера, и уверенность, и надежда. Доверие обладает разнонаправленным синонимичным рядом, но имеет отличительные особенности. Оно является более узким понятием, чем уверенность, более широким, чем вера, и более направленным, чем надежда. [6]

Именно психологический феномен доверия, как ключевого показателя функционирования экономических систем национального масштаба и взаимодействий в обществе видится авторам наиболее перспективным в исследовании влияния иррациональных поведенческих факторов в моделях макроэкономики.

Основным результатом представленной статьи является подход к рассмотрению принципов экономической теории, как социально-психологического феномена, что указывает на необходимость и важность

продолжения изучения данного феномена и разработки модели интеграции иррациональных поведенческих факторов в структуру современной экономической науки.

Список литературы

1. Braun C.de. New Communications Criteria in Advertising Reserch 1996. URL: [www. guirks.com](http://www.guirks.com) (дата обращения: 10.11.2006).
2. Байкова Е. Ю., Купрейченко А. Б. Психологическая эффективность рекламного воздействия // Проблемы экономической психологии. М.: Институт психологии РАН, 2005. С. 368–398.
3. Ромашкин Г.С. Доверие в российском обществе: экономико-социологический анализ: авто- реф. дис. .. канд. соц. наук. Тюмень, 2011. 24 с.
4. Эриксон Э. Детство и общество: изд. 2-е, перераб. и доп. / пер. с англ. СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. 590 с.
5. А. Смит. An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations. 1776.
6. С. Д. Гуриева, М. М. Борисова «Доверие как социально-психологическая система». 2014.

ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА ТРЕВОЖНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Белокурова Т.С., Камакина О.Ю.

Аннотация. В статье рассматривается проблема тревожности детей младшего школьного возраста. Охарактеризованы результаты исследования особенностей педагогической деятельности учителей начальных классов.

Изучена представленность стилей педагогической деятельности у учителей начальных классов, а также их влияние на тревожность школьников.

Ключевые слова: стиль педагогической деятельности, учитель начальных классов, тревожность, младший школьник.

Annotation. The article deals with the problem of anxiety in primary school children. The results of the study of the features of pedagogical activity of primary school teachers are characterized. The representation of styles of pedagogical activity among primary school teachers, as well as their influence on the anxiety of schoolchildren, has been studied.

Keywords: style of pedagogical activity, primary school teacher, anxiety, junior high school student.

Введение. Актуальность изучения влияния стилей педагогической деятельности на тревожность школьников обусловлена необходимостью выявления психолого-педагогических условий, которые способствуют созданию безопасной психологически комфортной образовательной среды для благоприятной адаптации, социализации и обучения школьников.

Изучению проблемы тревожности посвящено много трудов российских и зарубежных авторов: М.Е. Литвак, В.С. Мухина, Р.Мэй, Е.В. Новикова, Р.С. Немов, А.В. Петровский, А.М. Прихожан, Ч. Спилбергер, Х. Хекхаузен, М.Г. Ярошевский и др.

Под школьной тревожностью понимается переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием грядущей неблагополучности, возможной опасности [Алексеенкова, 2009]. По мнению Г.Н. Жулиной, В.С. Васькиной, особенности профессиональной деятельности учителя могут влиять на психоэмоциональное состояние школьников [Жулина, 2016]. Формирование эмоционального благополучия в младшем школьном возрасте является важным как для сохранения физического здоровья детей, так и для их социальной успешности [Камакина, 2021]. Под стилем педагогической деятельности принято понимать систему наиболее эффективных приемов и способов организации собственной работы отдельным человеком

[Долгополова, 2011]. Мы проводили исследование, опираясь на классификацию А.К. Марковой и А.Я. Никоновой, где представлены эмоционально-импровизационный стиль, эмоционально-методичный рассуждающе-импровизационный и рассуждающе-методичный стиль [Маркова, 1987].

Целью нашей статьи является анализ результатов эмпирического исследования влияния стилей педагогической деятельности учителей начальных классов на тревожность детей младшего школьного возраста. Мы предположили, что существуют стили педагогической деятельности, которые по-разному влияют на тревожность школьников. В исследовании приняли участие 36 педагогов и 513 учеников начальной школы.

Методы: методика изучения стилей педагогической деятельности А.К. Марковой и А.Я. Никоновой, методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Представленность стилей педагогической деятельности в начальной школе имеет следующие особенности: самыми популярными являются эмоционально-методичный (56%) и эмоционально-импровизационный (34%) стили, менее распространенными являются рассуждающе-методичный (5%) и рассуждающе-импровизационный (5%) стили.

Сравнивая специфику тревожности детей младшего школьного возраста у педагогов разных стилей, можно отметить, что уровень тревожности выше у школьников, обучающихся у учителей с рассуждающими стилями (РМС, РИС) в сравнении с эмоциональными (ЭМС, ЭИС). При сравнении рассуждающих стилей преподавания (РМС, РИС) повышенный уровень тревожности у школьников преобладает у рассуждающе-методичного стиля преподавания по всем 8 категориям в сравнении с рассуждающе-импровизационным. При сравнении эмоциональных стилей (ЭМС, ЭИС) показатели тревожности у школьников в классах педагогов с эмоционально-методичным стилем ниже в сравнении с эмоционально-импровизационным. Страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, низкая

физиологическая сопротивляемость стрессу и проблемы и страхи в отношениях с учителями – категории, в которых наблюдается наибольший процент тревожных детей у педагогов с рассуждающе–методичным стилем. У педагогов с рассуждающе–импровизационным стилем младшие школьники испытывают общую тревожность, страх ситуации проверки знаний, низкую физиологическую сопротивляемость стрессу и проблемы и страхи в отношениях с учителями. Страх самовыражения и страх ситуации проверки знаний присущ ученикам, чьи учителя относятся к эмоционально–методичному стилю. Для школьников, которых обучают педагоги с эмоционально–импровизационным стилем, характерна общая тревожность, страх ситуации проверки знаний и проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Выводами нашего исследования являются:

- для детей младшего школьного возраста характерно проявление разных тревожных факторов, наиболее часто встречающимися из которых являются: страх ситуации проверки знаний, проблемы и страхи в отношениях с учителями, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;

- стилями педагогической деятельности, наиболее влияющими на повышение тревожности у школьников являются рассуждающе-методичный и рассуждающе-импровизационный в сравнении с эмоционально-импровизационным и эмоционально-методичным стилями.

Библиографический список

1. Алексеенкова Е.Г. Личность в условиях психической депривации: учебное пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 98с.

2. Долгополова И.В. Стиль педагогической деятельности и его метаэффект в аспекте взаимодействия «Учитель младший школьник» // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2011. Вып.1(5). С.66-74.

3. Жулина Г.Н. Взаимосвязь учебной мотивации и школьной тревожности в младшем школьном возрасте / Г.Н. Жулина, В.С.Васькина// Таврический научный обозреватель. 2016. №2. С.123-127.

4. Камакина О.Ю. Психология здоровья младших школьников: монография. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2021.183с.

5. Маркова А.К. Психологические особенности индивидуального стиля деятельности учителя // Вопросы психологии. 1987. № 5. С. 40–48.

ЛОГОС И ЛОТОС: МУЖСКОЙ И ЖЕНСКИЙ АСПЕКТЫ ТВОРЧЕСТВА

Вагнер Е.Н.

Аннотация: Феномен творчества рассматривается как модель взаимодействия женского аспекта (традиция) и мужского (новаторство, поиск) и как возможность выхода на уровень единства и андрогинности. Мужской и женский типы творчества. Символы лотоса и логоса применительно к творческому акту.

Ключевые слова: творчество, психология творчества, коллективное сознание, мужское и женское, гендер, анима, анимус, андрогин, традиция, новаторство.

Keywords: creativity, psychology of creativity, collective consciousness, male and female, gender, anima, animus, androgyne, tradition, innovation.

Благодаря исследованиям К.Г. Юнга [17, 18, 19, 20, 21] и дальнейшему раскрытию психологией его идей, касающихся взаимодействия индивидуального и коллективного сознания, мы знаем, что творчество является одним из самых непосредственных способов контакта личности с трансперсональными уровнями психики (индивидуальное бессознательное и

коллективное сознание). Через творчество происходит не только контакт, но и выражение, а следовательно, объективация и выведение на уровень осознания тех бессознательных процессов, образов и явлений, которые влияют на жизнь индивида и общества.

В предлагаемом исследовании мы рассмотрим два типа творческого проявления, условно называемые мужским и женским. Важно отметить, что данные гендерные определения связаны не с половой принадлежностью автора как субъекта творчества, а с традиционным восприятием тех или иных психологических качеств и категорий как «мужских» и «женских». При этом их реализация в равной мере доступна как мужчинам, так и женщинам. Поэтому в контексте работы уместнее говорить о том, что рассматриваемые аспекты творчества происходят «из Анимуса» или «из Анимы», согласно сложившейся в психологии концепции о гендерных архетипах коллективного сознания [18].

Обращаясь к доступному нам историческому контексту, касающемуся феномена творчества, мы можем сделать следующие выводы.

После долгих периодов неличностного (не авторского) творчества, представленного мифами, сказками, былинами, устным народным творчеством в вербальных произведениях [14, 16], а в визуальных — различного рода скульптурами, рельефами, изображениями, иконописью и множеством других ритуальных объектов, постепенно усиливается роль личности и личностного взгляда на мир, и появляется феномен авторства и авторского творчества.

До начала феминистического движения в XIX веке, женское авторство в мировой художественной культуре было мало проявлено. За редкими исключениями, которые были во все эпохи, от шумеро-аккадской цивилизации (Энхедуанна) и античной Греции (Сапфо), женское авторское творчество не выходило на уровень культурного признания и ценности.

Как уже было рассмотрено и описано во множестве работ, посвящённых исследованию женского пути и наследия в мировой культуре, малое

количество известных нам авторов-женщин не означает, что женщины не проявлялись творчески [2, 8, 12, 13, 16].

С одной стороны, до XIX века женское творчество просто не имело социального признания и поддержки — женщины не могли получать равное с мужчинами образование и равные возможности занятия творчеством, которое, безусловно, требует избытка ресурса, времени и возможности уединения.

С другой стороны, женское творчество преимущественно продолжало выражаться в не-авторских формах и способах проявления, сохраняя и манифестируя коллективную традицию, а не индивидуальный поиск. Во всех культурах и этносах коллективное женское творчество реализовывалось в различного рода рукоделии, вышивке, росписи посуды и предметов быта, изготовлении ритуальных предметов (всевозможные обереги, изображения, обрядовые куклы, орнаменты, лепка из теста, глины и других материалов и т.д.). В аспекте вербального творчества это были песни, заговоры, колыбельные, пословицы и поговорки, молитвы и другие ритуальные или бытовые формы словесности [14, 16, 18, 19].

В этом ключе возможность индивидуального творческого проявления находилась в более или менее жёстких и всем понятных рамках существующей традиции, таким образом, в творческом акте выражалось не личное сознание, а коллективное.

Обращая внимание на феномен творчества как таковой, мы видим в нём две стороны, равно необходимые для его существования.

Первая из них — это стабильная, консервативная часть, связанная с имеющейся традицией и системой, создающей платформу и контекст для творческого акта. Это в широком смысле слова, материал творчества — будь то язык (для вербальных форм творчества), художественные материалы в виде полотен, красок, кистей, пластических веществ и инструментов (для визуальных форм), музыкальные инструменты и сама музыкальная традиция той или иной культуры (для аудиальных форм творчества) и так далее. Даже для таких современных форм творчества, как веб-дизайн в различных его

проявлениях, от создания веб-инсталляций до компьютерных игр и фильмов, материалом служит то, что уже есть как сложившаяся форма, структура и данность (языки программирования, гаджеты и прочее).

Эту часть мы можем назвать материей/энергией, или женским аспектом феномена творчества. Это то, что уже есть как данность и несёт в себе потенциал множества вариантов проявления.

Символом этой части может служить Лотос, традиционно являющийся в различных культурах символом женщины и женского лона. В качестве символа-атрибута цветок лотоса присутствует на изображениях богинь разных традиций: египетская Исида, индуистские Лакшми и Сарасвати, буддийская Тара. Также в восточных религиях лотос олицетворяет творящие космические силы.

Индийские названия лотоса «падма» и «камала» на санскрите являются синонимами женского лона. Стихии воды и земли, с которыми связан лотос, тоже традиционно считаются женскими.

Но, безусловно, символика лотоса гораздо более обширна, чем выше обозначенная, поэтому мы не ставим знак равенства между лотосом и женским аспектом творчества, скорее, обращаемся к этому образу в одном из его смыслов.

Вторая сторона творчества — это нестабильная, новаторская часть, представляющая собой творческий поиск, возможность по-новому увидеть, структурировать или использовать имеющиеся материалы. Этот аспект менее уловим и труднее поддаётся концептуализации и описанию, но очевидно обнаруживается в процессе проявления.

Из одного и того же набора инструментов десять человек построят каждый свою конструкцию. Одно и то же явление будет описано, нарисовано или выражено телесно в каждом случае, индивидуально.

Эту часть мы можем назвать разумом/сознанием, или мужским аспектом феномена творчества. Это то, что «не от мира сего» (не от мира материального), то, что неуловимо, каждый раз уникально и ново, и

реализуется одним-единственным вариантом.

В качестве символа этой части мы предлагаем Логос — который хотя и переводится традиционно как «Слово», но обладает более широкими смыслами, будучи базовым понятием древнегреческой философии — такими, как «мысль, смысл, суждение, принцип».

Более того, Гераклит, впервые употребивший его в философском смысле, отождествлял логос с огнём как основой всего, и называл логосом «вечную и всеобщую необходимость». Не забудем здесь и о философской близости логоса и фаллоса, раскрытой в работах посмодернистов и постструктуралистов [3, 4, 10].

Только взаимодействие этих двух частей рождает подлинное творчество.

Традиция и материя, как женский аспект творчества, способны существовать и само-воспроизводиться, но без привнесения новизны становятся косными и архаичными, перестают отражать и выражать человеческое развитие и давать возможность самопознания [7].

Разум и сознание способны генерировать мысли, идеи и состояния, но без воплощения их в материальности той или иной плотности (в данном случае, даже слово является материей), остаются нежизнеспособны и непознаваемы.

Творческий акт в данном контексте хорошо раскрывается через метафору полового акта. Есть два пола, две половины творческого процесса — женский (материя, энергия, яйцеклетка, пребывающая в покое) и мужской (разум, сознание, дух, семя, пребывающее в движении). Их взаимодействие рождает третье, общее дитя — будь то реальный ребёнок в половом акте, или плоды в творческом акте [11, 15].

Творческий акт, происходящий на индивидуальном уровне, метафорически превращает человека (мужчину или женщину) в Андрогина, позволяя прожить и реализовать целостность и взаимодействие обеих частей феномена творчества. Соединить все-потенциальность материи с конкретным неповторимым проникновением в неё луча сознания в творческом акте соединения и рождения нового, которое будет результатом и внешним

выражением творческой алхимии, тогда как сам творческий процесс находится за пределами выразимого. Мы можем судить о нём по плодам, но проживание его изнутри доступно только в момент творения для творящего субъекта. [7, 19, 20, 21].

Описанное представление является своего рода, эталонным, идеальным, как модель и идея творчества. В каждом же конкретном творческом акте и у каждого конкретного автора-творца могут преобладать те или иные аспекты, качества и энергии.

Преобладание женского аспекта будет смещать творчество в сторону большей традиционности, тогда как преобладание мужского аспекта сделает его более новаторским и выходящим за рамки правил и существующих норм.

В задачи данной работы не входит анализ творчества тех или иных авторов, но в рамках подобного исследования можно посмотреть на конкретных авторов и даже целые культурные эпохи как на взаимодействие мужских и женских аспектов творчества, на то, как процессы коллективного сознания отражаются и проявляются в индивидуальном творчестве. И на то, как индивидуальный творческий акт позволяет выйти за пределы половой и гендерной обусловленности, и пережить андрогинное состояние творца-демиурга. [14, 15, 17, 18, 19, 20, 22].

В развитии человеческой культуры периоды доминирования традиции и периоды новаторского поиска чередуются, соседствуют и взаимодополняют друг друга, при этом, начиная с Нового времени, на первый план выходит мужской аспект поиска, новизны и эксперимента — то есть того, что позволяет проявляться индивидуальному сознанию. Постепенно он всё больше выражается в творчестве не только мужчин, но и женщин. И сейчас мужчины и женщины способны в равной мере проявлять оба аспекта творчества.

Сама же культурная модель выглядит так, что сначала должна быть создана устойчивая традиция, как платформа и основа, затем, с опорой на неё и отталкиванием от неё, происходит поиск и выход за её границы. Но тем самым, этот выход становится расширением её границ: новые открытия

включаются в существующую парадигму, дополняя, углубляя и расширяя имеющуюся картину мира.

Логос опирается на лотос. Или, если попытаться выразить невыразимый логос через более конкретный символ, например через традиционный для восточной философии символ драгоценности/жемчужины, то мы получим образ, к которому обращаются во множестве иконографических изображений Востока. И который, в одной из своих интерпретаций, символизирует обретенное знание/мудрость:

«О, драгоценность в сердце лотоса!»

Список литературы

1. Баер У. Творческая терапия — Терапия творчеством. М., 2015.
2. Бовуар С. Второй пол. М., 2021
3. Бодрийяр Ж. Символический обмен и смерть. М., 2013.
4. Бодрийяр Ж. Симулякры и симуляции. М., 2018.
5. Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1986.
6. Козлов В.В. Психология любви. М., 2017.
7. Козлов В.В. Психология творчества. Свет, сумерки и тёмная ночь души. М., 2008.
8. Козлов В.В., Балгимбаева З.М. Гендерные предубеждения в культуре, философии и психологии. Алматы, 2011.
9. Козлов В.В., Шухова Н.А. Гендерная психология. М., 2010.
10. Лакан Ж. Функция и поле речи и языка в психоанализе. М., 1995.
11. Лоуэн А. Удовольствие. Творческий подход к жизни. М., 2008
12. Мердок М. Путешествие героини. М., 2018.
13. Фридан Б. Загадка женственности. М., 1993.
14. Элиаде М. Аспекты мифа. М., 2014.
15. Элиаде М. Йога. Бессмертие и свобода. М., 2014.
16. Эстес К.П. Бегущая с волками. М., 2016.
17. Юнг К.Г. Архетип и символ. М., 1991.

18. Юнг К.Г. Архетипы и коллективное бессознательное. М., 2021
19. Юнг К.Г. Красная книга. М., 2011.
20. Юнг К.Г. Психология и алхимия. М., 2003.
21. Юнг К.Г., Нойманн Э. Психоанализ и искусство. М., 1996.
22. Юнг К.Г., Симан Г. Восток и Запад: Западная психология и восточная йога. М., 2016.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СКУЛШУТИНГА

Воронова Ю.В.

Частота актов скулшутинга на территории Российской Федерации требует пристального внимания к проблеме и ее методологической проработки в различных областях гуманитарного знания. В статье проанализированы некоторые социально-психологические аспекты детерминации скулшутинга и его влияния на социум.

Ключевые слова: скулшутинг, мотивы скушутинга, экстремизм, суицидальное поведение, психологическая травматизация населения.

The frequency of schoolshooting acts on the territory of the Russian Federation requires close attention to the problem and its methodological study in various fields of humanitarian knowledge. The article analyzes some socio-psychological aspects of the determination of schoolshooting and its impact on society.

Keywords: schoolshooting, motives of schoolshooting, extremism, suicidal behavior, psychological traumatization of the population.

Вооруженные нападения в образовательных учреждениях нашей страны в последнее время участились. Только в течение 2021 года было зафиксировано два подобных случая (в г.Казань, г.Пермь), в результате чего погибло 15 человек и пострадало 50.

В мировой практике это явление получило название «скулшутинг» или «колумбайн» в связи с событиями, произошедшими в американской школе Колумбайн в 1999 году, когда двое старшеклассников открыли стрельбу из огнестрельного оружия по ученикам и персоналу школы, а затем совершили суицид. После этого случаи вооруженных нападений на образовательные учреждения происходили в разных уголках мира, и несмотря на то, что далеко не всегда нападавшие применяли огнестрельное оружие или взрывчатку (в силу малой доступности), их по-прежнему называли актами «скулшутинга».

В современной науке оформились две основные позиции, объясняющие сущность скулшутинга – согласно первой это ничто иное как проявление экстремизма, согласно второй – способ совершения суицида. Понятие экстремизм в литературе определяется как призыв членов общества к действиям против политического, религиозного или социального строя государства. Вместе с тем, ни в одном случае нападения на образовательное учреждение в России не зафиксировано со стороны нападавших каких-либо призывов к подобным действиям. Сходство с экстремизмом прослеживается только в способе совершения преступления, в то время как содержательная, смысловая составляющая не имеет с ним ничего общего.

Рассмотрение актов скулшутинга, как способа совершения суицида, в данной ситуации выглядит логичнее, так как нападавшие, как правило, совершали попытки суицида (в том числе и успешные) или заявляли о суицидальных намерениях. В качестве мотивов они определяли неразделенную любовь, безвыходность жизненной ситуации, одиночество, постоянные унижения со стороны одноклассников, проблемы в семье и пр. Некоторые считали, что акт скулшутинга позволит изменить к ним отношение окружающих. Таким образом, совершение преступления представлялось как способ решения социальных проблем и удовлетворения социальных потребностей.

Учитывая резонанс, который вызывают акты вооруженного нападения на образовательные учреждения, благодаря освещению в средствах массовой

информации, скулшутинг приобретает статус значимого социально-психологического феномена. По нашему мнению, его влияние на массы сходно с тем, какое влияние оказывают террористические акты на население. Происходит травматизация всех, кто каким-то образом соприкасался с этим событием – от непосредственных участников и очевидцев до зрителей новостей. Как следствие, акты скулшутинга деструктивно влияют на общество в целом, актуализируя психологические травмы и проблемы ее членов.

Таким образом, социально-психологическая детерминация скулшутинга и его способность оказывать травмирующее влияние на общество в целом свидетельствует о высокой степени его опасности. Что требует серьезной методологической проработки данной проблемы в рамках социальной психологии в том числе, что будет способствовать выработке подходов к ее решению.

Библиографический список

1. Карпова А.Ю., Максимова Н.Г. Скулшутинг в России: что имеет значение? // Власть.2021. №1. С.93-108

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СТРАТЕГИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Власов Н.А.

кандидат психологических наук, медицинский психолог ГБУЗ ПКБ№4

им. П.Б. Ганнушкина ДЗМ, Москва.

За более чем полвека своего существования стратегическая терапия успела пройти путь от подходов М. Эриксона и Пало Альто до трех современных моделей, созданных в городах Вашингтоне, Милуоки и Ареццо. Рассмотрим их более подробно.

Стратегическая семейная терапия («Вашингтонская школа») была создана Джейм Хейли (1923-2007) и его женой Клу Маданес (род. 1940) как направление, стоящее на «стыке» стратегического и семейного подходов.

Эта терапия сфокусирована на социальном контексте проблем клиента, а сами проблемы могут быть поняты как метафоры особенностей коммуникации в рамках семейной системы [Маданес, 1999]. Хейли указывает, что «под проблемой понимается тип поведения, являющийся звеном в цепочке сменяющих друг друга действий, происходящих между несколькими людьми» [там же].

Основной целью стратегической семейной терапии является предотвращение автоматически повторяющегося порядка событий и внесение большей сложности в этот ригидный репертуар взаимодействий, обогатив его новыми альтернативами. В итоге разбалансированная семейная система будет вынуждена перестроиться на новом, более функциональном уровне. Еще одной ее целью является помощь людям, переживающим кризис перехода на следующую стадию семейного жизненного цикла [Эриксон, Хейли, 2012].

Ориентированная на решение краткосрочная терапия («Милуокская школа») была предложена супругами Стивом де Шейзером (1940-2005) и Инсу Ким Берг (1934-2007) в попытке отойти от фокусировки на проблеме в пользу фокусировки на решении [Михальский, 2016].

Терапевт в этом подходе не является экспертом по интерпретации проблемы. Он избегает аналитической позиции в понимании и исследовании проблемы, а играет роль специалиста по организации взаимодействия, ориентированного на решение, на выявление потенциала и продуктивных (в контексте желаемой цели) стратегий клиента [Богомолов, 2017].

В этом методе принято задавать много вопросов, побуждая клиентов в процессе нахождения ответа на них изменять свою точку зрения на себя, свою проблему и окружающий мир. При этом решающим для развития терапевтического процесса является первое минимальное поведенческое

изменение, которое совершает клиент для принятия желаемого решения, достижения желаемой жизненной ситуации [Кейд, О'Хэнлон, 2001].

В процессе работы исследуется более устраивающая клиента жизненная ситуация и уже имеющиеся у него ресурсы, сильные стороны, конструктивные стратегии поведения. С содержательной точки зрения сам клиент определяет цель психотерапевтической работы и формулирует возможные пути достижения этой цели.

Краткосрочная стратегическая психотерапия («школа Ареццо») была предложена в 1987 году учеником П. Вацлавика итальянским психологом и философом науки Джорджио Нардонэ (род. 1958).

Согласно его модели, патология психики, хоть и может быть заложена в далеком прошлом, но поддерживается благодаря ригидной перцептивно-реактивной системе (ПРС) – особой системе восприятия и поведения, которая не только формирует восприятие человеком себя и мира, но и сама поддерживает свое существование. Основным механизмом этой системы являются предпринятые попытки решения (ППР) – устойчивые попытки решить проблему, которые, иногда давая облегчения симптоматики на коротком временном промежутке, в итоге лишь поддерживают ее в отдаленной перспективе. Например, избегание при фобии является именно такой предпринятой попыткой решения, которая хоть и снижает тревогу клиента на какое-то время, но формирует и поддерживает фобическое расстройство в отдаленной перспективе.

Целью краткосрочной стратегической терапии является разрушение («блокирование») предпринятых попыток решения, что, в свою очередь, приводит к коррекции ригидной перцептивно-реактивной системы и избавлению от проблемы. Для достижения этой цели в КСТ используются особые стратегии, формализованные в виде терапевтических протоколов.

АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ ТЕЛЕСНОГО ИНТЕЛЕКТА

Грац О. Ю.

Аннотация. В статье исследуется феномен телесности и телесного интеллекта. Рассматриваются вопросы актуальности развития телесного интеллекта в современном обществе, влияние уровня развития телесного интеллекта на возможности самореализации личности.

Ключевые слова: телесность, тело, телесный интеллект, телесное «Я», телесная осознанность, телесная самоидентификация.

Annotation. The article explores the phenomenon of physicality and bodily intelligence. The issues of the relevance of the development of bodily intelligence in modern society, the influence of the level of development of bodily intelligence on the possibilities of self-realization of the individual are considered.

Keywords: physicality, body, bodily intelligence, bodily "I", bodily awareness, bodily self-identification.

Актуальность исследования феномена телесности и развития телесного интеллекта в современном обществе обуславливается тем, что тело является материальной основой бытия природы человека, существование и самоидентификация которого всё чаще рассматриваются с позиции представлений о его телесной организации. В исследованиях различных телесных конструктов часто используются термины «тело», «телесность», «образ тела», «телесное» или «физическое Я», «телесный потенциал», «телесная осознанность». Все эти понятия имеют дело с самосознанием тела. Именно тело и все что с ним связано является одним из средств самовыражения потенциальности и бытийности человека.

Понятие телесного интеллекта является совокупностью понятий тела, телесности, образа тела, телесного «Я», телесной осознанности. Телесный интеллект формируется как интеграция телесных способностей, телесности как материальной основы жизнедеятельности человека, телесного опыта,

который играет значимую роль в осуществлении непосредственно самой деятельности, навыков и умений осознанно управлять своим телом.

Вопросы, исследования и проблемы, связанные с телом в историческом эволюционном аспекте, разрабатывались во различных сферах: анатомии, физиологии, антропологии, медицине, биомеханике, спорте. Природа и функциональность тела человека также стали предметом изучения в гуманитарном-философском познании и вопрос о соотношении тела и духа человека является одним из фундаментальных вопросов онтологии.

Известное многим выражение «в здоровом теле – здоровый дух» указывает на актуальность взаимосвязи и симбиоза физической и метафизической ипостаси жизни человека. П. Пискарев, рассматривая тело как топос или место обитания души, отмечает, что «тело, будучи материальным, всегда размещено в пространстве, имеет физические параметры – объем, вес, плотность. Эти параметры, в свою очередь, неразрывно связаны с психикой человека, коль скоро тело – топос психики или топос духа. Более того, само расположение тела в пространстве и место, где человек находится физически, могут влиять на состояние души и психики, состояние когнитивной сферы» [Пискарев].

При изучении и анализе научных исследований и публикаций, посвящённых исследованию данной темы, актуализируется вполне обоснованный факт, что тело по праву является ценным посредником между психическим внутренним миром и физической реальностью. При этом полнота и удовлетворенность собой и своей потенциальной реализацией во многом зависят от эффективности этой связи. Первые шаги в определении телесного «Я» в структуре психического связаны с именем американского философа и психолога У. Джеймса. Он рассматривал личность через призму трех её составляющих: биологического опыта; социального опыта; духовного опыта. Через данную модель автор попытался раскрыть развитие личности в онтогенезе, происходящее через постижение телесного «Я».

Тело человека выполняет двойственную функцию. С одной стороны, оно делает человека однородным по отношению к существующему внешнему миру, с другой стороны, тело отделяет человека от внешней реальности, границы тела являются границами разделения с миром. Тело – это особый топос встречи внешнего мира с внутренним, в котором происходит осмысление сосуществования. Отождествление с телом и его социокультурным содержанием выступает начальным условием формирования целостного образа «Я» [Некрасов, 2006].

В. Козлов пишет: «Первое, что вычленяется из действительности в филогенетическом и онтогенетическом аспектах, структурируется как элемент сознания и личности, что осознается как «Я», это тело» [Козлов]. Телесная самоидентификация является базовым стержнем самосознания, на который опираются и формируются все другие структуры Ego-сознания.

Выделение телесности как объекта психологического исследования осуществляется путём соединения психического и физиологического в единую сущность. Кроме того, существует разграничение понятий «тело» и «телесность».

Д. Трунов указывает на отличие понятия «тело» и «телесности» в то время как тело служит для обозначения реального физического объекта, телесность — это опыт осознания своего тела, «феноменальный опыт телесного самобытия» [Трунов, 2009].

А. Лоуэн определяет телесность как психофизиологические, психосоматические, биоэнергетические проявления человеческого тела, характеризующиеся двигательной активностью, и являющиеся результатом онтологического и социокультурного развития в пространстве социума [Лоуэн, 2000].

А. Менегетти считает телесность основой для проявления субъективности. Тело человека – это радар, настроенный на восприятие окружающего пространства. Благодаря собственному телу человек способен

не только жить, дышать и чувствовать, но также быть сонастроенным со всем остальным миром, улавливать и понимать его сигналы [Менегетти, 2009].

По мнению многочисленных исследователей телесности, как в философском, так и в психологическом аспекте, именно с осознанным подходом к своей телесности, человек получает возможность сознательной регуляции восприятия тела, что, в свою очередь, оказывает влияние на всю личность. При этом, по мнению В. Козлова: «Осознание образа «Я» невозможно без формирования у личности системы осознанного восприятия социально-психологической составляющей структуры образа телесного «Я» [Козлов, 2001].

«Социально-психологическая природа образа телесного «Я» анализируется с точки зрения изучения эмоционально-чувственного и психосемантического содержания невербальных коммуникаций. Исследование когнитивных компонентов телесного сознания, влияния субкультур на формирование образа телесного «Я» находит свое отражение исключительно в рамках теорий общения и социального познания, оставляя вне поля зрения изучение взаимосвязи психических и социально-психологических характеристик личности» [Козлов, 2001].

Познание и развитие человека непосредственно связано с природой телесности и обусловлено эволюционно выработанными способностями человеческого тела видеть, слышать, ощущать. А. Менегетти делает акцент на том, что посредством телесного, чувственного познания человек научается более тонкому восприятию себя и жизни в целом, так как первой реакцией на внешний раздражитель любого рода является именно реакция организма. И данная реакция, проверенная впоследствии сознанием, может дать информацию более точную, нежели, когда человек опирается только лишь на интеллектуальное познание мира [Менегетти, 2009].

Говоря о развитии телесного интеллекта актуализируется необходимость развития сенсорно-кинестической сферы, когда человек ощущает каждую клетку своего тела, прислушивается к внутренним импульсам, к работе

организма в целом, доверяет своим базовым инстинктам, которые всегда на страже его безопасности. Через обращение внимания к своим телесным ощущениям, к состояниям телесного мышечного напряжения или расслабленности, комфорта или дискомфорта, возрастает способность дифференциации своих телесных переживаний, что расширяет границы познания телесного «Я», следовательно, границы телесного интеллекта личности. Анализируя многообразный спектр телесных ощущений, понимая и изучая язык телесного «Я», можно делать соответствующие выводы о благополучии или неблагополучии всего организма в целом.

Делая успешные шаги в понимании своего тела, человек обретает и усиливает навык заботы о своем физическом состоянии. Это прямым образом отражается на его самооценке и личностном развитии, дает осознание своей потенциальности. А. Менегетти отмечает: «Биологическое здоровье и красота тела не только отражают интенцию человека на внешнее благополучие, они в еще большей степени позволяют ему заглянуть вглубь личности и увидеть за всем этим отношение к самому себе, к собственной личности, о чем расскажет тело в первую очередь на уровне биологического здоровья, являя проекцию отношения к собственному «Я» [Менегетти, 2009]

Самоактуализация телесного «Я» личности также связана с эффективностью приобретения телесного опыта, касающегося различных видов деятельности. Соответственно телесный интеллект как способность, связанная с определённой деятельностью, в рамках которой осознаётся личностью телесные способности, может пониматься как лёгкость и быстрота приобретения телесного опыта [Теплов, 1985]. Через структуру телесного «Я» оценивается успешность, либо безуспешность личности в деятельности, которая напрямую связана с телесными навыками и опытом. Телесный интеллект в данном контексте помогает и обеспечивает личности лёгкость и быстроту приобретения необходимых навыков.

Телесность изначально встроена в самореализацию и деятельность человека и является совокупностью различных качеств, состояний,

ощущений, единством сознательного и бессознательного опыта человека. Динамика роста интереса к развитию и исследованию телесного интеллекта обусловлена интегративным подходом к самоанализу, самоактуализации и саморазвитию личности, где образ телесного «Я» является системообразующей основой познания, формирования и развития человека. Интегративный подход к телесности имеет выраженную практическую направленность, так как позволяет увидеть сознание в целостности и объединить телесные переживания (ощущения), эмоции, чувства, мышление и духовные переживания в целостность, в единство системы «Человек», и показать, при каких условиях возможно достижение ею подлинной целостности [Козлов, 2005].

Поскольку телесная форма жизни человека является необходимым материальным условием осуществления любого физического, психического или духовного действия, телесный интеллект представляет собой большую ценность, фундамент для человеческого развития на пути эволюционного созидания. От уровня развития телесного интеллекта, зависит результативность и успешность человека в различных видах деятельности. Осмысливая собственную телесность, человек осознает свое место в физическом, природном и социальном мироустройстве.

В настоящее время интенсивно развивающиеся телесно-ориентированные теоретико-методологические и практические направления в психологии позволяют сделать новые важные шаги понимания и развития телесного интеллекта, который является изначальной основой самоосознания и самоактуализации многогранности развития личности.

Список литературы

1. Баскаков В.Ю. Редактор-составитель. Свободное тело / В.Ю. Баскаков –М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 224 с.
2. Козлов В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко – М., 2005. – 284 с.

3. Козлов В.В. Тело – центр личного космоса / В. В. Козлов – Электронный ресурс.
4. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Личностный рост. Методы и техники / В.В. Козлов – М: 2001. – 384 с.
5. Колесов С.Г. Телесный интеллект личности / С.Г. Колесов – Электронный ресурс.
6. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом (Биоэнергетика) / А. Лоуэн – СПб.: Речь, 2000. – 212 с.
7. Менегетти А. Психосоматика / А. Менегетти – пер. с итальянского М.: БФ «Онтопсихология», 2009. – 360с.
8. Некрасова Н. А. Феномен человеческой телесности / Н. А. Некрасова, А. А. Горяинов – Современные проблемы науки и образования. – 2006. – № 1 – С. 22
9. Пискарев П. М. Топософия тела / П. М. Пискарев – Электронный ресурс.
10. Теплов Б. М. Избранные труды / Теплов Б. М. – [Текст]: в 2-х т. Т. II. – М.: Педагогика, 1985. – 360 с.
11. Трунов Д. Г. Образ тела и чувство тела – главная оппозиция телесного бытия / Вестн. Бурят. гос. ун-та. Сер. Философия, социология, политология, культурология. – 2009. – Вып. 14. – 48-51 с.
12. Цветус-Сальхова Т.Э. К определению понятий «тело» и «телесность» / Профессиональное образование в современном мире. – №2(5). – 2012. – 101-108с.

ОНЛАЙН ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ «ЗДОРОВЫЙ ЧЕМПИОН» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Зинова У.А., Бевзенко С.В.

Зинова У.А. - доктор психологических наук, академик МАПН,

Бевзенко С.В. - клинический психолог, спортивный психолог

Проведение различных тренингов онлайн в условиях пандемии стало трендом. Многие люди предпочитают проходить обучение, работать с психологом не выходя их дома. Это удобно, это экономит время и позволяет человеку, находясь в комфортной, привычной для себя обстановке, в своем темпе проходить разного рода обучение, тренинги и занятия.

Работа с родителями юных спортсменов не стала исключением.

С целью повышения родительской компетенции, в этом году авторами был разработан тренинг для родителей юных спортсменов «Здоровый чемпион».

В структуру программы, состоящей из семи четырехчасовых встреч на платформе для организации видеоконференций ZOOM, были включены все основные темы, волнующие родителей юных спортсменов:

1. Родитель. Его состояния и саморегуляция психоэмоциональных состояний.
2. Ребенок. Совмещение детства и профессиональной карьеры здоровым образом.
3. Эмоциональный интеллект спортсмена. Как развить и для чего он нужен.
4. Поддержка. Основные различия с контролем. Базовые техники поведения поддерживающего родителя.
5. Самореализация родителя через спортсмена. Удовлетворение собственных потребностей. Зависимые отношения. Треугольник Карпмана.
6. Тренер-родитель-ребенок. Путь к взаимопониманию.
7. Ограничивающие установки.

8. Страхи. Базовые техники по избавлению от негативных эмоций.

9. Психоэмоциональная подготовка спортсмена родителем к соревнованиям.

10. Психоэмоциональная регуляция негативных состояний спортсмена дома: рутина, меланхолия, периодические неклинические депрессии, монотонии, кризисы карьеры.

11. Основные спортивные психотехнологии: развитие когнитивных функций спортсмена. Направленные визуализации, ментальные тренировки, интегративные психотехнологии.

12. Основные спортивные психотехнологии: идеомоторная тренировка.

13. Основные спортивные психотехнологии: Оптимальное Боевое Состояние спортсмена.

14. Основные спортивные психотехнологии: Гимнастика мозга. Нейропсихология - инструмент повышения стрессоустойчивости.

Каждое занятие включало в себя две темы из заявленных и состояло из теоретической (лекционной) и практической частей. Помимо этого, всем участникам давались практические упражнения и теоретическая информация для самостоятельного выполнения и изучения материала. Все обсуждения и дополнительная информация проходили в отдельном чате приложения для обмена сообщениями WhatsApp.

Весь курс программы опирался на принципы интегративной психологии: принцип целостности, генетический принцип, принцип обусловленности, принцип позитивности, соотнесенности, потенциальности и принцип многомерности истины.

В ходе тренинга мы использовали упражнения из психосинтеза, НЛП, направленные визуализации, коучинга, когнитивно-поведенческой терапии, дыхательные техники и методы интегративной арттерапии.

После завершения нашего онлайн тренинга все родители отмечают положительные изменения в общении со своими детьми.

Так же, родители делают акцент на положительных изменениях в спортивной деятельности их детей и восприятии детьми своей личности: уверенность, смелость, ответственность, умение делать выбор, снижение иррациональных страхов, таких как: страхи соревнований, оценок, общественного мнения, контроля, агрессии тренеров. Улучшились отношения между родителями, в коллективах.

Основное правило, которым мы руководствовались - изменить состояние родителей. Родители, которые посетили наш тренинг в процессе психодиагностики оказались со следующими расстройствами: гиперконтроль, гиперопека, зависимость, отсутствие самореализации, страхи нищеты, отсутствием воли и свободы, глубинным чувством вины, не прожитым горем и другими. Со всеми расстройствами, которые формирует социум и родовая семья.

Мы задались целью не столько дать теорию по спортивной и детской психологии, а максимально эффективно therapировать пришедших на тренинг взрослых. У нас было 28 часа групповых психотерапевтических сессий. За этот период времени нам удалось сильно снизить тревожные состояния, убрать несколько иррациональных страхов, подробно информировать о деструктивизме зависимых отношений, найти причины вины и начать терапию, разъяснить структуру проживания горя.

А, главное, нам удалось дать все участникам процесса прочувствовать, как при их организованном воспитательном процессе, не только в спорте, но и, конечно же, дома, чувствовали себя их дети. Половина родителей были близки к алекситимичному состоянию и погружение их в мир эмоций открыли новые знания и новые чувствования. Многим удалось отреагировать собственные подавленные эмоции. У всех улучшился сон и повысилась работоспособность. В силу применения упражнений из различных направлений психотерапий взрослые отмечают существенное расслабление в теле, улучшение физического состояния, в том числе.

Также взрослые отмечают значительные изменения и в социуме. Многие вопросы стали менее эмоционально значимыми, конфликты снизились, отношения с коллегами изменились в лучшую сторону. Рабочие отношения стали более эффективными и продуктивными. Повысилась работоспособность и, главное, желание производить профессиональную деятельность.

В семье улучшились отношения с супругами и детьми. Родители смогли отработать некоторые ограничивающие убеждения у себя и внести это в собственную семью. В спортивной деятельности отмечаются улучшения результатов, а также появление и усиление внутренней мотивации у юных спортсменов в тренировочных и соревновательных процессах. Снизился страх соревнований у детей, а также усилились и укрепились психологические границы в общении со значимым взрослым - тренером. Тренеры в системе ранней профессиональной спортивной подготовки часто применяют эмоциональное насилие, поэтому это было крайне важным аспектом для всех родителей - укрепление психологических границ собственных детей.

В этом небольшом исследовании мы увидели и показали как коррекция и изменение картины мира значимого взрослого (даже одного из родителей) меняет психоэмоциональное состояние ребенка, а также дает результативные изменения в ранней профессиональной деятельности спортсмена.

Список литературы

1. Берн Э.Л. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих отношений / Э.Л. Берн. – Sweden: Philosophical Arkiv, 2016. – 166 с.
2. Войтиц Дж. Взрослые дети алкоголиков / Дж. Войтиц. – Москва : изд. КЛАСС, 2014. – 368 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – Москва : изд. ЮРАЙТ, 2019. – 270 с.
4. Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Е.В. Змановская. – 2-е изд., испр. – Москва : Издательский центр "Академия", 2004. – 288 с.

5. Зинова У. А. Психология кризиса в спортивной карьере: пути преодоления / Под ред. проф. С. В. Перминой. – Магнитогорск: МАПН, 2020. – 324 с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : изд. Питер, 2012. – 352 с.
7. Корчак Я. Как любить ребенка / Я. Корчак. – Москва : изд. АСТ, 2014, пер. Сенкевич К.Э. – 390 с.
8. Кристал Г. Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма и алекситимия / Г. Кристал. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2006 – 800 с.
9. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : изд. ПИТЕР, 2001. – 592 с.
10. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс. – Москва : изд. КЛАСС, 2015. – 592 с.
11. Ньюфелд Г. Не упускайте своих детей / Г. Ньюфелд, Г. Матэ. – Москва : изд. Ресурс, 2015, – 384 с.
12. Петрановская Л.В. Если с ребенком трудно. Что делать, если больше нет сил терпеть? / Л.В. Петрановская. – Москва : изд. АСТ, 2019 – 144 с.
13. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. – 544 с

ПАРАДИГМАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ИССЛЕДОВАНИИ ФЕНОМЕНА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Кириллова А. И.

АНО ДПО «Институт Психологии Творчества Павла Пискарева»

Аннотация: в работе автор актуализирует проблему «выгорания» у педагогов в условиях пандемии. Настоящая действительность расширяет список детерминантов, провоцирующих состояние профессиональной усталости. Существует необходимость в изучении современных психологических подходов, в частности, парадигмального анализа в качестве инструмента для создания новой психодиагностической модели исследования состояний эмоционального истощения работников образования.

Abstract: In this paper, the author actualizes the problem of "burnout" among teachers in a pandemic situation. The present reality expands the list of determinants, which provoke a state of professional fatigue. It is necessary to study modern psychological approaches. In particular, the paradigmatic analysis can be used as a tool for creating a new psychodiagnostics model of studying the states of teacher's emotional exhaustion.

Ключевые слова: выгорание, парадигмальный анализ, квадрант метамодерна, эмоциональное истощение, педагоги.

Keywords: burnout, paradigmatic analysis, «metamodern quadrant», emotional exhaustion, teachers.

В реалиях нашего времени, когда состояние турбулентности, нестабильности и стрессов различной этимологии доминирует и довлеет над прогрессивным человечеством, нам все время приходится находить точку опоры для балансировки и удержания своего психологического равновесия. Одной из актуальных проблем остается вопрос эмоционального выгорания педагогов и, несмотря на многочисленные исследования в этой области, мы полагаем, что решение задачи по работе с таким деструктивным психологическим состоянием может дополняться и совершенствоваться посредством обновления существующих способов, а также созданием новых методов и подходов, учитывающих совокупность особенности

взаимодействия психических, когнитивных, поведенческих и физиологических систем внутри человека.

Анализируя работы как зарубежных, так и отечественных ученых в отношении изучения феномена выгорания, находим основания для дальнейшего осмысления этой проблемы с точки зрения интегративного подхода.

Согласно В. В. Козлову интегративный подход позволяет ухватить сознание в целостности как активное, открытое, саморазвивающееся неструктурированное пространство, способное наполнять реальность смыслом, отношением и переживанием. Это понимание справедливо как для онтогенеза, так и филогенеза сознания, как для личности, так и для малых и глобальных социальных общностей. Подход позволяет объединить телесные переживания (ощущения), эмоции, чувства, мышление и духовные переживания в целостность, в единство системы «Человек», и показать, при каких условиях возможно достижение ею подлинной целостности и аутентичности. Снимается проблема разделения «душа - тело» (психосоматическое единство становится очевидным) [Козлов, Новиков, 2012]. Руководствуясь «интегративной теорией гуманитарного знания» П. М. Пискарева, прикладной частью которой является «парадигмальный анализ», мы рассматриваем возможности применения парадигмального анализа в качестве эффективного инструмента для исследования и поиска решения этой проблемы.

В 2020 году, уже после ряда изменений в жизни общества, обусловленных пандемией, по данным исследования Яндекс [Яндекс ТМ, 2020] у 75% опрошенных работников образования присутствуют ярко выраженные симптомы выгорания, а 38% находятся в его острой фазе – то есть, выгорание ощутимо влияет на качество жизни и способность работать. Выгоранию одинаково подвержены все школьные педагоги вне зависимости от стажа: 74% учителей, которые проработали в школе менее трёх лет, уже испытывают это состояние. Исследование представляет достаточно объемный охват: 38 тысяч

учителей России поучаствовали в данном полевом анкетировании [Яндекс ТМ, 2020], что не дает повода сомневаться в актуальности проблемы.

Нами сделана попытка рассмотреть экзогенные и эндогенные факторы возникновения и развития синдрома выгорания у педагогов сквозь призму рамки парадигмального анализа «Модель Личности/Человек» [Пискарев, 2020, с.255-256].

Рассматривая историю вопроса, обозначим, что понятие «*burnout*» (выгорание) было введено в науку американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 г. Этот термин явился дефиницией для особого расстройства личности у здоровых людей, возникающего вследствие интенсивного и эмоционально нагруженного общения в процессе профессиональной работы с людьми.

В концептуальном плане наиболее разработана модель выгорания, предложенная в 1976 г. исследователями К. Маслак и С. Джексоном. В предложенной ими модели выгорание впервые рассматривается как синдром, который проявляется в трех базовых симптомах: эмоциональном истощении, деперсонализации и редукции личных достижений [Козлов, 2012].

Что касается отечественной науки, первые упоминания о синдроме выгорания можно встретить у Б.Г. Ананьева и в работах Н. А. Аминова. В научной литературе основоположником исследований данного синдрома принято считать В. В. Бойко. Значимый вклад в практическое изучение явления в России внесли такие ученые, как Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, А. Б. Серебрянова и многие другие. Для более глубокого понимания проблемы нами были изучены работы русского физиолога А. А. Ухтомского, который посредством своих идей о связи в одном комплексе физиологического и духовного раскрывает глубинную суть понимания механизмов выгорания.

В рамках написания статьи были использованы следующие методики: анализ и синтез научных работ по теме, анкетирование, полевое интервью и «парадигмальный анализ» П. М. Пискарева.

Обращаясь к реалиям образования последних лет, нельзя не отметить дуальность открывшихся возможностей. А именно, в условиях пандемии образовательная система реализовала задачу обеспечения учебного процесса посредством комбинирования IT технологий. Так, гибридное и смешанное обучение является ключевой стратегией в условиях изоляции. Это способ поддержания учебных задач в режиме онлайн, который, с одной стороны, проявляет некоторую «размытость» пространственных границ, что в свою очередь дает неоспоримые плюсы. Во-первых, «удаленный формат» дает возможность обучения каждому желающему из любой точки мира, во-вторых, демонстрирует уникальные возможности современных технологических средств, которые способствуют рождению инновационных методических идей.

С другой стороны, эта же ситуация выступает условием, усугубляющим проблемы организации труда педагога, поскольку качественное преподавание в обстоятельствах гибридного обучения требует от учителя не только принципиально новых компетенций, но и больших психоэмоциональных затрат для удержания фокуса внимания учащихся, присутствующих в аудиторном режиме, при этом не упуская из виду работу тех, кто находится по ту сторону монитора, а также для организации прочих важных составляющих учебного процесса. Соответственно, можно предположить, что степень профессиональной усталости работников образования в период с 2020 года по настоящее время имеет тенденцию к существенному росту.

Однако, в образовательной среде наблюдается возрастающий интерес к навыкам управления своей эмоциональной сферой, что параллельно свидетельствует об усилении значимости ценностно-смысловой картины личности педагога и ученика такими категориями как эмпатия, счастье, искренность и т. д. А это дает основание полагать, что педагогическое сообщество нуждается в духовно-социальном развитии и поддержке психологического состояния в столь динамично меняющихся условиях.

На сегодняшний день существует перечень различных моделей, отражающих компоненты и структуру синдрома выгорания. Теоретически модели могут быть представлены двумя группами:

1. Факторные: эмоциональное выгорание рассматривается как структура, состоящая из некоторых компонентов;
2. Процессуальные: выгорание как динамический процесс, имеющий фазы.

Мы предлагаем экспериментально совместить различные исследовательские позиции в вопросе образования причин эмоционального выгорания посредством амплификации основных концепций через «рамку парадигмального анализа», при этом мы не выделяем в состоянии выгорания компетенционную деформацию отдельно от личностной.

В своих работах В. В. Бойко выделяет три основные фазы эмоционального выгорания:

1. Напряжение;
2. Резистенция;
3. Истощение.

Представленная триада симптомов раскрыта достаточно детально в научной литературе, поэтому обозначим основные компоненты, которые помогают продемонстрировать суть каждой фазы для ее сопоставления с рамкой «Модель Личность» в парадигмальном анализе, как уже было отмечено выше.

Первая фаза – «напряжение» - характеризуется тревожно-депрессивной симптоматикой и условно может быть соотнесена с эмоциональной стороной проживания процесса выгорания личностью.

На этапе сопротивления эмоциональное реагирование развивается в поле редукации профессиональных обязанностей. Стадия сопротивления, по нашему мнению, включает в себя аналитический компонент (педагог анализирует собственные состояния), поскольку здесь наблюдается характерное обесценивание себя как профессионала с точки зрения самого специалиста,

сформированное на основе принятия неправильных решений, которые спровоцированы, с одной стороны, попыткой защитить себя от дальнейших эмоциональных затрат, с другой стороны, - происходят под давлением эмоционально-нравственной дезориентации.

Фаза истощения описывается включением состояния деперсонализации, а также различными нарушениями в области физического и психического самочувствия. Здесь хотелось бы отметить, что рамка парадигмального анализа, благодаря простоте своей конструкции, содержит в себе очень ценное дополнение в качестве диагностического инструмента, инструмента самопомощи, поскольку помогает на ранней стадии проявления симптоматики выгорания отследить эти предпосылки через психосемантический тест.

Рассмотрим структуру предлагаемой для эксперимента рамки; но для начала приведем несколько теоретических обоснований относительно сути данного инструмента. Модель «квадрант метамодерна» основана на теориях выдающихся ученых в области математики и философии (Пифагора, Платона, Декарта и других). Идея геометрической логики позволяет разбить мышление на геометрические плоскости. В науке это определяется названием «психосемантическая сетка», которая предполагает идею того, что разные геометрические параметры пространства мышления определяют качества феноменов, помещенных в эти пространства. За первооснову берется декартова прямоугольная система координат, которую следует рассматривать не в качестве частно-научного метода или узкопроцедурной методики, а как универсальное средство распознавания типов различных социальных феноменов, в частности, - типов поведения (деятельности) личности. В литературе по педагогике, психологии встречается использование системы координат, но крайне редко и не в целях проведения прикладного научного исследования [Ермакова, 2010, с.27-39].

Вместе с тем, в теории парадигмального анализа существует аналоговая концепция циклического изменения в четыре этапа, включающая четыре парадигмы, которые могут быть достаточно независимы между собой. При

этом, осуществляя «переход» из одного квадранта в другой, мы получаем целостную картину и системный взгляд на исследуемую проблему.

Экран «Модель Личности/Человек» представлен четырьмя синтагмами: «Телесность», «Чувства», «Интеллект», «Душа». В приведенном ниже рисунке (Рис. 1.) мы демонстрируем распределение внешних детерминантов выгорания педагога по четырем квадрантам «Модели Личности/Человек» (назовем это внутренними факторами), исходя из описания приведенных выше фаз и данных полевых исследований.

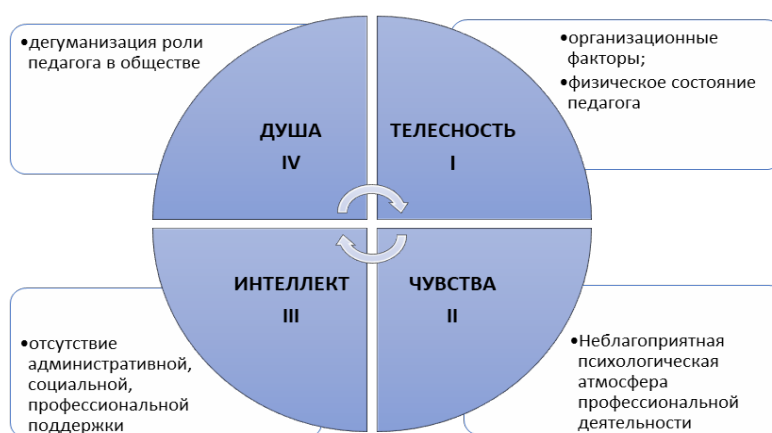


Рис. 1. Модель Личности/Человек.

Проанализируем для примера первый квадрант. Как правило, на уровне телесности педагог может рационализировать недомогание посредством наличия большого объема работы, от которого испытывает объяснимую для себя усталость, но не соотносит с ощущением истинного состояния своего тела при этом. Педагог может быть склонен не отмечать реакции на уровне физиологии, поскольку нет такого опыта, привычки, а значит и задачи. Именно телесные реакции (сдавливание в груди, затрудненное дыхание при определенной рабочей деятельности и т.д.) служат сигналом к зарождению процесса эмоционального истощения, которое, в своем полноценном объеме, большинством признается уже на одноименной фазе в классической психологии, что достаточно поздно. Сбой психовегетативной системы может возникать в рамках психофизиологических реакций у здоровых людей под

воздействием чрезвычайных, экстремальных событий и в острой стрессовой ситуации [Езова, 2007, с.28-30]. Его признаки идут на уровне дыхательных нарушений, мышечно-тонических расстройств, но сопровождающее эмоциональное беспокойство доминирует в приоритете нашего внимания к себе, особенно у людей профессий типа «человек-человек». По этой причине зачастую диагностика состояния выгорания предполагает рекомендации не профилактического, а лечебного характера и затрагивает другие сферы человеческого бытия (в частности, эмоциональное состояние).

Относительно второго квадранта необходимо отметить, что процесс работы с применением коучинговых приемов (стиля построения вопросов, работой с рефлексией и т.д.) дает возможность не усугубить состояние, а обратить должное внимание и определить, что именно происходит в эмоциональном поле за обложками понятий «тревога», «неврозность», «качели» и многих других процессов. Особенно важно правильно направлять фокус внимания человека на фактор возникновения каких-либо симптомов в теле параллельно с его описанием эмоций. Одним из конструктивных моментов исследования этой синтагмы так же может быть прикладное значение понятия «эмоциональный интеллект», поскольку любая эмоция представляет собой сложную интегрированную психофизиологическую систему (состояние), включающую в себя специфические проявления подсистем. Как указывал Н. Д. Левитов, всякое состояние является как переживанием субъекта, так и деятельностью различных его функциональных системэмоции — это очень важная составляющая часть сложной многоэлементной структуры способностей, названных рядом авторов эмоциональным интеллектом [Цит по: Александрова, 2009, с. 71-75].

Третий квадрант затрагивает когнитивно-поведенческую сферу, четвертый – духовную. Сущность приемов для этих синтагм мы предполагаем раскрыть в продолжении нашего исследования через призму интеграции концепции Пирамиды Дилтса, теории Мультиролевой Личности, метода «Нейрографика», а также духовных практик.

В целом, «Модель Личности/Человек» позиционирует личностное состояние, которое совмещается с факторами, провоцирующими выгорание и визуально демонстрирует важность «перемещения из одного квадранта в другой», сопровождающееся внимательным «сканированием» своего состояния на предыдущем этапе с помощью вопросов: «Чем обоснована потеря моей физической энергии? Отсутствием полноценного сна (что тоже необходимо исследовать отдельно) или, например, систематическим выполнением рутинных задач? Что может облегчить мои задачи на уровне организационного порядка? Что приведет мое состояние телесности в лучшую форму и т.д.». Также может быть использована техника «шкалирование» для определения своего состояния от 0 до 10. По результатам предполагается применение соответствующих практических упражнений в том методе, в котором работает психолог или обращение за помощью к другим специалистам помогающих профессий.

Теоретически, форма работы с рамками парадигмального анализа представляет собой самокоучинговую практику, которая должна быть доработана до модели систематического использования человеком в целях поддержания своего как психологического, так и физического баланса.

В виду вышесказанного, исследования, раскрывающие инновационные возможности «парадигмального анализа» как элемента «интегративной теории гуманитарного знания» [Пискарев, 2019], будут продолжаться в экспериментальных группах с педагогами среднеобразовательных и высших учебных учреждений.

В целом, вопросы адаптивности педагогов к новым организационным условиям профессиональной деятельности требуют внимания научного сообщества, междисциплинарности подходов и разработки дополнительных новых методов поддержки к уже существующим.

Список литературы

1. Александрова, Н. П. К вопросу о сущности понятия «Эмоциональный интеллект» // Вестник РУДН, серия «Психология и педагогика», – 2009, – №1 – С.71–75.
2. Езова, С. А. Использование декартовой прямоугольной системы координат в прикладном исследовании // Библиосфера: ГПНТБ СО РАН, – №3. – 2007. – С. 28-30.
3. Ермакова, Е. В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология, – Том 6, – № 1. – 2010. – С. 27–39.
4. Козлов, В. В., Новиков, В. В. Интегративный подход в психологической практике // Ярославский педагогический вестник – 2012 – № 1 – Том II – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/integrativnyy-podhod-v-psihiologicheskoy-praktike>
5. Котова, О. В., Акарачкова, Е. С., Беляев, А. А. Психовегетативный синдром: трудности диагностики и эффективного лечения. Медицинский Совет. 2018;(21):50-55. <https://doi.org/10.21518/2079-701X-2018-21-50-55>
6. Пискарев, П. М. Метамодерн и интегративная методология гуманитарного знания : дис. ... д.псих.наук : 19.00.01 / Пискарев Павел Михайлович; Международная академия психологических наук. – Ярославль, 2019. – 461 с.
7. Пискарев, П. М. Метамодерн. Счастье в квадрате. // Павел Пискарев. – Москва : Эксмо, – 2020. – С.255–256.
8. Яндекс ТМ. Профессиональное выгорание школьных учителей : Результаты всероссийского исследования программы «Я Учитель» : даты проведения 5 октября - 19 ноября 2020 г. // Образовательная инициатива Яндекса "ЯУчитель". 2020. URL: <https://yandex.ru/promo/education/articles/issledovanie-professionalnogo-vygoraniya-uchitelej> (дата обращения: 21.12.2021).

ПРОБЛЕМА КАРЬЕРНОГО ПОТЕНЦИАЛА МЕНЕДЖЕРА ПО ПРОДАЖАМ

Козлов В.В., Теляковская И.Л.

Москва, Россия

Аннотация

В статье основываясь на результатах проведенного исследования крупном автохолдинге, а также на разработках отечественных и зарубежных управленческих психологов, предлагаются рекомендации по эффективному управлению карьерой на данном предприятии.

Ключевые слова

Личность, качества, мотивация, кадровый потенциал, карьера, успех

Annotation

The article, based on the results of a study conducted by a large auto holding, as well as on the developments of domestic and foreign managerial psychologists, offers recommendations for effective career management at this enterprise.

Keywords

Personality, qualities, motivation, personnel potential, career, success

Как в российской, так и в западной практической психологии отсутствует психологически обоснованное представление о личностных структурах, обеспечивающих карьерный рост работников управленческого звена и их успеха, что требует их выявления и создания основанной на их развитии и коррекции системы психологического сопровождения.

Мотивация персонала является основным средством обеспечения оптимального использования ресурсов, мобилизации имеющегося кадрового потенциала. Основная цель процесса мотивации – это получение максимальной отдачи от использования имеющихся трудовых ресурсов, что позволяет повысить общую результативность и прибыльность деятельности предприятия.

Для того чтобы выявить успешного менеджера по продажам, еще на этапе отбора сотрудника менеджер по персоналу может предварительно оценить его карьерный потенциал. Для этого можно использовать методику Э. Шейна «Якоря карьеры», которая позволила нам определить психологические критерии успешного менеджера. Это одновременно высокие значения трех признаков «Автономия – Предпринимательство – Вызов». Более эффективны, с точки зрения реализации и развития карьеры, сотрудники предприятия, ориентированные на карьерные ориентации: автономия, предпринимательство и вызов. Именно эта группа сотрудников и занимает позиции успешных менеджеров в организации.

Стоит обратить внимание, что у менеджеров с низким уровнем успешности данные карьерные ориентации являются менее выраженными. Сотрудник с маловыраженной карьерной ориентацией «предпринимательство» не стремится создавать что-то новое, не очень настроен преодолевать препятствия и рисковать. Он скорее откажется от развития своего дела, если поначалу не все пойдет гладко и на его пути встанут препятствия. Сотрудник со слабовыраженной карьерной ориентацией «автономия» скорее готов подчиняться правилам организации (рабочее время, место работы, форменная одежда), нежели отстаивать собственную независимую позицию. Сотрудник с маловыраженной карьерной ориентацией «вызов» является не конкурентно способным, ему сложно решать трудные задачи. Менеджеры высоким уровнем успешности обладают стремлением к автономии и конкуренции, стремятся к созданию и воплощению новых идей, которые всецело принадлежат только им.

В результате данного исследования было выявлено, что успешная деятельность менеджера во многом определяется мотивацией. При этом менеджеры с высоким уровнем успешности отличаются от нижних уровней по большему числу признаков. Успешные менеджеры характеризуются стремлением к самоутверждению в социуме, признании, развитым

честолюбием, живостью характера, хорошим контролем над эмоциональной сферой; для них может быть характерно стремление к оригинальности, эксцентричности, лидерству, постоянному повышению уровня притязаний.

Существуют особенности мотивации и карьерных ориентаций менеджеров по продажам автохолдинга с различным уровнем успешности.

Таким, образом, основываясь на результатах проведенного исследования, а также на отечественных и зарубежных управленческих психологов, можно предположить ряд рекомендаций по эффективному управлению карьерой на данном предприятии.

1. Обеспечить многообразие предъявляемых работой требований к мастерству (возможность самовыражения). Речь идет о том, в какой мере сотрудники могут «блеснуть» своими сильными деловыми и личностными сторонами, могут ли они использовать в ходе профессиональной деятельности весь арсенал своих знаний и умений, насколько должностные и функциональные обязанности соответствуют уровню их мастерства. Эта рекомендация дана на основе выраженной карьерной ориентации «вызов».

2. Обеспечить возможность работать самостоятельно (карьерная ориентация «автономия»). Сбалансированность власти и ответственности позитивно влияет на удовлетворенность человека работой и повышает мотивацию к карьере. Иными словами, самодисциплина – это цена свободы. Обычно люди готовы платить эту цену.

3. Дать возможность работникам создавать что-то новое, воплотить в жизнь идею, всецело принадлежащую только им. Чтобы это было как бы продолжением его самого, вложением их души. Эта рекомендация дана на основе выраженной карьерной ориентации «предпринимательство».

4. Организовать эффективную обратную связь. Информация, полученная от непосредственного руководителя, коллег по работе или подчиненных и связанная с успешностью работы, увеличивает удовлетворенность работой и повышает мотивацию к профессиональному росту и продвижению.

Многочисленные исследования показали высокую значимость роли руководителя в профессиональном развитии подчиненных. Работники имеют более высокий уровень мотивации к карьере, когда их руководители в полной мере используют свой «обучающий потенциал», то есть реализуют следующие управленческие роли и связанные с ними функции:

- наставник (прояснение требований к качеству исполняемой работы);
- советчик (помощь в определении цели карьеры и создании условий для ее реализации);
- референтное лицо (компетентное консультирование по вопросам планирования карьеры, помощь в создании индивидуальной карьерной стратегии, обеспечение работника необходимыми ресурсами и контактами).

1. Чтобы оценить уровень развития таких карьерных компетенций сотрудников организации, как руководство группой, презентационные навыки, способность к ведению переговоров, мотивация достижения и стрессоустойчивость, можно провести различные формы групповых практик и дискуссий.

Литература

1. Карпов А.В. Метасистемная организация уровней структур психики. М., 2004. 504 с.
2. Козлов В. В. Социальная психология: учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – М.: Юрайт, 2021. – 504 с. – (Высшее образование).
3. Козлов, В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. – 180 с. – ISBN 978-5-6044075-3-0.
4. Козлов, В. В. Организационное поведение / В. В. Козлов, Ю. Г. Одегов, В. Н. Сидорова. – Москва : Компания КноРус, 2013. – 227 с. – ISBN 978-5-406-02467-6.

5. Молл, Е. Г. Управление карьерой менеджера / Е. Г. Молл. – СПб.: Питер, 2003. - 352 с.
6. Шейн Э. Х. Организационная культура и лидерство / Э. Х. Шейн. - СПб.: Питер, 2007.
7. Шадриков В.Д. Психология деятельности человека. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 419 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УГРОЗЫ, РИСКИ, РЕСУРСЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПЕДАГОГА

Кольчугина Н.И., Шмелева Е.А., Кисляков П.А.

Аннотация. В статье представлены особенности психологических рисков и угроз в профессиональной деятельности педагога. Актуальность темы обусловлена необходимостью формирования психологической безопасности педагога, определения его психолого-педагогических компетенций. Выявленные риски и угрозы определили необходимость повышения устойчивости педагога, поиска личностных ресурсов жизнестойкости.

Ключевые слова: психологические риски и угрозы, психологическая безопасность педагога, жизнестойкость.

PSYCHOLOGICAL THREATS, RISKS, TEACHER RESILIENCE RESOURCES

Abstract. The article presents the features of psychological risks and threats in the professional activity of a teacher. The relevance of the topic is due to the need to form the psychological safety of a teacher, to determine psychological and

pedagogical competencies. The identified risks and threats have determined they need to increase the stability of the teacher, the search for personal resilience resources.

Keywords: psychological risks and threats, psychological safety of the teacher, resilience.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РНФ в рамках научного проекта «Жизнестойкость в психологической безопасности специалистов социально-экономических профессий».

В условиях внедрения обновленных ФГОС общего образования актуальным становится психолого-педагогическое сопровождение деятельности педагога. Принятые 31 мая 2021 года приказами Минпросвещения РФ № 286 ФГОС НОО и №287 ФГОС ООО обозначили ряд условий (из шести три - общесистемные, кадровые, психолого-педагогические), необходимые для эффективной реализации ПООО и связанные непосредственно с личностью педагога. Одним из важных общесистемных требований к условиям реализации ПООО является создание комфортной развивающей образовательной среды по отношению к обучающимся и педагогическим работникам, гарантирующей безопасность, охрану и укрепление физического, психического здоровья и социального благополучия обучающихся. Тем самым актуализируется тема психологической безопасности педагога, личность которого является важным фактором обеспечения безопасной образовательной среды. Поэтому становится необходимым изучение психологических угроз в современной образовательной среде как основы для проектирования направлений по формированию, развитию значимых психолого-педагогических компетенций для обеспечения психологической безопасности, созданию общесистемных, кадровых и психолого-педагогических условий. Рассмотрение рисков и угроз, возникающих в современной образовательной среде, путей их минимизации и

компенсации, способствует формированию психологической безопасности педагога.

В современных исследованиях в профессиональной деятельности педагога чаще всего выделяют психологические угрозы. Главным психологическим риском в профессиональной деятельности педагога, по мнению Баевой И.А. [Баева, 2002; Баева, 2006], Митиной Л.М. [Митина, 2005], является ухудшение его эмоционального состояния, психического здоровья. Причинами данного риска являются высокие эмоциональные нагрузки, нарушения во взаимоотношениях с участниками образовательных отношений.

Это подтверждается и результатами разных исследований. В ходе международного исследования TALIS-2018 были выявлены негативные последствия работы учителя – ухудшение психоэмоционального состояния, подверженность стрессу, значительный уровень тревожности. Источниками стресса педагоги определили перегруженность административной работы, необходимость идти в ногу с меняющимися требованиями властей, ответственность за достижения планируемых результатов учащихся, угрозы и оскорбления со стороны учащихся [Кольчугина, 2021].

По результатам Всероссийского исследования программы «Я Учитель» было выявлено наличие симптомов выгорания у 92% опрошенных педагогов, а у 38% выгорание в острой фазе – то есть ощутимо влияющее на качество жизни и способность работать. Чаще всего это вызывается недовольством условиями работы, нехваткой амбициозных задач и возможностей для продвижения по карьерной лестнице [Кольчугина, 2021].

Нарежена А.В. выделила социально-психологические риски и деятельностные факторы риска современного учителя (стаж педагогической деятельности; разнообразие, сложность и обратную связь в профессиональной деятельности; потенциальную мотивацию; профессиональную ответственность и удовлетворенность достижениями в работе; преобладание в процессе работы статистической нагрузки с небольшой общей мышечной и двигательной нагрузкой) и личностные (характеристики личности,

определяющие ее способность к принятию решений – рациональность и готовность к риску; коммуникативно-характерологические особенности – волевые и интеллектуальные черты характера; направленность личности; отношение к другим и выполняемой деятельности) [Нарежена, 2021].

Изучению психологических угроз и рисков в профессиональной деятельности современного педагога был посвящен опрос, проведенный в январе 2022 года. В исследовании приняли участие 511 педагогов организаций общего и среднего и высшего профессионального образования (далее СПО и ВПО) Ивановской области (дошкольные организации – 11%, школы – 82%, СПО – 2%, ВПО – 5%). Педагогам было предложено сформулировать угрозы и риски его психологической безопасности в образовательной среде, которые могут возникать/возникают перед ним в школе, ДОО, колледже, вузе.

В первой десятке рейтинга (таблица 1) - угрозы, связанные с высокими нагрузками в деятельности педагога (большое количество отчетов, документов), профессиональным выгоранием и ухудшением его психоэмоционального состояния, агрессивным отношением родителей и детей к педагогу, нарушениями взаимоотношений «учитель – родитель», низким материальным обеспечением педагога, низкой мотивацией детей на обучение.

Таблица 1.

Угрозы и риски психологической безопасности педагога в образовательной среде

п/п	Содержание угроз и рисков	Частота упоминаний	%
	Интенсивность и условия труда	99	19,37
	Профессиональное выгорание	80	15,66

	Девиантное, агрессивное поведение детей, (грубость, оскорбления, угрозы, унижение, обвинение, игнорирование)	65	1 2,72
	Конфликты «учитель-родитель»	62	1 2,13
	Большая нагрузка на педагога (психологическая, интеллектуальная)	57	1 1,15
	Агрессивное, неуважительное отношение родителей к педагогу, давление, прессинг	45	8 ,81
	Завышенные требования, ожидания родителей	38	7 ,44
	Усиливающаяся личностная напряженность, стрессогенность	35	6 ,85
	Недостаточная финансовая обеспеченность	31	6 ,07
	Отсутствие у обучающихся интереса к обучению, снижение мотивации к обучению	25	4 ,89

Выделенные угрозы были объединены в группы: угрозы, связанные с педагогом, родителями, обучающимися, администрацией, коллегами, с профессиональной деятельностью, социальные угрозы.

Угрозы и риски, связанные с педагогом – ухудшение здоровья, психоэмоционального состояния (эмоциональный дискомфорт, депрессия, уныние, тревога, страх, неуверенность в будущем), признаки, проявления (низкая активность, безразличие, переутомление, усталость, неудовлетворенность работой) и предпосылки (высокое напряжение, стресс) эмоционального выгорания, профессиональной деформации.

Нарушения взаимоотношений педагога и родителей (конфликты, разногласия, негативное отношение к школе, педагогу, игнорирование требований школы, нежелание участвовать в учебно-воспитательном процессе), обусловленные завышенными требованиями родителей, их претензиями, критикой, агрессивным поведением, грубостью, оскорблениями, угрозами, унижениями, давлением - составляют группу угроз, связанных с родителями.

Группа угроз и рисков, связанных с обучающимися, представлена нарушением отношений педагога и детей, отклонением в их поведении (девиантное, агрессивное поведение, хамство, наглость, нарушение субординации, оскорбления, мат, ненависть, унижение, насмешки, провокации, психологический прессинг), низкой познавательной мотивацией, наличием вредных привычек, ухудшением здоровья.

Затруднения во взаимоотношениях (конфликты, давление) составляют основу угроз, связанные с коллегами и администрацией.

Угрозы и риски, связанные с профессиональной деятельностью, проявляются в больших нагрузках (дополнительные обязанности, большой объем документов, отчетов, переработка, ненормированный рабочий день, напряженный ритм работы, смена условий работы, цейтнот, высокая интенсивность, отсутствие стабильности, многозадачность, срочность, многокомпетентность, высокая трудоемкость), что является отражением особенностей современного развития общества, современной эпохи.

Результаты исследования показали, что наиболее актуальными в профессиональной деятельности современного педагога являются риски и угрозы, связанные с высокими нагрузками в профессиональной деятельности, ухудшением его здоровья и психоэмоционального состояния, нарушением взаимодействий с участниками образовательных отношений. Становится важным развитие у педагога компетенций, направленных на обеспечение его эмоциональной устойчивости, способности к саморегуляции, самопознанию, выстраивание эффективных коммуникаций в неблагоприятных условиях,

поиск ресурсов улучшения психоэмоционального состояния – жизнестойкости педагога.

Библиографический список

1. Баева, И.А. Психологическая безопасность в образовании: Монография.– СПб.: Издательство «СОЮЗ». 2002. – 271 с.
2. Ефимова, Н.С. Психология безопасной профессиональной деятельности педагога (учителя) / Н.С. Ефимова // Психология и социология «Молодой ученый». 2011. №2(25). Том 2. С. 52-56
3. Кольчугина, Н. И. Психологическая безопасность педагога в современной образовательной среде / Н. И. Кольчугина, Е. А. Шмелева, Е. В. Иванова // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии. – Москва : Институт психологии РАН, 2021. – С. 250-264.
4. Нарезена, А.В. Социально-психологические риски в профессиональной деятельности современного педагога: автореферат выпускной квалификационной магистерской работы / Нарезена А. В.; СГУ. - Саратов, 2021. – 10 с.
5. Митина А.В. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова; Под общ. ред. Л. М. Митиной. – М.; Издательский центр «Академия», 2005. – 368 с.
6. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / Под ред. И.А. Баевой. – СПб.: Речь, 2006. – 288с.

ПСИХОЛОГИЯ ВНЕШНЕЙ И ВНУТРЕННЕЙ ЛИЧНОСТЕЙ КАК ЕДИНОГО ЦЕЛОГО

Корнеенков С.С.

кандидат психологических наук, доцент

Ценность человека определяется не его знаниями,
не положением или известностью, не тем,
чем он занимается, а тем, что происходит у него внутри.

(Шри Ауробиндо)

Жизненный путь человека обусловлен бесконечным числом детерминант, которые условно можно свести в три большие группы: сознанием души, миссией и кармой. В своем сочетании эти силы проистекают от движения единого Универсального Сознания. Единую жизнь человека часто разделяют на внешнюю и внутреннюю, что закрепилось как оппозиция профанного (рационального) и сакрального (иррационального). В этом случае биографию и жизнь каждого человека можно рассматривать в двух плоскостях или двух частях – профанной и сакральной, которые неразделимы в своем единстве.

Французский социолог Э.Дюркгейм рассматривает сакральное (священное) и профанное (мирское) как оппозиции. Универсальный признак религиозных верований так же дуален, это разделение всех реальных и идеальных вещей на две противоположные группы – сакральное (священное, чистое, божественное) и профанное (мирское, нечистое, грешное). Эти два мира могут быть определены лишь один через другой. Они взаимно исключают и взаимно предполагают друг друга. Профанное включает в себя отношения человека с системой его непосредственной материальной и социальной жизнедеятельности, т.е. повседневными вещами и обстоятельствами, в которых человек остается наедине сам с собой, со своими интересами и потребностями. В основе профанного мира лежит повседневный

физический труд с его однообразием, рутинностью, горестями и печальями. Профанная биография рассматривает ту сторону жизни, которая определяется чисто земными причинами, это видимая, биосоциальная жизнь внешней эголичности.

Сакральная жизнь связана с внутренним опытом, это жизнь внутренней личности, это духовное развитие, раскрытие сил психического существа, души, что скрыто от ума обыденной личности. Человек не знает всей глубины своей внутренней жизни. Внутренняя и внешняя жизнь – это переплетение сил миссии, программы жизни и кармы человека, сознательного и бессознательного, светлого и темного, добра и зла, которые постепенно раскрываются в течение всей его жизни.

Часто можно слышать, что человек на Земле играет определенную роль, которая ему предназначена свыше. В индуизме однозначно говорится, что в каждом воплощении человек играет новую роль, в которой тотально участвуют душа, внешняя и внутренняя личности. «Вы явились сюда, чтобы сыграть на временной сцене роль, предназначенную вам в высшей драме, но, какой бы ни была эта роль, главное в ней всегда думать о Нем и исполнить Его волю, больше ничего» [Йогананда, 2004, с. 571]. В.Шекспир это выразил словами: «Весь мир – театр. В нем женщины, мужчины – все актеры. У них свои есть выходы, уходы, и каждый не одну играет роль». Этими бесконечными индивидуальными ролями, которые играет человек из воплощения в воплощение, руководит его бессмертная душа и Универсальное Сознание. Но какую бы временную миссию и роль не исполнял человек, он не должен забывать, что он – Атма, вечный Дух. У Духа – самой сути человека – нет миссии и кармы, истории, биографии, личного дела, ролей, психических процессов, свойств, состояний, потребностей и мотивов, характера, начала или окончания жизненного пути и всего того многообразия качеств, которыми обладает земная личность человека. При осознании этого феномена ум невольно охватывает трепет и сомнение, так как нелегко принять свою бесконечность, бескачественность и вечность. Великие учителя, несмотря на

то, что полностью осознали себя, были свободны и понимали свою бесконечность, продолжали играть в драме земной жизни свои человеческие роли. У них были свои слабости, своя борьба, свои искушения. Побеждая, они тем самым показывают всем людям, что каждый может одержать духовную победу над силами, которые удерживают его от самоосознания и единства с Абсолютом. Великие когда-то были такими же смертными, как и остальные люди, они прошли через все человеческие страдания и преодолели свое неведение. Никто из обычных людей не знает, какая судьба ему уготовлена в этой жизни, что будет после смерти, и есть ли последующая жизнь. Но на Земле всегда были и такие люди, которые полностью осознавали не только свою миссию, но и судьбы других людей. Миллиарды человеческих существ своей бесконечной и многогранной деятельностью, волей, мыслями и словами творят себя и внешний мир, вносят постоянный вклад в эволюцию Вселенной. Все, что делается на Земле (и не только на Земле), делается с помощью сознания людей. Для понимания бытия и смысла жизни необходимо стремиться к осознанию своего предназначения, миссии на Земле.

Описание внешней жизни, которая разворачивается согласно миссии и программе, позитивной и негативной карме, во множестве представлено в художественной и научной литературе, в биографиях и автобиографиях. Но это не полная история того или иного человека даже если проделан тщательный социальный и психологический анализ его жизненного пути. К.Г.Юнг в своей автобиографической книге пишет: «Я знаю слишком много автобиографий, с их самообманом и прямой ложью, и я знаю слишком много о невозможности описать себя, для того чтобы у меня возникло желание предпринять такую попытку» [Юнг, 1998, с. 8]. И обосновывает это следующим высказыванием: «Моя жизнь – это история самореализации бессознательного! Все, что есть в бессознательном, стремится реализоваться, и человеческая личность хочет развиваться из своих бессознательных источников, ощущая себя как единое целое» [Юнг, 1998, с. 16]. И как истинный мудрец, отмечает: «...моя жизнь на редкость была бедна событиями.

Мне нечего сказать, потому что они для меня поразительно пусты. Я могу понять себя только в свете внутренних событий. Именно они составляют уникальность моей жизни» [Юнг, 1998, с. 16]. К.Г.Юнг определенно говорит, что заслуживает внимания только внутренняя жизнь человека, его внутренние переживания, именно они составляют *сакральную* биографию, невидимую часть миссии души.

Примером всестороннего психологического анализа профанной биографии может служить работа М.Спивака, где приводятся жизненные пути Э.Багрицкого, А.Белого и В.Маяковского [Спивак, 2001]. Или исследование Э.Фромма, который всесторонне исследовал жизнь и развитие личности З.Фрейда. Он показывает, что целью деятельности З.Фрейда было «основание движения за этическое освобождение человека, создание новой светской и научной религии для элиты, призванной вести за собой человечество» [Фромм, 1996, с. 110]. З.Фрейд в своих многочисленных произведениях раскрывает миры, которые лежат ниже бодрствующего уровня сознания личности. Но подсознательные миры вместе с внешней жизнью индивида, составляют очень малую часть бытия воплощенной в материю души.

Психоанализ полностью построен на интерпретациях ума, это его игра в объективность видения. В то время как внутренняя и глубинная суть эволюции человека остается тайной. Невозможно только по характеру и результатам внешней деятельности, переживаниям, словам и поступкам, ассоциациям, сыгранным ролям составить объективное представление о целостной жизни человека. Для этого необходимо знать сакральный путь души, приобретающей опыт самопознания в плотном материальном мире. Сакральная биография человека представлена его кармой, миссией и жизненной программой, что в совокупности составляет эволюцию души в данном воплощении.

Библиографический список

1. Йогананда Парамаханса. Вечный поиск. – М.: Саттва, Трансперсональный ин-т, 2004. – 608 с.
2. Спивак М. Посмертная диагностика гениальности: Эдуард Багрицкий, Андрей Белый, Владимир Маяковский в коллекции Института мозга. – М.: Аграф, 2001. – 496 с.
3. Фромм Э. Миссия Зигмунда Фрейда. Анализ его личности и влияния. – М.: Весь мир, 1996. – 144 с.

МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ В РАЗРЕШЕНИИ КОНФЛИКТОВ В ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ

Латаева А.А., Веселкова Е.А.

Аннотация. Распространенность конфликтов разных уровней в обществе охватывает все сферы его функционирования. Сфера физической культуры и спорта в этом плане не исключение. В статье рассматривается проблема межличностных и внутриличностных конфликтов на примере, женской волейбольной команды СГУПС. Для успешного существования спортивной группы и высоких достижений в соревновательном процессе необходима налаженная атмосфера в команде среди игроков. В работе мы рассмотрим, какие способы помогут конструктивно разрешать конфликты в игровой команде.

Ключевые слова: конфликт, межличностный конфликт, спортсмены, личность, взаимоотношения в команде, малая группа, повышение конфликтоустойчивости.

Annotation. The prevalence of conflicts at different levels in society covers all spheres of its functioning. The sphere of physical culture and sports is no exception in this regard. The article deals with the problem of interpersonal and intrapersonal

conflicts on the example of the female volleyball team of SSUPS. For the successful existence of a sports group and high achievements in the competitive process, an established atmosphere in the team among the players is necessary. In this work, we will consider what methods will help to constructively resolve conflicts in a game team.

Key words: conflict, interpersonal conflict, athletes, personality, team relationships, small group, increased conflict resistance.

Современный спорт – это весьма трудный вид человеческих взаимоотношений, только сложив множество факторов можно добиться высоких результатов. Хорошие физические показатели игроков могут оказаться бесполезными в команде с нарушенным межличностным взаимодействием. Также влияние оказывает и внутриличностная конфликтность каждого игрока.

С психологической точки зрения спортивная команда обладает всеми признаками малой группы. Г. М. Андреева определяет малую группу как немногочисленную по составу группу, «члены которой объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и групповых процессов» [2]. Спортивная команда обладает всеми признаками, которыми в социальной психологии характеризуются малые группы: численность, автономность, общегрупповая цель, коллективизм, дифференцированность и структурность.

Основными причинами конфликтов в спорте выступают: конкуренция за лидерство; борьба за внимание тренера; завышенные требования игроков друг к другу; спортивные травмы; необъективное судейство, внутренняя конфликтность игрока [4].

Подходы к вопросу о значимости межличностного конфликта в спортивной команде у исследователей конфликта неоднозначны. Так, например, многие исследователи считают, что межличностный конфликт должен оказывать значительное негативное влияние на результаты

спортивной деятельности. При этом, Г. Ленк, А. Я. Гомельский, В. П. Платонов считают, что конфликт улучшает результаты спортивной деятельности [1].

Е. Б. Самсонов и Ю. Л. Ханин утверждают, что межличностный конфликт стимулирует активность отдельных субъектов, однако значительно чаще эффективность подготовки снижается [1].

В. М. Мельников отмечают, что конфликты отрицательно сказываются на психологическом климате и деятельности команды, ибо конфликтующие больше думают о своем противоборстве [1].

А. В. Родионов, В. И. Воронова подчеркивают, что конфликт может давать положительный эффект в периодах общефизической и специальной подготовки, поскольку иногда команде даже полезен определённый конфликт. Но этого нельзя сказать, когда речь идёт о предсоревновательной подготовке. Здесь тренеры должны принять все меры для сплочения коллектива, оптимизации дружеских отношений между игроками [3].

В рамках авторского исследования были изучены и раскрыты понятия: конфликт, межличностный конфликт, спортсмены, личность, взаимоотношения в команде, малая группа, повышение конфликтостойчивости.

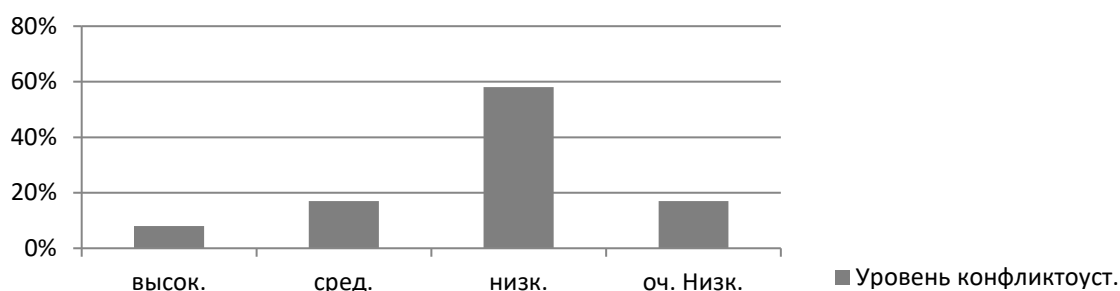
Для улучшения конфликтостойчивости как личности, так и команды в целом было проведено исследование. В исследовании принимали участие 12 девушек - спортсменок женской волейбольной команды федерального бюджетного государственного учреждения высшего образования сибирский государственный университет путей сообщения. Возраст от 19-22 лет. Были проведены методы: социально психологический тренинг и аутогенная тренировка, с целью проверки их эффективности. Для проверки был использован тест конфликтостойчивости личности Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, а также метод беседы.

Для предотвращения плохого исхода конфликтов. Мы рассмотрели в этой работе разные методы повышения конфликтоустойчивости личности и группы.

Была разработана программа социально психологического тренинга. Значительное место в процессе проведения всего тренинга занимают ролевые игры, сюжеты которых моделируют ситуации непосредственного, конфликтного общения в повседневной жизни и сфере спорта. Также в программу включены обучающие упражнения, направленные на формирование различных умений, анализа ситуаций, собственного поведения, трансформации негативных эмоций. Тренинг обеспечивает возможность проработки даже «застывших» конфликтных ситуаций, имеющих высокую значимость для спортсмена в настоящее время.

Была проведена аутогенная тренировка. В современном сумасшедшем ритме жизни часто бывает, что человек начинает ощущать утомление. Чтобы снять напряжение и быть более конфликтоустойчивым необходимо выполнять релаксацию. Она поможет снять накопившуюся усталость и обновить новые силы, это помогает в дальнейшем при конфликте быть более сдержанным и своими эмоциями не причинять боль другому человеку.

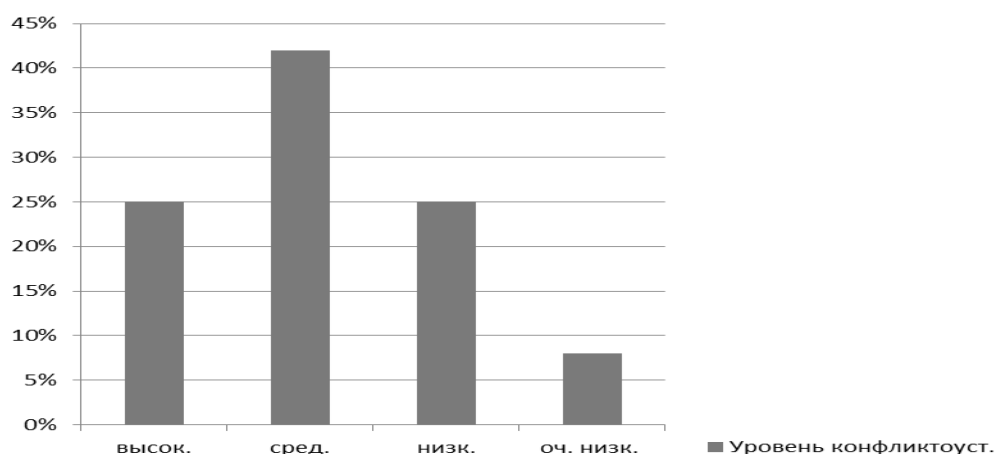
Приведем некоторые эмпирические данные исследования. До проведения методов на повышение конфликтоустойчивости показатели были следующими: высокий уровень конфликтоустойчивости – 8% из выборки.; средний уровень - 17 %; низкий уровень - 58%; очень низкий уровень - 17%.



На рисунке мы увидели результаты по итогам проведения теста на конфликтоустойчивость личности до проведения методов: социально психологического тренинга и аутотренировки, в %

На данный момент у девушек преобладает низкий уровень конфликтоустойчивости, что говорит о их не готовности достойно вести себя в конфликтных ситуациях и приводить конфликты к конструктивному разрешению.

Сейчас рассмотрим результаты теста после проведения методов на повышение конфликтоустойчивости: высокий уровень конфликтоустойчивости - 25% из выборки; средний уровень - 42 %; низкий уровень - 25%; очень низкий уровень - 8%.



Рассмотрев рисунок видно, что уровень конфликтоустойчивости в команде стал выше у 7-ми респондентов. Это говорит о том, что проведенные методы дали положительный результат для повышения конфликтоустойчивости среди девушек.

Основой любой деятельности являются люди, коллектив, команда и без них функционирование и развитие невозможно. В взаимодействии коллектива часто возникают ситуации, в ходе которых между людьми обнаруживаются противоречия по широкому кругу вопросов. Эти разногласия и противоречия могут выступать в качестве положительного фактора и продвижения вперед.

Но также могут становиться острыми и могут препятствовать успешной совместной работе и вести к деструктивным конфликтам. Для предотвращения течения конфликта в команде нужно использовать рассмотренные нами методы предотвращения конфликтного поведения.

Библиографический список

1. Андреева, Г.М. Социальная психология: Учебник / Г.М. Андреева. - М.: Аспект-Пресс, 2016. - 363 с.
2. Веселкова Е.А., Юстус С.А. Жизненные стратегии подростков, склонных к зависимому поведению. Физический ресурс программы «Реальный мир». / МНСК-2020. Психология. Материалы 58 Международной научной студенческой конференции. – Новосибирск, 2020. С.57-59
3. Волков, И. П. Регуляция психических состояний спортсменов в период подготовки к соревнованиям: методические рекомендации / И. П. Волков. - Л.: ГДОИФК, 2007. - 23с.
4. Майерс Д. Социальная конфликтология / М. Ю. Зеленков – СПб.: Москва, 2011. - 272 с.

К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ И СКЛОННОСТИ К РИСКУ У ЖЕНЩИН, ЖЕРТВ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

Матвеева Е. В., Пинегина Н. М.

Аннотация: проводится анализ актуальности изучения проблемы домашнего насилия в отношении женщин. Дается определение домашнего насилия, а также раскрывается понятие «жертва домашнего насилия». Выделяются особенности женщин, жертв домашнего насилия. Предлагается программа эмпирического исследования данной проблемы.

Ключевые слова: домашнее насилие, жертва домашнего насилия, отношение к жизни, склонность к риску.

Abstract: the analysis of the relevance of studying the problem of domestic violence against women is carried out. The definition of domestic violence is given, as well as the concept of "victim of domestic violence" is revealed. The peculiarities of women, victims of domestic violence are highlighted. A program of empirical research of this problem is proposed.

Keywords: domestic violence, victim of domestic violence, attitude to life, risk-taking.

Насилие в семье не является для общества новым явлением. В истории можно найти множество подтверждений тому, что домашнее насилие считалось приемлемым и даже разрешённым на уровне законодательства. Физическое насилие, в частности по отношению к женщинам, использовалось в целях регулирования власти, воспитания, достижения целей более статусных членов семьи. Экономическое насилие было широко распространено в большей степени потому, что женщины долгое время не имели возможности получать образование и заниматься профессиональной деятельностью. Психологическое насилие, слабо отражённое в исторических документах в связи с особой его спецификой, присутствовало в словесных унижениях, в оскорблениях и во многом другом.

В 19 веке отношение людей ко многим явлениям повседневной жизни стало меняться. Это было следствием развития общества по направлению гуманизации, наделения людей, разных по статусу, правами и свободой. В частности, благодаря феминистическому движению стало происходить постепенное укрепление безопасности женщин в различных сферах жизни. Домашнее насилие над женщинами в 19 веке запретили на законодательном уровне [Felter, 1997]. Однако, несмотря на то, что в течение последних столетий проводилась работа по искоренению домашнего насилия, оно ещё

долгое время продолжало считаться нормальной формой взаимодействия. Активные действия начались в конце 20 века, когда в 1979 году на законодательном уровне заговорили о насилии как о дискриминации прав женщин в рамках «Конвенции о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин».

При этом на настоящий момент домашнее насилие над женщинами широко распространено. По статистике, основанной на исследовании ВОЗ в ряде стран, от 25 до 75 % женщин всего мира стали жертвами одного или более актов насилия [Саламова, 2018].

Под домашним насилием понимают «повторяющийся с увеличением частоты цикл физических, словесных, сексуальных, эмоциональных и экономических действий по отношению к своим близким, которые совершаются против их воли с целью обретения над ними власти и контроля» [Яблочкина и др., 2013, с. 5].

В психологии исследователи, раскрывая понятие «жертвы», указывают на то, что это человек, утративший значимые для него ценности в результате воздействия на него другого человека, группы людей, событий или обстоятельств [Христенко, 2001]. Однако при рассмотрении домашнего насилия главной особенностью жертвы будет то, что она пострадает в результате насилия, совершаемого членом её семьи. В результате этого жертва домашнего насилия может быть определена как человек, утративший значимые для него ценности в результате нанесённого по отношению к нему вреда физического, психологического, экономического или другого со стороны одного или нескольких членов его семьи.

К особенностям женщин, жертв домашнего насилия, относятся: эмоциональные нарушения, заниженная самооценка, преобладающие чувства вины и беспомощности, нарушения в коммуникативной сфере и многое другое. Важным является изучение отношения к жизни и склонности к риску женщин, жертв домашнего насилия.

Целью нашего исследования является изучение отношения к жизни и склонности к риску у женщин, жертв домашнего насилия. Для достижения данной цели в рамках планирования исследования нами была разработана программа эмпирического исследования, представленная далее.

1. Для выявления наличия признаков насилия у женщин, находящихся с партнером в брачных или гражданских отношениях, будет применён опросный метод, а именно скрининговая анкета С. Н. Голуб и И. Г. Ульянова [Голуб, 2013].

2. Методика «Готовность к риску» (RSK) А. М. Шуберт направлена на оценку выраженности готовности (склонности) к риску [Ильин, 2012].

3. Методика «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д. А. Леонтьева [Леонтьев, 2000] будет использоваться нами для оценки когнитивного и мотивационно-поведенческого компонентов отношения к жизни, проявляющихся в категориях жизненных целей, локуса контроля и отношения к прошлому, настоящему и будущему (Приложение В).

4. Опросник «Отношение к жизни, смерти и кризисной ситуации» А. А. Бакановой [Слотина, 2008] будет применён для выявления когнитивного, эмоционального и мотивационно-поведенческого компонентов отношения к жизни, проявляющихся в принятии разных аспектов жизни, онтологической защищенности, стремлении к реализации целей.

5. Проективный метод будет реализован в модифицированной методике «Незаконченные предложения» Дж. Сакса и С. Леви [Казачкова, 1989], направленной на изучение эмоционального компонента отношения к жизни женщин, а именно: эмоций по отношению к различным аспектам жизни. Модификация методики проходила с использованием экспертных оценок.

Отношение к жизни и склонность к риску являются феноменами, определяющими поведение человека в различных жизненных ситуациях. Так, представление о жизни, принятие своей роли в жизни, эмоции по отношению к различным аспектам жизни, наличие целей в жизни, готовность пойти на

риск и многое другое будет определять выбор человека, его поведение в различных ситуациях, в том числе в ситуациях неопределённости. Феномены отношения к жизни и склонности к риску в своей совокупности позволяют сделать вывод о том, насколько человек готов действовать в различных ситуациях, какие смыслы он видит в жизни, какие эмоции по отношению к жизни он испытывает и др. В связи с этим, изучение отношения к жизни и склонности к риску у женщин, жертв домашнего насилия, является актуальным и позволит получить наиболее полное представление о личности женщин.

Список литературы

1. Голуб С. Н. Клинико-динамические, социально-психологические и превентивные аспекты невротических расстройств у женщин, подвергшихся домашнему насилию : дис. ... канд. мед. наук : 14.01.06 / С. Н. Голуб. – Владивосток, 2013. – 170 с.
2. Ильин Е. П. Психология риска / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 288 с.
3. Казачкова В. Г. Метод незаконченных предложений при изучении отношений личности / В. Г. Казачкова // Вопр. психологии. – 1989. – № 3. – С. 154–157.
4. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2000. – 18 с.
5. Насилие в семье : Методическое пособие для специалистов / под ред. Е. А. Яблочкиной [и др.]. – Псков : ЛОГОС Плюс, 2013. – 52 с.
6. Саламова С. Я. Домашнее насилие в современной России : общая характеристика / С. Я. Саламова // Lex Russica : Проблемы предупреждения бытовых преступлений. – 2018. – № 9 (142). – С. 129–138.
7. Слотина Т. В. Психология личности / Т. В. Слотина. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 306 с.

8. Христенко В. Е. Психология жертвы : учебное пособие / В. Е. Христенко. – Харьков : Консум, 2001. – 256 с.

9. Felter E. A history of the state's response to domestic violence / E. Felter // Feminists negotiate the state: the politics of domestic violence. – Maryland : University Press of America, 1997. – P. 5–10.

ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРЕВОГИ И ЕЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ В ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Махаева В.Ю.

семейный психолог, частная практика

Аннотация

В период нестабильной политической, экономической и эпидемиологической ситуаций в обществе растет тревога. Тревога касается не только взрослого населения, но и детей, на которых оказывают влияние не только внешние условия окружающей среды, но и внутрисемейное напряжение. В данной статье рассматривается феномен тревожности в условиях детско-родительских отношений.

Ключевые слова.

Тревога, тревожность, страх, дети, взрослые, материнство, стресс.

Annotation

In a period of unstable political, economic and epidemiological situations, anxiety is growing in society. Anxiety concerns not only the adult population, but

also children, who are influenced not only by external environmental conditions, but also by intra-family tension. This article examines the phenomenon of anxiety in the conditions of child-parent relations.

Keywords.

Anxiety, anxiety, fear, children, adults, motherhood, stress.

Каждый день в своей работе я сталкиваюсь с проблемами тревоги. Особенно часто, я встречаю тревожных детей из внешне благополучных семей. Ситуативно в семье нет каких-либо стрессовых ситуаций, в среде, где обучается ребенок тоже условия благоприятны и спокойны, но ребенок проявляет тревогу: грызет ногти, сосет палец, не отпускает от себя маму и т.д. Данные ситуации привели меня к выводу, что детская тревожность имеет более глубокие корни, чем реакция на окружающую угрозу. Я предположила, что тревога возникает у ребенка еще до появления на свет, имеет перинатальную природу, а затем подкрепляется и усиливается тревожным состоянием матери.

Изучение тревоги начали в своих трудах философы Паскаль, Декарт, Спиноза, Кьеркегор. Изначально феномен тревоги освещался в рамках религии. Тревога возникала в связи с наличием жестких религиозных правил, норм, канонов и заповедей, а также наличием наказаний, последствий, кары небесной в случае невыполнения. Кьеркегор изучал тревогу в историко-культуральном аспекте.

Впервые феномен тревожности, как психологической проблемы, был рассмотрен и изучен в трудах З. Фрейда. (Торможение, симптом, тревога 1926г.) Определения тревоги в трудах Фрейда меняются в зависимости от года издания и качества перевода. Но мы можем выделить одно общее определение, где тревогу Фрейд обозначает как состояние человека, в котором он ожидает опасность или готовится к ней, даже если опасность фактически

не определена. В данном определении тревога рассматривается как определенное состояние, а не личностная характеристика.

В разных источниках существуют разные определения тревоги, во многих они совпадают с определениями страха. Рассмотрим разные подходы к тревоге.

Концептуально, различие между тревогой и страхом простое: страх – это реакция на конкретную угрозу, в то время как тревога является состоянием обеспокоенности без видимой причины (причина существует только в сознании).

Отто Ранк считал, что тревога возникает при изменении ситуации, условий или обстоятельств, в которых находился индивид. При этом предполагалось частичное слияние с этой средой, а теперь, когда необходимо сепарироваться, стать самостоятельным - человек испытывает тревогу. Особенно наглядно это можно наблюдать в детско-родительских отношениях, начиная с перинатальной стадии, когда ребенок начинает ощущать изменения окружающей среды. Через это определение тревоги можно обосновать младенческую тревогу, о которой мы будем говорить далее. То есть, каждый раз, когда состояние мамы меняется, ребенок испытывает тревогу, так как его единение с окружающей средой ставится под угрозу.

Также, по мнению Ранка, тревога возникает, когда есть угроза потери самостоятельности индивида. Этот вид тревоги может возникнуть, когда есть угроза ограничения свободы перемещений, свобод выбора, свободы слова.

Карен Хорни связывает тревогу с возникновением невротических потребностей человека, которые являются частью личности, а значит тревога является личностной характеристикой, от которой, как и от невротических потребностей, избавиться невозможно.

Такое определение тревоги может усилить тревогу у тревожных людей, поэтому стоит добавить, что если тревожность является личностной характеристикой, то от нее не нужно избавляться, ее нужно принимать и знать

о себе и понимать причинно-следственные связи развития определенных черт характера.

Об этом также говорит Салливен, который утверждает, что тревога-это фактор, который определяет развитие личности. То есть, если тревога возникает в раннем возрасте, ребенок сталкивается с стрессом, неопределенностью, угрозами жизни, насилием, тревога может сопровождать человека на протяжении всей жизни и возникновение самой тревоги может стать причиной для тревоги. Исходя из этого, у индивида могут складываться определенные паттерны поведения, психологические защиты.

Что также сказывается на его жизни в целом, а в частности на взаимоотношениях с окружающими людьми. Избавляясь от тревоги, человек фокусирует свое внимание на избавлении, пытается отделить себя от тревоги, скрыть свою тревогу, не показывать окружающим свою тревожность. Этот паттерн поведения, паттерн мышления человек, будучи родителем, транслирует своему ребенку, учит ребенка отвергать личностную часть.

Аарон Бэк исследовал влияние восприятия индивидуумом ситуации и фактической ситуации и пришел к выводу, что величина и степень тревоги зависит не от величины или степени возможного стресса или угрозы, а от личностного восприятия данной ситуации каждым человеком.

Карл Роджерс рассматривал тревогу как внутренний конфликт двух систем личности – сознания и бессознательного. Тревога, по мнению Роджерса- это несогласованность двух систем личности, из-за которых возникает волнения, переживания, беспокойства и тревога. С одной стороны есть представления о себе, основанные на предыдущем опыте, фиксирующем определенные эмоции, с другой стороны есть ежесекундный опыт, который может перекликаться с прошлым опытом и выступать в качестве триггера.

Переживание тревоги в объективно тревожной ситуации - является нормой. Переживание тревоги без объективных оснований является показателем, что у индивида искажено восприятие мира, возможна недостаточная социализация и адаптация, а следовательно, особенности

формирования личности, в частности появление тревожности, как личностной характеристики.

Рассматривая происхождение термина тревоги, нужно отметить неопределенность понятия тревоги, которая основывается на погрешностях перевода трудов ученых. Это осложняет отделение понятия тревоги от страха, особенно в детской психологии.

Рассматривая взаимосвязь взрослой и детской тревожности, меня интересовали факторы предрасположенности.

Для исследования предрасположенности возникновения тревоги меня интересовали физиологические факторы, которые могут оказывать влияние на ребенка, находящегося в утробе. Если рассматривать I триместр беременности, то в этот период активно происходит нейрогенез и формируются синаптические связи в конечном мозге. Стрессы у беременной сопровождаются гиперактивацией гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (ГГНО) и высоким уровнем кортизола и приводят к нарушениям нейрональной пролиферации и миграции у плода в течение I триместра [Цит. По Акарачкова Е. С., Артеменко А. Р., Беляев А.А. 2019 стр. 26]

Младенческую тревогу можно рассматривать как предтечу «психологической» тревоги. Ее еще называют примитивной тревогой, так как основы у нее только физиологические.

Связана эта тревога с болью, которую испытывает младенец. Тревогу младенец отождествляет с мамой или болью, которую она приносит. Таким образом, тревога становится результатом жизненного опыта, который начался еще в утробе матери

У детской тревоги есть и клиническое обоснование. Исследователи полагают, что SS генотип ассоциирован с тревожностью, депрессивностью, безнадежностью, чувством вины, невротическими симптомами и уязвимостью к стрессовым событиям, так как сниженная концентрация и передача

серотонина в нервной системе способствует развитию этих состояний [Цит. По Т.В.Платонкина, Л.В.Боговин, Д.Е.Наумов, 2018, стр.5]

Через пуповину ребенок получает не только питательные вещества, но и гормоны, которые вырабатываются в мамином теле в связи с различными эмоциями. Состояние матери во время беременности оказывает влияние на внутриутробное развитие плода, а также на процесс и исход родовой деятельности.

Наиболее важным механизмом, определяющим связь между материнским перинатальным стрессом и его последствиями у детей, является изменение состояния гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси. Как правило, после воздействия острого стрессора гипоталамус выделяет кортикотропин-рилизинг-гормон (КРГ), который способствует выделению адренокортикотропного гормона (АКТГ) гипофизом. АКТГ запускает выброс кортизола корой надпочечников. Эта система саморегулируется по принципу отрицательной обратной связи, в которой кортизол ингибирует продукцию КРГ и АКТГ структурами ЦНС. Однако во время хронического стресса эта обратная связь может нарушаться из-за развития резистентности к глюкокортикоидам, опосредованной десенсибилизацией глюкокортикоидных рецепторов, что приводит к последующей избыточной выработке и активности кортизола [Цит. По Акарачкова Е. С., Артеменко А. Р., Беляев А.А. 2019 стр. 30]

Влияние кортизола на плод ограничено регулированием плаценты. Но даже небольшое превышенное количество кортизола, которое дойдет до головного мозга плода, может подавить активность гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, что в свою очередь может повлиять на развитие нервной системы и функций головного мозга, а значит на нормальное развитие плода в целом.

Также материнский перинатальный стресс может вызывать у ребенка повышенную возбудимость, активность, а также агрессию, депрессивность, склонность к тревоге и апатии.

Таким образом, стресс, который испытывает мама во время беременности может привести к необратимым органическим особенностям развития плода, а также к недоразвитости отдельных структур головного мозга, что в свою очередь может влиять на уровень соматического и психического здоровья ребенка.

Брюсс Перри, американский психиатр, доктор медицинских наук в исследовании детей научно доказал, что мозг ребенка, который в раннем возрасте не получает достаточно внимания, контакта со значимым взрослым, не развивается в необходимой степени, задержка психического развития характерна именно для детей, у которых не было значимого взрослого, который бы давал эмоциональную близость.

События в жизни матери во время беременности оказывают влияние на предрасположенность к психическим и соматическим заболеваниям во взрослой жизни [Хансон, Глюкман, 2014, с.76].

Фрустрация и страдания, случающиеся во время первых месяцев после рождения, в дальнейшем оставляют «отпечаток» на характере ребенка.

После рождения, тревога у младенца может возникнуть из-за неполноценного удовлетворения его витальных потребностей, а именно недостаточность пищи, материнской ласки, кислорода. Эмоциональное материнское присутствие - основной фактор преодоления напряжения и потенциальной угрозы для младенца.

Тревогу нужно рассматривать не только как психическое переживание, но и как соматическую реакцию всего организма. Это касается не только младенческого периода, но и всей жизни в целом. Физиологическая реакция организма является ответом организма на реакцию психики. Тремор рук, учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение, сдавливание груди,

головные боли - все это физиологические проявления тревоги, которые невозможно отделить от психических процессов.

Но именно с этим связана сложность эмпирического изучения тревоги, которое требует определенной аппаратуры и определенной осознанности наблюдаемого.

Тревогу могут вызывать не только внешние раздражители, но и внутренние. Это связано с переживаниями прошлого опыта, которые ассоциируются с нынешними обстоятельствами. Прошлый опыт вызывал условно «негативные» эмоции - страх, чувство вины, злость, тревогу и теперь соприкосновение с похожим опытом, похожими ситуациями вызывает тревогу.

Интрапсихическую тревогу могут испытывать дети. В работах Джерсильда показано, что детские страхи имеют «иррациональную» природу. То, чего боится ребенок, может не соотноситься с тем, что действительно происходит в его жизни.

Также Джерсильд обратил внимание на то, что трудно предсказать, испугается ребенок или нет, что говорит о непредсказуемости страхов. Можно предположить, что страх ребенка зависят от страхов матери и той информации, которую ребенок получает в перинатальный период жизни.

Также можно предположить, что иррациональность и непредсказуемость страхов ребенка говорит о том, что у ребенка есть тревога, которая связана с его внутренними переживаниями, эмоционально неблагоприятной средой, но в силу своего возраста и неразвитости эмоционального интеллекта, отсутствием рефлексии, ребенок не может соотнести свои внутренние ощущения с внешним раздражителем. Тогда страх ребенка переносится на внешний материальный или воображаемый объект, это может быть темнота, огонь, бабайка.

Косвенно нашу гипотезу поддерживает и тот факт, что «страхи» ребенка тесно связаны с аналогичными эмоциями его родителей. Исследование, проведенное Хэгманом, показало, что коэффициент корреляции между

выраженными детскими страхами и страхами матери составляет 0,667 [Цит. по Р. Мэй, 2013, с.84]

Можно предположить, что тревоги родителей усиливают детскую тревогу и детские страхи.

В связи с напряженной обстановкой и возрастанием ситуативной тревожности, личностная тревожность может тоже возрастать. В связи с низким уровнем личностной толерантности к переменам, низким адаптивным способностям, многие взрослые испытывают внутреннее напряжение, тревогу и страхи (страх неизвестности, неопределенности. Страх угрозы жизни и здоровью, страх одиночества и всемирного отчуждения, безысходность, бессилие). Особенно те, у которых кроме сложной политической ситуации, есть проблемы экономические, касающиеся семейных финансов (долговые обязательства, страх потери работы и т.д.).

Таким образом, подтверждено, что тревога зарождается в перинатальном периоде, а также состояние матерей, отражается на состоянии семьи, и в частности детей. Находясь в едином информационном поле, дети считывают вербальные и невербальные признаки тревоги, страхов, напряжения. И если в семье нет экологических способов выражения эмоций, то внутрисемейное напряжение будет выходить через ребенка, так как его психологические защиты намного меньше развиты.

Библиографический список

1. [Акарачкова Е.С., Артеменко А.Р.](https://cyberleninka.ru/article/n/stressy-komorbidnost-i-kachestvo-zhizni-pozhilogo-patsienta), Беляев А.А. и др. РМЖ «Медицинское обозрение» №3 от 27.03.2019 стр. 26-32 <https://cyberleninka.ru/article/n/stressy-komorbidnost-i-kachestvo-zhizni-pozhilogo-patsienta>
2. Астапов В. М. Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте: теория и практика : монография / В. М. Астапов, Е. Е. Малкова ; Российская акад. образования, Московский психолого-социальный ин-т. -

Москва : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2011. - 367 с. : ил., табл.; 21 см. - (Библиотека психолога).; ISBN 978-5-9770-0530-2 (МПСИ)

3. Боговин Л. В., Платонкина Т.В., Наумов Д.Е., Овсянкин А.И.- Генетическое исследование депрессивных расстройств: обзор литературы- Бюллетень физиологии и патологии дыхания, 2018, Научный журнал на тему: Фундаментальная медицина, Клиническая медицина

<https://cyberleninka.ru/article/n/geneticheskie-issledovaniya-depressivnyh-rasstroystv-obzor-literatury>

4. Мэй Р. - Смысл тревоги/ Ролло Мэй ; [пер. с англ. Анастасия Багрянцева]. - Москва : Ин-т общегуманитарных исслед., 2011. - 410, [3] с. : табл.; 21 см. - (Современная психология: теория и практика).; ISBN 978-5-88230-272-5 (в пер.)

5. Перри Б., Салавиц М.- Мальчик, которого растили, как собаку и другие истории из блокнота детского психиатра: [12+ : пер. с англ.] / Брюс Перри, Майя Салавиц. - Москва : Прайм : АСТ, сор. 2015. - 334 с. : ил.; 22 см. - (Сокровище психиатрии).; ISBN 978-5-17-090069-5

6. Прихожан А. М.- Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. - 2-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2009. - 191, [1] с. : ил., табл.; 22 см. - (Серия "Детскому психологу").; ISBN 978-5-469-01499-7

7. Рейнгольд С.- Мать, тревога и смерть: комплекс трагической смерти ... / Джосеф С. Рейнгольд ; [научный редактор В. М. Астапов ; пер. В. М. Астапова, И. Метлицкой] ; Российская академия образования, Московский психолого-социальный университет. - Москва : Изд-во Московского психолого-социального ун-та, 2017. - 349, [2] с.; 21 см.; ISBN 978-5-9770-0827-3 : 500 экз.

8. Стоссел С. Век тревожности: страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя: [16+] / Скотт Стоссел ; пер. с англ. [Мария Десятова]. - Москва : АНФ, 2016. - 463 с.; 22 см. - (Международный бестселлер).; ISBN 978-5-91671-544-6 : 2500 экз.

9. Фрейд, Зигмунд; Пер. прив.-доц. М. В. Вульфа. - Москва :
Современные проблемы, 1927. - 104 с.; 17 см.

СУБЪЕКТНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

Меерсон А.-Л. С.

Аннотация. В статье описывается применение субъектно-деятельностного подхода в формировании информационно-психологической устойчивости личности студента на этапе обучения в вузе. Представлена поэтапная технология формирования информационно-психологической устойчивости при решении кейс-задач.

Ключевые слова: субъектно-деятельностный подход, информационно-психологическая устойчивость, студенты, информационное поведение, критическое мышление

Annotation. The article describes the application of the subject-activity approach in the formation of information and psychological stability of the student's personality at the stage of study at the university. A step-by-step technology for the formation of information and psychological stability in solving case problems is presented.

Keywords: subject-activity approach, information and psychological stability, students, information behavior, critical thinking

Фундаментальный рост и развитие различных видов массовой информации, информационных и коммуникационных технологий, глобальной сети Интернет и информационного общества оказывают самое прямое

воздействие на интеллектуальное, психическое и физическое развитие подрастающего поколения, на формирование нравственного облика личности. В соответствии с культурно-историческим подходом, цифровизация общества рассматривается как культурный процесс, способствующий порождению новых форм деятельности, культурных практик, феноменов, значений и смыслов. В современном мире объем и скорость распространения информации стали одним из основных факторов окружающей действительности. Каждый человек оказался не только субъектом, но и объектом информационного воздействия [6]. Вместе с тем, результаты такого воздействия не всегда являются однотипными. Обычный человек становится объектом, оказываемым в фокусе действия информационной атаки. Результатом является слом воли к сопротивлению, размытость восприятия, подчинение сознания субъектам такого воздействия. Причина этого лежит в недостаточном уровне знаний относительно социокультурных и психологических факторов устойчивости человека в условиях информационного воздействия.

Процесс социализации, может способствовать формированию негативной социокультурной идентичности и повышению социального конформизма индивида к различным деструктивным идеологиям, включая идеологии экстремизма и терроризма. Молодежь оказалась в сложной ситуации повышенной опасности потерять жизненный ориентир. Как справедливо отмечает академик Т.В. Черниговская задачи современного образования: тренировать понимание, а не запоминание, воспитание спокойного отношения к постоянным переменам, формирование навыков верификации информации, обучение способности учиться и противостоять стрессу, научить сохранять человечность в цифровом мире [7].

Цель нашего исследования состоит в разработке и верификации модели изучения информационно-психологической устойчивости личности к социокультурным угрозам в условиях цифровой трансформации общества, основывающейся на выявлении и теоретико-эмпирическом анализе

социально-психологических механизмов и факторов формирования и развития данного личностного конструкта у студентов вузов. С этой целью нами разработана и реализуется специальная психолого-педагогическая программа.

Методологической основой психолого-педагогического сопровождения формирования информационно-психологической устойчивости послужил субъектно-деятельностный подход, определяющий направленность на актуализацию у студентов осознанности их самоопределения, познавательной и деятельностной активности.

Основы деятельностного подхода в психологии личности были заложены в работах Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, в которых личность рассматривалась как субъект деятельности, которая сама, формируясь в процессе деятельности, определяет дальнейший характер этой деятельности.

Субъектно-деятельностный подход интенсивно развивается в современных теоретических работах К.А. Абульхановой, Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова, А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, Е.А. Сергиенко и др. Центром концептуальной схемы анализа психологии является человек как субъект деятельности, общения, отношения и переживания. На каждом этапе своего развития субъект выступает носителем системных психических явлений (процессов, состояний и свойств), раскрывающихся в его взаимодействии с миром [1].

Сущность деятельностного подхода заключается в следующих положениях:

- деятельность является главным источником формирования личности и фактором ее развития;
- в процессе активной деятельности личность овладевает содержанием социально-профессионального опыта, накопленного человечеством;
- в образовании позволяет рассмотреть особенности деятельности педагога и обучающихся в их взаимодействии [3, 5].

В педагогической психологии личностно-деятельностный подход был сформулирован И.А. Зимней в середине 80-ых годов XX века. Автор указывает, что личность учащегося развивается как субъект деятельности при помощи специальной организации средств и методов учебной деятельности, определяет характер этой деятельности и общения [2]. При помощи субъектно-деятельностного подхода в обучении решается задача создания условий для развития гармоничной, нравственно-совершенной, социально-активной, профессионально-компетентной и саморазвивающейся личности [3].

На основании субъектно-деятельностного подхода студент рассматривается нами как субъект непосредственного самосовершенствования и совершенствования, опосредованного собственной деятельностью и образовательными технологиями (К.А. Альбуханова-Славская, А.А. Бодалев, А.В. Брушлинский, А.А. Деркач, Е.А. Климов, Н.В. Кузьмина, В.Д. Шадриков и др.).

Субъектно-деятельностный подход применительно к формированию информационно-психологической устойчивости означает выявление и описание тех способов действия в деятельности, которые должны привести к раскрытию содержания и полноценному усвоению знаний, что ведет к дальнейшему овладению новыми действиями, которые опосредуют становление общих способностей и способов безопасного информационного поведения студента. Нами исследуется реальный процесс взаимодействия студента с цифровой средой. На основе субъектно-деятельностного подхода разрабатывались кейс задания по анализу и созданию информационных ресурсов (рисунок 1).



Рисунок 1. Этапы решения кейс-задач в области информационно-психологической безопасности личности и общества

При этом использовалась схема анализа информационного ресурса, разработанная Т.Н. Ле-ван [4]. При разработке кейса студенты отвечают на следующие вопросы:

- Что представлено в интернет-ресурсе (товар, услуга, личность, организация, образ мыслей и т.п.)?
- Кто создал этот интернет-ресурс? Чья точка зрения в нем выражена?
- Каким образом привлекается наше внимание?
- Какие знаковые системы используются (слова, рисунки, фотографии, символы, цвет, схемы и графики, знакомые образы, шумы, музыка и др.)?

- Какие рациональные и эмоциональные аргументы заключаются в сообщении?
- Отличается ли то, что отражено в интернет-ресурсе (сообщении), от реальной действительности?
- Какой образ жизни, ценности и точки зрения представлены явно и скрыто?
- С какой целью создан интернет-ресурс и кому это выгодно?

Решение данного цикла кейс-задач будет фиксироваться обучающимися в свободной отчетной форме, с целью последующего анализа и обсуждения, с описанием рефлексии полученного опыта:

- Чего удалось добиться при решении цикла кейс-задач?
- Решение какого кейса можно было бы улучшить или оптимизировать?
- С какими трудностями столкнулись при решении цикла кейс-задач?
- Какие знания и навыки, полученные при прохождении курса, пригодились для решения цикла кейс-задач?
- Каковы общие впечатления от прохождения цикла кейс-задач?
- Насколько полезным был данный и насколько такой опыт был бы полезен в рамках солидарности в борьбе за информационно-психологическую безопасность гражданского общества?

Таким образом, в процессе решения кейса студенты получают опыт деятельности по критическому анализу информационных ресурсов на основе субъектной позиции, предопределяя тем самым постоянный и поступательный процесс психического развития в форме профессионального и социального становления.

Библиографический список

1. Журавлев А.Л. Основные тенденции развития психологических исследований в Институте психологии РАН. URL:

http://www.ipras.ru/cntnt/rus/media/on-layn-bibliote/materialy_3/materialy_/doklad_al_.html (дата обращения 20.03.2022).

2. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. М.: Издательская корпорация «Логос», 2000. 384 с.
3. Кисляков П.А. Психолого-педагогическая концепция формирования социальной безопасности личности будущего педагога: системно-личностный подход. – Москва-Шуя: Ивановский государственный университет, 2014. 440 с.
4. Ле-ван Т.Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде: учебно-методическое пособие. М.: Форум, 2015. 223 с.
5. Сергиенко Е.А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспектива // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 1. С. 120-132.
6. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А. Цифровое поколение России. Компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2017. 374 с.
7. Черниговская Т.В. Задача образования – научить сохранять человечность в цифровом мире. URL: <https://philologist.livejournal.com/10596473.html> (дата обращения: 10.03.2022).

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У СПОРТСМЕНОВ

*Назаров А.М.
г.Бухара, Узбекистан*

Аннотация: Данная статья дает представление о социально-психологических особенностях развития психологических защит у спортсменов.

Ключевые слова: психика, копинг, защитных механизмов психики, психологическая защита, конфликт, стресс, эмоционального напряжения.

Abstract: This article gives an idea of the socio-psychological features of the development of psychological defenses in athletes.

Key words: psyche, coping, defense mechanisms of the psyche, psychological defense, conflict, stress, emotional tension.

Совладающее поведение в его широком понимании является понятием, которое объединяет в себе все процессы психики, нацеленные на сохранение целостности человека в травмирующей психику ситуации. Известно, что совладание может быть неосознанным и осознанным. Неосознанное совладание осуществляется за счет защитных механизмов психики, а осознанное совладание – это копинг. Важно разделить два понятия, механизмы психологической защиты и копинг-стратегии. Для дальнейшей работы необходимо разграничить понятия защитных механизмов психики и копинг-стратегий.

Луева пишет о том, что большинство отечественных авторов наделяют основной функцией защиту – установление барьера между личностью и проблемой. В то время как термин «психологическая защита» относится именно к системе защитных механизмов, в которую входят конкретные способы и механизмы преодоления трудностей.

Очевидно что, в определениях отечественных авторов есть одинаковые элементы, благодаря которым можно составить определенную специфику. Так А.В. Котенева выделила следующие особенности психологических защит:

- 1) Всегда связаны с ситуацией конфликта.
- 2) Оказание помощи в разнообразных конфликтах при защите личности.
- 3) Предотвращение дезорганизации личности и сохранение ее изначальных представлений о мире (Котенева, 2013).

В науке мировой психологии постоянно привлекают внимание исследования по содержательной организации досуга молодежи, укреплению

ее физического и психологического здоровья, подготовке к будущей жизни, достижению этого в средствах физического воспитания и спорта. В частности, определение факторов, влияющих на формирование механизмов психологической защиты у спортсменов. В психологии проводятся исследования по выявлению связи психологической защиты с индивидуальными особенностями, определению ее социально-психологических компонентов. В связи с этим особое внимание уделяется разработке научно обоснованных концепций по изучению проблем, связанных с развитием механизмов психологической защиты у спортсменов и их влиянием на социально-психологические особенности и эмоциональные состояния спортсменов.

Большое внимание уделяется исследованиям роли спорта в развитии, популяризации и преобразовании физической культуры и спорта в нашей стране, укреплению здоровья человека в условиях интенсификации окружающей среды, умственном и физическом развитии подрастающего поколения. Ведь “сегодняшняя мировая молодежь — это самое большое поколение в истории человечества по численности, потому что на их долю приходится 2 миллиарда человек. Завтра процветание нашей планеты зависит от того, каким человеком вырастут наши дети”. В связи с этим возникает необходимость дальнейшего углубления научных исследований по разработке тренировочных программ по адаптации к ситуации, Автопортрету, вытеснению, мощным особенностям головы, разрешению конфликтных ситуаций, снятию эмоционального напряжения, выявлению особенностей, присущих типам экстравертной, интровертной личности, обеспечению устойчивости психологической защиты спортсменов.

Хотя зарубежными учеными было проведено несколько исследований по психологической защите, но прямое применение полученных ими результатов в местных условиях может не дать положительного эффекта. Существуют мнения зарубежных ученых о решении этой проблемы в научных исследованиях. З. Фрейд, А. Фрейд, А.Адлер, Э. Фромм, Г. Хорни, Г. Селе, Э.

Берн, Ф. Перлз, Р. Плутчик, А. Лазарус, Г. Роджерс, А. Луэн, Д.Майерс, проведенных были сделаны в научных исследованиях замечания по психологической защите.

С учеными стран Содружества независимых государств С.Л.Рубинштейн, А.Ц.Пуни, Л.Р.Правдина, В.Л.Марищук, Е.П.Ильин, М.А.Котик, П.А.Рудик, Ю.Л.Ханин, И.П.Волков, Н.Б.Стамбулова, А.В.Алексеев, В.Ф.Сопов, Л.С.Выгоцкий, Д.А.Леонтьев, А.В.Петровский, Р.М.Загайнов, В.Н.Лебедев, А.М.Столяренко, В.Н.Томалинцев, В.И.Медведев, В.В.Андреев проблемы психологической защиты изучаются в современных исследованиях, проводимых по психологии спорта.

В нашей стране совершенствование молодежи в физической и психической гармонии, изучение эмоциональных состояний и разработка современных решений этой проблемы являются одним из актуальных вопросов психологии. Из узбекских ученых Е.Г. Газиева, Г.Б. Шоумарова, Ш. Р. Баратова, В.М. Каримова, А.М. Джаббарова, З.Т. Нишанова, Н.С. Сафоева, Д.Г. Мухамедова, Р.С. Самарова, З.Г. Гаппарова, М.Маматова, Р.А. Абдурасулова, Ф.Е. Газиева, Ю. Машарипова, З. Файзиева проведены исследования по изучению проявления психологической защиты у спортсменов.

Эмпирические основы изучения возможностей психологической защиты у спортсменов посвящена эмпирическому анализу исследуемой проблемы, и раскрываются теоретико-методологические основы исследования, дается общее описание методик, используемых в исследовании, способ их проведения, анализ полученных результатов и корреляция, а также особое внимание уделяется вопросу выявления и коррекции факторов психологической защиты у спортсменов.

1-таблица

Проявление показателей психологической защиты по методике Р.Плутчик (n=495)

Факторы защиты		Сижиб чиқариш	Регрессия	Ўрнини алмаштириш	Инкор этиш	Проекция	Компенса ция	Когнитив
едний		37,13	55,05	53,94	49,88	28,99	50,08	39
нд.ошибка		0,81	0,86	0,84	0,78	0,79	0,88	0,
% ости	Нижний уровень	35,54	32,81	52,29	48,35	27,45	37,70	53
	Высокий уровень	38,71	36,17	55,5	51,40	30,54	40,48	56

Из результатов, полученных по методике Плутчика, стало известно, что коэффициент "регрессии" (55,05) был самым высоким у спортсменов. На следующем месте лидируют факторы "замещение" (53,94), "компенсация" (50,08) и "отказ" (49,88). Самые низкие показатели соответствуют факторам "проекция" (28,99) и "сжатия" (37,13) (см. табл. 1).

2-таблица

Гендерные различия в проявлении факторов психологической защиты у студентов-спортсменов n=495

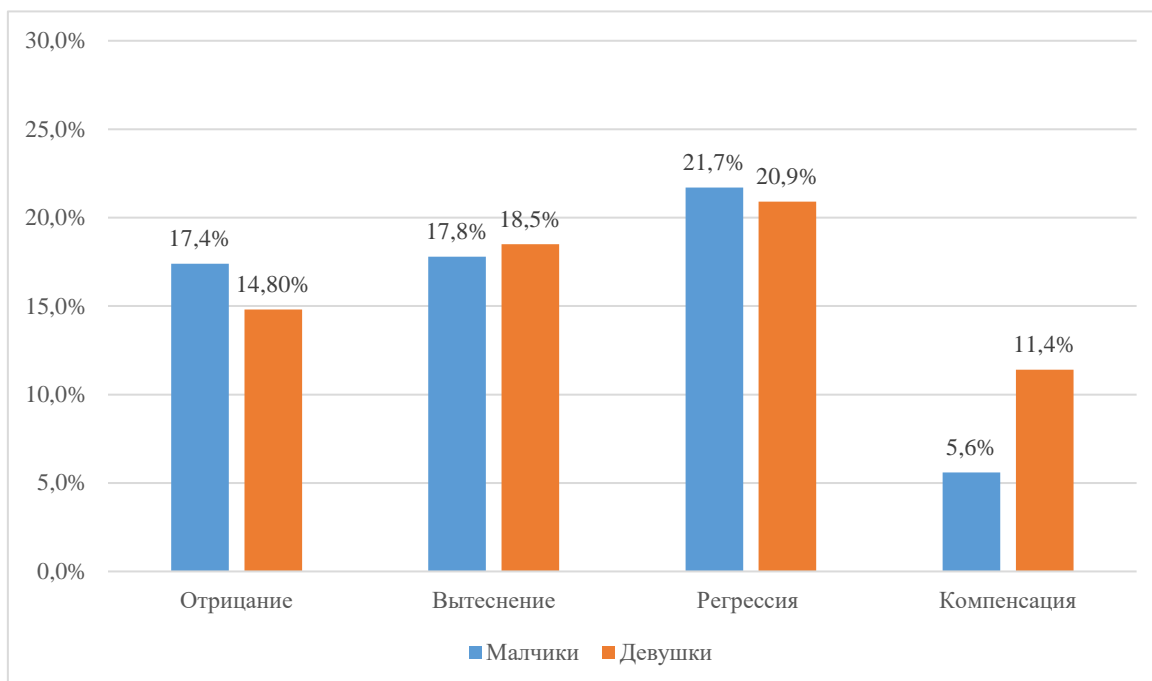
(Р.Плутчик)

	Факторы	Мальчики N=285	%	Девушки N=210	%
1	Отрицание	49	17,4	31	14,8
2	Вытеснение	51	17,8	39	18,5

3	Регрессия	62	21,7	44	20,9
4	Компенсация	16	5,6	24	11,4
5	Проекция	12	4,2	9	4,3
6	Замещение	59	20,7	35	16,6
7	Когнитивизм	16	5,6	11	5,2
8	Гиперкомпенсация	20	7	17	8,3
	Всего:	285	100	210	100

1-рисунок. Диаграмма проявления психологических защитных факторов у студентов-спортсменов по методики Р.Плутчика n=495.

Теперь перейдем к общей трактовке гендерных различий в показателях проявления психологической защиты у спортсменов. Прежде всего мы обратились к фактору "регрессии". У ребят самый высокий показатель по этому фактору составил 62 (21,7%), то есть (см. 2 таблицу).



Выяснилось, что исследуемые спортсмены были агрессивны, эмоционально-эмоциональны, раздражительны, нетерпеливы и несколько безответственны по отношению к окружающим. Причина этого в том, что они постоянно находятся под психологическим давлением, иногда могут ошибаться с людьми в адекватной оценке их поведения в неожиданных, нетипичных ситуациях, ничего не видят в достижении поставленной цели, в реализации собственных планов. У девочек же этот показатель составил 44 (20,9%).

Следовательно, было определено, что спортсмены этой категории более гибки в плане веса и положения, чем ребята, а также ответственно подходят к каждому делу. Это, в свою очередь, свидетельствует о том, что девушки волевые, эмоционально устойчивые, толерантные по отношению к парням, а также ответственно подходят к каждому заданию (см. табл. 2). Следующим фактором является такая “Замещение”, при которой 59 (20,7%) парней испытывают депрессию, неустойчивость в отдельных случаях, неуверенность

в собственной силе воли и психологически пессимистические состояния. Такое личностное отношение свидетельствует о том, что спортсмены не всегда социально активны и не всегда могут правильно и открыто выражать свои мысли. У девушек же этот показатель был несколько ниже, то есть 35 (16,6%). Так вот, такие споры обладают гораздо более активными и положительными характеристиками, чем парни. Это, в свою очередь, показывает, что они также являются важным фактором для их отношений в спорте и в личной жизни.

Следующим фактором стала "компенсация", по которой ребята составили 16 (5,6). Это показало, что они склонны к быстрому восприятию экстремальных ситуаций, анализу сложных ситуаций в отношении человека, развитию адекватных способностей и устранению недостатков. У девочек несколько более высокий результат по этому показателю был зафиксирован у 24 (11,4%). Эта категория характеризуется тем, что спортсмены склонны преодолевать недостатки, и в любом случае стремясь, они могут адекватно оценивать ситуации.

Следующим фактором, оценивающим психологическую защиту, была "проекция", 12 (4,2 %) процентов от общего числа опрошенных определили принадлежность к этому фактору. Этот психологический фактор предполагает отношения у парней со следующими психологическими характеристиками: быстро осознает неожиданные ситуации, установлено, что в отношениях человек догошен, проницателен, влиятелен в процессе общения, правдив и справедлив. У девочек, однако, это проявилось в несколько иной внешности 9 (4,3%). Из этого видно, что у девочек иногда складывается впечатление, что они не всегда способны принять правильное решение в непсихологических ситуациях, а также признав правду и испытывая трудности с ее откровенным высказыванием.

Вывод. Установлено, что чем выше отрицательный фактор у спортсменов, тем больше компенсирующий фактор путем бессознательного устранения реальных и жизненных недостатков; установлено, что даже на самом низком и высоком уровнях нормы тревожность относительно невысока,

несмотря на сильно развитую демонстративную черту характера спортсмена; доказано, что когда у спортсменов высокий уровень психологической защиты, они имеют высокую самооценку в различных экстремальных ситуациях, благодаря способности правильно управлять своими эмоциями и поведением.

Литература

1. Назаров А.М. [Исследование отношения спортсменов к психологической защите](#). Психология илмий журнали. Выпуск №4, 2020 г. - С 51-57
2. Назаров А.М. [Спортчиларда психологик муҳофазани шакллантириш усуллари](#). Психология илмий журнали. Выпуск № 2, 2021 г. – С. 21-27.
3. Назаров А.М. [Формирование узбекского этноса](#) «Этносы развивающейся: России проблемы и перспективы» Материалы седьмой Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.- Абакан, Выпуск № 4, 2014 г. С 94-98
4. Назаров А.М. [Kinds of temperament of human beings](#) Web of Scientist: International Scientific Research Journal. Выпуск № 1, 2022 г. С 321-324.
5. Назаров А.М. [The role of temperament in human behavior](#). Web of scientist: International scientific research journal. Выпуск № 5, 2021 г. – С. 60-74.

МЕТОД ПРОСТРАНСТВЕННОГО РАСШИРЕНИЯ И МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ

Наркевич А.В.

Аннотация: в статье рассмотрен метод пространственного расширения для использования в медитативных практиках. В основу метода положены направленные визуализации.

Annotation: the article discusses the method of spatial expansion for use in meditative practices. The method is based on directional visualizations.

Ключевые слова: метод пространственного расширения, медитативные практики, направленные визуализации.

Keywords: the method of spatial expansion, meditative practices, directed visualization.

В настоящее время все большую популярность в различных направлениях психологии набирают техники визуализации, которые помогают изменить ограничивающие убеждения и установки, провести переоценку собственных состояний и качеств, а также помочь в достижении разных целей.

В общем виде, визуализация – это свойство человеческого сознания, позволяющее воспроизводить видимые и невидимые образы визуального (зрительного) ряда в своем сознании. Само понятие «визуализация» ввел основоположник аналитической психологии К.Г. Юнг, проводивший всесторонние исследования человеческого сознания и психики. Метод направленных визуализаций разработал профессор В.В. Козлов [1].

Визуализация позволяет систематизировано использовать ресурс воображения (язык образов) как психический процесс, конструировать в визуальной модальности зрительные образы во внутреннем, субъективном пространстве человека.

Наиболее полно возможности визуализации раскрываются в таких современных направлениях психотерапии, как нейролингвистическое программирование, психосинтез, трансперсональная психотерапия, арттерапия, интегративная психология В.В.Козлова и других.

Медитативные практики визуализации активно применяются во всех религиозных системах, духовных и бизнес школах, тренингах личностного роста и т.п. Например, визуализации в ваджраяне в буддизме, медитации на присоединение к силам Универсума в даосизме, созерцание ликов святых в

христианстве, а также в бизнесе - создание образов своего успеха или слияние с новыми состояниями, качествами и так далее.

Главная их цель, например, с точки зрения буддизма, – очистить наше привычное, помраченное восприятие феноменального мира посредством развития «чистого восприятия» [2].

Само словосочетание направленные визуализации показывает, что сам метод может применяться в медитативных практиках в определенном контексте, с определенной целью, в определенной предметной области человеческого существования.

Смысл направленной визуализации, с одной стороны, в том, чтобы сфокусировать осознание на объекте направленной визуализации и идти «внутри» в сопровождении ведущего или самостоятельно, а, с другой – в отвлечении от всех раздражителей (мешающих факторов), которые не касаются объекта медитации.

Стимулирование образного пространства, практикующего происходит на основе нормальных механизмов трансовых состояний сознания. Чтобы индуцировать транс должны быть созданы специальные условия, использованы специальные психотехнические методы. В основе лежит психологический механизм сужения фокуса сознания, которое происходит при помощи механизмов частичной сенсорной депривации и индукции монотонии (Козлов, 2007) [3].

Технически медитативные практики направленной визуализации – это практики, сочетающие расслабление, концентрацию и построение образного пространства с включением модальностей. В ходе их выполнения происходит обретение внутренней самоподдержки, активизация подсознательных процессов, направленных на достижение психофизического благополучия.

Основными методологическими принципами, на основе которых разработаны медитативные практики направленных визуализаций, являются принципы целостности, обусловленности, позитивности, соотнесенности, потенциальности, многомерности истины, генетический принцип, а также

принцип метафоризации, при котором медитирующий создает субъективно новое событие, символ, состояние, направленное в будущее, позволяющее ему расширить свои возможности по отношению к миру и ощутить свое единство с миром [4].

Направленные визуализации в медитативных практиках являются адекватными, релевантными тогда, когда в них используются образы, связанные с архетипическими структурами, архетипическими символами.

В рамках направленных визуализаций нами разработан метод пространственного расширения для использования в медитативных практиках (рисунок 1).

В общем виде, пространственное расширение означает увеличение расстояния между объектами и используется во многих областях науки и жизни. Например, еще в 1930-х годах стало известно, что наша Вселенная расширяется [5]. Аналогичные процессы происходят со всей природой, этносами и геополитическим пространством: слияние территорий, сначала городов, а затем государств и даже частей света для установления единства и целостности. Согласно концепции Фридриха Ратцеля (1844 – 1904) пространственное расширение служит базой для интерпретации интеграционных процессов [6]. Пространственное расширение активно используется в математике, астрофизике, IT-индустрии и других областях.

Метод пространственного расширения активно применяется для медитации с использованием модели описания личности в теории йоги, трудов Блаватской Е.П., Бейли А. и других авторов, в которой человеческое существо состоит из стратификации, или оболочек (коши), охватывающих разные состояния – от наиболее плотного физического тела до духовного. Оболочки представляют собой пять уровней энергии, которые сосуществуют одновременно в диапазоне от самой грубой до самой тонкой и одухотворяются сознанием [7].

Цель медитативной практики на основе метода пространственного расширения – увеличение пространства восприятия психической реальности,

преобразование и одухотворение оболочек (коши) личности через визуализацию ментальных образов для ее гармонизации и создания ресурсных состояний сознания.

При медитации по данному методу сознание практикующего проявляет два важных свойства – гомогенность и изотропность, которые заключаются в следующем:

- гомогенность означает, что сознание повсюду одинаковое.
- изотропность означает, что сознание одинаково по всем направлениям.

Сущность практики по данному методу заключается в визуализации пространственного (сферического, вертикального или горизонтального) расширения оболочек (поэтапного или одновременного) и концентрации внимания на них (рисунок 1).

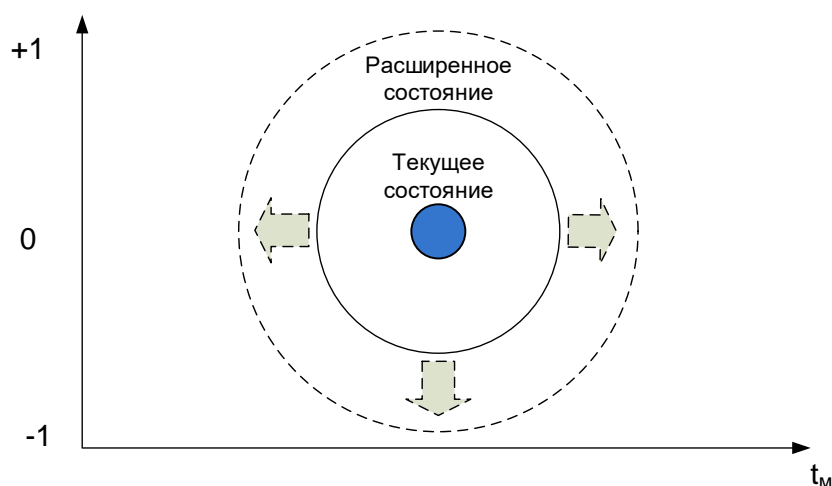


Рисунок 1 – Модель визуализации пространственного расширения оболочек

На рисунке 1 уровни измененных состояний сознания представлены в качественном виде, где крайние шкалы, имеют следующий диапазон [8]:

- + 1 – состояние четкого, ясного, полного сознания,
- 1 – глубокое психоделическое состояние сознания.

В общем виде методически медитативная практика выглядит следующим образом:

- визуализируется текущее энергоинформационное пространство личности в виде объемной сферы;
- расширяется визуализируемое энергоинформационное пространство личности в виде объемной сферы до желаемого (большого) диаметра;
- внимание практикующего концентрируется на желаемом расширенном состоянии;
- рефлексироваться изменения психофизиологического состояния.

В результате практики психическое пространство медитирующего прослеживает естественное тяготение к расширению и собственному усложнению, происходящему из биологических, социальных и духовных особенностей личности. Несмотря на этапы «раздробленности» личности на более мелкие структуры, в общем и целом, преобладает тенденция к укрупнению и слиянию ее частей и, в конечном итоге, интеграции в единое цельное психическое пространство нового качества.

Выполнение медитативных практик по данному методу оказывает следующие терапевтические эффекты:

- нормализуются психофизиологические функции;
- улучшается психоэмоциональный настрой;
- изменяются неблагоприятные психические состояния за счет формирования образа желаемого состояния;
- появляются ресурсные состояния сознания с доминированием мотивационно-эмоциональной сферы мышления и духовность;
- интегрируются структуры личности и мобилизуются резервные возможности человеческой психики;
- расширяются возможности управления психическими уровнями.

Таким образом, разработанный метод медитативных практик в рамках направленной визуализации как часть интегративных психотехнологий является эффективным инструментом при работе с психофизиологической и социально-психологической сферами личности.

Библиографический список

1. Козлов В.В., Донченко И.А. Направленные визуализации: теория и метод / В.В. Козлов, И.А. Донченко. – Запорожье, 2015. – Электронный ресурс. – Режим доступа: https://www.b17.ru/article/?razdel_new=96
2. Дзонгсар Кхьенце Ринпоче. Популярно о визуализации в ваджраяне / Буддистский журнал Lion's Roar / пер. К. Dechen, 2016. – Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://www.lionsroar.com/pure-clear-and-vibrant/>
3. Козлов, В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. – М., 2016; – 400 с.
4. Козлов В.В. Психология дыхания, музыки, движения. – М., 2009. – 181 с.
5. [Ethan Siegel](#). Ask Ethan: How Do We Know Space Is Expanding? / Feb 10, 2018,10:00 am EST ([forbes.com](#)) The Universe is out there, waiting for you to discover it.
6. Ратцель: семь законов экспансии и пространственный рост государства, 2021. – Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://геополитика.рус/rattsel-sem-zakonov-ekspansii-i-prostranstvennyu-rost-gosudarstva>
7. Наркевич А.В. Влияние медитативных практик на социально-психологические свойства личности: – Монография / Под ред. проф. В.В. Козлова. – М.: МАПН, 2022. – 260 с.
8. Козлов, В.В., Бубеев, Ю.А. Измененные состояния сознания: системный анализ. Изд. третье, испр. доп. Саратов, Изд. Вузовское образование, 2014, – 281 с.

ИСТОКИ МЕДИТАТИВНЫХ ПРАКТИК В ВОСТОЧНЫХ ТРАДИЦИЯХ ДАОСИЗМА

Наркевич А.В.

г. Москва

Аннотация: в статье представлен анализ теоретико-мировоззренческих истоков медитативных практик с точки зрения древних традиций даосизма.

Ключевые слова: даосизм, медитативные практики, энергия «ци».

Annotation: the article presents an analysis of the theoretical and ideological origins of meditative practices from the point of view of the ancient traditions of Taoism.

Keywords: Taoism, meditative practices, qi energy.

В настоящее время значительно возросла потребность в поиске духовных основ жизни как в науке, так и в обществе в целом. Все больше внимание в малых и больших социальных системах уделяется самоактуализации личности, изменению прежних смысложизненных ориентаций и возвращению нравственных ценностей, **отражающих духовный опыт всего человечества.**

В разных странах немалый интерес проявляется к изучению различных направлений медитативных практик восточной и западной мистических традиций. Медитативные практики уходят корнями в несколько тысячелетий как неотъемлемая часть восточной культуры.

Термин «медитация» происходит от латинского «meditor», что означает «размышляю», «обдумываю». Существуют аналоги и в других языках: русское «думание» или «умное делание», санскритское «дхьяна» и др. В научно-популярной литературе широко используется такой западный эквивалент как «транс» [1]. Кроме того, в качестве синонима медитации часто принимается такое близкое понятие как «созерцание», «самосозерцание» или «мысленное созерцание» какого-либо объекта [2].

В общем случае, под медитацией подразумевается длительное размышление о каком-то предмете, явлении или процессе, происходящее в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума, при котором все остальные, посторонние объекты не проявляются в сознании медитирующего [3].

Согласно современным данным одним из истоков начального возникновения медитации как духовной практики, восточные ученые, изучающие медитацию, соотносят со становлением даосизма - предтечи буддийского мировоззрения в древнем Китае. Возникновение даосизма связывают с именем легендарного древнего философа Лао-цзы, автора трактата «Дао-дэ цзин» («Книга о дао и дэ»), относящегося к IV - III вв. до н.э. [4].

В основе даосизма лежит концепция всеобщего высшего закона или пути Вселенной, по которому она развивается, где «Дао» - фактор космической жизни, всеобщего Разума, господствующий везде и во всем, всегда и безгранично, сущность всех вещей, предел всех форм (пустота, хаос) и творческая порождающая сила. Его основные свойства: вечность, бесконечность, бесформенность и естественность. Дао всегда движется по кругу и в то же время покоится.

Высший смысл и цель человека, согласно представлениям даосов, состоит в том, чтобы познать Дао, следовать ему и слиться с ним. Нарушение принципов естественной жизни, отход от Дао приводит к болезням, дряхлости и преждевременному старению. Наоборот, простота и естественность жизни, следование Дао дают здоровье и долголетие.

Основной закон для даоса - принцип недеяния «у-вэй», т.е. ненарушение естественного хода процессов, вселенского порядка вещей, определяемого Дао. В эмпирическом мире Дао проявляется через свою «эманацию» - т.е. через «дэ». «Дэ» свою очередь, применительно к человеку обуславливает его «жизненную энергию» или «ци». «Дэ» может быть также переведено как

«сущность, смысл существования, природное качество», что, близко к индийскому понятию «драхма».

Анализируя даосские концепции, можно выделить триаду «Дао - дэ - ци», части которой связаны причинно-следственной зависимостью. Выделение такой триады имеет важное практическое следствие: контроль над «ци», концентрирование в себе жизненной энергии при наличии обратной связи в такой системе ведет к изменению «дэ», а усиление и улучшение «дэ», в свою очередь, ведет к большей близости человека к Дао. Имматериальный характер Дао ведет к возможности его познания интуитивным образом [3].

Мудрецы даосизма представляли жизнь как бесконечную цепь перемен, где в непрерывном движении взаимодействуют два начала - активная мужская сила «Ян» и пассивная женская сила «Инь» - две силы природы, ее Отец и Мать, совместно творящие Жизнь. Взаимодействие Инь и Ян рождает пять стихий: металл, воду, дерево, огонь, землю, благодаря которым возникает все во Вселенной. Эти элементы находятся в постоянном взаимодействии: это система порождения и преодоления одних элементов другими.

Даосы представляли динамическую энергии «ци» на трех основных уровнях:

- 1) первопричина - процесс, из которого состояла Вселенная в исходной фазе своего развития;
- 2) психический центр личности;
- 3) жизненная энергия человека, связанная с кровообращением.

Такая мировоззренческая система объясняет сущность даосской практики физического и духовного самосовершенствования человека.

Даосские упражнения по совершенствованию тела и духа получили распространенное название «даосская йога».

Основу даосской йоги составляют многочисленные дыхательные упражнения и медитативные практики, которые приводят к накоплению и особому распределению в теле человека жизнеутверждающей, организующей и мобилизующей жизненной энергии «ци». Важным являлось соблюдение

морально-этических принципов. Эта практика в экзотерическом плане больше известна как система цигун.

Основная цель дыхательных упражнений – это достижение состояния полного покоя и самоуглубления, созерцания и гармонии сил Ян и Инь в себе как модели взаимодействия этих сил, выявление внутренних энергетических потоков и волевое управление их движениями. Например, вместе с воздухом занимающиеся учатся вдыхать энергию «ци» и преобразовывать ее в свою собственную внутреннюю силу.

Так, опытный практикующий цигун тренирует медленное и глубокое дыхание - четыре или пять дыханий в минуту. Это способствует более быстрому набору «ци», интенсивному кислородно-углеродному обмену, снятию стресса и эмоционального напряжения, а также управлению эмоциональным состоянием. Аналогичные упражнения есть и в индийской йоге.

Медитативные практики применялись даосами для установления контакта человеческого сознания «Я» с Дао. Условно их можно разделить на методики укрепления здоровья и иммунитета организма, достижения долголетия, управления внутренней энергией, развития сексуальной энергии, техники аутогенной тренировки, реализации творческого, интеллектуального и духовного потенциала [5]. Медитативные практики сочетают в себе статические и динамические упражнения.

Употребление, активизация и использование энергии «ци» способствует контролю силы мысли, развитию психической силы и творческих способностей, саморегуляции психических процессов и состояний, а также создает психокоррекционный и психотерапевтический эффект, что многократно подтверждалось научными исследованиями.

Наиболее известные нам даосские психо-энергетические практики сейчас следующие: «Внутренняя улыбка», «Нэйдань» или Внутренняя алхимия, «Цинейцзан» (ци-массаж внутренних органов), [«цигун - железная рубашка»](#), медитация всемирной связи (соединение с мировым полем «ци») и другие.

Таким образом, систематизированные мировоззренческие основы древних традиций даосизма оказали существенное влияние на формирование и развитие медитативных практик Востока. Системный эффект их проявляется в формировании целостного восприятия жизни и себя как части целого, психическом самовоздействии и духовном саморазвитии.

Список литературы

1. Наркевич А.В. Медитативные практики: истоки и современные исследования // Вестник интегративной психологии. Вып. 17. Ярославль, 2018. с. 117-120.
2. Шлахтер В.В. Акмеологические и психо-педагогические аспекты медитации как метода самовоспитания личности: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13: - СПб., 1998. - 210 с.
3. Козлов В.В Основы трансперсональной психологии. Учебник для вузов. - М.: Изд-во «Эксмо», 2010. - 512 с.
4. Каптен Ю.Л. Основы медитации. Вводный практический курс. - СПб.: Изд-во «АНДРЕЕВ И СЫНОВЬЯ», 1991. - 254 с.
5. Левшинов А.А. Секретные даосские техники управления событиями. - М.: «Изд-во АСТ», 2015. - 250 с. ISBN: 978-5-17-089054-5

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИК АРТ-ТЕРАПИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОКОРРЕЦИИ

*Останов Ш.Ш.
г.Бухара, Узбекистан*

Аннотация: в статье представлен обзор арт-терапевтических и арт-педагогических техник, используемых специалистами в психокоррекционной и

реабилитационной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

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

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

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

Арт-терапевтические техники могут иметь большое значение как одна из форм психологического сопровождения и психологической реабилитации детей с особенностями развития. Важнейшим фактором положительного воздействия арт-терапии на детей данной группы являются терапевтические отношения, благодаря которым ребенок может найти способ выразить себя, ощутить чувство безопасности, развить коммуникативные способности и получить ценнейший опыт принятия и поддержки. Такое взаимодействие оказывает стимулирующее воздействие, развивает способности к проявлению инициативы и самостоятельности, концентрации внимания, дает выход аффектам. Арт-педагогика (по определению Е. А. Медведевой) — это синтез областей научного знания (искусства и педагогики), определяющих и обеспечивающих разработку теории и практики педагогического коррекционно-направленного процесса художественного развития детей, нацеленного на формирование основ художественной культуры личности через искусство и художественно-творческую деятельность (музыкальную, изобразительную, художественно-речевую, театрализованно-игровую). Сущность арт-педагогики состоит в гармонизации личностной сферы ребенка, его адаптации в современном мире в процессе воспитания, обучения и развития средствами искусства через художественно-творческую

деятельность. Арт-терапия в учреждениях образования — это метод коррекции и развития посредством художественного творчества. Ее привлекательность для психологов можно объяснить тем, что, в отличие от основных коррекционно-развивающих направлений, в которых используются в основном вербальные каналы коммуникации, арт-терапия использует «язык» визуальной и пластической экспрессии. Это особенно актуально при работе с детьми и делает ее незаменимым инструментом для исследования, развития и гармонизации в тех случаях, когда ребенок не может выразить словами свое эмоциональное состояние.

Техники арт-терапии и арт-педагогики являются одним из эффективнейших элементов психологической коррекции и реабилитации. На сегодняшний день зарубежными и отечественными специалистами накоплен богатый опыт применения арт-терапии в работе с детьми, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

Применительно к специальному образованию арт-терапию можно рассматривать, как синтез нескольких областей научного знания (искусства, медицины и психологии), а в лечебной и психокоррекционной практике как совокупность методик, построенных на применении разных видов искусства в своеобразной символической форме и позволяющих с помощью стимулирования художественно-творческих (креативных) проявлений ребенка с проблемами осуществить коррекцию нарушений психосоматических, психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии. Особую ценность арт-терапевтическая работа может иметь для детей и взрослых, испытывающих определенные затруднения в вербализации своих переживаний, например из-за речевых нарушений, аутизма или мало контактности, а также сложности этих переживаний и их «невыразимости» (у лиц с посттравматическим стрессовым расстройством). Это не значит, что арт-терапия не может быть успешной в работе с лицами, имеющими хорошо развитую способность к вербальному общению. Для них изобразительная деятельность может являться альтернативным «языком»,

более точным и выразительным, чем слова. Дети в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия для них более естественна. Особенно это значимо для детей с речевыми нарушениями, т. к. их поведение более спонтанно, и они менее способны к рефлексии своих действий и поступков. Их переживания «выходят» через художественное изображение более непосредственно. Такой «продукт» прост для восприятия и анализа. [1]

В содержание коррекционно-развивающей и психокоррекционной работы с детьми с нарушениями в развитии средствами искусства входит широкий спектр методов и техник: музыкотерапия, изотерапия, драмтерапия, вокалотерапия, кинезитерапия, библиотерапия. Основная цель применения — создание условий для эмоционального благополучия детей, раскрытия творческого потенциала и гармонизации их личности.

Основные задачи применения:

- способствовать самопознанию ребёнка, осознанию своих характерных особенностей и предпочтений, вырабатывать у ребёнка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения;
- обучать ребёнка положительному само отношению и принятию других людей;
- способствует успешной адаптации и развитию навыков общения в группе детей развивать у ребёнка социальные и коммуникативные навыки поведения;
- корректировать нежелательные черты характера и поведения: страхи, тревожность, синдром дефицита внимания с гиперактивностью, агрессия, застенчивость, медлительность, быстрая утомляемость и истощаемость и т. д.;
- обучать рефлексивным умениям;
- помощь в формировании позитивной самооценки и самостоятельности, формировать потребность в саморазвитии;
- развитие творческих способностей и креативности, развитие воображения, фантазии, изобразительных навыков;

- формирование способов самовыражения и уверенности в себе;
- стабилизация эмоциональной сферы ребенка и гармонизация его внутреннего мира (импульсивность ребенка, повышенная тревожность, страхи, агрессивность, неуверенность в себе, снятие внутреннего психоэмоционального напряжения);
- развитие высших психических функций: восприятия, внимания, памяти, мышления, фонематического слуха, пространственного представления, развитие сенсомоторного уровня (уровень действий и ощущений).

формирование умения работать с нетрадиционными развивающими материалами. Арт-терапия позволяет детям выразить то, что очень сложно рассказать при помощи слов. Это один из самых эффективных и в то же время самых мягких и глубоких методов, ее можно отнести к наиболее древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний. [3]

Этот метод не имеет ограничений, и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, социальной работе.

Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, конкурентоспособным, активным, целеустремленным, открытым всему новому, иметь нестандартный подход к делу, быть креативным. Именно поэтому в системе образования все больше внимания уделяется развитию творческих способностей детей и подростков, их креативности. Способность мыслить творчески делает ребенка более раскрепощенным, жизнерадостным, стойким к стрессовым ситуациям.

Психологическая наука давно убеждена в том, что творчество помогает подростку справиться со многими личностными, эмоциональными и поведенческими проблемами, способствует личностному росту и раскрытию.

Изучая современную литературу можно сделать вывод о том, что психолог в своей работе должен уделять большее внимание развитию креативности и творческого потенциала подростка, так как это является одним из эффективных методов коррекции и развития. [1]

Проработка проблем посредством творческой деятельности является наиболее экологичным методом, поскольку, находясь в творческом процессе, обучающийся получает для себя столь необходимую возможность самовыражения своего потенциала, оптимизируются его эмоциональная сфера и поведенческие особенности.

В последнее время всё чаще психологами системы образования стали использоваться креативные методы коррекционно-развивающей работы, а в частности технологии Арт-терапии.

Арт-терапия не навязывает «внешних», «механических» средств разрешения его проблем, а «запускает» его внутренние ресурсы.

Использование «Арт-технологий» позволяет расширить круг интересов у обучающихся, помогает развить самосознание и получить новый опыт общения со сверстниками, что приводит к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний.

Занятия интуитивным рисованием позволяют раскрыть изобретательный потенциал любого человека. Эта нетрадиционная методика позволяет «переключиться» в режим творческой активности абсолютно всем, при этом не важен возраст, национальность, пол, вероисповедание, индивидуальные особенности личности. [2]

На основе вышесказанного можно сделать следующие выводы:

1. Арт-терапия представляет такую систему воздействий, которая основана на занятиях изобразительной деятельностью в контексте психотерапевтических отношений (отношений клиента со специалистом в области психического здоровья).

2. Целью применения арт-терапии в образовании является сохранение или восстановление здоровья учащихся и их адаптация к условиям образовательного учреждения путем реализации ее психокоррекционного, диагностического и психопрофилактического потенциала.

3. Применение педагогами арт-терапевтических методов, при отсутствии у них достаточной специальной подготовки в области

психологического консультирования и арт-терапии следует признать неоправданным из-за отсутствия у них соответствующих знаний и навыков, необходимых для решения задач сохранения и восстановления психического здоровья учащихся.

Таким образом, арт-терапия является на сегодняшний момент одним из основных средств развития творческих способностей.

Литература

1. Медведева, Е. А., Левченко И. Ю. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. — М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Останов Ш.Ш. [Использование техник арт-терапии в психокоррекции](#). Вестник интегративной психологии журнал для психологов. Выпуск № 22, 2021 г. С 142-144.
3. Ostanov Shuhrat Sharifovich. [Particularities of the Development of Creativeness in Students Through Art Therapy](#) Middle European Scientific Bulletin, volume 14 July. 2021. – p. 45-48.
4. Останов Ш.Ш. Развитие креативности у подростков и старших школьников средствами арт-терапии Вестник интегративной психологии журнал для психологов. Выпуск № 21, 2021. – С. 274-279
5. Ostanov Shuxrat Sharifovich. [Role of psychological health of students in the educational process](#). “International Scientific Journal” Theoretical & Applied Science. 2020, Issue: 01, Volume: 81, 443-446 page.
6. Останов Ш.Ш. [Психическое здоровье ребенка: влияние семьи](#). “Вестник интегративной психологии” журнал для психологов. Выпуск № 19, 2019. – С. 302-304.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЛИЧНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НА СОЦИАЛЬНЫЙ УСПЕХ

Пономарь О.А.

Интегративный психолог, г.Москва

Аннотация: в статье представлен краткий теоретический экскурс взглядов различных представителей психологических школ на феномен ответственности. А также эмпирическим путем исследована взаимосвязь личной ответственности и социального успеха. В качестве инструмента исследования была использована методика – опросник уровня субъективного контроля Е.Ф.Бажина, основанный на идее Д.Роттера о двух типах возложения ответственности, или локуса контроля. Сделаны анализ и выводы по итогам исследования.

Annotation: The article presents a brief theoretical views of various representatives of psychological schools on the phenomenon of responsibility. And also empirically investigated the relationship of personal responsibility and social success. As a research tool, a questionnaire of the level of subjective control by E.F. Bazhin, based on the idea of D. Rotter about two types of assigning responsibility, or locus of control, was used. The analysis and conclusions based on the results of the study are made.

Ключевые слова: ответственность, профессиональный успех, социальный успех, карьера, интернальность, экстернальность

Key words: responsibility, professional success, social success, career, internality, externality

Современная психология характеризуется интересом к личности и к тем феноменам, которые непосредственно связаны с личностной проблематикой. Исследователи все чаще обращаются к вопросам о том, какие личностные

характеристики делают человека профессионалом. Важной и существенной, на наш взгляд, среди этих характеристик является такое личностное образование, как ответственность.

Ответственность, по мнению многих ученых, является высшим личностным образованием, сложным феноменом, который характеризует личностную и социальную зрелость. Ответственность имеет огромное значение во всех сферах жизнедеятельности человека и общества в целом.

В то же время, ее изучение сильно осложняет отсутствие хорошо разработанной общей теории ответственности. Трудность и деликатность данной проблемы обусловлены также и ее психологическим подтекстом. Люди чувствительны к тому, что является их собственным долгом, личной ответственностью и виной, без которой не существует ответственности. Призывы к ответственности часто воспринимаются как угрожающие в силу неотвратимости наказания, что вызывает дискомфорт. И, в то же время, ответственность признается социально ценным личностным качеством, необходимым не только для личностного роста, но и для жизни и развития профессиональной карьеры [6].

В связи с глобальными изменениями в конце XX – начале XXI века значительно возросли требования к ответственности личности как ее профессионально важному качеству и как к гарантии достижения поставленных целей [10].

Ответственность представляет собой универсальное профессионально важное качество, востребованное в любой сфере профессиональной деятельности [9]. В деятельности руководителей она не только востребована, она чрезвычайно необходима, поскольку, во-первых, последствия принятых ими решений оказывают влияние на значительное число людей [5] и, во-вторых, цена допущенных ими ошибок весьма велика [7].

Анализ современных исследований по проблематике работы показывает, что как профессиональное качество личности ответственность входит в ядро

профессионально важных качеств, детерминирующих эффективность в многогранной деятельности руководителей [8]. В различных подходах ответственность относят и к морально-нравственным, и к коммуникативным, и к организаторским качествам [4,1]. Чувство ответственности считают важным побудителем деятельности [2]. Тем не менее, остается открытым, вопрос о связанности этого качества с процессом самоактуализации личности [3].

Если рассматривать ответственность в профессиональном поведении личности, то она определяется как внешними, так и внутренними регуляторами.

В качестве внешних регуляторов выступают правовые и моральные нормы, сложившиеся в обществе и реализующиеся в каждой из его подсистем, к которым с полным правом можно отнести любую организацию. Общество и организация осуществляют контроль за исполнением этих норм, используя формальные (правовые, административные) и неформальные (общественное и групповое мнение) социальные санкции.

В качестве внутренних регуляторов выступает, прежде всего, человеческая совесть, которая представляет собой осознание личностью соответствия или несоответствия своего поведения объективно существующим моральным нормам, общественным требованиям. Ее особенность в том, что она является личностной формой самоконтроля.

При этом сначала формируется чувство долга, ответственное отношение к обязанностям, к требованиям коллектива. Эти требования выполняются под влиянием конкретного авторитета (отца, матери, учителя, затем руководителя), под воздействием общественного мнения (мнения коллектива). Основную роль здесь играют еще внешняя оценка и внешнее воздействие.

По мнению Р.Х.Шакурова, то, что является должным с точки зрения общества, для самого индивида обнаруживается как чувство, как голос совести, как потребность быть на нравственной высоте, как убеждение –

отражение чувств и потребностей человека в форме идей, мыслей, определенной системы знаний и взглядов. В свою очередь, совесть возникает на основе уже накопленного нравственного опыта, уже созданных представлений о добре и зле, о справедливом и несправедливом [6].

По мнению Б.С.Алишева ответственность может пониматься как своеобразный, выработанный в ходе психосоциокультурной эволюции механизм регуляции (социального контроля) поведения отдельных личностей. Данный механизм на уровне общества реализуется с помощью социальных норм и санкций, а на психологическом уровне – с помощью соответствующих социальных чувств (стыд, вина, долг, совесть и др.).

Такое понимание ответственности согласуется, по мнению многих ученых с тем, что основная функция ответственности как психологического феномена состоит в активизации социального поведения человека, поскольку его вступление в сферу разнообразных отношений требует от него активных действий на основе понимания общественной важности и смысла своей деятельности и своего поведения.

По мнению Б.С.Алишева, могут быть выделены три взаимосвязанных, но различных значения понятия «ответственность»:

- ответственность как выполнение обязанностей, которые могут быть, как взяты на себя человеком самостоятельно, так и указаны извне, т.е. ответственность в этом смысле близка к обязательности, даже исполнительности (исполнение долга) и во временном отношении отнесена к будущему;

- ответственность как «авторство» уже совершенных деяний, за которые воздано либо вознаграждением, либо наказанием; в этом случае ответственность отнесена к прошлому и связана с понятиями «успех» и «вина»;

- ответственность как самостоятельность, способность по собственной инициативе принимать на себя решение трудных проблем; в данном случае в

понятии отсутствует временной аспект, необходимо рассматривать в сочетании с понятием «свобода».

Таким образом, можно сказать, что существует два уровня развития ответственности. Ответственность как исполнение долга и готовность брать на себя «авторство» означает, что у человека развита ответственность за себя и ситуацию, в которую он включен благодаря действию внешних факторов – это первый уровень развития ответственности. Ответственность как стремление взять на себя решение сложной задачи, инициативность – это второй уровень развития ответственности в виде способности у человека привлекать в «поле» своей ответственности других людей и ситуации, в которые он ранее включен не был.

Из проблемы «авторства» вытекает идея Д.Роттера о двух типах возложения ответственности, или локуса контроля. Говоря о локусе контроля личности, имеют в виду склонность человека видеть источник управления своей жизнью либо во внешней среде, либо в самом себе. То есть здесь речь идет о двух типах локуса контроля: интернальном и экстернальном. При первом человек принимает ответственность за события, происходящие в его жизни, на себя, объясняя их своим поведением, характером, способностями; при втором человек приписывает ответственность за все внешним факторам: другим людям, судьбе или случайности, окружающей среде.

Обычно тип локуса контроля в том виде, в каком его рассматривал Д.Роттер, не принято трактовать как социальную установку, но, по мнению Б.С.Алишева, такое понимание данного феномена является наиболее продуктивным.

При этом по результатам многих исследований отмечаются положительные корреляции между ответственностью и интернальностью. Эти результаты дают право говорить о том, что интернальность является существенной составляющей ответственности как качества личности. Таким образом, локус контроля отражает такой аспект ответственности, как ее внутреннюю локализацию и характеризует в какой-то степени и развитие

уровня ответственности. При этом «предполагается, что интернальный локус (принятие ответственности на себя) отражает более высокий уровень ее развития, а экстернальный (переложение ответственности на других людей или на обстоятельства) – менее высокий» [6].

Проблему ответственности с профессиональной направленностью личности разрабатывали Н.Н.Семененко, А.Г.Перлин, М.В.Муконина, Н.Н.Сатонина, И.В.Тетеревкова, О.В.Сысоева. Трудности изучения профессиональной ответственности руководителей определяются и тем, что в социально-психологических источниках отсутствует однозначная трактовка сущности понятий «профессиональная ответственность» и «профессиональная ответственность руководителя», не рассмотрены ее структурные компоненты, не конкретизируется содержание понятия «профессиональная ответственность руководителя» [10].

В связи с этим представляется актуальным изучение степени личной ответственности человека с уровнем его профессионального роста (от линейного сотрудника до руководителя, с расширением объема руководства, а соответственно и ответственности).

Мы провели эмпирическое исследование, в котором выдвинули гипотезу о наличии прямой взаимосвязи между профессиональным ростом и карьерным социальным успехом и уровнем ответственности, выраженным в таких психологических характеристиках как интернальность и экстернальность.

Для подтверждения своей гипотезы мы использовали методику – опросник уровня субъективного контроля (УСК) Е.Ф.Бажина. В основе данной методики лежит концепция локуса контроля Дж. Роттера.

Данный опросник УСК состоит из 44 пунктов, которые подразделяются на 7 шкал. В нашем исследовании мы анализировали следующие 2 шкалы:

1. Шкала общей интернальности (Ио)

Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди

считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, следовательно, чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель по этой шкале, соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие и полагают, что большинство их является результатом случая или действий других людей.

2. Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип)

Высокий показатель свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором в организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т. д. Низкий показатель, указывает на то, что он склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам - руководству, товарищам по работе, везению - невезению.

Все указанные шкалы характеризуют степень ответственности личности в той или иной области, в связи с этим в своем исследовании мы будем опираться на интегральный показатель. Также, в связи с тем, что сферой нашего интереса является именно карьерный рост, то специфическим индикатором уровня ответственности в профессиональных достижениях является шкала интернальности в области производственных отношений (Ип). В нашем эмпирическом исследовании мы также будем учитывать и анализировать показатели по вышеуказанной шкале.

Результаты по каждой шкале обрабатываются в диапазоне от 1 до 10. Нормой считается значение 5,5. Отклонение вправо ($>5,5$) свидетельствуют об интернальном типе контроля (УСК) в соответствующих ситуациях. Отклонение влево от нормы ($< 5,5$) свидетельствуют об экстернальном типе УСК.

Достоверность полученных данных оценивались с помощью статистических методов обработки данных – линейного коэффициента корреляции Пирсона.

Исследование было проведено среди сотрудников управленческого звена, работающих в коммерческих структурах различных отраслей и секторов экономики: финансово-банковские услуги, производственные компании, строительство, айти сервис, оптово-розничная торговля, сфера услуг и прочие.

Среди профессий управленческого звена, участвующих в нашем исследовании:

- 40 % пришлось на сотрудников финансово-бухгалтерских подразделений,

- 16% - сотрудники инженерно-административных служб,

- 14% - айти специалисты,

- 11% - сотрудники кадровых подразделений,

- 11% - сотрудники коммерческих служб,

- 5% - юристы,

- 3% - прочие профессии.

Мы условно разделили все должности на следующие категории:

- топ-менеджер

- руководитель большой группы (11 человек и более)

- руководитель средней группы (4-10 человек)

- руководитель малой группы (до 3 человек)

- специалист-профессионал

В исследование приняли участие 95 человек, из них:

- 73 чел – женщины (или 77%)

- 22 чел – мужчины (или 23%)

По возрасту респонденты разделились следующим образом:

- 50,5% в возрасте до 40 лет

- 49,5% от 40 и старше

При этом минимальный возраст респондентов – 24 года, максимальный – 62 года.

75% респондентов работают в городе Москва, 25% в других городах России и Ближнего Зарубежья.

Результаты, полученные в ходе исследования по методике УСК (уровень субъективного контроля), представлены ниже.

Частичные результаты исследования по методике УСК

Категория сотрудника	Кол- во чел.	Результат по шкале интернальности области производственных отношений (Ип)	Результат по шкале общей интернальности (Ио)
Топ-менеджер	12	5,67	7,33
Руководитель большой группы (11 человек и более)	8	5,33	7,33
Руководитель средней группы (4-10 человек)	17	5,63	6,88

Руководитель малой группы (до 3 человек)	16	4,86	5,0
Специалист- профессионал	42	4,58	4,84
Линейный коэффициент корреляции Пирсона		0,87	0,92

Согласно полученным данным, мы наблюдаем прямую зависимость между уровнем ответственности и карьерным достижением личности. Мы видим, что наша гипотеза подтверждается полностью и чем выше занимаемая должность, тем выше уровень личной ответственности.

Если рассматривать показатель общей интернальности, то данная зависимость характеризуется высокой степенью корреляции, линейный коэффициент корреляции Пирсона составляет 0,92, что свидетельствует о сильной прямой связи. Руководители самого высокого должностного уровня получили оценку в 7,33 балла, с уровнем должности и количеством подчиненных этот показатель падает, достигая своего минимум в должности специалиста в размере 4,84.

Анализируя показатели принятой нормы и отклонений, можно также наблюдать интересную тенденцию: руководители с более широким кругом подчиненных и до топ-менеджеров попадают в категорию с нормой выше 5,5, что свидетельствует об интернальном типе контроля, то есть высокой степени личной ответственности за результаты деятельности и интерпретируют значимые события как результат своей собственной деятельности, а не как результат воздействия внешних сил; в свою очередь специалисты и руководители, ответственные за небольшое количество подчиненных (не

более 3 чел), так сказать руководители самого низшего звена, имеют значение данного показателя ниже нормы 5,5, что свидетельствует об экстермальном типе контроля, то есть тенденции к перекладыванию ответственности за происходящие события и полученные результаты на внешние силы – случай, других людей и т. д. Это говорит о том, что эти люди не всегда видят взаимосвязи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными в ряде случаев контролировать их развитие и часто полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей.

Анализ результатов по шкале интернальности в области производственных отношений в целом нам дает аналогичные тенденции, немного сокращая разрыв в оценках между высокими руководителями и специалистами (5,67 и 4,58 соответственно). В данном случае коэффициент корреляции Пирсона чуть ниже, чем по предыдущей шкале, составляет 0,87, что также является высоким значением, подтверждающим правильность гипотезы и полученных выводов.

Отдельно хотелось бы остановиться на интерпретации результатов, полученных для руководителей низшего звена, руководящих малой группой (не более 3 чел.). Мы видим, что несмотря на то, что сотрудники занимают уже руководящую позицию, психологически они не сильно выросли относительно позиции специалиста по показателю ответственности.

На наш взгляд, на такие позиции с небольшим объемом ответственности и задач, продвигают специалистов, наилучшим образом разбирающихся в предметной профессиональной области, умеющих решать конкретные профессиональные задачи без учета их психологического портрета, так сказать «на вырост». Такие специалисты-руководители еще не готовы в полной мере брать на себя ответственность за свои результаты и результаты работы своей небольшой группы. Руководители низового звена, скорее в силу сложившихся отношений и особенностей своей личности играют роль

исполнителей, перекладывая в таком случае всю «ношу» профессиональной ответственности на вышестоящих руководителей.

Таким образом, можно сделать вывод, что те руководители, которых оценивают, как более профессионально ответственных тяготеют к полюсу «интернальность» на континууме «экстернальность – интернальность». Они считают себя более способными контролировать события своей жизни, считают выполнение своих обязанностей значимыми для организации и результативности их производственной деятельности, для складывающихся отношений в коллективе, своего профессионального роста. Достижение поставленных целей и задач приписывают собственным усилиям, точно также как они склонны именно себя винить в случающихся с ними неудачах. Полученные данные позволяют заключить, что наше теоретическое предположение верно: профессиональная и личная ответственность связана напрямую с достижением социальных карьерных успехов.

Список литературы

1. Альбуханова-Славская К.А. Принцип субъекта в отечественной психологии // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2005. Т2. №4. С.3-21.
2. Быков С.В. Проблемы психологии ответственности личности: монография /Под ред. Акопова Г.В.- Тольятти: ВуиТ, 2004.
3. Дементий Л.И. Ответственность как ресурс личности: монография.- М.:Информ-Знание, 2005.
4. Журавлев А.Л. Психология управленческого взаимодействия (теоретические и прикладные проблемы).- М.: Изд-во «Институт Психологии РАН», 2004.
5. Карпов А.В. Психология принятия управленческих решений.- М.: Юристъ, 1998.

6. Кашапова Г.И. Ответственность как социально-психологический феномен и уровни ее развития // Казанский педагогический журнал. 2012. Вып. 1(91). С.110-116.
7. Ковалев А.Г. Коллектив и социально-психологические проблемы руководства.-2-е изд.-М.: Политиздат, 1978.
8. Кричевский Р.Л. Если вы руководитель.-М.: Дело, 1993.
9. Муздыбаев К. Психология ответственности .- Л.: Наука, 1983.
10. Ярушкин Н.Н., Шалдыбина О.Н. Профессиональная ответственность и социально-психологические характеристики личности руководителя // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2009. Т1. 4.

ФОРМИРОВАНИИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГОВ

*Рустамов Ш.Ш.
г.Бухара, Узбекистан*

***Аннотация:** В данной статье речь идет об диагностика математических способностей практический психологов.*

***Ключевые слова:** факторный анализ, SPSS, IBM, статистический пакет, самообучения, самоконтроль.*

***Abstract:** In this article we are talking about the diagnosis of mathematical abilities of practical psychologists.*

***Key words:** factor analysis, SPSS, IBM, statistical package, self-learning, self-control.*

Актуальность. Развитие общественных и гуманитарных наук без математического моделирования и точных количественных методов исследования, широкого использования современных вычислительных средств, представляется затруднительным. Использование математических методов и моделей в экономике имеет огромное значение при анализе и моделировании экономических явлений и процессов, прогнозировании. Математическая компетентность играет в дальнейшем образовании студентов-экономистов, их будущей профессиональной деятельности, все более важную роль.

Первая причина состоит в том, что математика одна из наиболее древних наук, является неотъемлемой частью человеческой культуры, и овладение ее основами или элементами - жизненная задача каждого человека. Вторая причина состоит в том, что для овладения математическим материалом и успешного решения математических задач требуется высокий уровень развития абстрактного мышления. Кроме того, вековой практикой установлено, что не только математическое творчество является прерогативой немногих лиц, но даже средний уровень овладения математическими понятиями и операциями дается различным людям с разным успехом.

Проблема отбора лиц со способностями к математике встала во всем мире к середине XX века. Если первоначально речь шла об отборе особо одаренных лиц, то впоследствии, ввиду широкой математизации различных отраслей науки и практики, встала задача диагностики математических способностей в массовой школе.

В данном исследовании мы рассматривали свою задачу как прикладную, заключающуюся в попытке применить разработанные сами принципы конструирования тестов познавательных способностей на примере теста математических способностей. Поэтому мы не ставим цель усовершенствовать теорию математических способностей, а попытались применить ее результаты для конструирования соответствующего теста.

Традицию умозрительного исследования математического мышления следует, очевидно, вести еще от «Мыслей» Б. Паскаля, который впервые дал анализ и первичную классификацию типов математического мышления. С нашей точки зрения, следует отличать способность к математическому мышлению от математических способностей. Они относятся друг к другу как часть и целое.

В настоящее время исследователи сосредоточились на попытках выделить элементарные познавательные способности, лежащие в основе математической способности как комплексной способности. Математическая способность по сути рассматривается как свойство психологической функциональной системы деятельности (математической деятельности), а отдельные элементарные способности как свойства систем, ответственных за протекание познавательных процессов. Воспользуемся обобщением результатов исследования математических мыслительных способностей, которые дал Н.В. Метельский.

А. Кэймерон теоретически выделил следующие виды элементарных процессов, лежащих в основе математической познавательной деятельности:

- 1) анализ математической структуры и перекомбинирование ее элементов;
- 2) сравнение и классификация числовых и пространственных данных;
- 3) применение общих принципов и оперирование абстрактными количествами;
- 4) сила воображения.

Несколько иной список предлагает В. Коммсел:

- 1) ясное и логическое мышление;
- 2) сила абстракции;
- 3) комбинаторные способности;
- 4) пространственные представления и операции;
- 5) критическое мышление;
- 6) память.

Г. Томас: выделяет следующие элементарные способности, лежащие в основе математической деятельности:

- 1) абстракция;
- 2) логическое рассуждение;
- 3) специфическое восприятие;
- 4) сила интуиции;
- 5) умение использовать формулы;
- 6) математическое воображение.

Для получения количественных показателей о качестве подготовленности испытуемых требуется обработка больших объемов данных массового тестирования. Для этого применяются различные программные среды, среди которых особое место занимает программа SPSS Statistics («Statistical Package for the Social Sciences») — это «статистический пакет для социальных наук. Он является лидером рынка в области коммерческих статистических продуктов, предназначенных для проведения прикладных исследований в социальных и педагогических науках. SPSS - универсальная система статистического анализа и управления данными. Эта аббревиатура первоначально означала Statistical Package for the Social Science (статистический пакет для социальных наук). Затем исходной аббревиатуре было дано новое толкование: Superior Performance Software System (система программного обеспечения высшей производительности).

В начале 1970-х годов Норман Най (Norman Nie), Дейл Бент (Dale Bent) и Хэдлай Халл (Hadlai Hull) зарегистрировали торговый знак SPSSR statistical software. Компания с одноименным названием была создана ими в 1968 г. В 1975 г. компания была преобразована в корпорацию с главным офисом в Чикаго (Chicago, IL USA). За годы существования корпорацией было разработано множество программных продуктов, в том числе и SPSS/PC+TM, первая версия которого появилась в 1984 г. В 2009 г. пакет стал называться PASW Statistics (Predictive Analytics SoftWare – интеллектуальное аналитическое программное обеспечение). С июля 2009 г. пакет

сопровождается фирмой IBM (International Business Machines) под именем IBM SPSS Statistics. В 2013 г. вышла очередная версия пакета - IBM SPSS Statistics 22, работающей под управлением различных операционных систем Windows, MacOSX, Linux [7].

Возможные области применения SPSS: хранение и анализ данных опросов, маркетинговых исследований и продаж, финансовый анализ и др. В психологии и педагогике пакет позволяет автоматизировать процесс создания баз данных разной информации, их хранение и обработку. Этапы аналитического процесса, реализуемого в SPSS: планирование; сбор данных; обеспечение доступа к данным; подготовка данных к анализу; выполнение анализа; формирование отчетов; представление и распространение результатов. В педагогике пакет позволяет автоматизировать обработку и интерпретацию результатов тестирования [6].

Первая версия SPSS для Windows имела порядковый номер 5.0. Затем последовали версии 6.0, 6.1, 7.0, 7.5, 8.0, 9.0 и, наконец, 10.0 и 11.5 и выше. Начиная с SPSS версии 7.0, оболочкой служит минимум Windows95 (NT).

Основные модули SPSS: IBM SPSS Statistics Base, IBM SPSS Decision Trees, IBM SPSS Advanced Statistics, IBM SPSS Direct Marketing, IBM SPSS Bootstrapping, IBM SPSS Exact Tests, IBM SPSS Categories, IBM SPSS Forecasting, IBM SPSS Complex Samples, IBM SPSS Missing Values, IBM SPSS Conjoint, IBM SPSS Neural Networks, IBM SPSS Custom Tables, IBM SPSS Regression, IBM SPSS Data Preparation. Состав модулей зависит от варианта поставки.

Основные блоки SPSS:

Редактор данных - гибкая система, внешне похожая электронную таблицу, для определения, ввода, редактирования и просмотра данных.

Средство просмотра - упрощает просмотр результатов, позволяя показывать и скрывать отдельные элементы вывода, изменять порядок вывода результатов, перемещать готовые к презентации таблицы и диаграммы в другие приложения и получать их из приложений.

Высококачественные графика – средство формирования полноцветных диаграмм с высоким разрешением: круговые и линейчатые диаграммы, гистограммы, диаграммы рассеяния, объемные диаграммы и многие другие.

Доступ к базам данных - конструктор чтения баз данных, позволяющий загрузить данные из любого источника с помощью нескольких нажатий кнопки мыши.

Преобразование данных - средство преобразования данных, помогает готовить данные к анализу. Можно с легкостью выделять подмножества в данных, объединять категории, добавлять, агрегировать, сливать, расщеплять и транспонировать файлы, а также проводить другие преобразования. Кроме того, пакет позволяет получать разнообразные графики – столбиковые и круговые, ящичковые диаграммы, поля рассеяния и гистограммы и др [1].

До недавнего времени обучение и контроль качества в сфере образования проводились традиционными методами в основном силами тех, кто проводит образовательный процесс, что с точки зрения теории менеджмента не способствует его повышению. На сегодняшний день обработка данных массового тестирования проводится автоматически с помощью многочисленных компьютерных программ. Одна из таких программ SPSS , она позволяет эффективно, точно и с экономией времени провести количественную обработку результатов массового тестирования по какому-либо предмету.

Частотный анализ позволяет определить: частоту каждого из вариантов ответа на вопрос из теста; процентную частоту ответа к общему количеству респондентов (доля правильных ответов на данный вопрос, взятая в процентах от общего количества ответов); допустимое процентное значение (отсутствующие значения исключаются); накопленные процентные значения (это сумма процентов допустимых значений).

В SPSS имеется большое количество разнообразных процедур, при помощи которых можно произвести анализ связи между двумя переменными. Связь между переменными, относящимися к номинальной шкале или к

порядковой шкале с не очень большим количеством категорий, лучше всего представить в форме таблиц сопряженности. Для этой цели в SPSS реализован тест хи-квадрат, по которому проверяется, есть ли значимое различие между наблюдаемыми и ожидаемыми частотами. Кроме того, существует возможность расчета различных мер связанности.

Преимущество непараметрических методов наиболее заметно, когда в данных имеются выбросы (экстремально большие или малые значения). SPSS предоставляет в распоряжение пользователей немалое количество непараметрических тестов.

Наиболее часто применяемыми тестами являются тесты для сравнения двух и более независимых или зависимых выборок. Это U-тест Манна-Уитни, H-тест Крускала-Уоллиса, тест Уилкоксона и тест Фридмана. Важную роль также играет тест Колмогорова-Смирнова для одной выборки, который может применяться для проверки наличия нормального распределения. Непараметрические тесты могут, конечно, применяться и в случае нормального распределения значений. Но в этом случае они будут иметь лишь 95 % эффективность по сравнению с параметрическими тестами. Если Вы хотите, к примеру, произвести множественное сравнение средних значений двух независимых выборок, причем выборки частично подчиняются нормальному распределению, а частично — нет, то рекомендуется всегда применять U-тест Манна и Уитни.

Факторный анализ это процедура, с помощью которой большое число переменных, относящихся к имеющимся наблюдениям, сводит к меньшему количеству независимых влияющих величин, называемых факторами. При этом в один фактор объединяются переменные, сильно коррелирующие между собой. Переменные из разных факторов слабо коррелируют между собой. Таким образом, целью факторного анализа является нахождение таких комплексных факторов, которые как можно более полно объясняют наблюдаемые связи между переменными, имеющимися в наличии.

Вывод. Программа SPSS является эффективным инструментом для практической работы в области социологического и педагогического анализа, обеспечивает быструю и точную обработку данных. Основной особенностью этой программы служит то, что результаты анализа можно наглядно представлять в виде таблиц и диаграмм различных типов, распространять сетевым пользователям, внедрять полученные результаты в другие программные системы.

Литература

1. Рустамов Ш.Ш. [Анализ психологических данных с помощью программы SPSS](#). Информационная культура современного детства. Сборник статей Международной научно-практической конференции Россия, г. Челябинск. 2019. – С 187-191.
2. Рустамов Ш.Ш. [Возможности программы SPSS при обработке данных массового тестирования](#). Вестник интегративной психологии (Ярославль, выпуск 18, 2019. - С. 199-203.
3. Rustamov Sh. Sh. [Usage Method of SPSS Software in the Processing of Psychological Data](#). Middle European Scientific Bulletin, VOLUME 14 July, 2021. – P. 49-54.
4. Рустамов Ш.Ш. Обработка психологических данных математическими методами (на примере программы SPSS). Вестник интегративной психологии (Ярославль, выпуск 22, 2021.-с. 162-164.
5. Рустамов Ш.Ш. [Обработка и анализ психологических данных с помощью пакета SPSS](#). Актуальные вопросы психологии, педагогики, философии XXI века 2020. - КИЕВ –БУХАРА, 2020. – С. 152-155.
6. Рустамов Ш.Ш. [обработка психологических данных математическими методами \(на примере программы SPSS\)](#). Вестник интегративной психологии (Ярославль, выпуск 22, 2021. – С. 162-164).

ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ СУИЦИДАЛЬНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

*Сальцына А.М.
психолог, г. Каменск – Уральский*

Аннотация

Статья посвящена исследованию стиля родительского воспитания как фактора, влияющего на суицидальную предрасположенность подростков. По итогам исследования нашло подтверждение предположение, что чем ниже позитивный интерес, и выше враждебность, автономность и непоследовательность воспитательной практики у родителей по отношению к своим детям, тем выше суицидальная предрасположенность подростков.

Ключевые слова

Подростки, суицидальная предрасположенность, суицид, семья, стили семейного воспитания, родительское отношение.

Annotation

This article analyses parenting styles as factor, which affects on teenage suicidal predisposition. This study confirmed hypothesis that level of teenage suicidal predisposition depends on positive interest, hostility, autonomy and inconsistency of parenting styles.

Key words

teenagers, suicidal predisposition, suicide, family, parenting styles, parental attitude.

Подростковый возраст часто характеризуется трудным, и педагогами, и психологами, и медиками, и социальными работниками, и конечно же родителями. Именно в эту пору подросток совершает переход ко взрослой жизни. Подросток открывает мир вокруг себя, через познание своего внутреннего мира. Он постоянно меняется, и внутренне, и внешне, на

физиологическом и на психологическом уровнях. Становится сверхчувствительным, несдержанным, часто меняется его настроение, действует подчиняясь внезапному импульсу, может мгновенно увлечься кем-то или чем-то, а затем внезапно разочароваться во всем. Стремится к авторитетам и часто воздвигает кумиров, затем сам же низвергает их. Нуждается в опоре и поддержке, и всем видом показывает, что может обойтись и без этого. Он то движется напролом в своей жизни, проявляя свою воинственность, то замедляет свой рост и развитие без видимых на то причин. А окружающие его взрослые сами чувствуют себя растерянными, успокаивают себя неопределенными фразами: «Возраст такой! Израстется! Перебесится!» и не замечают, как подросток оказывается один на один со своими трудностями, отдаляется, попадает под негативное влияние и всякого рода зависимости, а иногда даже решается на самый крайний шаг в своей жизни – самоубийство.

Суицид – осознанные действия, направляемые представлениями о лишении себя жизни, включающие в себя суицидальные действия (попытки и завершение суицида) и суицидальные проявления (мысли, представления, переживания).

Суицидальное поведение у подростков является следствием неприятия ситуации как в семье, так и в отношениях со сверстниками. Атмосфера равнодушия, ненависти, несправедливости создает ощущение потерянности и одиночества. Чувство вины, невозможность выполнения предъявляемых требований со стороны родителей и педагогов, низкая самооценка – также являются предпосылками к суициду. [8, с.178,179]

Отечественными психологами и психиатрами достаточно широко описана феноменология родительских отношений, стилей воспитания, а также их влияние на поведение ребенка на разных этапах его роста и развития. (Ковалев В.В., 1979, Петровский А.В., 1981, Личко А.Е., 1985, Эйдемиллер Э.Г., 2002). И большое значение в период отрочества мы будем отводить семье

и действенности системы семейного воспитания. Ведь именно родители, в первую очередь являются значимыми объектами в жизни ребенка, они создают безопасную и благоприятную среду для роста и развития личности, они определяют границы, обучают первому опыту социального взаимодействия, учат принимать решение и нести за него ответственность.

Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. описывают достаточно большое количество сочетаний негармоничного воспитания, из них можно выделить 6 основных типов [2, с. 121, 122]:

1) Потворствующая гиперпротекция. Ребенок находится в центре внимания семьи, которая стремится к максимальному удовлетворению его потребностей. Этот тип воспитания содействует развитию демонстративных (истероидных) и гипертимных черт личности у подростка.

2) Доминирующая гиперпротекция. Ребенок также в центре внимания родителей, которые отдают ему много сил и времени, однако, в то же время, лишают его самостоятельности, ставя многочисленные ограничения и запреты. У гипертимных подростков такие запреты усиливают реакцию эмансипации и обуславливают острые аффективные реакции экстрапунитивного типа. При тревожно-мнительном (психастеническом), сенситивном, астеническом типах акцентуаций личности доминирующая гиперпротекция усиливает астенические черты.

3) Повышенная моральная ответственность. Этот тип воспитания характеризуется сочетанием высоких требований к ребенку с пониженным вниманием к его потребностям. Стимулирует развитие черт тревожно-мнительной (психастенической) акцентуации личности.

4) Эмоциональное отвержение. В крайнем варианте — это воспитание по типу «Золушки». В основе эмоционального отвержения лежит осознаваемое или, чаще, неосознаваемое отождествление родителями ребенка с какими-либо отрицательными моментами в собственной жизни. Ребенок в этой ситуации может ощущать себя помехой в жизни родителей, которые

устанавливают в отношениях с ним большую дистанцию. Эмоциональное отвержение формирует и усиливает черты инертно-импульсивной (эпилептоидной) акцентуации личности и эпилептоидной психопатии, ведет к декомпенсации и формированию невротических расстройств у подростков с эмоционально-лабильной и стенической акцентуациями.

5) При жестоком обращении родителей с детьми на первый план выходит эмоциональное отвержение, проявляющееся наказаниями в форме избиений и истязаний, лишением удовольствий, неудовлетворением их потребностей.

6) Гипопротекция. Ребенок предоставлен самому себе, родители не интересуются им и не контролируют его. Такое воспитание особенно неблагоприятно при акцентуациях гипертимного и неустойчиво типов.

Аналогичные отклонения выявил и профессор Личко А.Е. (1985) [4].

Недостаток эмоциональной близости между родителями и детьми, и в целом между членами семьи ведет к разнообразным симптомам, межличностным проблемам, различным видам девиаций.

Целью нашего исследования было изучение родительского отношения подростков с высокой и низкой суицидальной предрасположенностью. В качестве гипотезы исследования мы предположили, чем ниже позитивный интерес и выше враждебность, автономность и непоследовательность воспитательной практики у родителей по отношению к своим детям, тем выше суицидальная предрасположенность подростков. В исследовании приняли участие подростки 14-15 лет, учащиеся 8 классов средних общеобразовательных школ г. Каменска - Уральского, в количестве 146 человек. Для изучения особенностей родительского воспитания была использована психодиагностическая методика "Поведение родителей и отношение подростков к ним" ADOR (Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицына) [1]. Исследование суицидальной предрасположенности подростков выполнено посредством методики ДАП (Чермянин С.В.) [7, 158-

166], после обработки результатов, были отобраны подростки, имеющие низкие и высокие показатели по шкале «суицидальный риск», в количестве 60 человек, 22 мальчика и 38 девочек; 86 человек, имеющие средний балл суицидальной предрасположенности, в дальнейшем исследовании участия не принимали. Далее испытуемых разделили на 2 группы. Группа X – подростки, имеющие низкие значения суицидальной предрасположенности. Группа У – подростки с высокими значениями суицидальной предрасположенности. Объём группы X=29 человек, группы У=31 человек.

Рассмотрим частоту распределения выраженности признаков, характеризующих родительское отношение матерей к девочкам-подросткам по каждому показателю.

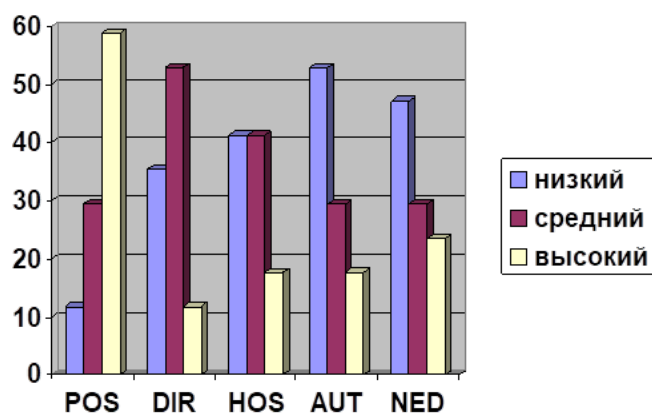


Рис.1. Частота распределения выраженности признаков по результатам ADOR, характеризующих родительское отношение матерей к девочкам-подросткам с низкой суицидальной предрасположенностью.

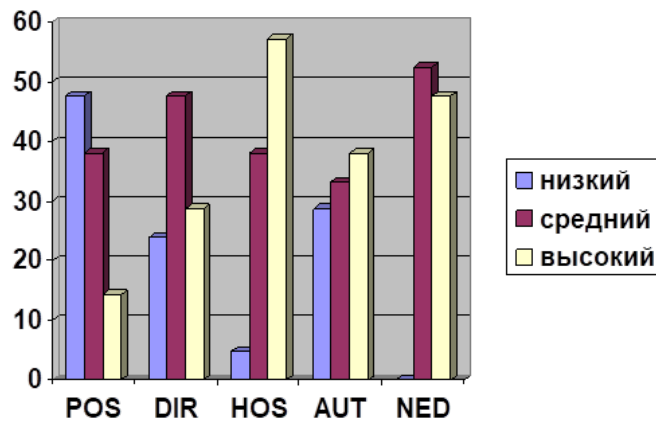


Рис. 2. Частота распределения выраженности признаков по результатам ADOR, характеризующих родительское отношение матерей к девочкам-подросткам с высокой суицидальной предрасположенностью.

Данные показатели говорят о том, что матери девочек-подростков с низкой суицидальной предрасположенностью более позитивно настроены по отношению к своим дочерям, и их положительное отношение основано на психологическом принятии, чем матери девочек-подростков с высокой суицидальной предрасположенностью. Оценки уровня директивности и автономности матерей девочек-подростков с низкой суицидальной предрасположенностью и девочек-подростков с высокой суицидальной предрасположенностью примерно одинаковы. Чем выше уровень враждебности матерей по отношению к своим дочерям, тем выше суицидальная предрасположенность девочек – подростков. Матери девочек группы X более последовательны в своей воспитательной практике, чем матери девочек группы У, у которых отмечается резкая смена стилей и приемов воспитательной практики, представляющих собой переход от авторитарного к либеральному и наоборот, переход от психологического принятия дочерей к эмоциональному их отвержению, что повышает вероятность суицидальной предрасположенности у дочерей.

Рассмотрим частоту распределения выраженности признаков, характеризующих родительское отношение отцов к девочкам-подросткам по каждому показателю.

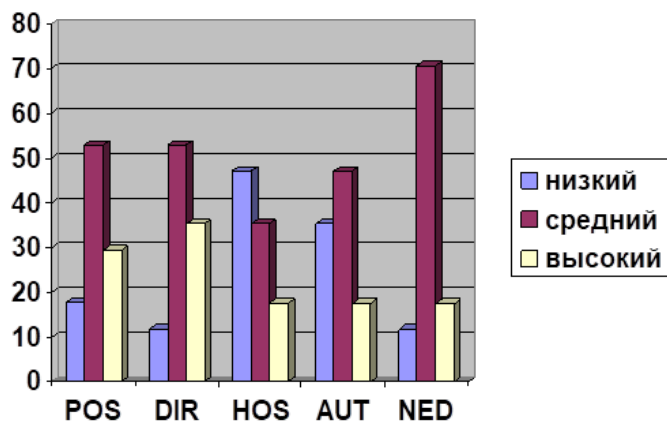


Рис.3. Частота распределения выраженности признаков по результатам ADOR, характеризующих родительское отношение отцов к девочкам-подросткам с низкой суицидальной предрасположенностью.

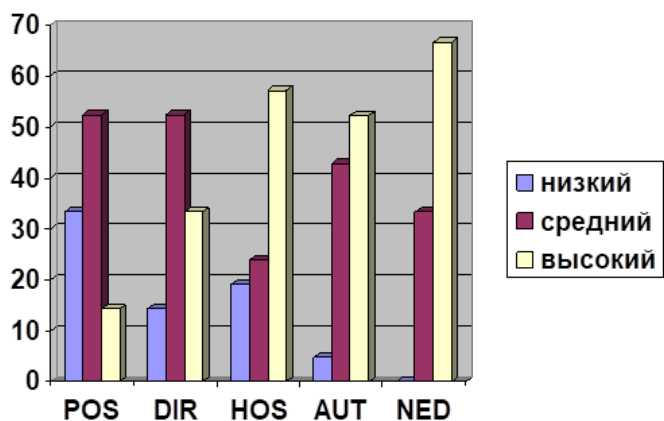


Рис.4. Частота распределения выраженности признаков по результатам ADOR, характеризующих родительское отношение отцов к девочкам-подросткам с высокой суицидальной предрасположенностью.

Данные показатели говорят о том, что уровень позитивного интереса и директивности отцов девочек с низкой суицидальной предрасположенностью и отцов девочек с высокой суицидальной предрасположенностью примерно одинаков. Отцы девочек с высокой суицидальной предрасположенностью

более враждебно настроены по отношению к своим дочерям и более склонны к безоговорочному лидерству в семье и недоступны общению с дочерьми, чем отцы девочек с низкой суицидальной предрасположенностью. Так же, как и матери, отцы девочек с высокой суицидальной предрасположенностью более непоследовательны в отношениях со своими дочерьми, чем отцы девочек с низкой суицидальной предрасположенностью.

Таким образом, родители подростков с высокой суицидальной предрасположенностью чаще проявляют враждебность, автономность, непоследовательность воспитательной практики и реже позитивный интерес по отношению к своим дочерям.

Рассмотрим частоту распределения выраженности признаков, характеризующих родительское отношение матерей к мальчикам-подросткам по каждому показателю.

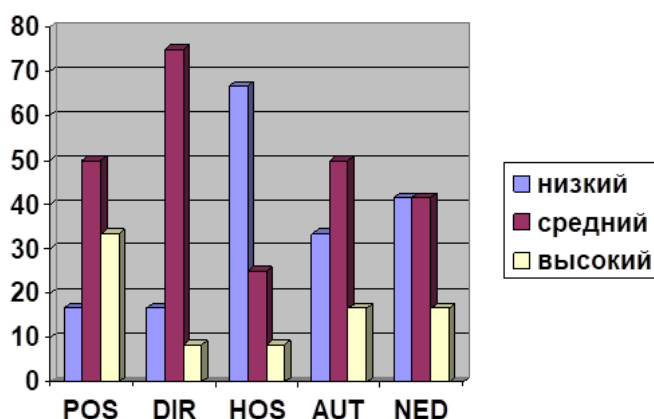


Рис. 5. Частота распределения выраженности признаков по результатам ADOR, характеризующих родительское отношение матерей к мальчикам-подросткам с низкой суицидальной предрасположенностью.

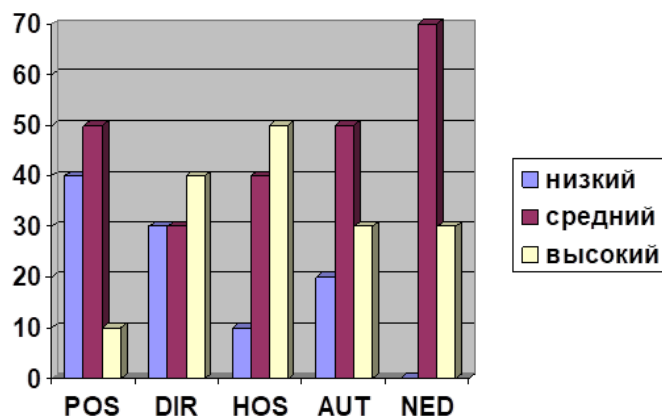


Рис. 6. Частота распределения выраженности признаков по результатам ADOR, характеризующих родительское отношение матерей к мальчикам-подросткам с высокой суицидальной предрасположенностью.

Данные показатели говорят о том, что матери мальчиков с высокой суицидальной предрасположенностью и мальчиков с низкой суицидальной предрасположенностью проявляют одинаковый позитивный интерес к своим сыновьям. Так же примерно одинаковы оценки директивности, автономности и непоследовательности у матерей мальчиков-подростков с низкой суицидальной предрасположенностью и мальчиков-подростков с высокой суицидальной предрасположенностью примерно одинаковы. При этом матери мальчиков-подростков с низкой суицидальной предрасположенностью менее враждебно настроены по отношению к своим сыновьям, чем матери мальчиков-подростков с высокой суицидальной предрасположенностью, которые ориентированы исключительно на себя, свое самолюбие, они излишне самоутверждаются и как правило исключают принятие ребенка, эмоционально холодны, агрессивны и строги в межличностных отношениях, используют различного рода манипуляции и подавление, проявляют склонность к чрезмерной критике в адрес сына, наряду с этим, постоянно (главным образом на вербальном уровне) демонстрируют положительную активность, ответственность за судьбу сына.

Рассмотрим частоту распределения выраженности признаков, характеризующих родительское отношение отцов к мальчикам-подросткам.

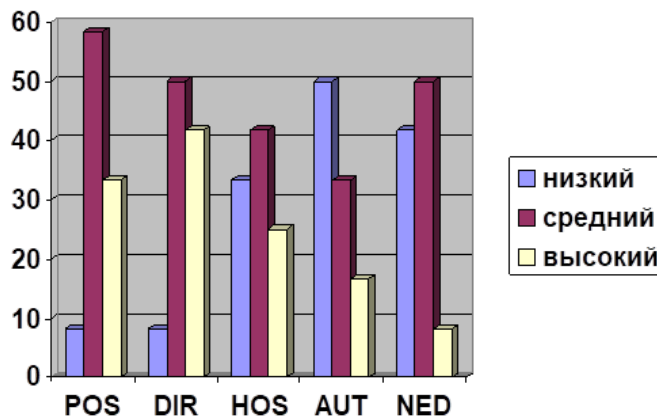


Рис. 7. Частота распределения выраженности признаков по результатам ADOR, характеризующих родительское отношение отцов к мальчикам-подросткам с низкой суицидальной предрасположенностью.

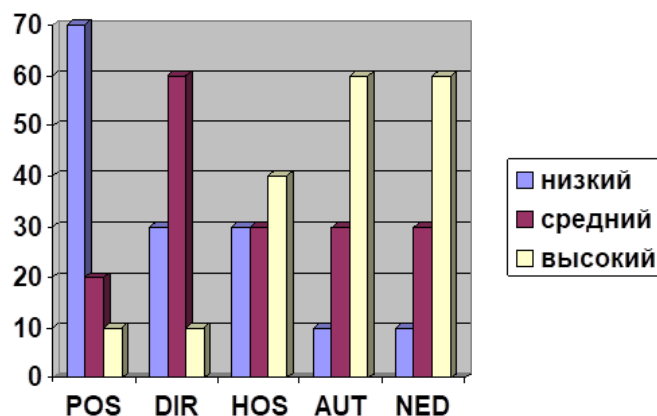


Рис. 8. Частота распределения выраженности признаков по результатам ADOR, характеризующих родительское отношение отцов к мальчикам-подросткам с высокой суицидальной предрасположенностью.

Данные показатели говорят, что отцы мальчиков-подростков с низкой суицидальной предрасположенностью более позитивно настроены к своим

сыновьям, они стремятся достигнуть расположения и почитания отцовского авторитета, не прибегая к декларациям догм, а психологическое принятие сына отцом основано прежде всего на доверии, полностью исключая какого-либо рода конформизм. А у отцов мальчиков-подростков с высокой суицидальной предрасположенностью уровень позитивного интереса выражен слабо, что говорит о том, что в отношениях с сыновьями присутствует грубая сила и стремление к нераздельной власти в общении. Оценки директивности и враждебности у отцов мальчиков-подростков с низкой суицидальной предрасположенностью и мальчиков-подростков с высокой суицидальной предрасположенностью примерно одинаковы. Отцы мальчиков-подростков с низкой суицидальной предрасположенностью менее отгорожены в отношениях со своими сыновьями и более последовательны в своей воспитательной практике, чем отцы мальчиков-подростков с высокой суицидальной предрасположенностью. Автономность отцов мальчиков с высокой суицидальной предрасположенностью основана на деспотической “слепой” власти, а непоследовательность применяемых отцами воспитательных мер по отношению к их сыновьям – подросткам последние видят в непредсказуемости реакций на их поведение.

В родительском воспитании мальчиков-подростков с высокой суицидальной предрасположенностью более выражены враждебность, автономность, непоследовательность и менее выражен позитивный интерес.

Таким образом, гипотеза: чем ниже позитивный интерес и выше враждебность, автономность и непоследовательность воспитательной практики у родителей по отношению к своим детям, тем выше суицидальная предрасположенность подростков – подтверждена.

Литература

1. Вассерман Л.И., Горьковая И.А., Ромицына Е.Е. Психологическая методика «Подростки о родителях» и ее практическое применение. СПб.: «ФАРМиндекс», 2001, 68 с. 3-е изд., дополненное и переработанное.

2. Детская психиатрия: учебник / [Александрова Н. В. и др.] ; под ред. Э. Г. Эйдемиллера. - М. [и др.] : Питер, 2005 (ГПП Печ. Двор). - 1120 с. : ил.; 24 см. - (Национальная медицинская библиотека).
3. Калинин А.А., Кедич С.И. Простейшие методы анализа данных в психологии: Учеб.-метод. Пособие. СПб.: ЛГУ им А.С. Пушкина, 2003.
4. Личко А.Е. Подростковая психиатрия: (Руководство для врачей). – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Л.: Медицина, 1985 – 416 с., 2 л. ил.
5. Петровский А.В. Дети и тактика семейного воспитания. М.: Знание, 1981. 96 с.
6. Психиатрия детского возраста (руководство для врачей). В.В. Ковалев. – М.: Медицина, 1979, 608 с.
7. Федосеенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков. Система работы, диагностика, тренинги. Монография. — СПб.: Речь, 2008 — 192 с.
8. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Родительско-детская девиантология. Монография./Н.П. Фетискин, В.В. Козлов - Астана: ЕАГИ, 2017. – 442с.
9. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. – 544 с.
10. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2002. 656 с.

ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ЛИЦ БОМЖ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ВЫСТРАИВАНИЮ КОНСТРУКТИВНЫХ ТИПОВ ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Санина М.В.

Аннотация: в статье определены основные поведенческие характеристики личности, свойственным лицам склонным к бродяжничеству. Любое поведение личности должно определяться конкретной реакцией на

результат взаимодействия огромного числа переменных. Все эти переменные необходимо анализировать без исключения, а не только уделять внимание врожденным факторам (наследственность) и воспитания. Склонность к бродяжничеству противоречит социальным нормам, угрожает социальному порядку и благополучию окружающих людей. Устойчивость асоциального поведения причиняет ущерб не только обществу, но и самой личности в целом.

Ключевые слова: лицо БОМЖ, трудная жизненная ситуация, конструктивный тип поведения человека в конфликтных ситуациях, механизмы психологической защиты, фасилитирующие и сдерживающие социальные факторы.

PERSONAL FACTORS OF HOMELESS PERSONS THAT PREVENT THE FORMATION OF CONSTRUCTIVE TYPES OF BEHAVIOR IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Sanina Marina Vladimirovna

Abstract: the article defines the main behavioral characteristics of the personality characteristic of persons prone to vagrancy. Any behavior of a person should be determined by a specific reaction to the result of the interaction of a huge number of variables. All these variables must be analyzed without exception, and not only pay attention to innate factors (heredity) and upbringing. The tendency to vagrancy contradicts social norms, threatens the social order and well-being of people around. The persistence of antisocial behavior causes damage not only to society, but also to the individual as a whole.

Keywords: homeless person, difficult life situation, constructive type of human behavior in conflict situations, psychological defense mechanisms, facilitating and constraining social factors.

Индивидуальные черты каждой личности зависят не только от врожденных индивидуальных черт, но от того социального окружения, в котором сформированная личность (семья, школа, училище, университет, работа). К. Леонгард указывает, что людей отличают друг от друга не только врожденные индивидуальные черты, но и также разница в развитии, связанная с течением жизни [7, с. 12].

Разница в социальном развитии влияет на поведение личности в обществе, но ее реакции, в том числе и эмоциональные проявления, на изменяющиеся условия окружающей действительности с течением жизни. Важное значение имеют и врожденные качества личности, ее эмотивность, импульсивность, застревание, тревожность, лабильность и иное.

Согласно Козлову В.В., личность как некое целостное понимание человеком самого себя это не только способ генерализации прошлого опыта, но и семантическое пространство, которое помогает человеку интегрировать и объяснять свое поведение [2].

Личность — это сложная интегрированная система, которая состоит из совокупности подсистем, с которыми человек идентифицируется и считает их своими.

По мнению Козлова В.В., действительность переживается личностью и группой через такие формы уподобления, отождествления себя с другими людьми и явлениями, как непосредственное эмоциональное вчувствование, идентификация, эмоциональное заражение, объединение различных явлений через сопричастие, а не через выявление логических противоречий и различий между объектами по тем или иным существенным признакам [2].

В современных условиях социально-экономического преобразования личность не теряет своих индивидуальных качеств, но ей приходится рефлексировать потребности социальных сообществ и демонстрировать качества, которые востребованы современным обществом.

Возникшие социальные проблемы явились мощными психологическими стрессорами, предъявляющими повышенные требования к механизмам социально-психологической адаптации личности. С ними связан рост негативных психологических проявлений, повышение уровня психоэмоционального напряжения, развитие таких психических состояний, как тревога, неудовлетворенность жизнью, неуверенность в завтрашнем дне, страх перед будущим, агрессивность, депрессия, суицидальные тенденции [3, с. 31].

Поведение, которое не будет в позитивном ключе воспринято обществом, приведет личность в состояние кризиса. В.В. Козлова считает, что, именно кризисы приводят личность к глубинному переживанию тайны смысла жизни, в духовные пространства культуры [2, с. 141].

Факторы асоциального существования приводят к его адаптированности путем изменения его социального окружения, изменения образа жизни, поведения [4, с. 141]. Чем более длительный период лицо пребывает в этом новом асоциальном статусе, тем более это ведет к изменению его личностных особенностей, т.к. он адаптируется к новым условиям жизни на «социальном дне» и в новом социальном статусе лица БОМЖ.

Таким образом, личностные факторы лиц БОМЖ препятствуют выстраиванию ими конструктивных типов поведения в трудных жизненных ситуациях, в следствии чего они утрачивает свою социальную идентификацию, перестают чувствовать себя частью социального общества и не рассчитывают на возвращение в него.

Библиографический список

- 1 Изард К. Эмоции человека.– Изд-во Моск. ун-та, 1980.– 440 с.
- 2 Козлов, В.В. Работа с кризисной личностью. (Методическое пособие). / В.В. Козлов. – Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2007 – С. 88, 89, 142.

3 Леонгард, К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – К.: Выща шк. Головное изд-во, 1989. – 375 с.

4 Фурманов И. А. Аффективно–динамическая теория адаптации// Вестник БДУ. – 2001. – Серия 3. – № 3. – С. 42–47.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В «СЕРЕБРЯНОМ» ВОЗРАСТЕ

Серова Е. А.

Аннотация. Статья посвящена постановке проблемы и исследованию социально-психологических аспектов волонтерской деятельности людей «серебряного» возраста. Раскрывается понятие «серебряного» волонтерства. Анализируется волонтерство в контексте ресоциализации, укрепления психологического и физического здоровья, повышения настроения и самооценки людей «серебряного» возраста. Приводятся результаты исследования различных социально-психологических аспектов волонтерской деятельности в «серебряном» возрасте.

Annotation. The article is devoted to the formulation of the problem and the study of the socio-psychological aspects of the volunteer activity of people of the "silver" age. The content of "silver" volunteering. The article analyzes volunteering in the context of resocialization, strengthening psychological and physical health, improving the mood and self-esteem of people of "silver" age. The results of the study of various socio-psychological aspects of volunteer activity in the "silver" age are presented.

Ключевые слова. Волонтерство; волонтерская деятельность; «серебряное» волонтерство; «серебряный» возраст.

Keywords. Volunteering; volunteer activity; "silver" volunteering; "silver" age.

В современном российском обществе наблюдается увеличение числа людей старше 55 лет, занимающихся волонтерской деятельностью, и эта тенденция имеет определенные перспективы. Люди «серебряного» возраста обладают большим жизненным опытом, активной жизненной и гражданской позицией, готовностью помогать другим.

Волонтерство представляет собой особый вид просоциальной активности, подразумевающей участие людей, независимо от возраста, расы, пола и вероисповедания, в мероприятиях, направленных на решение социальных, культурных и других проблем в обществе, не связанных и с извлечением прибыли [Карманов, 2020, с. 231]. «Серебряное» волонтерство является безвозмездным и добровольным участием людей старше 55 лет в решении актуальных общественных проблем [Арсеньева, 2016, с. 6].

В марте 2022 года автором было проведено исследование, целью которого являлся анализ различных социально-психологических аспектов волонтерской деятельности в «серебряном» возрасте. Предполагалось решить следующие исследовательские задачи: определить предпочитаемые виды волонтерской деятельности в «серебряном» возрасте, выявить значимость коммуникации для «серебряных» волонтеров и факторы, препятствующие вовлечению «серебряных» волонтеров в активную деятельность.

Исследование проводилось методом контент-анализа интервью «серебряных» волонтеров на новостных порталах, в социальных сетях и на медиа платформе YouTube. Выборка составили 10 «серебряных» волонтеров. В результате проведенного контент-анализа были выявлены основные виды волонтерской деятельности, предпочитаемые «серебряными» волонтерами, значимость коммуникации для волонтеров и сдерживающие от активной волонтерской деятельности факторы и посвященное волонтерской деятельности время.

Наиболее предпочитаемыми видами волонтерской деятельности оказались: волонтерство в области культуры (32,89% по частоте упоминаний), работа с детьми, в том числе в детских домах (21,05 %), работа с социально-незащищенными категориями населения (19,74%). Данные результаты свидетельствуют о приверженности истории и традициям среди представителей старшего поколения. Волонтеры «серебряного» возраста показали готовность оказывать помощь младшим поколениям, передавать накопленный опыт. Большинство волонтеров занимаются волонтерством более четырех лет (64,51% ответов респондентов). Это свидетельствует о том, что волонтерство стало для многих из них образом жизни.

Результаты, касающиеся значимости коммуникации для «серебряных» волонтеров, были распределены следующим образом. Для большинства респондентов волонтерская деятельность оказалась значима для коммуникации с целью обмена идеями (45,84% по частоте упоминаний в интервью); 20,83 % волонтеров подчеркнули значимость коммуникации для эмоциональной поддержки. Еще 20,83 % выделили значимость коммуникации для полезных знакомств. Результаты исследования по данному аспекту волонтерской деятельности говорят о высокой значимости для людей «серебряного» возраста взаимной эмоциональной поддержки, поддержания психологического здоровья, интеллектуального развития и поддержания социальных контактов.

К сдерживающим от волонтерской деятельности факторам «серебряные» волонтеры отнесли дискриминацию по возрасту (77,78% по частоте упоминаний в интервью), пандемию Covid-19 (14,81%) и большую эмоциональную нагрузку на волонтеров (7,41%). Результаты показывают, что в российском обществе до сих пор существуют некоторые проявления эйджизма, проявляющиеся в недоверии и неприятии людей «серебряного» возраста в качестве социально активной категории населения, что, в свою очередь отражается на их эмоциональном состоянии.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что люди старше 55 лет действительно являются активными участниками социальных преобразований, обладают огромным потенциалом и уникальными жизненным опытом, которым готовы безвозмездно делиться с молодыми и подрастающими поколениями. Волонтерство для них является возможностью сохранения социального статуса, формой эмоциональной взаимоподдержки, приобретения новых значимых социальных контактов.

Список источников

1. Карманов М.В., Золотарева О.А. "серебряные" волонтеры как объект прикладных исследований // Научные труды Вольного экономического общества России. 2020. №2. С. 226–240.
2. Серебряные волонтеры / Под. ред. Арсеньевой Т.Н. – Тверь: Полиграфическая компания «Печатня», 2016. – 59 с.

ОНТОАРТ А. МЕНЕГЕТТИ КАК МЕТОД ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Силанов О. А.

Аннотация

ОнтоАрт разворачивает душу искусства, иными словами он разворачивает «Я» в его непосредственной субъективной позиции. Ин-се не проявит себя при наивной глупости, оно пристрастилось к главенству, и даже в том случае, когда оно представляется исторически, оно жаждет решения, которое несет в себе печать первенства. Постоянное отлаживание собственной жизни приводит к опыту онтического видения – к событию, в котором бытие и сознание схожи. Художник непосредственно сам имеет возможность выразить в знаке любую выделенность Бытия, а также чистые интуиции духа, оставаясь

своего рода подростком, любопытство которого активизирует любая часть, призывающая Единое.

Ключевые слова: Онто Ин-се, ОнтоАрт, онтопсихология, психика.

Abstract

OntoArt unfolds the soul of art, in other words, it unfolds the "I" in its immediate subjective position. In-se will not manifest itself with naive stupidity, it is addicted to primacy, and even in the case when it appears historically, it wants a solution that bears the stamp of primacy. Constant debugging of one's own life leads to the experience of ontic vision – to an event in which being and consciousness are similar. The artist himself has the opportunity to express in the sign any isolation of Being, as well as pure intuitions of spirits, remaining a kind of teenager, whose curiosity is activated by any part that calls for the One.

Key words: Iso, OntoArt, ontopsihology, psyche.

Все онтопсихологические взгляды направлены к ОнтоАрту.

В своем труде «Тезаурус» А. Менегетти отмечает, что «ОнтоАрт означает: создавать эстетический знак сообразно интенциональности Онто Ин-се» [1, с. 133].

ОнтоАрт – это возобновление метафизического в бытии, то есть придание определенного вида тому, что связывает истину, красоту, а также действие в нескончаемом творении. В ОнтоАрте символ сходится с переживаемой интуицией. Это искусство, которое зарождается из глубин существования и играет собой.

Основное действующее лицо ОнтоАрта – это индивид без мифов, сформировавший эстетическое определение своей онтической потребности.

В продолжение темы метафизики искусства следует отметить, что «метафизическое» это основа, которая структурирует сознание за границей феномена. Выражения и точки зрения человека должны направлять к

изучению вот-бытийного присутствия, в котором бытие есть, а все прочее отсутствует.

С помощью термина «метафизика» А. Менегетти обращается к самой сути физического парадокса, это позволяет узнать на конкретном опыте то, что изначально казалось духовным. Это значит найти то подлинное естество, которое допускает независимость движения и самого в себе следствия, автономию данности и события. В данном случае это то, что аргументирует и определяет объективную данность, что дает ей автономность. Такой способ дает возможность определять метафизические шаги, которые дают нужный стимул при экзистенциальном выборе.

Онтопсихология указывает дорогу для аутентичного действия. Истинный индивид сможет найти выход из проблемной ситуации, позволяя реализоваться самому себе, а также возможностям окружающей среды. Таким образом, станет последовательным открыть путь созиданию, аутоктизу, аутентичности персонологического момента. На основании всего выше сказанного можно сделать вывод, что человек способен подступиться к высшим рубежам лишь при достижении зрелости в решении проблем окружающего его мира.

Для уточнения отличительной специфики искусства необходимо получить ответ на вопрос: «Для чего ОнтоАрт?»

ОнтоАрт отнюдь не абсолютное творение, однако, воссоздание, возобновление. Он обозначает воссоздание интеллекта, логики, слов, приводящих контакт в действие. Очевидно, что подобные суждения оправдывает не их познание непосредственно самих по себе, но те обстоятельства, что искусство выпало из игры, прекратив транслировать сигнал метафизического присутствия. Другими словами, эстетическая душа, сама по себе оказалась направленной по ложному следу прочь от удовольствия и понимающего восприятия.

В своей книге «ОнтоАрт. Ин-се искусства» А. Менегетти говорит, что «ОнтоАрт - это воссоздание чистого бытия» [4, с. 96]. В данном случае

«чистое» понимается как все аутентичное, простое, непосредственное. «Событие» значит «действие во времени». Таким образом, ОнтоАрт это живое действие, которое происходит в данный момент времени, активное и присутствующее. Иными словами, это самодвижение определенного существа во времени. Вместе с тем стоит отметить, что «событие» указывает только на отрезок времени и расстояние, которое уже пройдено и завершено.

Вопрос эпистемологии познания до сих пор ставится в современной науке посредством дуалистических терминов субъекта и объекта. Они не отделяются друг от друга, но, в то же время, обоюдно нацелены и существуют друг для друга как интенциональное представление единого целого. Все конвергирует в чистую субъективность.

Для познания реальности объекта следует отталкиваться от собственной реальности, за пределами которой невозможно осознать реальность ни одного из объектов. Основа субъекта его реальность, эпицентром которой является Онто Ин-се. В свою очередь, Онто Ин-се соотнобразится с чистотой события в эстетическом, художественном, моральном и религиозном ключе. Оно формирует опосредствование между бытием человека и всеобщим бытием, а от бытия всеобщего выводит к бытию духовному.

Эстетика выявляет собственную первичность в любой инстинктивной интуиции природы. Прочие потребности же являются ее средствами, ориентированными к ней равно как к собственной цели. Таким образом, здоровье и красота всегда сопровождают друг друга.

Безусловно, данные размышления не имеют никакого смысла для всех без исключения. Они предназначены тем, кто живет в реальности, которая облагораживает усилия повседневности.

Для полного осознания себя и мира индивидом, а также иметь возможность сохранять чувство своей природы в самой значительной степени, ему необходимо вернуться в ту «самость», которая лежит в онтической базе его существования.

Человеку, избравшему креативность, следует вступать лишь в те взаимоотношения, которые приносят экзистенциальный доход. Настоящими отношениями станут те, которые определяют заинтересованность, ценности индивидуального Ин-се. Благодаря онтопсихологической методологии субъект понимает, что он должен и чего не должен делать.

Любой контекст (в том числе и любовные отношения) годен лишь в тех случаях, если в нем зарабатывается Онто Ин-се. Совершенство субъекту придает симбиоз, связь с системой существования. Онто Ин-се аутентифицирует силу, талант, гений и успех. На основании данного фактора в период анализа следуют онтическому направлению. Его наличие обязательно сопровождается абсолютно всеми положительными факторами: богатством, благополучием, триумфом, достижениями. Наступает период, когда следует строить себя, для этого предоставляется определенный способ, однако необходимо обратить внимание, имеется ли в данном действии Онто Ин-се.

Обнаружив для себя существование собственного эпицентра, необходимо хранить ему преданность. А. Менегетти утверждает, что в определенном смысле, «великое искусство рождается из постоянного посвящения художника в собственное Онто Ин-се» [4, с. 98]. Ин-се всегда предельно высокофункционально для самого себя, кроме того, оно обладает мерой, четкой пропорцией универсального существования, функциональной в абсолютно всех нюансах.

Знаки ОнтоАрта опосредствуют бытие: посредством знака проникает тот, кто определяет коммуникацию с целью метафизического контакта. Что же такое «метафизическое»? В данном случае это та самая душа, то Ин-се, выступающее через руки, чувства и эмоции. В случае, если Ин-се хочет достигнуть максимума, оно подбирает проекцию художественного знака, который непосредственно присоединяется к истоку, к началу, когда бытие создавало существование равно как собственную проекцию. Исходя из этого, существование рождается как знак Бытия.

Когда индивид доходит до своего максимума, он отображает практически тот процесс преобразования, который, формируя его, свершило Бытие. Человек появляется на свет от Бытия, от эйдетической проекции, которая является тем самым знаком. В случае, когда индивид достигает своей предельной глубины, он приобретает те достоинства, которые изначально присущи сотворившему его Бытию. Он способен продолжить сыницированную Бытием проекцию знаков. В данном случае он уподобляется Богу: ведь Бог создавал человека по своему образу и подобию.

Основываясь лишь на свой собственный центр, человек способен попробовать отдалиться от последствий мирских стандартов. Социальная данность определяет ряд правил, которые необходимо соблюдать. Однако если беспрекословно жить по данным правилам, человек не может реализовать себя в полной мере. Кроме того, чем больше субъект пытается повиноваться всем легальным системам, тем больше он проваливается в яму, откуда ему уже не выбраться. Таким образом, выжить просто не получится. Человек обретает превосходство лишь исходя из собственного внутреннего мира, из своего Ин-се.

Онто Ин-се постоянно ведет к победе, если человек сконцентрировано вслушивается в себя. Внешние действия при этом могут быть абсолютно любыми. Единственной угрозой для Ин-се является сам субъект, а не социум и стереотипы.

Таким образом, если человек выискивает для себя гарантию, подключаясь к ожиданиям и условиям социума, а также если он выстраивает собственные отношения, опираясь на внешние сводки, непроверенные внутренней субъективностью, то он в лучшем случае становится непревзойденным роботом, который не способен на новизну существования. Насколько бы интеллигентным такого рода индивид ни казался, в нем нет ничего, кроме заклинивших воспоминаний. Он не способен претендовать на творческий процесс, вследствие того, что даже его воображение предопределено. Не бывает предоставленной самой себе фантазии, равно как не свободны и

сновидения. Исходя из всего этого, можно сделать вывод, что создаваемое искусство будет логическим соотношением такому роботу.

ОнтоАрт отражает все, что появляется из метафизической первозданности индивида и хранит нетронутой так называемую «наивную чистоту» интенционирующего первоначала, за пределами логической решетки.

Следует вести работу над неприкосновенностью чистоты первоначала. А. Менегетти повествует о том, что в каждой области директива первоначала ведет в той мере, в какой человек основательно подобен внутренней прозрачности. Стремясь сотворить шедевр из взаимоотношений с социумом, индивиду необходимо придерживаться своих видов и чувств только в том случае, если данный способ видеть и чувствовать является полным отражением его Онто Ин-се. То есть, нужно регулярно узнавать, сосуществует ли наше мнение с семантикой, действием и индукцией Онто Ин-се. Только в этом случае невозможно оказаться в проигрыше.

В ОнтоАрте Менегетти искусство понимается как олицетворение отраженного акта, как конкретный момент, посредством которого человек достигает своего внутреннего бытия. «Каковым бы ни было явление, экспонируемое вовне, – фотография, живопись, архитектура, – всегда и в любом случае целью остается созерцание бытия» [4, с. 100]. Только после воссоздания человека с помощью инструментов онтопсихологии в его функциональной позитивной форме, как только он достигнет своей оптимальной экзистенциальной формы, человек сможет продолжить свое формирование и развитие в направлении метафизической пропорции живого существа.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что научив принципам реинтеграции индивида в его первозданную аутентичность, а также доказав эти принципы, онтопсихологическая дисциплина озадачена высочайшей эволюцией человека. Это означает опосредовать человеческое существование к актуализирующейся трансцендентности [4, с. 56]. Таким образом, став

единожды хорошей функцией собственного организмического потенциала, индивид будет продолжать данный подход, вследствие того, что в нем будет неминуемый порыв к становлению наилучшего.

Жизнь есть искусство, и все в жизни есть поиск красоты. Искусство же в свою очередь – это успокоение инстинктивной потребности в установлении собственной виртуальности, своих возможностей.

В своем истоке бытие изящно, в связи с этим изъясняясь в абстрактном ключе, оно уже закончено в себе и для себя. В то время как бытие решает феноменологию, та становится функцией некоего перехода, неизбежно завершающегося в собственном исходном истоке: акт закончен.

Метафизическое доказательство духовности и трансцендентности человека заключается в невозможности найти ту конфигурацию, которая способна вместить все мышление. Ни у одного человека не получается отыскать границы собственного разума и фантазии. Но если рассматривать это с другой стороны, то люди сами регламентируют себя внешними стереотипами и заточаются в так называемые рамки времени: то есть песок в часах закончится, и прах возвратится в прах.

В понимании Антонио Менегетти ОнтоАрт это воспитание к эстетическому акту. Это воспитание к своеобразной радости, которая прирастает за счет активизации, провокации всевозможных желаний, любопытства и самолюбования в Ин-се. Человеку необходимо познать все просвеченное обозначение феномена для достижения всесторонности благодати, нужно отстраниться от готовых моделей и стереотипов.

В чем же в конечном итоге заключается объективность ОнтоАрта? Объективность ОнтоАрта базируется в заповеднике чистой субъективности. При этом стоит отметить, что «чистая субъективность» в этом случае рассматривается не в идеалистическом смысле, а в качестве Онто Ин-се. Исходя из этого, можно сделать вывод, что ОнтоАрт (в качестве видения и знания) структурируется в области субъективности, вследствие чего

исторические влияния не обладают для него практически никакой значимостью.

ОнтоАрт является телом своего оператора, обособленного как рука и знак Бытия. Реальное действующее лицо в ОнтоАрте всегда есть тот, кто может получать удовольствие от самого себя по ту сторону должного бытия, по ту сторону ожиданий и наслаждений других людей. Реализация своей зрелости это процесс, обосновывающий человека. Из этого образуется неминуемый порядок жизни, неминуемый порядок Человека-природы. Этот человек не примитивный, он всего лишь исторический аутоктиз одиночки, который протекает в гармонии с психическими и физическими законами.

Литература

1. Менегетти, А. Тезаурус: словарь онтопсихологических терминов/ А. Менегетти, М: БФ «Онтопсихология», 2007. 300 с.
2. Менегетти, А. Учебник по онтопсихологии. – 3-е изд., доп. / А. Менегетти, – М: БФ «Онтопсихология», 2010. 640 с.
3. Менегетти, А. Психосоматика / А. Менегетти, – М: БФ «Онтопсихология», 2004. – 360 с.
4. Менегетти, А. ОнтоАрт. Ин-се искусства / А. Менегетти, М: БФ «Онтопсихология», 2004. 448 с.
5. Козлов, В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска или освящение повседневности / В.В. Козлов. – М: Психотерапия, 2007. – 528 с.
6. Токарев, Я.В. Интегративный взгляд на семантику в онтопсихологии / Я.В. Токарев // Интеграция в психологии: теория, методология, практика. 2021. С. 76-81.
7. Петренко, В.Ф. Психосемантика сознания / В.Ф. Петренко. – М: Изд-во Моск. Ун-та, 1988. – 208 с.

ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ: ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Синельникова Е. С.

Аннотация Выражение благодарности является универсальным психологическим феноменом, ее форма варьируется от культуры к культуре. Изучались особенности выражения благодарности молодыми людьми в России. Участники исследования: 90 студентов ПГУПС (г. Санкт-Петербург). Респонденты выражали свою благодарность словами; поступками; через невербальное выражение привязанности (поцелуи, объятия); через свое настроение, отношение к другому. Благодарность сопровождалась выражением привязанности.

Abstract Gratitude expression is universal, however the way people express it, varies from culture to culture. 90 university students participated in the study. Participants expressed their gratitude verbally, non-verbally (by kisses and hugs), by actions (help and gifts), in indirect way through their mood. Gratitude is accompanied by affiliation expression.

Ключевые слова: благодарность, выражение эмоций, моральные чувства, привязанность, отношения

Key words: gratitude, emotion expression, moral feelings, affiliation, relations

Благодарность как моральное чувство вносит важный вклад в укрепление межличностных отношений и отношений в группе [Algoe et al., 2020], усиливая чувство взаимосвязанности и чувство долга между людьми [Oishi et al., 2019]. Особенности выражения благодарности варьируются от культуры к культуре. С.Б.Королева и Н.Р.Агинец [Королева, Агинец, 2021] проводят сравнительный анализ выражения благодарности в японской и российской культурах. В японской культуре благодарность является одной из базовых ценностей. Несмотря на сжатый стиль, свойственный японской вербальной коммуникации, однократного выражения благодарности, простого «спасибо»

недостаточно, необходимо более развернутое выражение благодарности, как вербальными, так и невербальными средствами. Выражение благодарности зависит от особенностей ситуации и статуса благодарящего и благодарного [Королева, Агинея, 2021]. В российской культуре слово благодарность происходит от «благо дарить», а спасибо – «Спаси Бог», что предопределяет деятельный характер благодарности. Выражение благодарности в российской культуре означает пожелание благополучия и защиты, и является кратким и сдержанным.

В кросс-культурном исследовании было показано, что дети и подростки в России чаще всего выражали благодарность через выражение психологической близости и своей связанности с человеком, который помог им, говорят о своей привязанности к нему (52%). Реже встречаются вербальные выражения благодарности (31-39%), еще реже – благодарность, которая выражается через конкретное действие (14%) [Mendonca et al., 2019]. Выражение благодарности через выражение своей близости с другим человеком свойственно, скорее, коллективистической культуре, что свидетельствует о том, что несмотря на произошедшую в 90-х годах XX века трансформацию ценностей, определенные аспекты российской культуры по-прежнему роднят ее с коллективистическими культурами.

В эмпирическом исследовании изучались особенности выражения благодарности российскими студентами. В исследовании приняли участие 90 студентов ПГУПС (г. Санкт-Петербург, Россия) 17- 23 года (средний возраст 18.9 лет, 35.6% юношей, 63.3% девушек, 1 человек не указал свой пол). Респонденты отвечали на вопросы «Что такое благодарность?», «По отношению к кому Вы чувствуете благодарность?», «Вспомните и опишите ситуацию, когда Вы испытывали глубокую благодарность», «Выразили ли Вы ее? Если да, то как?».

Результаты исследования показали, что большая часть респондентов (51.1%) выражали свою благодарность словами, при этом нередко это были слова, выражающие не только признательность, но и привязанность к другому

человеку («Спасибо! Я люблю тебя»). Около трети респондентов прямо не выражали свою благодарность, однако она выражалась в их настроении, эмоциональном состоянии и отношении к человеку, которому они были благодарны (28.9%). Такая форма выражения благодарности в отношениях между людьми является не прямой.

Также около трети респондентов (30%) выразили свою благодарность через конкретное действие или намерение помочь в будущем. В зависимости от характера отношений (долгосрочные или краткосрочные) респонденты могли помочь в трудной ситуации или быть готовы это сделать, если возникнет потребность. В краткосрочных отношениях респонденты, желавшие отблагодарить делом, дарили подарок. Также респонденты выражали благодарность невербальными средствами (объятия, поцелуи) - 18.9%. Невербальная благодарность могла дополнять или заменять вербальную. Многие респонденты писали о том, что испытывают психологические трудности (неловкость) при выражении благодарности.

Исследование позволило выявить основные формы выражения благодарности молодыми людьми в России. Перспективными направлениями дальнейших исследований представляются изучение особенностей выражения благодарности в других возрастных группах, а также особенности эмоционального реагирования на различные формы выражения благодарности.

Библиографический список

1. Королева С.Б., Агиней Н.Р. Благодарность / お礼 в русской и японской национальных культурах: лингвокультурный аспект обучения РКИ. // Теоретические и прикладные аспекты речевой деятельности. 2021. Т.17. №7. С.150-158.
2. Algoe S.B., Dwyer P.C., Younger A., Oveis C. (2020) A new perspective of the social functions of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119, 1, 40-74. doi: 10.1037/pspi0000202.

3. Mendonca S.E., Mercon-Vargas E.A., Payir A., Tudge J.R.H., (2018) The development of Gratitude in Seven Societies: Cross-cultural Highlights. Cross-cultural research, 52, 1, 135-150. doi: 10.1177/1069397117737245.

4. Oishi, S., Koo M., Lim N., Suh E.M. (2019) When gratitude evokes indebtedness? Applied Psychology Health and Well Being 11, 2, 286-303. doi: 10.1111/aphw.12155.

ВЗАИМОСВЯЗЬ «ПСИХИКА-МОЗГ» В ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Смирнова И.Д.

Аннотация:

Многочисленные клинические и экспериментальные данные свидетельствуют, что между психикой и мозгом существует тесная взаимосвязь. Воздействуя на мозг, можно изменить человека. Все, что глубоко затрагивает психику, отражается на мозге и организме в целом.

В данной статье рассмотрена взаимосвязь между психическими процессами и мозгом, а также личные наработки в телесно-ориентированной психотерапии.

Ключевые слова: телесно-ориентированная психотерапия, мозг, психика, лобные доли.

Annotation:

Numerous clinical and experimental data indicate that there is a close relationship between the psyche and the brain. By acting on the brain, you can change a person. Everything that deeply affects the psyche is reflected in the brain and the body as a whole.

This article discusses the relationship between mental processes and the brain, as well as personal experience in body-oriented psychotherapy.

Keywords: body-oriented psychotherapy, brain, psyche, frontal lobes.

Проблемы исследования мозга человека, состояний сознания, соотношения мозга и психики являются одними из самых захватывающих задач, которые когда-либо ставились в науке. Их изучение заставило существенно пересмотреть взгляды на реальность и природу человека [Козлов, 2013].

Давно замечено, что психические явления тесно связаны с работой мозга.

Еще в первом тысячелетии до нашей эры древнегреческий врач Алкмеон Кротонский (VI в. до н. э.) говорил, что головной мозг есть «седалище души и сознания». Его также поддерживал в этом Гиппократ (ок. 460- ок. 377 г. до. н. э.). Римский врач Клавдий Гален (ок. 130 – 200 гг. н. э.) доказывал это опытами на животных с перерезкой у них нервов органов чувств.

С 1810 по 1820 гг. австрийский врач и анатом Ф. Галль опубликовал несколько работ, которые легли в основу «френологии» - учения о локализации духовных способностей в определенных областях коры головного мозга и их влияния на форму черепа человека. Его учение поддержал ассистент И. Шпурцгейм, который выделил 37 способностей разума, и терапевт Ж. Буйо.

Во второй половине 19 века произошел целый ряд открытий мозговых «центров». В 1861 году П. Брока, ученик Ж. Буйо связал нарушения поведения человека с поражениями в головном мозге, что было продемонстрировано на заседании Парижского антропологического общества.

В 1874 году К. Вернике в своей публикации описал десять больных, испытывавших проблемы в понимании речи в сочетании с нарушением способности читать, писать и произносить слова. Выявленные симптомы он объединил в единое расстройство под названием «сенсорная афазия». Исследование мозга умерших пациентов показало поражение задней части

первой височной извилины левого полушария. Нарушение речи, обнаруженные ранее Брока, Вернике назвал «моторной афазией»

В 1884 году Л. Лихтгейм выделил гипотетический «центр понятий». Согласно его теории, прерывание связи между этим центром и центром «моторных образов слов» приводит к транскортикальной моторной афазии, а нарушение связи между центром понятий и центром «слуховых образов» - к появлению транскортикальной сенсорной афазии. Г. Мунк в 1881 году, Г. Вильбранд в 1887 и Ж. Шарко в 1889 описали случаи зрительной агнозии в результате экспериментов над собаками и наблюдений за больными с поражениями затылочной коры головного мозга [Баулина, 2020, с. 12].

В 1909 году К. Бродман опубликовал карты 52 цитоархитектонических полей на поверхности полушарий головного мозга человека.

И.М.Сеченов в своей книге «Рефлексы головного мозга» (первоначальное название «Попытка свести способ происхождения психических явлений на физиологические основы») показал «что все акты сознательной и бессознательной жизни по способу своего происхождения – рефлексы. Это была первая и очень успешная попытка создать рефлекторную теорию психики, которую И.П.Павлов экспериментально обосновал [Морозов, 2005, с. 64].

Рефлекторная теория И. М. Сеченова и И. П. Павлова представляет собой материалистический детерминизм в изучении функций центральной нервной системы и является основой дальнейшего развития физиологии высшей нервной деятельности и психологии.

В 1918 году В.М.Бехтерев открыл в Санкт–Петербурге Институт изучения мозга и психической деятельности.

Великие психологи Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия также отводили существенное место в психологии изучению мозговых механизмов психики и писали, что психика есть не что иное, как функция головного мозга человека.

В наши дни все эти знания послужили основанием для создания новых, более современных психофизиологических теорий (Н.А. Бернштейн, К. Халл, П.К. Анохин), а также механизмы условно-рефлекторного приобретения опыта (Е.Н. Соколов).

Выше представлена только часть ученых и психологов, которые занимались изучением взаимосвязи «мозг-психика». Иногда новые полученные знания, подтверждали прошлые теории и исследования, иногда полностью опровергали. Но что было общее - связь «мозг-психика» действительно существует.

При поражении одного участка мозга может оказаться нарушенной не одна какая-либо психическая функция, а несколько форм психической деятельности, все они будут нарушены по одной причине, т. к. в их структуру входит один общий фактор. И наоборот, одна и та же функция может быть нарушена при поражении различных участков мозга, т. к. она сложна по структуре и разные ее звенья реализуются разными областями мозга.

На сегодняшний день существуют специальные науки, которые занимаются изучением связей между психическими явлениями и органическими процессами, происходящими в мозге человека. Это физиология высшей нервной деятельности и психофизиология

Меня, как специалиста, взаимосвязь «мозг-психика» привлекла очень давно. Работая с клиентами, я каждый раз убеждалась, что очень важно работать и с телом человека и с его психикой. Был очень длинный путь изучения телесных техник для более глубокой и эффективной работы, были пройдены многочисленные повышения квалификации по работе с телом и с психикой человека. Особое внимание я уделяла изучению техник по работе с мозгом, для более глубокого понимания процессов, которые происходят в организме человека. Это дало возможность исследовать взаимосвязь «мозг-тело» на разных уровнях и теперь могу с удовольствием поделиться некоторыми своими наработками.

Для начала уточню, что такое телесно-ориентированная психотерапия. Это направление психотерапии, которая работает с душевными переживаниями через взаимодействие с телом.

Начало телесно-ориентированной психотерапии положил Вильгельм Райх. Его работы продолжили Ида Рольф, Герда Бойсен, Матиас Александер, Франц Александер, Мэрион Розен и Александр Лоуэн.

Так же важно отметить методы и техники М. Фельденкрайза, А. Янова, Ю.Баскакова, А. Дункана, Д. Боаделла и многие другие.

Все подходы и формы работы в телесно ориентированной психотерапии можно разделить на два принципиально различных направления. Одно из них назовем работой с телом на языке тела, второе — работой с телом на языке сознания. Механизмы эффективности психотерапевтических воздействий, относящихся к первому направлению, основаны на перераспределении энергии в теле человека с помощью движения и дыхания. Механизмы работы с телом на языке сознания, в свою очередь, обусловлены отношением к телесным проявлениям как к моделям различных паттернов личностного функционирования.

Таким образом, основных механизмов терапевтического воздействия в работе с телом всего два, и их в принципе можно считать общими для всех существующих направлений и методов, ориентированных на психотерапевтическую работу с телом. Использование механизма перераспределения энергии предполагает во взаимодействии терапевта с клиентом или в самостоятельных действиях клиента создание условий для более адекватного (соответствующего состоянию «здесь и сейчас») распределения энергии. Использование же механизма моделирования позволяет клиенту осознавать и трансформировать личностные паттерны через работу с их телесными моделями.

Мне очень близки и понятны методики телесно-ориентированной психотерапии, так как я долгое время изучаю остеопатию, краниосакральную терапию, биодинамику. Эти знания помогли мне еще глубже увидеть

процессы в организме человека и использовать их для более быстрой и эффективной психологической работы.

На приём к нам приходят люди с разными психологическими проблемами. Большинство их объединяют некоторые физиологические проблемы: у всех очень зажаты лобные доли и затылок, а также сильно нарушена связь «тело-мозг». Такие люди будто «живут в своей голове», чувства заблокированы и говорят только про действия. Это приводит к множеству проблем: тоннельное зрение, невозможность адекватно проанализировать, нарушается способность ориентироваться в новых сложных ситуациях, составлять новые планы на будущее, необоснованная и плохо контролируемая злость, агрессии и многие другие.

Вернемся немного к анатомии и физиологии. Роль префронтальных отделов состоит в формировании активного и контролируемого с помощью речи поведения, направленного в будущее. Префронтальная лобная область имеет богатую двустороннюю систему связей с нижележащими отделами и другими зонами коры. Ее также называют передней ассоциативной зоной. Функции этой области могут пониматься как метакогнитивные, поскольку они не относятся к какому-нибудь отдельному психическому умению, а предоставляют всеобъемлющую организацию всех их. Префронтальные отделы соединены с задней ассоциативной корой, отвечающей за интеграцию сенсорных стимулов, а также с премоторной корой, базальными ганглиями и мозжечком, которые вовлечены в различные аспекты моторного движения и управления. Данная область коры соединена с дорсо-медиальным ядром таламуса, отвечающим за нейронную интеграцию внутри таламуса, с гиппокампом, имеющим решающее значение для памяти, и с поясной извилиной, которая играет главную роль для эмоций и для разрешения неопределенности. Префронтальная кора также соединяется с амигдалой, которая регулирует наиболее базовые отношения между индивидуумами, и с гипоталамусом, ответственным за управление жизненными гомеостатическими функциями [Баулина, 2020, с. 89].

Также возникают нарушения в работе внутренних органов. С точки зрения телесно-ориентированной психокоррекции, осознание телесных ощущений, связанных с тем или иным внутренним органом, и проработка этих ощущений способствует нормализации функционального состояния данного органа. В основе получаемого подобным образом положительного эффекта лежит, по-видимому, достижение более полноценного функционирования корково-корковых взаимосвязей, то есть согласование активности сомато- и висцеросенсорных зон коры и ее лобных областей [Сандомирский, 2005, с.105].

Когда затылок в сильной компрессии происходит сильное воздействие на мозжечок и нервную систему. Это в свою очередь создаёт сильное напряжение в теле.

Когда нарушена связь «мозг-тело», человек постепенно перестаёт чувствовать. Его внутреннее блокирует любые изменения в жизни, человек живет так, как привык, и у человека нет желания меняться, а даже если и есть, то возникает страх, сопротивление и он возвращается быстро к своей прежней жизни. Мы можем часами работать с такими людьми, день за днем рассказывать, объяснять, но не получаем быстрых и эффективных результатов, нас просто не слышат или слышат, но выходят из кабинета и все возвращается на круги свои.

И вот с такими клиентами я использовала телесно-ориентированную психотерапию, в которой учитывала связь «мозг-психика» и обязательно давала домашние упражнения, что значительно улучшило результат терапии.

Много внимания на сеансе уделяется связному дыханию. В.В.Козлов также особую роль в жизни человека отводит связному дыханию и много исследований на эту тему можно почитать в его книгах.

Во время связного дыхания клиент погружается в измененное состояние сознания, которое чем-то похоже на глубокий сон, но при этом человек в полном сознании.

Связное дыхание оказывает, в основном, позитивное влияние на скорость сенсомоторных реакций, а также на характеристики произвольного внимания и кратковременной памяти.

Физиологическая сущность этого феномена понятна: в ответ на внешний стимул мозг переходит на предшествующий более высокий уровень функциональной активности, которому соответствует хорошо выраженный альфа-ритм. Это отличает измененное состояние сознания, вызываемые при связном дыхании, от глубокого сна, когда этого не наблюдается [Козлов В.В., 2013].

Опишу некоторые нюансы психотерапии с использованием телесно-ориентированной психотерапии:

1. Прием всегда происходит на кушетке, для полного и глубокого расслабления клиента. Всегда присутствует контакт с его телом.

2. Для начала важно перевести все внимание клиента в тело. Для этого я использую связное дыхание и его руки. Клиент кладет руки на область сердца или на область диафрагмы и начинает осознанно, медленно, связно и глубоко дышать в это место, где они лежат. Достаточно 7-10 глубоких, связных дыханий, чтобы клиент успокоился, «заземлился», стал больше чувствовать себя и вошел в измененное состояние сознания.

3. Чем лучше развит навык пальпации и перцепции, тем более четко можно отследить, что важно для клиента из того, что он нам рассказывает, а что просто обычная «пустая болтовня». Когда клиент рассказывает что-то очень важное для себя, под руками можно отследить четкую реакцию тела. Это может быть любое изменение под рукой: резкое потепление, подергивание, сжатие, вибрация. Те, кто уже давно работают с людьми, также могут отследить эту реакцию как изменения в голосе, изменения в мимике, в поведении, в дыхании. Это помогает отсекать «пустую болтовню» и работать действительно с важными психологическими проблемами клиента.

4. Для более глубокой работы с психикой я использую контакт с лобными долями или с затылком. Если клиент очень сильно зажат и не может

расслабиться, я кладу ладонку под затылок, и в течении нескольких минут происходит его расслабление: он становится более доверчив, налаживается тесный контакт, «контролер» затихает. Если клиенту тяжело что-то вспомнить или наоборот - миллион мыслей, которые он не может выразить, я кладу ладонку на лоб. Первые несколько минут кисть лежит неподвижно, потом можно с минимальной амплитудой покачивать голову налево и обратно. Так же контакт можно осуществлять одновременно с обеими зонами. При таком контакте клиент еще глубже расслабляется, и мы имеем полный доступ к его подсознанию.

5. Важно еще учитывать, что длительная и серьезная психологическая проблема создает «блок» в теле. На приеме и мы, и клиент этот блок можем почувствовать. У нас этот навык появляется с опытом, у клиента при упоминании о проблеме в этом месте возникает болезненное ощущение. Когда установилась такая взаимосвязь, я или клиент кладем на это место руки и начинаем терапевтический диалог. При таком контакте очень быстро возникают воспоминания, мысли, образы, чувства, связанные с данной психологической проблемой, что значительно упрощает нам работу. При хорошем навыке пальпации и перцепции такой же отклик также можно услышать одновременно и в мозге, чаще всего в правом полушарии. Для более эффективного терапевтического диалога рекомендую устанавливать контакт с обеими зонами: и в теле и на голове.

6. Очень важно давать домашние упражнения для закрепления результата психотерапии. Обязательно обучаю клиента, чтобы он правильно их сделал.

Общая утренняя активации организма.

Занимает 5 минут.

1. Массаж головы жесткими пальцами;
2. Восстановление подвижности в области лобных бугров;
3. Простукивание лобных и височных долей жесткими пальцами;
4. Массаж ушей с их мягким оттягиванием по всем векторам.

Техника на расслабление

1. Исходное положение: лежа на спине. Кисти обеих рук положить под затылок и на протяжении 5-10 минут осознанно, глубоко, медленно и связно дышать.

2. Для более глубокого расслабления необходимо начать медленно двигать закрытыми глазами по всем векторам: сначала слева - направо и наоборот, верх - вниз, по диагонали. При этом обязательно кисти рук лежат на затылке.

Повышения эффективности работы полушарий мозга.

1. Пальцами правой руки делаем движения, как будто сжимаем в ладони воображаемую губку или какую-то пластичную массу (кусочек теста, например) и представляем, что сжимаем левое полушарие мозга. При этом стараемся почувствовать отзвывы (хоть какое-то "движение") в левом полушарии. Как только что-то почувствовали, делаем те же манипуляции левой рукой с правым полушарием. Далее выполняем действие обеими руками, ощущая соответствующие полушария, т.е. крест на крест: правая рука - левое полушарие, левая рука - правое полушарие.

2. Время выполнения от 1 минуты до 3 минут. Активизируем полушария и прорабатываем нейронно-мышечные связи полушарий и кистей рук. Улучшает кровообращение в мозгах, что благотворно влияет на психические процессы и на общее состояние организма.

Библиографический список

1. Абрамова Г.С. Общая психология: Учебное пособие для вузов. - 2-е изд. - М.: Академический Проект: Фонд «Мир», 2003. - 496 с.

2. Баскаков В.Ю. Свободное тело М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. - 224 с.

3. Баулина М.Е. Нейропсихология; учебник для вузов/М.Е. Баулина. - М.: Издательство ВЛАДОС, 2020. - 391с.

4. Блум Ф., Лейзерсон, А., Хофстедтер, Мозг, разум и поведение: Пер. с англ. - М.: Мир, 1988. - 248 с, ил.
5. Загорная Е. В. Основы патопсихологии. Учебное пособие под ред. профессора С. Л. Соловьёвой. - М.: Мир науки, 2018.
6. Каплан-Солмз К., Солмз М. Клинические исследования в нейропсихоанализе. Введение в глубинную нейропсихологию/Пер.с англ. К.А.Лемешко. Под научн.ред.докт.психол.наук, проф. А.Ш.Тхостова. - 3 изд. - М.Академический проект, 2019. - 272 с. - (Психологическая технология)
7. Козлов В.В. Психология дыхания, музыки и движения. Изд. 2 дополненное и расширенное. Изд. Второе дополненное и расширенное. М., РПФ «Титул», 2013 - 198 с.
8. Морозов А.В. Основы психологии: Учебник для вузов.- 2-е изд. - М.: Академический Проект: Трикста, 2005. - 352 с.
9. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство / М.Е. Сандомирский. - М.: Независимая. Фирма «Класс», 2005. – 592 с.
10. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. - М., 1947
11. Трико П. Тканевый подход в остеопатии: модель тела, наделенного сознанием: руководство для врачей: пер. с фр./ П.Трико. - 2 изд., стер.- СПб. : Издательский дом СПбМАПО, 2016. - 512с., 121 ил.

**ПРОЯВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ФАКТОРОВ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

Собирова Д. А.
г. Бухара, Узбекистан

Аннотация: В статье представлен теоретический анализ социально-психологической компетентности медицинских работников. Выявлены факторы и компоненты, влияющие на формирование социально-психологической компетентности.

Ключевые слова: Индивидуально - психологический и социально - психологический компонент, свойства социального интеллекта, тип личности, своеобразие личности, профессиональная деятельность.

Annotation: The article presents a theoretical analysis of the socio-psychological competence of medical workers. The factors and components influencing the formation of socio-psychological competence have been identified.

Key words: Individual psychological and socio-psychological component, properties of social intelligence, personality type, personality originality, professional activity.

Сегодня в мире всё возрастает потребность в подготовке квалифицированных, конкурентоспособных, независимо мыслящих специалистов. В настоящее время одной из актуальных проблем остаётся разработка и совершенствование психологических механизмов формирования профессиональной компетентности медицинских кадров. В Таллиннской Хартии "Системы здравоохранения для здоровья и благополучия" и других важных международных документах особо подчеркивается необходимость использования населением достижений медицинских и психологических наук¹. Поэтому в процессе реформ, проводимых специфичным образом во всём мире, требования к деятельности медицинских работников свидетельствуют о необходимости проведения исследований по психологическому совершенствованию их профессионального, личностного и интеллектуального потенциала.

В мировом масштабе ведутся исследования по изучению психологических основ профессиональной компетентности медицинских

¹ <http://apps.who.int/gb/bd>. World health Organization Basic documents

работников, формированию и развитию механизмов профессиональной компетентности, систематизации их психологических критериев, исследованию и развитию модели показателей социально-психологической компетентности, разработке комплекса психодиагностических методик, состоящих из специальных смоделированных заданий, направленных на совершенствование социально-психологической компетентности. Повышение уровня психологической подготовки медицинских работников, выявление социально-психологических факторов и механизмов, формирующих их социально-психологическую компетентность, повышение роли профессиональной подготовки медицинских работников и вопрос их влияния на эффективность деятельности считаются проблемами специального исследования. В условиях модернизации системы профессионального образования особое внимание уделяется реализации компетентностного подхода в процессе подготовки будущих специалистов, профессионалов. Среди профессиональных компетенций медицинских работников социально-психологические компетенции играют основную роль. Профессиональный медицинский работник должен быть и психологом. Он должен, прежде всего, знать особенности своей личности, свои сильные и слабые стороны, обладать адекватной самооценкой, навыками саморегуляции. С другой стороны, медицинский работник должен знать психологию своих пациентов, понимать их возрастные, индивидуальные особенности, использовать эти знания в процессе налаживания взаимодействий. Кроме того, медицинский работник должен располагать обширным запасом знаний из области конфликтологии, психологии общения и других областей психологического знания.

Проблема компетентности является междисциплинарной, разные её аспекты изучаются в психологии, в философии, социологии, акмеологии и педагогике. Отдельные вопросы, касающиеся психологической компетентности, изучали А.А. Бодалев, А.А. Деркач, Г.А. Шредер, Д. Шульц, С. Шульц, Л.Н. Захарова, В.М. Соколова, Н.Н. Лобанова, Т.А. Маркина, Ю.П.

Азаров, В.А. Слостёнин и др. Вместе с тем однозначного и устоявшегося определения психологической компетентности в настоящий момент не сформулировано. Компетентность часто понимается как единство теоретической и практической готовности специалиста к выполнению профессиональных функций. Компетентность включает в себя не только характеристики профессиональной деятельности медицинского работника, но и характеристики его личности. С точки зрения компетентностного подхода, медицинский работник должен быть личностью самостоятельной, инициативной и ответственной. М.А. Холодная определяет компетентность как «особый тип организации предметно-специфических знаний, позволяющий принимать эффективные решения в соответствующей области деятельности». Одним из важнейших компонентов профессиональной компетентности медицинских работников является социально-психологическая компетентность. Психологическая компетентность является внутренним личностным инструментарием специалиста, способствующим более эффективному выполнению его профессиональной деятельности.

Таким образом, «психологическая компетентность» намного шире понятия психологической грамотности и должна включать профессионально-действенный компонент, личностные установки на восприятие и использование психологической информации в работе. Данная характеристика позволяет специалисту целесообразно использовать личностные ресурсы, минимизировать затраты, актуализировать скрытые возможности других, конструировать продуктивные модели саморазвития. Психологическая компетентность необходима всем представителям сферы «Человек – человек», к коим в полной мере относится и медицинская деятельность.

Характеризуя отдельные компоненты коммуникативной компетентности, необходимо отметить, что когнитивная компетентность способствует грамотному решению профессиональных задач, поскольку позволяет применять разнообразные способы поиска решений, использовать

разнообразные приёмы и методы выхода из сложных проблемных ситуаций, грамотно анализировать и синтезировать наличную информацию.

Коммуникативная компетентность является одним из наиболее значимых элементов психологической компетентности, поскольку позволяет успешно выстраивать процесс общения, создавая положительные отношения с окружающими, позволяет грамотно транслировать собеседникам свои мысли, налаживать контакт.

К настоящему времени ещё не сложилось окончательного определения коммуникативной компетентности или компетентности в общении. Коммуникативная деятельность требует от субъекта осуществления интеллектуальных, эмоциональных, волевых и других действий, профессионального мышления, необходимых умений, знаний и навыков. Незрелость коммуникативных умений затрудняет прежде всего профессионально-познавательную деятельность, что, в свою очередь, снижает готовность выпускников к серьёзной профессиональной деятельности.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Теоретико-методологический анализ социально-психологической компетентности медицинских работников показал, что в связи с тем, что на сегодняшний день факторы социально-психологической компетентности медицинских работников, влияющие на эффективность деятельности медицинских работников, исследованы недостаточно, требуется рассмотреть эту проблему как специфический социально-психологический феномен, определить её научные перспективы.

2. Путём применения психодиагностических и психокоррекционных методов, который служат адекватной оценке социально-психологических факторов (социальная идентификация, социальная перцепция, социальная адаптация, социальная рефлексия и альтруизм), проявленных в деятельности медицинских работников, можно достичь эффективности профессиональной деятельности.

3. Проявление и развитие показателей социально-психологической компетентности медицинских работников в определённой степени связано с типами личности, продолжительностью деятельности и гендерными особенностями.

4. Существование определённой степени корреляционной зависимости между показателями социально-психологической и коммуникативной компетентности медицинских работников имеет важное значение для формирования научных представлений о критериях данной компетентности.

Литература

1. Андреева Г. М. Психология социального познания. 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2000.

2. Макаева А.Ю. Социально-психологическая компетентности будущих медицинских работников. Современные наукоемкие технологии. //Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 12-4. – С. 692-698.

2. Диагностика социального интеллекта. Тест Дж. Гилфорда и М. Саливана. - СПб., 1999;

3. Собирова Д.А. Роль социально-психологической компетентности в профессиональной деятельности медработников. Сб. научных статей по материалам международной конференции “Психология XXI столетия” (Ярославль – Бухара, 18-20 марта 2020 г). – С. 156-158.

4. Собирова Д.А. Коммуникативная компетентность как профессионально значимое качество врача. Сб. материалов ежегодного Международного Конгресса “Психология XXI столетия” (Ярославль, 17-19 мая 2020г.). – С. 346-349.

ЭМПАТИЯ КАК ФАКТОР СЕКСУАЛЬНОЙ ДЕВИАЦИИ СТУДЕНТОВ

Соловьева Е. В.

Аннотация. Эмпатия чаще рассматривается как феномен, который развивает личность. Подчеркивается ее вклад в гармонию личности, становление человека, способного общаться открыто и доверительно с людьми. Акт идентификации с другими помогает личности быть более совестливой, включенной, развитой. Но есть ли ограничения эмпатического состояния? В статье рассматривается взаимосвязь параметров эмпатии и сексуальной девиации студентов. Найдены положительные связи, которые ведут к развитию зависимого поведения.

Ключевые слова: параметры эмпатии, сексуальная аддикция, вузовская адаптированность.

Abstract. Empathy is more often seen as a phenomenon that develops personality. Her contribution to the harmony of personality, the formation of a person capable of communicating openly and confidentially with people is emphasized. The act of identification with others helps a person to be more conscientious, involved, developed. But are there limitations to the empathic state? The article examines the relationship between the parameters of empathy and sexual deviation of students. Positive connections have been found that lead to the development of dependent behavior.

Keywords: parameters of empathy, sexual addiction, adaptadness students.

Постановка проблемы исследования. Эмпатическое понимание партнера по общению с каждым днем более востребовано. В практической психологии актуальной является тема эмоционального интеллекта: умения саморегуляции и управлению эмоциями другого. Феномен эмпатии затрагивает не только контроль эмоций, а сколько понимание эмоций, чувств и мыслей другого, и

адекватное отражение в поведении. В.Д. Шадриков рассматривая формальную модель феномена совести, отмечает, что в конструкт совести включен механизм эмпатии [Шадриков, 2018, с.11]. Подобные рассуждения можно встретить и в других работах: эмпатия способствует гармонизации личности [Барсукова, 2010, с.14]. Замечается, что эмпатия антогонистична по природе своей эгоистическим проявлениям личности. Человек, обладающий развитой эмпатийностью, более открыт, доверяет миру, находится в гармонии с ним. В исследованиях взаимосвязи эмпатии и девиаций, было обнаружено, что каналы эмпатии могут оказывать на личность и разрушающий эффект [Смирнов, Соловьева, 2021, с.74].

Методы и результаты исследования. Были применены следующие методики: тест П. Карнеса на выявление сексуальной аддикции и тест на установление эмпатических способностей В.В. Бойко. Выборка составила 100 студентов.

С помощью корреляционного анализа (применен критерий Спирмена), были обнаружены положительные взаимосвязи между параметрами эмпатии и сексуальной аддикцией у студентов (см. табл. 1).

Таблица 1. Взаимосвязи параметров эмпатии и сексуальной аддикции студентов.

	РЭ	ЭЭ	ИЭ	СЭ	ПСвЭ	И
СА	0,20*			0,20*		0,19*

Обозначения: СА – сексуальная аддикция, РЭ – рациональный канал эмпатии, ЭЭ – эмоциональный канал эмпатии, ИЭ – интуитивный канал эмпатии, СЭ – установки, способствующие эмпатии, ПСвЭ – проникающая способность в эмпатии, И – идентификация.

Дополнительно было применено сравнение различий групп с помощью критерия U-критерия Манна-Уитни (см. табл. 2). Получены достоверные различия по возрастанию идентификации при изменении аддикции с низкого уровня на средний.

Таблица 2. Изменения уровня идентификации при сравнении различий групп с разной выраженностью сексуальной аддикции студентов.

	<i>Низкий уровень сексуальной аддикции (N=86)</i>	<i>Средний уровень сексуальной аддикции (N=11)</i>	<i>p-значение при U-критерии</i>
<i>Идентификация</i>	3,058	4,273	0,012102

Заключение. Проведенный анализ позволил установить, что эмпатические способности способствуют развитию зависимого поведения, а именно сексуальной аддикции. Рост самоотождествления в эмпатии ведет к увеличению аддикции. Нельзя утверждать, что идентификация только вредит личности. Стоит отметить ее неоднозначный вклад в развитие человека. Механизм идентификации не только способствует становлению совести, гуманности, человечности, но и создает базис для потребности в других людях. Возможно, нужно уметь трансформировать эмпатию в любовь, в проявления доброго отношения. Научиться канализировать, переводить во внешний план отождествленные чувства, эмоции, мысли. Накопление во внутреннем плане может приводить к появлению объекта зависимости. Перспективой дальнейших исследований является нахождение новых

специфических сторон эмпатического взаимодействия для улучшения адаптированности студентов.

Исследование выполнено в рамках Программы развития ЯрГУ, проект № П2-ГМ2-2021.

Библиографический список

1. Барсукова С. А. Взаимосвязь совести и эмпатии // Секция 1: Общая психология, психология личности, история психологии. – 2010. – С. 11.
2. Смирнов А.А., Соловьева Е.В. Взаимосвязь антидемократической подверженности и каналов эмпатии у студентов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 1. С. 71–76.
3. Шадриков В. Д. Совесть: психолого-философский анализ / В. Д. Шадриков // Психологический журнал. – 2018. – Т. 39. – № 1. – С. 5-14. – DOI 10.7868/S0205959218010014.

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ МЕНЕДЖЕРОВ И ФОРМЫ СОБСТВЕННОСТИ

Теляковская И.Л.

Москва, Россия

к.пс.н., член-корреспондент МАПН, управляющий Партнёр РА

"Баркстел"

Аннотация

В статье раскрывается проявление отношений собственности, которые являются способом познания людей друг другом, так и формируют установки и основанные на ней отношения, определяющие социально-психологические диспозиции людей.

Ключевые слова

Собственность, отношение, установка, управление, персонал, организация.

Annotation

The article reveals the manifestation of property relations, which are a way of knowing people with each other, and form attitudes and relations based on it, which determine the socio-psychological dispositions of people.

Keywords

Ownership, attitude, installation, management, personnel, organization.

Интегративный подход дает возможность дифференцировать в процессе управления персоналом экономические и социально-психологические параметры производственной деятельности работников, поскольку реализация человеческих ресурсов в деятельности служб управления персоналом во многом определяется скоростью трансформации отношений собственности, формированием нового экономического мышления и поведения акционеров и наемных работников. К числу психолого-экономических показателей, определяющих характер отношения людей к собственности (на уровне крупных производственных предприятий), следует отнести: сопринадлежность к организации, психологическую готовность - неготовность к организационным изменениям, причастность - сопричастность к собственности, наличие – отсутствие чувства хозяина, отчужденность от собственности, переживание – сопереживание по поводу собственности, позитивное – негативное отношение к труду, к коллективу, к начальству.

Зачастую проявление того или иного уровня отношений собственности (частной или акционерной) формируется на базе чувства полного хозяина (собственника данного предприятия); на уровне неполного хозяина (сохозяина или ассоциированного собственника); на уровне прямой причастности к собственности организации (владения акциями своего предприятия); на уровне опосредованной причастности (владения акциями другого

предприятия). Наличие у работника того или иного вида собственности является важным мотиватором повышения его трудовой активности, раскрытия всех его творческих возможностей и способностей. Все виды отношений собственности влияют на процесс реализации человеческих ресурсов, на эффективность работы по управлению персоналом.

Рассматривая интеграционное взаимодействие экономики и психологии на уровне сохозяев предприятия и мелких держателей акций, следует отметить, что помимо позитивных факторов наличия собственности (наличия «чувства хозяина», сопринадлежности к организации и др.) есть ряд негативных проявлений отношений собственности, сдерживающих развитие творческого потенциала рядовых акционеров и наемных работников. К числу таких негативных факторов можно отнести нарушения в сфере распределительной справедливости (при начислении зарплаты, дивидендов, премий), расхождение между величиной доходов предприятия и расходами на социальные нужды работников, усилением фискальной политики государства и проявлением «чувства налогового бремени», наличие ущерба в налоговой морали государства и деформаций в экономической мотивации руководителей (разрыв между экономической эффективностью руководства организаций и величиной зарплаты топ-менеджера и его управленческой команды).

Исходя из сказанного, можно сделать такое умозаключение: проявление отношений собственности (стремление обладать собственностью) является связывающим звеном между экономикой и психологией. При этом в психологическом отношении собственность выступает основой, через которую происходит как познание людей друг другом, так и формирование установки и основанных на ней отношений, определяющих социально-психологические диспозиции людей.

С позиций дифференциации этого взаимодействия можно сказать, что все вышеназванные проявления отношений собственности конкретизируются на уровне такой связывающей дисциплины, каковой является экономическая

психология. Как самостоятельная дисциплина, она развивается и в психологической, и в экономической науках. В качестве своего предмета изучает психологические механизмы и процессы, лежащие в основе экономического поведения. В своей основе экономическая психология ориентирована на изучение человеческих ресурсов в рамках производства и потребления благ в контексте проявлений индивидуальной и групповой и общественной психологии. Экономическая психология рассматривается нами как высший уровень психического отражения экономических отношений, а интегральным показателем этих отношений является экономическое поведение.

Анализ научных публикаций по проблемам управления персоналом показывает, что проблема владения собственностью, сопринадлежности к ней, несколько выходит за рамки кадрового менеджмента. В то же время, при наборе, отборе, оценке кандидатур на вакантные должности отношения собственности проявляются опосредованно, например, на уровне принятия на работу «своих» и «чужих» специалистов. При организации процесса подбора кадров, владельцы и руководители фирм оказываются перед несколькими дилеммами. Дилемма первая состоит в том, чтобы определиться, какой тип сотрудников более приемлем, - «свои» или «профессионалы». Здесь теоретически возможны четыре типа претендентов: «чужой профессионал», «свой профессионал», «чужой дилетант», и «свой дилетант». Чем малочисленнее фирма, чем меньше срок ее функционирования, тем в большей степени выбор руководителя падает на «своих». Причем к категории «своих дилетантов» чаще всего руководители причисляют родственников, знакомых, приятелей, которые на уровне личной преданности включаются в процесс присвоения собственности, в сферу теневой экономики предприятия.

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно констатировать следующее. В силу молодости и научной неразработанности проблем управления персоналом, целесообразно опираться на дифференциацию автономного изучения экономики, менеджмента и психологии, поскольку в

сфере интегративного подхода наблюдается однобокий крен в сторону экономического ракурса исследования проблем управления персоналом. А специфика менеджерского и психологического подходов остаются в тени проведения прикладных исследований, при издании научной и учебной литературы. Интегративное взаимодействие трех наук (экономики, менеджмента, психологии), их рациональное представительство в практической деятельности работников служб управления персоналом ждет в недалеком будущем своего дальнейшего развития и применения в кадровом менеджменте производственных организаций.

Литература

1. Карпов А.В. Метасистемная организация уровневых структур психики. М., 2004. 504 с.
2. Козлов В. В. Социальная психология: учебник для вузов / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – М.: Юрайт, 2021. – 504 с. – (Высшее образование).
3. Козлов, В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. – 180 с. – ISBN 978-5-6044075-3-0.
4. Козлов, В. В. Организационное поведение / В. В. Козлов, Ю. Г. Одегов, В. Н. Сидорова. – Москва : Компания КноРус, 2013. – 227 с. – ISBN 978-5-406-02467-6.
5. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 1997. 688 с.
6. Мазилев В.А. Теория и метод в психологии. Ярославль: МАПН, 1998. 356 с.
7. Молл, Е. Г. Управление карьерой менеджера / Е. Г. Молл. – СПб.: Питер, 2003. - 352 с.

8. Новиков В.В. Социальная психология и экономика: Избр. произв. в 11 т. / Под ред. Проф. Козлова В.В. Ярославль: МАПН, ЯрГУ, 2003-2005.
9. Шейн Э. Х. Организационная культура и лидерство / Э. Х. Шейн. - СПб.: Питер, 2007.
10. Шадриков В.Д. Психология деятельности человека. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 419 с.

ОДИНОЧЕСТВО КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

*Усманова М.Н.
г. Бухара, Узбекистан*

Аннотация: Статья составлена на основе материалов анализа данных по изучению феноменологии переживаний одиночества современной молодежью.

Ключевые слова: одиночество, феномен, молодежь.

Abstract: The article was compiled on the basis of data analysis materials on the study of the phenomenology of the experiences of loneliness by modern youth.

Key words: loneliness, phenomenon, youth.

Проблема одиночества является одной из серьезнейших проблем человечества, когда взаимоотношения не складываются, не порождая, ни дружбы, ни любви, ни вражды, оставляя людей равнодушными по отношению друг к другу. Одиночество – тяжёлое психическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями.

Стоит отметить, что проблема одиночества в наибольшей мере была освещена в работах Эриха Фромма. В своей первой крупной работе "Бегство от свободы" (1941) он рассмотрел феномен одиночества в рамках проблемы

свободы. В данном произведении одиночество рассматривается как аспект индивидуализации. Оно является врожденным чувством, которое возникает по мере того, как человек начинает осознавать свою непохожесть и отдельность от мира. Страх одиночества нависает над индивидом как огромное грозное облако, от которого хочется убежать.

Рассматривая одиночество как психический феномен, можно говорить о нем в разных категориях, например таких, как чувство, процесс, отношение, потребность.

Одиночество как чувство обуславливается переживанием человеком своей непохожести на других, «инаковости», вследствие чего возникает определенный психологический барьер в общении, ощущение непонимания и неприятия себя другими людьми. Чувство одиночества часто сопряжено с осознанием невозможности, по крайней мере на данном этапе, иметь близкие отношения с кем-либо. Конечно, речь идет об отношениях, основанных на взаимном принятии, любви и понимании.

Одиночество как процесс — это постепенное утрачивание способности личности воспринимать и реализовывать имеющиеся в обществе нормы, принципы, ценности в конкретных жизненных ситуациях. В результате процесса одиночества происходит утрата личностью статуса субъекта социальной жизни.

Рассматривая одиночество как психический феномен, можно говорить о нем в разных категориях, например таких, как чувство, процесс, отношение, потребность.

Одиночество – это субъективный феномен, порожденный сознанием личности и переживаемая ею в виде негативного психоэмоционального состояния, трагичность восприятия которого усугубляется трактовкой его как не зависящим от воли личности.

Одиночество как отношение — это невозможность принятия мира как самоцели и самооценности. При этом индивид, анализируя свои отношения с

другими людьми, не интегрирует себя в окружающее социальное пространство.

Одиночество как жизненная позиция — это осознанное нежелание поддерживать близкие отношения с кем бы то ни было: матерью, отцом, братом, сестрой, детьми, не говоря уже о друзьях, их просто нет. Впрочем, своих детей у таких людей тоже, как правило, не бывает. Человек отчужден не только от других, себе подобных, но и от мира в целом - его ценностей, идеалов, норм. Причины этого мы рассмотрим в последующих разделах учебника. Сейчас лишь констатируем факт: одиночество как осознанно выбранная и даже выработанная жизненная позиция в жизни встречается.

Состояние одиночества — это переживание человеком потери внутренней целостности, а также внешней гармонии с миром. Оно выражается, например, в нарушении гармонии между желаемым и достигнутым качеством социального общения.

В психологических словарях одиночество трактуется как один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние и психическое здоровье человека. Условиями для его проявления определяется изоляция: физическая или эмоциональная. В таких условиях (экспериментально созданных или естественных) резко актуализируется потребность в общении, неудовлетворение которой может вызывать острые психические состояния, например напряженность, тревожность, опустошенность, депрессию, сопровождающиеся выраженными вегетативными реакциями. Иногда наблюдаются психические расстройства: реактивные галлюцинации, деперсонализационные переживания, сверхценные идеи.

Установлено, что одиночество зависит от того, как человек к себе относится, т.е. от его самооценки. У многих людей чувство одиночества связано с явно заниженной самооценкой. Порождаемое ею ощущение одиночества нередко приводит к появлению у человека чувства неспособности и никчемности.

Характерной особенностью человека является желание понять самого себя и дать осмысленное объяснение своему опыту. Самооценка - процесс самопознания и критического самосознания - выступает важным компонентом в опыте одиночества.

Существует несколько взглядов на подростковое одиночество. Первый из них – отрицание самого факта наличия подросткового одиночества как особенности возраста: «Изображение подростка как одинокого существа... - это романтическое видение» [1]. Романтическое – значит не реальное, а надуманное, несуществующее в действительности. С этой точкой зрения трудно согласиться.

Следующий взгляд на одиночество признаёт подростковое одиночество как явление, социальное по своей сути и поверхностное, несерьёзное по природе: «Максимализм в оценке отношений друг с другом и родными приводит к субъективному чувству одиночества. Обособление и отчуждение в этом возрасте не являются внутренними, личностными психологическими процессами, а некоторыми характеристиками подросткового социального отношения к жизни».

Адекватное принятие на себя той или иной роли – показатель адаптированности личности. Но есть и отрицательная сторона явления. Организуя своё поведение постоянно с точки зрения его социальной желательности, в меньшей мере сообразуясь со своими личными потребностями и чувствами, личность попадает в ловушку своих социальных ролей. «У закрытого, замаскированного человека нарастает уверенность, что не только близкие, но и вообще никто никогда не сможет его по-настоящему понять, принять участие в его внутренней жизни. И он прячет её ещё глубже» [6; 19]. Закрытость человека, наряду с заикленностью на себе, неуверенность в своих силах, своей привлекательности, робостью, Г. В. Старшенбаум назвал частой причиной одиночества.

Говоря о социальных ролях, следует заметить, что существуют собственно три уровня значимых ролей для человека:

- уровень межличностного взаимодействия, где необходимо понимание и признание от близкого человека. Выражается в поиске друга;
- уровень группового взаимодействия. Наличие положительной групповой оценки оправдывает даже неудачи в межличностном общении;
- уровень культурно-исторической значимости – только общество в целом, во всех своих социальных проявлениях может дать человеку эту значимость.

Третья точка зрения, принадлежит И.С. Кону. Он рассматривает одиночество подростка как нормальное состояние, присущее подростковому возрасту, отмечает серьёзность, даже драматичность этого переживания, наполнение его психологическим смыслом в этом возрасте: «Открытие своего внутреннего мира очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «я» ещё неопределённо, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда растёт потребность в общении и одновременно повышается избирательность в общении, потребность в уединении». [3; 62] А также: «... в переходном возрасте меняется представление о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение». Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние, подростки же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность» [2; 129].

Признавая существование и психологическую наполненность подросткового одиночества, нужно отметить, что какими бы ни были пути подростка, приводящие его к одиночеству, важнее то, как он сам воспринимает это своё состояние и как он его использует. И это восприятие связано с образом собственного «Я». Продуктивное использование этого состояния снимает трагическую окраску. Человек может найти в одиночестве

возможность совершенствования, то есть путь к себе, либо возможность развития в себе альтруизма, эмпатии, милосердия, сострадания, то есть путь к людям. Самооценка, выступая как важный, можно сказать, системообразующий элемент личности индивида имеет свои особенности развития в каждом возрастном периоде. [8]

В ходе изучения особенностей переживания одиночества в подростковом возрасте возник интерес к исследованию гендерных особенностей переживания одиночества подростками. В результате по изучению уровня переживания одиночества в гендерном аспекте были обнаружены статистически значимые различия на высоком уровне. Это говорит нам о том, что девочки в отличие от мальчиков более склонны к переживанию одиночества. Скорее всего, это может обуславливаться тем, что у девочек более развита чувствительность к происходящим внешним и внутренним событиям. Они в наибольшей мере склонны испытывать различные чувства и состояния. Одним из таких состояний является одиночество, которое предусматривает ситуации уединения, «разговора с собой». Девочки в большей мере предпочитают анализировать происходящие ситуации в их жизни, а также строить планы на будущее. Этого всего можно добиться именно в ситуациях уединения. Поэтому, важно, чтобы переживаемое девочками одиночество носило позитивный характер, принося пользу, способствуя личностному развитию.

Одиночество – столь же естественная и интегральная часть человеческой жизни, как радость, голод и самореализация. Боязнь же одиночества – это стремление избежать социального отчуждения, опасение оказаться бесполезным и безнадежным. Они нередко толкают человека на дурные компромиссы и включение в искусственные социальные контексты. Преодоление одиночества – это в первую очередь работа по разрешению внутриличностных проблем одинокого человека. Однако одиночество как социальная проблема ставит нас в позицию общества, где мы должны решать эту проблему в контексте с общественной социальной структурой и его

возможностями. В заключении необходимо сказать, что преодоление такой проблемы, как одиночество должно носить массовый, общественный характер, так как именно общество строит вокруг человека «барьеры», которые ведут к одиночеству и изоляции личности.

Литература

1. Волков Б.С. Возрастная психология. В 2-х ч.-М.: ВЛАДОС, 2008.- ч.1. - 366с., ч.2.- 343с.
2. Дольто Ф. На стороне подростка / Ф. Дольто / СПб., 1997.- 452 с.
3. Кон И.С. Психология ранней юности. - М., 1989.- 480 с.
4. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. — 9-е изд. — СПб.: Питер, 2005. — 940 с. (Серия «Мастера психологии»).
5. Райс Р. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Изд-во «Питер. - 2000.- 624с.
6. Старшенбаум Г.В. Любовь против одиночества. - М., 1991.- 420 с.
7. Усманова М.Н. Переживание одиночества в разных возрастах /Журнал "Вестник интегративной психологии", Выпуск 20, 2020.- с. 156 – 160, Ярославль, Россия
8. Усманова М.Н. Особенности самооценки и проблема одиночества в старшем школьном возрасте/ Журнал "Вестник интегративной психологии", Выпуск 17, 2018.- с. 195 – 200, Ярославль, Россия
9. Усманова М.Н. Особенности самооценки и проблемы одиночества в подростковом и старшем школьном возрасте / Психология XXI столетия //Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 17 – 19 мая 2019)/ Под ред. Козлова В.В. –Ярославль, ЯрГУ, ЯГПУ, МАПН, 2019.– с.342-348.
10. Фельдштейн Д. И. Психология взросления. — М.: МПСИ, Флинта. - 1999.- 672с.
11. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. – 544 с.

РЕФЛЕКСИЯ – ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ДЫХАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Уткина Н.В.

Аннотация. В статье представлены результаты исследований поиска инструмента помогающего глубже осознавать и понимать процессы, которые происходили у человека в дыхательной сессии. Таким инструментом является рефлексия.

Annotation. The article presents the results of research on the search for a tool that helps to become more aware and understand the processes that occurred in a person during a breathing session. Such a tool is reflection.

Ключевые слова: интеграция, дыхательная сессия, рефлексия, процесс, переживание.

Keywords: integration, breathing session, reflection, process, experience.

Проводя дыхательные сессии с 2011 года мы исследовали какой инструмент наиболее помогает интеграции в жизнь результатов от переживаний, которые получает участник в дыхательной сессии.

И обнаружили, что такой инструмент – рефлексия. Чем точнее участник может описать свой процесс – тем быстрее он может найти и сделать новый вывод из переживаний дыхательного процесса, которые им были испытаны и травматично влияли на его жизнь.

Участник, который только начинает учиться дыхательной технике, Ребефингу, Холотропному Дыханию или другой технике дыхания, попадает в Измененное Состояние Сознания и, пройдя процесс, не всегда может описать, что с ним было. Проходя сессию за сессией и научаясь дышать, используя

принципы техники дыхания, участник начинает больше замечать что с ним происходит во время процесса дыхания. Детальнее и более точно описывает свой процесс. В описаниях процесса участники часто используют такие слова: было больно, я испытывал боль, я почувствовал напряжение, я испытал страх. Это обобщения того, что было в процессе, поэтому инструктора, которые проводили сессию дыхания могут задать вопросы: что именно болело? Как болело? Какие ощущения вызывало? Какие эмоции были в этот момент? Можете описать напряжение подробнее?

И, отвечая на эти вопросы, участники дыхательных сессий могут искать, что у них прячется за этими обобщенными понятиями: боль, напряжение, страх.

В процессе наших исследований мы обнаружили, что не все участники дыхательных сессий могут распознать, что именно под болью и напряжением скрывается и проявляется в их процессах. Но, наблюдая из сессии в сессию свои переживания участники начинают точнее описывать что с ними происходило во время сессии. И, в результате, у участника уже появляются описания, не просто «я испытал страх, когда оказался за рулем», а «я испытал страх, когда оказался за рулем машины на этом перекрестке».

Вот один пример.

Участница длительного дыхательного тренинга рассказывала после дыхательной сессии, что в процессе у нее болела сильно голова. Инструктор спросил ее: «где именно болела?» И участница показала рукой на нос - болело в районе носа. И она вспомнила, что у нее трижды был сломан нос. Это происходило в разные периоды взрослой жизни, и у нее даже появилась привычка закрывать ладонями нос, когда она о чем то думает, или, когда есть какая-то опасность, например, когда в нее летит мяч на пляже. В одном из следующих процессов она попала в биографическое переживание, где она дома, ей около 14 лет, и она рассматривает свое лицо в зеркале. И видит, что форма ее носа отличается от носа девочки, о которой говорят в школе - что она

красивая. Она переживает, что именно нос, именно его форма не позволяет ей быть красивой. Переживает обиду из-за этого. И участница сама решает, что у нее некрасивый нос. После процесса, рассказывая об этом она вспоминает, что даже один раз хотела прооперировать и исправить нос, но не поняла, какой она хочет, и не стала.

То есть, после первого процесса участница отрефлексовала, что ломала нос трижды, она нашла СКО в своей жизни. (СКО - система конденсированного опыта [Гроф, 2002, с. 38].)

После этого она, наблюдая за своим поведением в повседневной жизни, обнаружила привычку закрывать нос ладонями – возможно, с целью обезопасить нос таким образом, пока она занята чем-то.

И после следующего дыхательного процесса – она детально и точно описывала свои переживания, эмоции и мысли которые она испытывала и как приняла решение – считать свой нос некрасивым.

Пересматривая свою жизнь, она не нашла ни одного момента – где-бы кто-то говорил ей, что у нее некрасивый нос. И она поняла – что она единственный человек, кто так решил. Она пересмотрела свое решение. В последующих дыхательных процессах боли в носу не повторялись.

Вывод:

Рефлексия разжевывает ситуацию и зрелым сознанием позволяет видеть процесс больше и глубже, и это вероятнее приведет человека к осознанию, к пониманию, к инсайту - что с ним произошло, и повысит интеграцию переживаний, полученных в дыхательном процессе.

Библиографический список

1. С. Гроф. Области человеческого бессознательного: данные исследований ЛСД. М.: Издательство Трансперсонального Института, 1994. С. 278

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ ВЕРУЮЩИХ МУСУЛЬМАН

Шадиярова Г.Б.

БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №130»,

педагог-психолог

Аннотация: В данной работе мы с помощью методик, направленных на изучение жизненных ценностей, локуса контроля, поведенческих особенностей, стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций, исследовали практикующих мусульман и этнических мусульман. И сравнили их результаты.

Ключевые слова: жизненные стратегии, практикующие мусульмане, этнические мусульмане, стратегии преодоления, жизненные ценности

Abstract: In this work, we have studied practicing Muslims and ethnic Muslims using methods aimed at studying life values, locus of control, behavioral characteristics, strategies for overcoming difficult life situations. And their results were compared.

Keywords: life strategies, practicing Muslims, ethnic Muslims, coping strategies, life values

Широкое распространение ислама, его социально-политическая влияние, активное участие в современных мировых процессах и конфликтах — всё это определяет актуальность изучения ислама как религии.

В ходе проведения эмпирического исследования, нами было продиагностировано 60 человек: 30 практикующих мусульман, и 30 этнических мусульман. Возраст респондентов в каждой выборке от 18 до 25 лет. Группы «практикующие мусульмане» и «этнические мусульмане» названы условно.

К практикующим мусульманам мы отнесли верующих мусульман, соблюдающих такие важные условия как шахада (произнесение формулы:

«Нет Бога, кроме Аллаха, и Мухаммед его пророк»), совершение пятикратного намаза, выплата закята (милостыни), пост в месяц Рамадан. Стаж совершения пятикратного намаза у практикующих мусульман колеблется от 1 года до 13 лет. К этническим мусульманам мы отнесли верующих мусульман, но не выполняющих все данные столпы, или выполняющих частично. Этнические мусульмане не совершают пятикратный намаз, если постятся – могут неполный месяц. Намаз – это основа религии, поэтому он стал основным критерием разделения на группы практикующих мусульман и этнических мусульман.

Для исследования использованы следующие методики:

- Тестирование (Тест «Смысло-жизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, методика «Ценностные ориентации» О.И. Моткова, Т.А. Огневой, Опросник ценностей Шварца, Шкала «SACS», Опросник «Проактивное совладающее поведение»)

- Контент-анализ анкет респондентов;

- Методы математической статистики обработки данных диагностики.

Гипотеза: жизненные стратегии практикующих мусульман имеют характерные особенности, связанные с интериоризацией ценностей и традиций Ислама, в отличие от жизненных стратегий этнических мусульман.

При сравнении «Контент-анализа» на основе Анкетных данных у практикующих мусульман и этнических мусульман получили такие результаты:

У практикующих мусульман отсутствуют планы на отдых, по сравнению с этническими мусульманами. В сфере материального достатка у обеих групп связано с работой и жильем, организацией собственного бизнеса, но при этом этнические мусульмане копят также деньги.

В сфере здоровья обе группы занимаются лечением, улучшением здоровья, при этом практикующие мусульмане еще ведут здоровый образ жизни.

Для профессионального роста этнические мусульмане строят планы, думают о перспективах, развиваются в данной сфере, а практикующие мусульмане получают дополнительное образование, посещают тренинги и семинары. В будущем обе группы планируют повысить квалификацию и продвинуться по карьерной лестнице.

В образовательной сфере практикующие мусульмане и этнические мусульмане учатся в учреждениях, самообразовываются, читают, пользуются дополнительными источниками информации. В будущем планируют обе группы получать второе высшее образование или дополнительное образование; у представителя группы практикующих мусульман в планах есть поступление в аспирантуру и самообразование.

В семейной сфере, которая является важной для обеих групп, присутствует ретроспективное обращение (в прошедшем времени) – это вышла замуж, помолвлена. В настоящем обе группы строят серьезные отношения, в поиске супругов, ждут детей. Этнические мусульмане еще также работают над характером, привычками, а практикующие мусульмане читают литературу о правильном воспитании детей. В будущем практикующие и этнические мусульмане планируют жениться/выходить замуж, рожать детей; плюс к этому у практикующих мусульман еще в планах обучать детей основам ислама.

И в сфере духовного развития у практикующих мусульман по сравнению с этническими мусульманами наибольшее количество стратегий – это чтение религиозной литературы, посещение мечети, общение с муслимами, совершение намаза, молитвы и так далее. А этнические мусульмане совершают намаз лишь по пятницам.

При сравнении показателей обеих групп по методике «Смысложизненные ориентации» в адаптации А.Н. Леонтьева, получается следующее: У практикующих мусульман на немного выше «цели в жизни», то есть они более целеустремленные, у них больше целей и намерений на будущее. «Процесс жизни» также выше у практикующих мусульман, то есть их жизнь более

насыщенна событиями. «Результативность жизни» выше у этнических мусульман, то есть они более удовлетворены прошлым своей жизни, его результатом.

По поводу «локуса контроля – Я» он немного выше у этнических мусульман, что свидетельствует у представителей группы о представлении о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, контролировать события собственной жизни.

При этом у практикующих мусульман наоборот выше «локус контроля – Жизнь или управляемость жизни», - убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Если говорить в целом об общей осмысленности жизни, то она не намного выше у практикующих мусульман, а меньше у этнических мусульман. Вера в Аллаха дает практикующим мусульманам ответственность перед Ним, и это является следствием более осмысленной жизни.

Рассмотрим следующую методику - «Ценностные ориентации» О.И. Моткова и Т.А. Огневой.

Как для практикующих мусульман (80%), так и для этнических мусульман (77%) более значимыми явились «внутренние ценности» – это саморазвитии личности, уважение и помощь людям, отзывчивость, теплые и заботливые отношения с людьми, творчество, любовь к природе и бережное отношение к ней. Однако показатели «внутренних ценностей» выше у практикующих мусульман по сравнению с этническими мусульманами.

Остальные 10% у практикующих мусульман и 23% у этнических мусульман значимыми явились «внешние ценности» – это хорошее материальное благополучие, известность и популярность, физическая привлекательность и внешность, высокое социальное положение, роскошная жизнь. Значимость «внешних ценностей» выше у этнических мусульман, чем у практикующих мусульман. И у 10 % практикующих мусульман получили

равную значимость как «внешних», так и «внутренних ценностей» одновременно.

По методике Опросник ценностей Шварца, отличительные данные в поведении такие же, как на уровне ценности «традиции» и «безопасность» в поведении проявляется больше у практикующих мусульман, а у этнических мусульман по сравнению с практикующими, наиболее проявляется «гедонизм», «достижения» и «власть». Высокое сдерживание действий и побуждений, которые могут навредить другим и не соответствует социальным ожиданиям, высокое уважение и ответственность за культурные и религиозные обычаи и идеи у практикующих мусульман непосредственно связано с верой в Аллаха, следованиям его законов, правил Шариата. У этнических мусульман значимость материального достатка, личностный успех в соответствии с социальными стандартами, власти выше.

Если сравнивать результаты практикующих мусульман и этнических мусульман по шкале SACS, то получим следующую картину совладания со стрессовыми ситуациями у разных групп: такие продуктивные стратегии как асертивные действия, поиск социальной поддержки и вступление в социальные контакты выше у практикующих мусульман. Также у практикующих мусульман выше уровень избегания.

У этнических мусульман по сравнению с практикующими мусульманами выше показатели осторожных действий, манипулятивных, асоциальных, агрессивных действий и импульсивных действий.

Сделав анализ по методике «Проактивное совладающее поведение», можно сказать, что стратегии преодоления («проактивное преодоление», «рефлексивное преодоление», «стратегическое планирование», «превентивное преодоление», «поиск инструментальной поддержки» и «поиск эмоциональной поддержки») у обеих групп на достаточном уровне, только у практикующих мусульман на незначительный процент уровни по всем показателям выше. Они все ставят высокие цели, представляют альтернативы, создают для этого четкий план, рассматривают возможные стрессоры и при

необходимости пользуются эмоциональной поддержкой и советами от своей среды непосредственного общения.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о подтверждении нашей гипотезы, что жизненные стратегии практикующих мусульман имеют характерные особенности, связанные с интериоризацией ценностей и традиций Ислама, в отличие от жизненных стратегий этнических мусульман.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФЕНОМЕНОЛОГИИ ПСИХИЧЕСКОГО ОБРАЗА

*Шитицын Е.Ю.
г.Тюмень*

Аннотация

В статье сделана попытка анализа понятий символа и образа с точки зрения интегративного подхода В.В.Козлова, интерпретаций классического когнитивизма и онтопсихологии А.Менегетти.

Ключевые слова

Образ, символ, энергия, самосознание, личность, семантика

Annotation

The article attempts to analyze the concepts of symbol and image from the point of view of the integrative approach of V.V. Kozlov, interpretations of classical cognitivism and ontopsychoylogy of A. Meneghetti.

Keywords

Image, symbol, energy, self-awareness, personality, semantics

Рассматривая психику человека как особое живое пространство, наполняющее реальность смыслами, мы также можем обозначить ее как

мощную энергетическую систему, продуцирующую различные семантические пространства, состоящие из ощущений и восприятий, эмоций и чувств, образов, символов, мыслей [2]. Предметом нашего анализа в данной статье являются образный и символический языки сознания (принимая во внимание всю условность такого разделения) [3]. Поэтому, позволим себе рассмотреть феноменологии образной сферы человека более подробно.

Во всем разнообразии индивидов каждому человеку отведено нечто особое, но, в конечном счете, для всех существует общий знаменатель. В самом общем представлении, психический образ представляет собой отражение какого-либо объекта, предмета или события. Процесс формирования психических образов занимает центральное место среди основных функций человеческой личности. Без способности к формированию психических образов были бы невозможны самоосознание, речь, письмо, запоминание, сны, искусство, культура – все то важное, что присуще только человеку [3]. Образ – предметен (порождается в процессе деятельности), системен (отражает функциональные связи вещи), имеет определенный уровень абстрагированности от реальности, несет на себе «смысловое поле» значений, в которых воспринимается мир.

Выделяются несколько групп образов, соответствующих уровням обобщения наглядной информации.

Сенсорно-перцептивные образы – это первичные образы, образы восприятия. Они появляются при непосредственном влиянии раздражителя на органы чувств человека, и поэтому получили название «чувственные образы». В процессе индивидуального развития у человека складывается определенная сенсорно–перцептивная организация, объединяющая совокупность органов чувств в целостную систему.

Образы-представления – образы конкретных предметов, это классические вторичные образы, представления типа «кошка» или «собака». По своему содержанию образ-представление, также как сенсорно-перцептивный образ,

предметен. К уровню представлений относится широкий круг психических процессов, важнейший среди которых – образная память и воображение. Образная память – это фиксация и последующее воспроизведение образов, возникших при восприятии; воображение – творческий процесс, создание новых образов путем трансформаций и комбинаций тех, которые сохранились в памяти. Существенной особенностью представления является его панорамность, дающая субъекту возможность как бы выхода за пределы наличной (актуальной) ситуации.

Основная функция психического образа – регуляция жизнедеятельности человека в окружающем мире. Образ, регулирующий деятельность человека, включает, так или иначе, все три уровня психического отражения. Чтобы у человека сформировался такой образ, который обеспечил бы ему возможность эффективно действовать в различных ситуациях, находить в каждом конкретном случае адекватное решение, недостаточно только чувственных данных, т.е. сенсорно-перцептивной информации. Необходимо раскрыть значение этих данных, выявить существенное, общее, закономерное.

Также в научной психологии изучена роль образов, как регуляторов функционального состояния, при этом образы влияют как на психологический, так и физиологический компоненты функционального состояния [1, 3].

Целесообразно рассмотреть понятие символа и механизмы представленности символов в психических образах. Слово «**СИМВОЛ**» происходит от греческого «*symballein*», что означает «соединение, сведение».

В самом общем представлении символы – знаки, обладающие дополнительным или переносным смыслом. Символом может быть слово, фразеологический оборот, способ поведения, визуальный знак (эмблема) и т. д.

Символ включает в себя две половины целого: внешнюю – изображение, сам образ символа и внутреннюю – смысл, который многогранен. Символ –

это язык, который связывает видимое и невидимое, Небо и Землю, священное и мирское. В нем через конечное (образ) опредмечивается бесконечное (смыслы) [2].

Смысл символа неотделим от структуры образа, не существует в качестве некой самостоятельной формулы. Структура символа представлена как сочетание предметного образа и глубинного смысла.

Возникающие в воображении образы на самом деле являются символами, представляющими глубоко сидящие внутри нас части нашего «я». Подобно образам из снов, они символизируют содержимое нашего бессознательного.

Толкование символов невозможно превратить в механическую систему и втиснуть в индивидуальное без воображения. Оно требует как растущего знания об индивидуальности человека, так и непрерывно пополняющегося самосознания со стороны самого толкователя. Когда мы пытаемся понять символы, то сталкиваемся не только с самим символом, но прежде всего перед нами возникает целостность индивида, воспроизводящего эти символы.

Символ это одновременно и образ, и знак, в смысле семантического пространства, в смысле значения в отношении определенных семантических конструкторов, которые он в себя вбирает.

Для понимания образов, символов, знаков субъект должен быть человеком с нормальным умом и хорошим здоровьем. Понимание символа задает контекст глубинного представления того, где существует твое сознание и где существует твоя личность.

Бессознательное формирует образы, режиссирует смысл с помощью собственного алфавита в зависимости от того, как им пользуются [4, 5].

Различая позитивное и негативное путем сопоставления множества взаимодействий, нам удастся уловить формальный квант: образ — это формула кванта. При интерпретации направленных визуализаций, сновидений, психосоматики, ошибок, всего, что входит в феноменологию

субъекта, мы постигаем формулы, определяющие специфику действующих квантов.

Образы являются квантовыми проектами в действии. «Проект» означает «бросок для...», «динамику для...», неумолимо ведущую к особому следствию.

Анализ образов идентифицирует энергию и ее особую производную. По образу мы можем узнать, что производит определенная энергия еще до того, как познаем ее последствия, поскольку когда причина начинает действовать, она уже обладает своей векторной направленностью (образами)[5].

В природе ничего не происходит бесцельно. Не существует энергии без образов. Образ анализируется с помощью множества инструментов, разработанных разными психологическими школами: направленная визуализация, ДМД, имагогики, синемалогии, психотерапии и т.д. Интерпретация образов сновидений, фантазий есть не что иное, как техническое прочтение динамических векторов. Появление определенного знака свидетельствует об однозначно активизирующейся специфической энергии. Едва энергия приходит в движение, она сосуществует с некоторой формой, или образом, который придает ей направление.

«Образ» означает: действие, которое сейчас создает меня или же которое сейчас обозначает себя во мне.

Энергия предстает не в случайном исполнении, а преднамеренной, что заранее определяет модель ее поведения. Поведение энергии и есть образ. Энергия не может существовать без образа, однако образ способен детерминировать в том числе и энергию. Тот, кто владеет знанием образов, властвует над энергией. Обладать кодом образов значит улавливать обратимость между образом и энергией, между энергией и образом. Образы представляют собой двусторонние и однозначные энергетические соответствия: энергия не может существовать без своего образа, и наоборот. Желая упорядочить энергию, мы должны обработать образы. Именно в русле

такой логики становится возможным окончательное изучение бессознательного [4, 5].

Литература

1. Козлов, В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. – 180 с. – ISBN 978-5-6044075-3-0.
2. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1.
3. Козлов, В. В. Направленные визуализации: теория и метод / В. В. Козлов, И. А. Донченко. – Запорожье : "Кругозор", 2015. – 227 с.
4. Менегетти А. Образ и бессознательное. Учебное пособие по интерпретации образов и сновидений. – М.: БФ «Онтопсихология», 2009.
5. Менегетти А. Мир образов. Краткое пособие по интерпретации образов и сновидений. – М.: НФ «Антонио Менегетти», 2013.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ПРОЦЕССЕ СОЗДАНИЯ СЕМЬИ

Югай К.

Магистрантка факультета психологии ЯрГУ

Аннотация

В данной статье рассматривается возможность привлечения методов и тактик семейной психотерапии на этапе создания семьи. Изучается, какие инструменты семейного консультирования могут быть использованы для

поиска партнера и создания семьи. В работе говорится о необходимости использования моделей структурной, стратегической и системной терапии, о специфике мотивационного интервьюирования и психотерапевтического самораскрытия в работе психолога на раннем этапе создания семьи.

***Ключевые слова:** семейная терапия, семейное консультирование, интернет-знакомства, психологическая помощь, создание семьи через интернет.*

Psychological assistance at the stage of creating a family

Abstract

This article discusses the possibility of using the methods and tactics of family psychotherapy at the stage of creating a family. It is studied what tools of family counseling can be used to find a partner and create a family. The paper talks about the need to use models of structural, strategic and systemic therapy, about the specifics of motivational interviewing and psychotherapeutic self-disclosure in the work of a psychologist at an early stage of creating a family.

***Keywords:** family therapy, family counseling, online dating, psychological assistance, family creation via the Internet.*

Семейная терапия или семейное консультирование — это форма лечения, предназначенная для решения конкретных проблем, влияющих на здоровье и функционирование семьи. Семейная терапия рассматривает проблемы людей в контексте более крупной единицы: семьи [26]. Безусловно, можно согласиться с исследователями в том, что семейные проблемы не могут быть успешно рассмотрены или решены без понимания динамики группы [6]. Семейная терапия может применять методы и упражнения из когнитивной терапии, поведенческой терапии, межличностной терапии или других видов индивидуальной терапии. Как и в случае с другими видами лечения,

используемые методы будут зависеть от конкретных проблем, с которыми сталкивается клиент или клиенты. В семейной терапии термин «семья» не обязательно означает кровных родственников. В этом контексте «семья» — это любой, кто «играет долгосрочную поддерживающую роль в чьей-либо жизни, что может не означать кровных родственников или членов семьи в одном домашнем хозяйстве»[17].

Об уязвимости динамики молодой семьи уже было сказано в литературе (стадия диады Г.Бейсона), когда возникает огромное количество проблем адаптации молодых супругов, где доминируют трудности сексуальной адаптации и проблемы первоначального финансового накопления. Сильное эмоциональное напряжение обуславливает пик разводов на этом этапе[3].

При огромном количестве исследований в области семейной терапии, возможность привлечения семейной терапии на раннем этапе отношений довольно мало изучена: а в ведь в процессе создания семьи роль психолога может быть очень значима. Цель настоящей статьи - изучить возможность привлечения специалиста по семейной психологии на этапе создания семьи (выбора партнера).

Как отмечают исследователи, в России статус психологов-консультантов, независимо от их теоретической ориентированности и комплекса применяемых ими методик, остается крайне низким [24]. В потенциальных клиентах укоренились сомнения в полезности взаимодействия с психологами, недоверие к их профессиональной компетентности, страх оказаться жертвой манипуляций и лишиться самостоятельности в принятии решений. За специализированной помощью обращаются лишь в сложных, часто запущенных случаях, когда часто требуются методы клинической психологии, а на начальной стадии построения семейных отношений - практически никогда.

Существует множество видов семейной терапии, выделим среди них основные, которые могут быть реализованы на стадии возникновения семьи.

1. Структурная терапия фокусируется на корректировке и укреплении семейной системы, чтобы гарантировать, что родители контролируют ситуацию и что и дети, и взрослые устанавливают соответствующие границы. В этой форме терапии терапевт «присоединяется» к семье, чтобы наблюдать, учиться и повышать их способность помогать семье укреплять их отношения;

2. Системная модель относится к типу терапии, которая фокусируется на бессознательных коммуникациях и значениях, стоящих за поведением членов семьи. Терапевт в этой форме лечения нейтрален и отстранен, что позволяет членам семьи глубже погрузиться в свои проблемы;

3. Стратегическая: эта форма терапии более краткая и прямая, чем другие, в которых терапевт дает домашнее задание семье. Это домашнее задание предназначено для того, чтобы изменить способ взаимодействия членов семьи путем оценки и корректировки того, как семья общается и принимает решения. Терапевт занимает позицию власти в этом типе терапии, что позволяет другим членам семьи, которые обычно не обладают такой властью, более эффективно общаться [20].

Кроме этого, существуют многочисленные авторские модели терапии, например, терапия Боуэна, которая построена на двух основных концепциях: - триангуляция (естественная склонность выражать или огорчаться, разговаривая с третьей стороной) и дифференциация (учиться становиться менее эмоционально неустойчивым в семейных отношениях) [24].

Рассмотрим, насколько эти подходы применимы, когда речь идет о создании семьи, о построении отношений, например, на основе знакомств в интернете. За последние несколько лет сайты знакомств в Интернете превратились в оживленные виртуальные места. Число людей, пользующихся этими сайтами, значительно увеличилось во всем мире и в настоящее время оценивается в сотни миллионов [19, 20, 22]. Актуальность исследований в этой области, таким образом, не подлежит сомнению. Исследовательские гипотезы рассматривали пользователей сайтов знакомств, которые установили контакт

в Интернете, в отношении трех факторов: сходство между партнерами, доступность в Интернете и навыки создания сообщений [8].

Первый фактор, на наш взгляд, доминирует. Согласно теории социального обмена [14, 16] люди устанавливают взаимные отношения на основе взаимных интересов. В основе этой теории лежит предположение, что устанавливая отношения вообще и романтические отношения, в частности, людей привлекают те, кто может дать им подкрепление и вознаграждение различного рода. Этот аргумент получил поддержку во многих исследованиях отношений в оффлайновой среде [15,16]. Принципы теории социального обмена определили один из основных факторов, управляющих межличностным влечением, согласно которому людей привлекают или интересуют люди, похожие на них самих, и те, кто предлагает значимые ресурсы (такие как внешний вид, образование, доход и здоровье), которые могут быть преобразованы в возможные вознаграждения. Указанный принцип отражается в переживании «справедливости», поскольку партнеры чувствуют, что «они получают то, что заслуживают» с точки зрения соответствующих факторов, таких как привлекательность, личность и так далее. Очевидно, что психологическая поддержка может оказываться уже на уровне анализа профиля на сайте знакомств. Динамика свиданий и отношений онлайн и оффлайн схожа: люди предпочитают тех, кто похож на них самих по установкам, чертам и желаниям, потому что это сходство укрепляет их самооценку [15]. Неслучайно многие из поисковых систем, используемых на сайтах знакомств, действительно были созданы так, чтобы передать общность потенциальных партнеров, таких как социально-экономические факторы, личность и интересы. Следовательно, функция психолога уже на данном этапе может выйти за пределы аналитической: используя структурную модель семейной терапии, психолог может «присоединиться» к процессу поиска потенциального партнера [17].

Есть исследования, в которых указывается на важность навыков письма в процессе знакомств в интернете [14, 25]. У письменного дискурса есть

преимущество: он может включать вербальные стимулы. Часто партнер в виртуальных отношениях воспринимается как привлекательный и сексуально дееспособный, потому что письменный дискурс проективно интерпретируется таким образом, что легко адаптируется к романтическим фантазиям каждого партнера [15, 17, 19]. Следовательно, можно воспользоваться помощью и поддержкой специалиста даже на этапе составления профиля и обмена сообщениями для более адекватной репрезентации собственной личности.

Обратим внимание на тактики, которые можно использовать на ранних стадиях создания семьи. Безусловно, в первую очередь надо усилить психотерапевтические интервенции с целью воздействовать на личность клиента. Мотивационное интервьюирование может помочь людям побороть амбивалентные чувства и неуверенность [13]. Этот практический подход фокусируется на изучении восприятия клиентами проблемы и помогает людям стать мотивированными и изменить поведение, которое влияет на их жизнь.

Далее, эмоционально сфокусированная парная терапия далее направлена на «переработку» эмоций, может быть эффективно применима на этапах создания семьи [7]. Указанная терапия выявляет потребности клиентов в привязанности посредством предположений или гипотез. Терапевты активно делятся своими гипотезами о том, как циклы негативного взаимодействия повлияли на построение отношений. Затем специалисты обращаются к клиентам и просят их принять или отвергнуть гипотезу, устанавливая обратную связь для терапевтов в следовании направлению в терапии.

В контексте изучаемой проблемы важно психотерапевтическое самораскрытие. Самораскрытие относится к широкому спектру вербального и невербального поведения [6]. Это происходит, когда терапевт раскрывает свои чувства о клиентах, тем самым приближая осознание клиентами того, как их поведение влияет на терапевтический процесс. Второй тип самораскрытия, наиболее распространенный, — внутриличностный. Этот тип раскрытия информации часто смещает акцент с клиентов и подчеркивает человеческую ошибочность терапевтов. Самораскрытие уже давно является обсуждаемым

терапевтическим средством в практике, хотя есть дискуссии по поводу «этичности» этого средства [1,2,8,9]. В контексте рассматриваемой проблемы самораскрытие позволяет спроектировать более адекватную самопрезентацию и модель поведения с потенциальным партнером.

Недавние исследования показали, что, по мнению большинства опрошенных (62,8%) будущего мужа или жену можно встретить в компании друзей или знакомых, на работе или в учебном заведении, (так считают более половины респондентов (52,5%)), по мнению более четверти, опрошенных (26,7%) общественные места, такие как улица, транспорт, могут так же оказаться неплохим местом для знакомства со второй половинкой, только (18%) полагают, что сайты знакомств является местом, где можно встретить супругу или супруга[22]. Здесь, на наш взгляд, происходит искажение восприятия интернета как канала общения: популярность сайтов знакомств растет, но многие не считают возможным создать семью, хотя в распоряжении их огромные возможности, выбор тысячей анкет, возможность круглосуточно быть на связи и т.д. Все это еще более подчеркивает как отсутствие правильного подхода к использованию сайтов знакомств как инструмента в поиске партнера для создания семьи, так и актуальность психологической помощи на данном этапе.

Таким образом, резюмирую все вышесказанное, можно говорить о том, что в связи с изменившимися реалиями современного мира, где важную роль играет Интернет, инструменты семейной психологии необходимо использовать еще на этапе знакомств потенциальных партнеров, а не только для решения кризисных ситуаций. Важную роль играет мотивационное интервьюирование и психотерапевтическое самораскрытие; стратегии и тактики семейной терапии могут усилить потенциал интернет-знакомств как площадки для создания семьи.

Список литературы

1. Audet, C. T. (2011). Client perspective of therapist self-disclosure; violating boundaries of removing barriers. *Counseling Psychology Quarterly*, 24(2), 85–100. doi:10.1080/09515070.2011.589602
2. Barnett, J. E. (2011). Psychotherapist self-disclosure: Ethical and clinical considerations. *Psychotherapy*, 48(4), 315–321.
3. Bateson G. *A Theory of Play and Fantasy* // APA Psychiatric Research Reports. 1955. Vol. 2.
4. Brunner-Routledge. Kim, J. S. (2008). Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, 18(2), 107–116. doi:10.1177/1049731507307807
5. Forsberg, L. G., Ernst, D., Sundqvist, K., & Farbring, C. A. (2011). Motivational interviewing delivered by existing prison staff: A randomized controlled study of effectiveness of substance use after release. *Substance Use & Misuse*, 46(12), 1477–1485. doi:10.3109/10826084.2011.591880
6. Gibson, M. F. (2012). Opening up: Therapist self-disclosure in theory, research, and practice. *Clinical Social Work Journal*, 40(3), 287–296. doi:10.1007/s10615-012-0391-4
7. Greenberg, L., Warwar, S., & Malcolm, W. (2010). Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(1), 28–42.
8. Grieve R., Indian M., Witteveen K., Tolan G. Face-to-face or Face-book: Can Social Connectedness be Derived Online? *Computers in Human Behavior*, 2013, vol. 29, iss. 3, pp. 604-609.
9. Guilford. Wells, T. L. (1994). Therapist self-disclosure: Its effects on clients and the treatment relationship. *Smith College Studies in Social Work*, 65, 23–41. doi:10.1080/00377319409517422
10. Jeffrey, A., & Austin, T. (2007). Perspectives and practices of clinician self-disclosure to clients: A pilot comparison study of two disciplines. *American Journal of Family Therapy*, 35(2), 95–108. doi:10.1080/01926180600814528

11.Knox, S., Hess, S. A., Petersen, D. A., & Hill, C. E. (1997). A qualitative analysis on client perceptions of the effects of helpful therapist self-disclosure in long-term therapy. *Journal of Counseling Psychology*, 44, 274–283. doi:10.1037/0022-0167.44.3.274

12.Marjolijn L., Alexander P., Walther B. The Hyperpersonal Effect in Online Dating: Effects of Text-based CMC vs. Videoconferencing before Meeting Face-to-face. *Media Psychology*, 2019. Available at: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15213269.2019.1648217>.

13.Miller, R. W., & Rollnik, S. (2013). *Motivational Interviewing: Helping people change*. New York, NY: Guilford Press. Roberts, J. (2005). Transparency and self-disclosure in family therapy: Dangers and possibilities. *Family Process*, 44(1), 45–63. doi:10.1111/j.1545-5300.2005.00041.x

14.Schwartz P., Velotta N. Online Dating: Changing Intimacy One Swipe at a Time? *Families and Technology*. National Symposium on Family Issues, 2018, vol 9, pp. 57-88.

15.Sharabi L., Caughlin J. Deception in Online Dating: Significance and Implications for the First Offline Date. *New Media & Society*., 2018, vol. 21, pp. 229-247.

16.Sprenkle, D. H., Davis, S. D., & Lebow, J. (2013). *Common factors in couple and family therapy: The overlooked foundation for effective practice*. New York, NY:

17.Turns B, Springer P. Removing the “mystery” in therapy: transparency as a continuous intervention in family psychotherapy // *Journal of Family Psychotherapy*-
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08975353.2018.1488127>

18.White, M. (1995). S. Adelaide Eds. *Turning points and the significance of personal and community ethics. Re-authoring lives: Interviews & essays*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.

19. Whitty M.T. Liberating or Debilitating? An Examination of Romantic Relationships, Sexual Relationships and Friendships on the Net. *Computers in Human Behavior*, 2008, -vol. 24, pp. 1837-1850.

20. Zur, O., Williams, M. H., Lehavot, K., & Knapp, S. (2009). Psychotherapist self-disclosure and transparency in the internet age. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(1), 22–30. doi:10.1037/a0014745

21. Жичкина А. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты / А. Жичкина. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. - 165 с.

22. Тырнова Н.А. Миронова Ю.Г. Интернет-знакомства как форма брачного выбора современной молодежи: социологический анализ. // *Социология* №4. - 2017. С.32-37

23. Хамитова И.Ю. Теория семейных систем Мюррея Боуэна Журнал практической психологии и психоанализа 2001, №1-2

24. Цветкова Н. Консультирование семьи в трудных жизненных ситуациях - <https://cyberleninka.ru/article/n/konsultirovanie-semi-v-trudnyh-zhiznennyh-situatsiyah/viewer>

25. Шабшин И.И. Психологические особенности и феномены коммуникации в интернете // *Московский психотерапевтический журнал*. - 2005. - № 1.

26. Яновский С. С. Семейная психоаналитическая психотерапия. Курс лекций.- Симферополь: Ниж. Ореа

ТРАНСФОРМАЦИЯ МАЛЫХ ГРУПП

Якимчук Д. Ю.

Аспирантка профессора Козлова В. В. (ЯрГУ им. Г. П. Демидова)

Менеджер SberTech

Аннотация

В статье рассматривается стратегия реализации трансформации малых групп с точки зрения изменения контуров распределения импульса анимуса через надобъектное проявление анимы хотя бы одного необусловленного участника группы. В статье приводится описание механизма, снижающего скорость трансформации малых групп с участниками, пребывающими исключительно в состоянии обусловленности ложными личностными конструктами. И объясняется трансформация как процесс распределения импульса анимуса через саттва аспект по открытым контурам, доступным восприятию необусловленного участника.

Ключевые слова

Малые группы, трансформация, небинарные сценарии, необъектные отношения

Annotation

The article discusses the strategy of realization of a small group transformation from the position of distribution of the Animus impulse: provided at least one awoken member of the group the Animus impulse changes its contours distributing through the supra-object manifestation of the Anima. The article describes a mechanism that slows the dynamic of transformation of small groups with participants who are exclusively in a state of conditioning by false ego constructs. And the transformation is explained as the process of distribution of the Animus impulse through the sattva aspect

along open contours accessible to the perception of the unconditioned participant.

Keywords

Small groups, transformation, non-binary scenarios, non-object relations

При взаимодействии только личностно-обусловленных участников отношения внутри малой группы будут исключительно функциональные/объектные/эго-ориентированные, что существенно снижает скорость и глубину процессов трансформации по сравнению с моделью, где хоть один участник пребывает в состоянии необусловленном ложными личностными конструктами. Разумеется, внутри модели с хоть одним необусловленным участником сохраняются стратегии реализации обусловленных взаимодействий, но характер взаимодействий также претерпевает изменения. Первое время незначительные, ввиду линейного восприятия большинства участников и особенностей распределения импульса анимуса, что будет рассмотрено ниже.

Стандартное рассмотрение аспектов проявления анимы и анимуса в трех модальностях (саттва, раджас и тамас) относительно друг друга в объектных отношениях малых групп задает сценарное ограничение стратегии трансформации: рассмотрим стратегию реализации анимы/анимуса на примере диады, при получении импульса анимуса одним из участников сценарное ограничение выглядит как единственный путь для распределения импульса - соотнесение с объектом, который стал причиной заданного импульса (это может быть как участник диады, так и любой другой человек вовне), всей ментальной активности, импульс анимуса распределяется по замкнутому контуру эго-ориентированного сценария (темы взаимодействия при этом не содержат технических отличий и по результатам исследования автора, отраженные в статье закономерности,

распространяются на любые группы без ограничений: социальные, рабочие, неформальные и пр.), создающего искажение проявленного пространства событий из-за недостаточности внимания как энергетического ресурса в пространстве происходящего и во взаимодействии с участником диады. Искажение пространства диады поддерживается неравномерными распределением анимой полученного импульса – так как в ментальной активности первого участника сконцентрирована большая часть энергии внимания, питающей замкнутый контур объектного сценария, второй участник от недостатка энергии внимания стягивает пространство в том, объеме, который требуется на обслуживание его ментальных конструктов. Дальнейшее искажение удерживает внимание в нефункциональных структурах ментальной активности, усиливая их плотность и создавая еще большее препятствие для преодоления личностной обусловленности уже обоих участников через зацикленные контуры движения энергии импульса анимуса и усиливая тем самым имеющуюся обусловленность. Искажение событийного ряда выражается в стягивании происходящего к точкам расположения замкнутых контуров ограниченных сценариев. Потенциальное равновесное состояние системы диады не имеет возможности быть проявленным, т. к. распределения импульса анимуса за пределы объектных ограниченных сценариев (преимущественно раджас и тамас) не реализуется. В основном импульс анимуса неравномерно распределяется анимой в аспектах тамас и раджас по ограниченным эго-ориентированным сценариям с замкнутыми контурами, тратя превалирующий объем импульса анимуса на поддержание нефункциональной ментальной активности и провоцируя ее усиление, что в свою очередь приводит к еще большей потребности ресурса импульса на обслуживание. Реального взаимодействия внутри диады не происходит и случается эпизодично. Ни один из участников при таком уровне нефункциональной ментальной активности не способен найти способ выхода из замкнутого контура ограниченного сценария и единственно

возможными считаются функциональные/объектные/эго-ориентированные отношения/взаимодействия. Продолжение таких отношений/взаимодействий становится бесконечной гонкой, ведь ожидание создается конструктами только что динамично изменившимися, а значит уже не способными удовлетворить ничего из озвученного/желаемого даже миг назад.

Потенциал человека и реализация возможного могущества в отождествлении или разотождествлении со значимыми фрагментами или качествами своего эго на личностном уровне и отбрасывании неэффективных форм взаимоотношений, стиля управления, целеполагания, деструктивных для группового функционирования структурных элементов в социальных сообществах. [1]

В качестве отбрасывания неэффективных форм взаимоотношений рассмотрим второй вариант как возможность реализации потенциального могущества через взаимодействие внутри диады. В группе теперь один из участников необусловленный конструктами ложного эго, при этом меняется не только сценарий распределения импульса анимуса, но и реализуется каскадное изменение событийного пространства через распределение анимой энергетического импульса соизмеримо мерности и восприимчивости встречаемых людей за пределами группы в том числе.

При расширении контекста объектно-ориентированных отношений до надобъектных из-за выхода за пределы ограниченных сценариев распределения импульса анимуса проявляется возможность для формирования спонтанного «сценария», т. е. для создания пространства творческого со-бытия, которое усиливается при достаточно высокой духовной целостности восприятия хотя бы одного из участников, что является естественным в необусловленности, и приобретает при преодолении рубежей обусловленности и распознавании на каждом следующем рубеже саттва, раджас и тамас аспектов анимы и анимуса.

Такое пространство формирует возможность для поддержания равновесного состояния системы на время распределения через аспект анимы импульса анимуса, включающего объектные отношения вкупе с безобъектными. Для обусловленных участников в таком пространстве создаются внешние предпосылки для преодоления обусловленности нефункциональной ментальной активностью или, при отсутствии такой потребности, улучшения качества проживаемых событий благодаря размыканию контуров для распределения импульса анимуса.

Принцип реализации трансформации во втором варианте: участник свободный от обусловленности прерывает замкнутый контур объектного распределения импульса анимуса. В открывшемся просторе надобъектного функционирования импульс анимуса, узнаваемый необусловленным участником из аспекта саттва, преимущественно распределяется через аспект анимы равномерно потребностям пространства и возможностям объектов взаимодействия, в том числе и за пределами группы, но пребывающими в идентичном пространстве текущих обстоятельств и способными к экологичному (саттва-радхас) продолжению динамики распределения анимой импульса для большего раскрытия потенциальности пространства и в меньшей степени удерживается импульс между объектами взаимодействия, пребывающими в еще неконтролируемом аспекте тамас проявлений для минимальной передачи импульса анимуса на обслуживание замкнутых контуров обусловленности, т.к. подпитывание энергией тамас аспектов будет причиной существенных пространственных искажений, такое распределение энергии импульса анимуса является не только посильным, но и единственно возможным при функционировании необусловленного участника из саттва аспекта в ходе распределения анимой импульса.

В объектных/функциональных отношениях все заканчивается или добычей/получением нового импульса, пока не запитаются замкнутые

контуры или пока не иссякнет потенциальность «давателя» – что приведет к энергетическому страданию системы и большому искажению пространства в попытке получить импульс.

При поддержании равновесного состояния системы надобъектных вкупе с объектными взаимодействиями обнаруживается зрелое соотнесение динамично меняющихся потребностей и возможностей участников с объемом распределяемого импульса анимуса. Распределение анимой всего объема анимуса в месте локализации проявления создает энергетический подъем всего пространства и передается проживающими саттва-раджас аспекты дальше через возникающие взаимодействия. Снижение импульса приводит к проживанию откатов пространства в целом, но зрелое распределение между элементами взаимодействия делает этот откат едва заметным, в отличие от тамас объектной ориентации в бинарных сценариях с замкнутыми контурами, где волны откатов сопоставимы с импульсом анимуса и являются весьма ощутимыми для каждого участника взаимодействия.

Творческое со-бытие надличностных внесценарных взаимодействий, возможных при наличии хотя бы одного необусловленного участника – когда весь объем импульса анимуса распределяется способным проживать саттва аспект анимы через открытый контур в аспекте раджас обусловленных участников с несущественными потерями энергии импульса на нефункциональную активность приводит к изменению событийного ряда пространства, в котором реализуется взаимодействие. Будет уместно процитировать профессора Козлова В. В.: «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» [2].

Группа при этом перестает быть границей распределения импульса, что приводит к трансформации сопричастных пространств. Возросшая

потенциальность проявится как со-творчество, где все сопричастные с пространством ощутят небывалый подъем. Даже функционирующие в обусловленности участники в таких пространствах при превалирующих саттва и раджас аспектах при реализации дальнейших бинарных сценариев способны перенимать нелинейным образом проявление саттва аспекта, что приводит к разрывам замкнутых контуров и переживанию усиления потенциальности всеми участниками взаимодействия независимо друг от друга.

Первый видимый положительный эффект зрелого распределения импульса анимуса через проявленность саттвы анимой необусловленного участника меняет потенциальность полотна событийного ряда пространства, т. к. происходит прерывание достаточного количества замкнутых контуров распределения импульса анимуса, прежде стягивающих пространственное полотно для получения импульса в качестве базовой потребности на обслуживание.

Второй положительный эффект апрагматичного распределения анимой импульса анимуса в имеющемся пространстве взаимодействий - усиление потенциальности всего пространства, а не только точки обусловленности и замкнутого контура, как в первом случае, т. е. снижение пика переживания импульса будет и не так ощутимо и будут уменьшены точечные искажения, т. к. общее полотно пространства сохраняет пропорцию при адекватном распределении импульса анимуса среди участников взаимодействий.

Третий эффект равномерного распределения импульса анимуса анимой саттва аспекта необусловленного участника начинает проявляться в попытках участников взаимодействий имитировать саттва проявления, пример которых был пережит нелинейно, постепенно меняя раджас проявления. Как потенциальность, притягивающая усиливающейся силой, реализуется необратимое многообъектное трансцендирование сознания и

сопульсация времени и пространства становятся самовоспроизводимым импульсом анимуса – вечный двигатель.

Для поддержания дальнейшего состояния не требуется имеющейся в бинарности подтверждающей повторяющейся импульсной объектной активности, достаточно продолжения движения, которое в рассматриваемом случае является не-остановкой замкнутыми контурами распределения импульса анимуса. Постоянное расширение позволяет потенциальности реализовываться, в то время как объектная бинарная замкнутость в отсутствие достаточного ресурса на обслуживание искажает событийный ряд пространственного полотна.

Такой принцип трансцендирования сознания может быть привнесён в малые группы как способ рапидной трансформации, при этом границы малой группы естественным образом сменяются их отсутствием, так надличностные взаимодействия не нуждаются в замкнутом контуре для сохранения и удержания энергии и реализуемое каскадное распределение трансформирующей волны, выводит за пределы рассмотрения трансформации только малых групп и с лёгкостью транспонируется на любые группы.

Мы проходим с непостижимой скоростью через бесконечное пространство; все окружающее нас находится в движении, и энергия здесь повсюду. Должен найтись более прямой способ утилизировать эту энергию, чем известные в настоящее время. И когда свет получится из окружающей нас среды и когда таким же образом без усилий будут получаться все формы энергии из своего неисчерпаемого источника, человечество пойдёт вперед гигантскими шагами [3]

Список литературы

2. Козлов В. В. Вечная психология. М.: Институт консультирования и системных решений, 2021. - 328 с.
3. Козлов В. В. Методология интегративной психологии. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2021 – 180 с.
4. Максимов А. Б. Никола Тесла: три феномена гения. М.: Алгоритм, 2016. – 304 с.

КУЛЬТУРА ИНСТАГРАМА КАК ЗЕРКАЛО НАРЦИССИЗМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

*Янсон Д.В.
г. Челябинск*

Аннотация: в статье рассматривается нарциссизм современного общества и феномен социальной сети Инстаграм как отражение и усиление нарциссизма современного человека. Проведена параллель между стадией зеркала Жака Лакана и предьявлением своего образа пользователей Инстаграм. Уделено внимание пониманию общественного и индивидуального нарциссизма с точки зрения Эриха Фромма.

Ключевые слова: нарциссизм, стадия зеркала, культура, Инстаграм, современное общество.

"INSTAGRAM CULTURE AS A MIRROR OF NARCISSISM IN MODERN SOCIETY"

Abstract: The article deals with the narcissism of modern society and the phenomenon of the social network Instagram as a reflection and strengthening of the narcissism of modern man. A parallel is drawn between the mirror stage of Jacques Lacan and the presentation of one's image to Instagram users. Attention is paid to

the understanding of social and individual narcissism from the point of view of Erich Fromm.

Key words: narcissism, mirror stage, culture, Instagram, modern society.

«Мы были бы лучшими зеркалами в мире, если бы поменьше любовались собственным отражением».

Морис Дрюон

«...Зеркала слишком послушны, дайвер. Послушны и лживы. Надетая маска становится лицом. Порок превращается в изысканность, снобизм — в элитарность, злоба — в откровенность. Путешествие в мир зеркал — не простая прогулка. Очень легко заблудиться».

Сергей Лукьяненко

Социальные сети стали неотъемлемой частью культуры современного общества. Современная капиталистическая система взаимоотношений породила нарциссическое общество, а социальные сети появились как ответ на запрос современного общества. «Нарциссическая культура стала синонимом постмодернизма (культура образа), отсылающая нас к поверхности и непостоянству» [Немировский К., 2010, с. 210].

Как пишет Нэнси Мак-Вильямс в своей книге «Психоаналитическая диагностика: Понимание личности в структуре клинического процесса» в разделе о нарциссических личностях: «В массовых обществах и во времена быстрых изменений мгновенное впечатление, которое производит человек, может быть более убедительным, чем его целостность и искренность...» [Мак – Вильямс Н., 2015, с. 592].

Продолжая мысль Мак-Вильямс, современная система, существующая в обществе мало заинтересована внутренним содержанием личности, для нее важно сколько человек может купить товаров и услуг, сколько средств вложит в свою внешность и престиж. Такое положение вещей не смущает и самих потребителей, желающих впечатлить друг друга и которые в своем глянце, представленном в аккаунтах социальных сетей, выглядят как копии друг друга, выпущенные на бездушных станках постиндустриального общества.

Индустрия красоты переживает бум, рынки товаров переполнены, цитаты про айфон стали крылатыми. Ценности общества, которые делали его более зрелым или, выражаясь психоаналитически, эдипальным, утеряны, общество в своем психологическом развитии пошло по нарциссической траектории. Потребность впечатлить другого и мания в отзеркаливании своего идеального Я, стали обычным явлением.

Павлова О.Н. в своей статье «Цивилизационный феномен нарциссизма: векторы объективации в парадигме психоанализа» называет современную эпоху кризисной, говоря о том, что настала Эра нарциссизма: *«Каждая культурно-историческая эпоха порождает определенный набор жизненных детерминант, которые воспринимаются как норма, стиль и образ жизни, формируя господствующее в социуме мировоззрение и индивидуальный душевный мир человека, и далее продолжает, - Происходящие события во внутренней вселенной Homo sapiens нашего времени вынуждают констатировать факторы радикального перерождения – возникновение “человека нового типа” с сильной детерминантой нарциссичности»* [Павлова О.Н., 2010, с. 30-32].

Переход от аналоговых технологий к цифровым предоставил современному человеку *«неограниченное (почти Божественное!) право на присвоение другого имени, других профессионально-личностных качеств, другой памяти и другой Самости»* [Микайлова И.Г., 2021, с. 121-132]. Тем не менее, культура цифровизации современного общества, создала зеркало, отражающее по мнению Дж. Ланье, то, «чем на самом деле является человеческое существо, и того, как оно мыслит, чувствует и действует» [Цит. По Микайлова И.Г., 2021, с. 121-132]. «Цифровые технологии служат только инструментом поиска новых культурных смыслов и их выявления во всех социальных сферах» [Микайлова И.Г., 2021, с. 121-132].

Из всех социальных сетей наиболее полно удовлетворяет нарциссические потребности общества Инстаграм, который вошел в тройку лидеров среди других популярных сетей. Опрос, проведенный в мае 2020 года

Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) показал, что аудитория Инстаграм в России составляет 59 (!) миллионов пользователей [Шеулова Ю.С., 2019].

«В сравнении с другими социальными сетями культура сети Инстаграм в большей степени связана со стремлением к презентации своего образа как более привлекательного» [Цит. по Шеулова Ю.С., 2019]. Желаемый образ пользователи создают через демонстрацию своего успеха и такое явление как «Селфи» (разновидность автопортрета, от слова «Self» - сам, себя), которых в Инстаграме миллионы.

Явление «Селфи» не могло не привлечь внимание ученых. Есть исследования, которые сообщают, что *«публикация селфи (количество, частота, количество положительных реакций от других) в социальной сети связана прежде всего с таким аспектом нарциссизма, как грандиозность, стремление к поиску восхищения, внимания со стороны других и переживания положительных эмоций»* [Веровочкина Н.А., Бочанцева Л.И., 2017, с. 2].

Отредактированные, фарфоровые, похожие друг на друга лица, в то же время претендуют на свою уникальность и подтверждение своей идентичности: «Это я. Я желаю, чтобы вы видели мое идеальное Я и поставили мне лайк (like – нравится)».

Это наталкивает на мысль, что общество пребывает в своем развитии на стадии зеркала Жака Лакана, которая приходится на возраст от 6-ти до 18-ти месяцев, когда ребенок уже может выделить себя из окружающего мира, начинает узнавать себя в зеркале, но проецирует в это отражение свои физические возможности выше, чем они есть на самом деле, а также проецирует свое идеальное Я, которое становится основой для идентификаций в будущем. Но, по мнению Лакана, для подтверждения образа Я необходим Другой [Юрченко А.А., 2019, с. 108-113].

Нужен Другой, который подтвердит, поставив лайк: «Да, это ты и ты мне нравишься», здесь *«важны слова другого по поводу видимого в зеркале»* [Юран А.Ю., 2019, с. 22-31]. Но нарциссизм нуждается в постоянном поддержании

самооценки извне и очень часто только в одном аккаунте пользователя Инстаграма можно наблюдать сотни отражений их владельцев. Зачастую, это проявление нарциссизма, эти отражения не имеют истинного лица.

Общество времен Фрейда было невротичным, эдипальным, сейчас же на смену Эдипу на сцену блистательно вышел Нарцисс. Современное постиндустриальное потребительское общество является по структуре своей нарциссичным. И как известно, для Нарцисса другой важен только как зеркало его проекций. Идентичность Нарцисса – «эффект отражающей поверхности». Культура цифровизации *«и сетевые технологии расширяют для Нарцисса референтное пространство зеркал... Кроме того, сетевая структура горизонтальных связей разрушает важное для Эдипа иерархическое пространство смыслов. Наконец, социальные сети создают идеальные условия для производства фальшивого зеркального образа, равно как и для симуляции подлинной связи с другим, а это главные кирпичики в конституции Нарцисса»* [Разинов Ю.А., 2021, с. 640-645].

Не каждый пользователь Инстаграма обладает нарциссической личностью, речь об увеличении общего количества людей с нарциссической организацией в современном обществе и усилении нарциссичного радикала у ненарциссов, который есть в каждом из нас. Инстаграм – это явление, отражающее возросший нарциссизм общества и его усиливающее, это культурный феномен, который влияет на взаимоотношения людей, меняя их.

Эти изменения заключаются в смене ценностей современного общества, утрате важных ценностно-смысловых составляющих, что привело к увеличению центрации на своем Я, погоне за успехом, что является сейчас в умах людей эквивалентом счастья. В Инстаграме много информации как стать счастливым, это «тренд» и можно сделать вывод, что современный человек не чувствует удовлетворения от своей жизни, так как ощущение полноты жизни не только в успехе и красивом теле, но и в глубоких контактах с людьми. Однако именно социальные сети приводят к множеству поверхностных, скользких контактов и отсутствию близости, что в том числе, характеризует

нарциссическую личность. Погоня за мнимым счастьем, за идеальностью своего Я, толкает общество к большому потреблению, отношению к людям как к функциям, к утрате важных ценностей, которые держали общество на более зрелом, эдипальном уровне.

Но почему, образ нарцисса так привлекателен для людей? Эрих Фромм видел ответ на это вопрос в том, что нарцисс привлекает других за счет созданного образа, желанного для среднего человека. Нарцисс выглядит уверенным, решительным и находящимся на вершине успеха. У среднего человека нет такой решимости, его мучат сомнения и зачастую, другие кажутся лучше. *«Можно было бы спросить, почему крайний нарциссизм не отталкивает людей? Почему они терпят отсутствие настоящей любви? На этот вопрос легко ответить: настоящая любовь сегодня встречается так редко, что она почти вне поля зрения большинства людей. В нарциссической личности они видят того, кто любит хотя бы одного человека, – себя»* [Цит. По Гуревич П.С., 2017, с. 544]. Из этого следует, что современный человек желает быть похожим на успешную нарциссическую личность, что влияет на его смену ценностей, что отчетливо видно по самопрезентации пользователей в Инстаграме.

По мнению Фромма причина общественного нарциссизма происходит «из-за разобщенности и индивидуализма, который был порожден экономикой, использующей жажду человека ради успеха идти по головам других. Однако самой важной причиной расцвета общественного нарциссизма Фромм считал поклонение технике» [Гуревич П.С., 2017, с. 544].

В нынешних реалиях можно провести аналогию с «поклонением технике» с поклонением образу жизни, транслируемым в виртуальном пространстве социальных сетей, поклонению «успешному успеху». О чем может свидетельствовать расцвет таких направлений как бизнес коучинг, марафоны желаний, тренинги успеха, которые успешно используют Инстаграм для продвижения своих услуг. В самих этих направлениях нет ничего плохого, они могут быть полезными, если созданы грамотными

специалистами и видимо иногда они помогают многим людям, раз пользуются такой популярностью. Однако исследования говорят нам, что «демонстрируемый успех зачастую оказывается ложным» [Шмаков А.В., 2020, с. 126-148].

Инстаграм - это новая культура, которая стремительно расширяется, влияет на образ Я, коммуникацию и, в целом, на поведение человека.

Человек современный на виду у всех, благодаря социальным сетям. Пользователи любят выкладывать, что они едят, что носят, что предпочитают, и кажется, что видна вся их жизнь, но, как правило, видно лишь поверхность зеркала, отражающую привлекательную сторону, настоящего же человека с его реальной жизнью, неидеальностью, трагедиями, со всей его изнанкой, которая не отражается в сети видят, как и раньше лишь немногие.

И «Если общество перешло от Эдипа к Нарциссу, то какая фигура будет следующей?» [Разинов Ю.А., 2021, с. 640-645]. Этот вопрос остается открытым. Очевидно одно, что нынешняя экономическая система раздувает пузырь нарциссического общества все сильнее и социальные сети по типу Инстаграма будут и дальше вносить свои коррективы в социальные и экономические отношения людей, а также в психологию человека. Живого, не масковидно-глянцевого становится все меньше. Номинальных друзей, подписчиков все больше, живых, реальных контактов меньше. И дело по факту не в самом Инстаграме и его культуре, на его месте могла быть и какая-то другая сеть, лишь бы она отвечала запросу современного общества. Возможно в будущем появится «новое зеркало» для отражения нарциссизма общества, но пока у Инстаграма очень прочное место в социуме.

Библиографический список

1. Веревошкина, Н.А., Бочанцева Л.И. Психологические аспекты изучения феномена селфи как модного увлечения молодежи // Актуальные вопросы психологии. – 2017. – № 13. – С. 2.

2. Гуревич П.С. Психоанализ. Т. 1. Фрейдизм и неопрейдизм. М. : Юрайт, 2017. – 544 с.
3. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе» / Пер. с англ. В. Снигура. – М.: Независимая фирма «Класс», 2015. – 592 с.
4. Михайлова И.Г. Глобальная цифровизация социокультурного воспроизводства: «deus ex machina» или конец эры человека? // Социальные новации и социальные науки. – Москва: ИНИОН РАН, 2021. – № 1. – С. 121–132.
5. Немировский К. Винникотт и Кохут: Новые перспективы в психоанализе, психотерапии и психиатрии: Интерсубъективность и сложные психические расстройства / Пер. с испанского. – М.: «Когито-Центр», 2010. – 217 с.
6. Павлова О.Н. Цивилизационный феномен нарциссизма: векторы объективации в парадигме психоанализа // Вопросы философии. – 2010. – № 6. – С. 20-32.
7. Разинов, Ю.А. Человек в постиндустриальном обществе: от Эдипа к Нарциссу - кто следующий? // Человек в информационном обществе : Сборник материалов научно-практической международной конференции, посвящённой 60-летию полёта в космос Ю.А. Гагарина, Самара, 28–30 апреля 2021 года. – Самара: Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, 2021. – С. 640 - 645.
8. Шеулова Ю.С. Демонстративная занятость как стратегия самопрезентации в социальных сетях (на примере инстаграм) // «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки», 2019. - №6 (33).
9. Шмаков, А.В. Влияние социальных сетей на качество жизни молодежи. Экспериментальная проверка // Terra Economicus, 2020. - № 18(4). - С. 126–148.
10. Юран А.Ю. Дольто-Лакан: Дискурсивные (не)стыковки // Сборник Детский психоанализ: прошлое, настоящее, будущее. Сборник научных

трудов по материалам международной научно-практической конференции, посвященной 110-летию со дня рождения Ф. Дольто. Под ред. М.М. Решетникова, 2019. С. 22-31.

11. Юрченко А.А. Метафора зеркала в кинематографе В сборнике: IV Фрейдовские чтения. Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. Под редакцией М.М. Решетникова, 2019. - С. 108-113.

Авторская справка: Янсон Дана Владимировна, Магистр психологии, практикующий психоаналитик. Секретарь Регионального Отделения Челябинск Европейской Ассоциации Развития Психоанализа и Психотерапии (ЕАРПП), руководитель Региональной Группы Челябинск Международной Нейропсихоаналитической Ассоциации (NPSA).